

Diaporama de la méditation sur [page Risquer\Méditation](#)

Introduction à la méditation

Inviter à faire silence, à contempler en silence les images du dessin animé de Jonas, à choisir une image dans sa tête.

Projeter une première fois les images du dessin animé, lire le commentaire ci-dessous, faire silence.

- Jonas sous son arbre entend l'appel de Dieu...
- Jonas dort au fond de son bateau...
- Jonas descend dans l'eau...
- Dans le ventre du poisson, Jonas prie...
- Jonas regarde la ville qu'il doit convertir...
- Jonas entend la voix de Dieu : comment n'aurais-je pas pitié ?...

Inviter à essayer d'être comme Jonas, dans la même attitude que lui, dans ses sentiments, d'éprouver ce qu'il éprouve ...Silence. Inviter à entrer dans une méditation guidée.



Assis, assise au pied de mon arbre,
Assis, assise au cœur de ma vie,
j'entends aujourd'hui pour moi l'appel de Dieu ...
Demeurer ? Rester ? Partir ? Me lever !



Je regarde la tempête de ma vie.
Tout bouge autour de moi.



Je regarde mes passages dans le noir.
Dans le noir, me tourner vers Dieu !
Dans le noir, me laisser porter, bousculer.
Tout bouge autour de moi.



Je regarde ma plongée dans les eaux.
Les rejets, les menaces, mes peurs, mes défaillances ...
Vais-je me noyer ?
Vais-je me laisser porter ?
Qui va m'entendre ?
Qui va plonger avec moi ?



Quel est ce passage à vivre à cet instant de ma vie ?
« Dans ma détresse, je crie vers le Seigneur, et lui me répond
Du ventre des enfers, j'appelle
Tu écoutes ma voix
Tu m'as jeté(e) au plus profond du cœur des mers
Et le flot m'a cerné(e)
Tes ondes et tes vagues ensemble ont passé sur moi
Et je dis : me voici rejeté(e) de devant tes yeux
Pourrais-je revoir encore ton temple saint ?



Quand mon âme en moi défailait
Je me souvins du Seigneur
Et ma prière parvint jusqu'à toi
Dans ton temple saint »
Et l'aurore est venue.
Et le Seigneur a entendu ma prière.
Et la Parole a retentie :
Lève-toi ! Pars ! Proclame ! Vis !
Et je me suis levé(e)
Le soleil a réchauffé mon âme
La lumière a envahi mon corps
Oui, tu es venu à mon secours.
Je crie de joie à l'ombre de tes ailes !
Comme au premier jour,
l'Esprit planait sur les eaux !
Chaque pierre de mon chemin,
chaque être de ma vie,
compte pour toi Seigneur.
Dieu de tendresse et de pitié !
Je creuse mon désir d'entrer dans le cercle de Dieu
Je souris enfin à l'humanité !