

Visio Divina

Pratique de 5 à 10 minutes

Visio Divina -- Qu'est-ce que c'est ?

Vous avez entendu l'expression « Une image vaut mille mots ». Par exemple, avez-vous déjà été frappé par une image de la scène de la crèche à Noël ? Il y a quelque chose dans l'image qui capte notre attention et notre concentration. Cette expérience est l'essence même de la pratique de Visio Divina.

Pourquoi le faire?

Pendant que nous pratiquons la Visio Divina (« vision divine » en latin), nous invitons Dieu dans la prière à parler à nos cœurs lorsque nous regardons une image. Regarder dans la prière une photographie, une icône, une œuvre d'art ou toute autre représentation visuelle permet au spectateur de faire l'expérience du divin d'une manière unique et puissante.

Comment pratiquer la Visio Divina

1. Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé ou distrait. Regardez l'image en allant au-delà de ce qui est en face de vous tout en respirant lentement et profondément. Regardez l'image entière. Donnez-vous le temps de noter les formes, les couleurs, l'éclairage et tout autre détail. Une fois que vous aurez regardé attentivement l'œuvre d'art, notez ce qui a attiré votre attention.
2. Méditez sur la partie de l'image qui a attiré votre attention. Comment Dieu vous parle-t-il ? Y a-t-il un message véhiculé qui concerne votre vie ? Sentez-vous une invitation ou un appel ? Comment vous sentez-vous ? Quel mot décrit ce que vous ressentez ?
3. Dieu vous a parlé à travers l'image. Quelle est votre réponse ? Articulez vos prières, vos pensées, vos émotions et tout ce que Dieu a pu vous dire.
4. Prenez maintenant le temps de vous reposer en silence en communion avec Dieu, Celui qui vous aime au-delà de toute mesure.
5. A la fin de votre pratique, réfléchissez aux questions figurant au bas de l'image, écrivez vos réponses sur la carte et rapportez-la à l'église dimanche prochain.

Aller plus profondément

Essayez de faire cette pratique tous les jours cette semaine. Voyez si quelque chose de différent se présente à vos yeux.

Toutes les Pratiques Spirituelles seront publiées dans le bulletin..



Considérez les questions suivantes

1. Quelles émotions cette image évoque-t-elle en vous ?
2. Si cette image vous conduit dans une attitude de prière, laissez ces prières prendre forme en vous. Écrivez votre prière si vous le désirez. Alors offrez vos prières à Dieu ?