

Dorge accompagnée de Malt, un sage et paisible tigre bleu, observent le monde et s'interrogent sur l'homme, la société, la vie... *Ce mois-ci Malt et Dorge parlent de contemplation.*



© <http://margueritelebouteiller.com/> - 2019

1. **Je regarde une première fois cette petite bande dessinée** : L'histoire, les couleurs choisies, je lis le texte...
2. **Puis je reviens plus particulièrement sur les textes** : Qu'est ce qui me vient à l'esprit ? Un souvenir, un sentiment, une question... Je reste avec ces impressions.
3. **Enfin je contemple chaque dessin** : Les détails, ou ce qui est suggéré ; les couleurs, les harmonies et ruptures ; les mouvements ou attitudes... Je me laisse nourrir de ce que je contemple.

Quelques pistes de méditation :

Prendre le temps

Dans notre vie quotidienne, qu'il est difficile de s'arrêter, de se poser, de prendre le temps ! Contempler ? Oh non, **il y a tellement plus urgent à faire** ! À la limite, on peut s'exclamer, se réjouir... Et vite, très vite, passer à autre chose !

Dans mon programme d'aujourd'hui ou de demain, je me fixe un moment de « vide » où je prévois de cesser toute activité, un moment entièrement dédié à la contemplation. Je peux choisir aussi en avance le lieu et l'objet de ma contemplation.



S'imprégner

Contempler, ce n'est pas simplement voir. Ce n'est pas non plus accumuler de belles images, ni même les partager avec ses proches ou le monde entier ! Contempler, c'est avant tout **goûter avec tous ses sens, puis s'ouvrir et accueillir pour se laisser totalement imprégner...** Et repartir changé !

Lors de ma contemplation, j'essaie de me laisser imprégner de ce que je contemple, comme une gourde que l'on remplit d'eau à la source. Je fais attention à comment je me sens ensuite et j'essaie de me souvenir comment je me sentais avant ce temps de contemplation. Peut-être que quelque chose a changé en moi, ou peut-être pas... J'accueille cela avec bienveillance.

Changer d'angle

Il y a des paysages, des personnes, des textes qu'il nous semble si bien connaître qu'il est difficile de se laisser encore interpellé et touché ! Il peut alors être utile de **changer de point de vue pour les voir sous un nouvel angle**, comme lorsqu'on s'abaisse pour chercher un petit objet tombé sur le sol et que l'on n'a pas retrouvé en restant debout...

Demain ou après-demain, je me fixe un nouveau rendez-vous. L'objet de ma contemplation sera le même mais je choisis un nouvel angle : un mot, une phrase, une musique, une idée qui me vient... Puis je me poserai la question : qu'ai je expérimenté de nouveau ?

A la fin de ce temps de prière,

je note une ou deux choses qui me sont venues dans la prière.