

L'icône, chemin du cœur vers Dieu

Une icône, c'est une image qui est créée spécialement pour la méditation et la prière. Le plus souvent, une icône représente Jésus le Christ, la Vierge Marie, la sainte Famille, des événements comme la Pentecôte, ou encore une personne reconnue pour sa sainteté. Nous te proposons de prendre un temps avec Dieu, en t'aidant de cette image comme d'une fenêtre.

Matériel requis

- Une icône;
- Un coin calme et silencieux;
- Une bougie allumée, si tu le souhaites (mais fais attention au feu!)
- Du temps. Commence par 5 minutes, et augmente progressivement la durée de tes rendez-vous avec cette icône.

Démarche suggérée

Nous avons inséré une image à la dernière page de cette section. Tu peux l'imprimer et la coller au mur, avec de la gommette bleue par exemple, de manière à ce qu'elle soit placée devant toi lors de ta prière. Se tenir devant une page Internet fatigue les yeux, et la tentation de surfer te fera perdre ta concentration.

Tu peux vivre cette expérience seul. Si tu désires la vivre avec les membres de ta famille, vous pouvez discuter de ce qui monte au fond de vous, de ce que vous retenez.

Installe-toi confortablement, à genoux ou assis en indien, le dos droit. Tiens-toi devant l'icône du Christ comme devant le Seigneur Jésus Lui-même. Lui qui est omniprésent, Il est aussi présent dans ce lieu où se trouve son icône.

Il y a une très grande différence entre être en présence du Seigneur, se tenir devant le Seigneur, et imaginer le Seigneur. Être présent, c'est accepter qu'Il soit différent, tout autre. L'imaginer, c'est laisser ton imagination prendre le contrôle.

Prends le temps de respirer, de te déposer devant Lui. Il t'attend.

Activités pour les 13-17 ans

Demande à Dieu d'ouvrir ton coeur avec son Esprit :

*Roi du ciel, Consolateur, Esprit de vérité,
toi qui es partout présent et qui remplis tout,
Trésor de biens et Donateur de vie,
viens et demeure en nous,
purifie-nous de toute souillure
et sauve nos âmes, toi qui es bonté.*

Prends le temps de regarder l'image, de la scruter. Laisse-toi imprégner de ce qui est là devant toi. Qu'est-ce qui te touche dans ce qui t'est donné à contempler? Pourquoi?

Le livre qu'il tient dans sa main montre la première et la dernière lettre de l'alphabet grec, l'Alpha et l'Omega.

*« Voici, je viens bientôt,
et ma rétribution est avec moi
pour rendre à chacun selon son oeuvre.
Je suis l'Alpha et l'Oméga,
le Premier et le Dernier,
le commencement et la fin.
Heureux ceux qui lavent leurs robes,
afin d'avoir droit à l'arbre de vie. »*

(Apocalypse 22, 12-14)

Qu'est-ce qui monte au fond de toi? Que veux-tu lui répondre?

Échange avec Lui. Donne-Lui du silence, ouvre l'oreille de ton coeur.

Tu peux conclure ton moment de méditation avec un Notre Père et un signe de croix.

Pour aller plus loin

La congrégation des Recluses Missionnaires te propose quelques icônes intéressantes:

<http://www.reclusesmiss.org/mb/prieravecicone/iconeschrist.html>

Pour approfondir cette expérience de prière traditionnelle : http://www.taize.fr/fr_article1050.html



ΙC

Ω

ΧC

ω

Η

Α

Ω