# guía

## Comment commencer la méditation?

1.- Il faut commencer la méditation en prenant quelques minutes pour se mettre en présence de Dieu. Autrement dit, libérez-vous de toute anxiété ou d'autres distractions qui peuvent vous déranger, comme penser à ce que vous avez prévu pour le dîner. Une musique spirituelle préférée peut vous aider à rentrer dans un état d'esprit favorable pour la prière, puis éteignez le lecteur de musique pour mieux vous concentrer sur votre Chemin. Vous pouvez passer quelques minutes seulement à vous concentrer sur le rythme naturel de votre respiration, vos pas, ou les oiseaux. Utilisez les conseils sur la respiration. Répétez une courte prière que vous connaissez et qui permet de vous concentrer sur la présence de Dieu ou sur votre présence en priant avec Dieu.

2.- Prenez en considération la prière introductive des Exercices Spirituels (tel est le principal objectif de toute l'expérience) et la demande que l'on fait ce jour-là. Voir son importance dans le document ci-joint.

3.- Lisez le texte d'introduction qui encadre les questions clés de la méditation du jour.

4.- Lisez le passage de l'Écriture du jour, lentement, puis une deuxième fois, voire une troisième à différents moments de la journée si vous vous sentez attiré par eux.

Surtout ne surchargez pas votre prière. Beaucoup de gens sont tentés de faire des listes pleines d'idées, qui se complètent les unes les autres, et ainsi de suite. Au lieu de cela, essayez de permettre à Dieu de vous parler, de Le laisser venir à vous par la prière. Il est important d'être patient avec vous-même et avec Dieu, d'être prêt ou prête à marcher paisiblement jusqu'à ce que des images, des idées ou des pensées commencent à venir. Ignace dit de faire une «pause au moment où l'on trouve les fruits», et c'est un conseil très utile. Vous pouvez vous sentir attiré ou prendre un temps de réflexion sur une phrase d'un passage de l'Écriture ou une idée. Restez-y et savourez-la tout le temps qui vous semble nécessaire. Les

distractions vont arriver inévitablement – « Je me demande ce que font en ce moment mes amis » – : vous devez les laisser passer, sans leur donner de l'importance, ni les garder à l'esprit.

Ce qui aidera sera de maintenir un horaire fixe pour la prière. Par exemple, la première heure de la marche de chaque jour. Ou une demi-heure le matin et une autre demi-heure dans l'après-midi. Nous devons être fidèles à l'horaire choisi. En dehors des heures de prière formelle, d'autres idées pertinentes apparaîtront: il faut les accueillir. Dans les longues distances en parallèle avec les canaux de l'Èbre, il peut y avoir des moments où vous vous sentirez spirituellement flotter sur les eaux en aval. Profitez de ces moments de proximité avec la nature et avec Dieu qui parle en elle.

Mais ne vous obsédez pas! Surtout si vous méditez sur quelque chose de pénible ou difficile, une idée douloureuse peut vous faire entrer dans un cercle vicieux mental: éviter ce piège qui nous épuise et s'écarte du droit chemin. Parfois, vous devez faire la même chose avec des idées « pieuses » : Ignace nous a avertis que quelquefois nous pouvons nous sentir tentés de quitter notre chemin, en pensant que c'est une bonne idée. En d'autres termes, nous pouvons penser à quelque chose qui semble une bonne idée, mais qui nous fait seulement du tort ou nous transporte loin du chemin et de la fin de l'étape que nous nous étions proposé.

5.- Terminez chaque temps de prière avec la même formule. Tout d'abord, et c'est le plus important, vous devez être reconnaissant ou reconnaissante. Merci pour le temps de la prière que vous avez partagé. Merci pour ce que vous avez eu comme communication. Merci à Dieu pour le temps passé ensemble, pour d'autres bénédictions de la journée, et par les dons du pèlerinage : avoir du temps, les ressources financières, la santé et le désir de voyager comme un pèlerin, par exemple. Terminer avec un « Notre Père ».

Écrivez un journal. A la fin de chaque journée ou même après chaque période de prière, si vous vous sentez disposés à cela, notez les pensées clés ou les idées qui vous ont frappé, les images importantes de votre écriture, et ainsi de suite. Un journal spirituel vous aidera à recueillir votre expérience, que ce soit à la fin de tout le Chemin Ignacien, que ce soit à Manresa, ou si vous faites le Chemin dans plusieurs années et que vous voulez les revoir d'année en année.

Si vous êtes en chemin avec un petit groupe, vous pouvez partager des dons ou

des idées qui vous ont surpris, etc. Mais il n’est pas recommandé de le faire tous les jours, et la participation ne signifie pas la discussion ou «ingérence»: cela devrait être un moment de partage, consistant à écouter respectueusement ce que Dieu a fait dans la vie d’un autre, et pas du tout un temps pour «jouer à être Dieu dans la vie de quelqu’un». Le chemin des Exercices est essentiellement personnel, quelque chose qui se passe entre «le Créateur et sa créature.»

AVEC IGNACE

QUATRE

RESPIRER

PRIÈRE

BÉNÉDICTION

## Conseils pour le chemin

Aspects pratiques, références, certificats, moyens de transport, logement…

LISEZ-VOUS

## Le Chemin Ignatien

Sa histoire, pèlerinage à travers le passé, à travers l’Espagne ignatienne, remerciements…

DÉCOUVREZ-LE

## Le Bureau du pèlerin

Expériences, activités, agences, créances, associations, chemin du respect…

nous vous aidons