



Méditation personnelle ou guidée pour adultes
Ma vie interrogée au regard des 10 paroles - Exode 20, 1-17

Déroulement et documents sur [page Communier\Intergénérationnel](#)

« Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai fait sortir d'Égypte :

Tu n'auras pas d'autres dieux que moi...

Tu ne feras aucune idole...

Tu n'invoqueras pas le nom du Seigneur ton Dieu pour le mal

Le 7^{ème} jour ... tu ne feras aucun ouvrage »

Ces Paroles organisent la relation de l'homme avec Dieu.

Notre Dieu n'est pas le dieu d'un lieu, d'une attente de l'homme (la réussite, la fécondité, la richesse...).

Il est Dieu se révélant dans l'histoire d'amour qu'il tisse avec chacun de nous. Un Dieu qui a libéré, qui libère aujourd'hui...

Toute démarche d'idolâtrie de ma part risque d'enfermer Dieu, de le chosifier, l'immobiliser.

Quelques attitudes qui peuvent être de l'idolâtrie dans ma vie :

- Rendre plus importante que Dieu une réalité quotidienne comme la famille, l'argent, la gloire, le travail, le temps, l'idéologie, la religion, l'Etat...

- Mettre Dieu à mon service en lui demandant expressément d'intervenir dans ma vie, pour la réussite à un examen par exemple...

Quelles idoles me suis-je construites ?

« Honore ton père et ta mère... »

Honorer, cela peut vouloir dire refuser de m'approprier une personne, d'en faire ma chose.

Honorer mes parents, c'est devenir moi-même autonome, adulte, c'est couper avec une vision magique où tout s'ordonne autour de la satisfaction de mes désirs, comme quand j'étais enfant.

Quel est actuellement mon chemin d'autonomie, de l'abandon de mes rêves de toute puissance ?

« Tu ne commettras pas de meurtre. »

C'est une parole qui parle de la violence de mes relations à l'autre.

C'est une invitation à maîtriser mon agressivité, à refuser toutes les petites morts que je peux provoquer chez l'autre : étouffement de son expression, de ses revendications à penser autrement que moi, dédain, atteinte à ce qu'il aime et qui donne sens à sa vie...

Quel est actuellement le mode de relation que j'instaure avec l'autre ?

« Tu ne commettras pas d'adultère

Tu ne commettras pas de vol

Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain »

C'est la volonté d'appropriation et l'incapacité à maîtriser mon désir qui est en jeu.

Vouloir posséder ce qu'a l'autre, n'est-ce pas vouloir devenir comme lui ?

N'est-ce pas refuser son identité, son « être », au profit de ses richesses, de son « avoir » ?

N'est-ce pas en même temps refuser ce que je suis ?

Quels sont actuellement mes désirs, mes convoitises, mes regrets, mes amertumes ?

« Tu ne porteras pas de faux témoignage »

C'est le rapport à la vérité de la parole qui est ici en jeu : le refus du mensonge. Très souvent la parole mensongère a deux causes : la volonté de m'approprier une identité qui n'est pas la mienne (ma parole me fait meilleur, plus ... que je ne suis) ou la peur de l'autre (de sa punition, de son jugement, de sa réaction).

Quelle conscience actuellement ai-je de tomber dans ce piège ?

« Le 7^{ème} jour ... tu ne feras aucun ouvrage »

Je termine ma méditation « en me reposant ». Je me repose en Dieu.

Il est mon seul appui. Il n'est pas une idole que je me fabrique mais un don qui m'est fait, don d'amour et de libération.



Méditation guidée avec des jeunes
Ma vie interrogée au regard des 10 paroles - Exode 20, 1-17

Les jeunes pourront écrire sur cette fiche ou sur des étiquettes à coller sur le dessin d'un « veau d'or ».

Déroulement et documents sur [page Communier\Intergénérationnel](#)

« Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai fait sortir d'Égypte :
Tu n'auras pas d'autres dieux que moi...
Tu ne feras aucune idole... »

Ces Paroles parlent de Dieu et de l'homme et de notre relation.

Je vous invite à prendre un moment de silence pour penser à Dieu, Dieu qui nous aime.

Je vous invite à rechercher qui est Dieu pour vous. Silence ...

Rechercher ce qui est quelquefois une idole, c'est à dire ce qui prend toute la place dans ma vie, qui peut remplacer Dieu. Cela peut être un objet, une personne, une activité ...

Il est important d'avoir des passions dans sa vie, d'aimer quelqu'un ou quelque chose énormément mais ces passions ne doivent pas prendre toute la place au point d'empêcher de rencontrer l'autre, de rencontrer Dieu. Silence ...

Qu'est-ce qui est peut-être une idole dans ma vie ?

« Honore ton père et ta mère... »

Honorer, ça veut dire respecter son père et sa mère.

On peut les connaître ou pas. Quelqu'un peut les remplacer auprès de nous. Ils nous ont donné la vie ou nous ont aidé à grandir.

Il s'agit de les respecter pour cela, tels qu'ils sont, même s'ils ne sont pas parfaits, même s'ils ne sont pas comme on le voudrait.

Y-a-t'il un moment où j'ai pu manquer de respect ?

« Tu ne commettras pas de meurtre. »

Il m'arrive d'être agressif. Il y a des gestes, des paroles qui sont de la violence dans mes relations à l'autre.

Est-ce que j'arrive à maîtriser mon agressivité ? Suis-je capable de me calmer ? Comment ?

« Tu ne commettras pas de vol

Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain »

Voler, convoiter, c'est vouloir posséder ce qu'a l'autre, c'est vouloir devenir comme lui.

Est-ce que je m'accepte comme je suis ?

Est-ce que j'accepte d'avoir ce que j'ai et pas plus ?

« Tu ne porteras pas de faux témoignage »

Un faux témoignage, c'est mentir, cacher.

Est-ce que j'aime la vérité ?

« Le 7^{ème} jour ... tu ne feras aucun ouvrage »

Je termine ma méditation.

Dieu s'est reposé. Moi aussi, je me repose en Dieu.

Il est mon seul appui. Il n'est pas une idole que je me fabrique.

Dieu un don qui m'est fait, don d'amour et de libération pour me rendre heureux.