



# Contemplation guidée de l'Incarnation

## Exercices Spirituels N°101 à 109 appuyés sur Luc 1, 26-38

### • Penser le décor

- \* Reproduction de l'Incarnation ou d'une annonce. Voir **BO9**.
- \* Bible, bougie, fleurs.

### • Présentation du déroulement de la prière par l'animateur

- \* Introduction : nous mettre ensemble sous le regard de Dieu.
- \* Rappel de la scène que nous allons contempler.
- \* Proposition de grâce à demander.
- \* Déroulement de la contemplation en 3 points pour lesquels il y aura une introduction suivie d'un temps de silence.
- \* Temps d'expression de ce que l'Esprit aura suscité dans nos cœurs.
- \* Conclusion avec le « Notre Père ».

⇒ **Remarque** : la prière adressée au Seigneur se fait à la 1<sup>ère</sup> personne du pluriel – nous – car il est important que l'animateur entre lui aussi dans la prière.

### • Déroulement de la prière

#### \* **Ouverture** - Inviter à :

- Se tourner vers le Seigneur.
- Se poser.
- Déposer ce qui nous habite devant Dieu.
- Nous rendre disponibles pour accueillir cette visite de Dieu.
- Nous offrir à sa présence en orientant tout notre être vers lui.

#### \* **Présentation de l'histoire** :

- Les 3 personnes divines, le Père, le Fils et l'Esprit, regardent le monde et voyant la détresse de l'humanité, décident que le Fils se ferait homme pour sauver le genre humain. Les temps étant arrivés à leur plénitude, elles envoient l'ange Gabriel à Marie à Nazareth.
- Regardons cette petite bourgade de Judée où Marie accueille l'ange, un petit point de l'immensité de la planète. Dieu choisit une personne en un point particulier pour rejoindre l'universel.
- Dans la contemplation nous sommes invités à ce va et vient entre Nazareth et le monde entier

#### \* **Proposer une grâce à demander**

- Exemple : connaître intérieurement le Seigneur qui est venu au milieu des hommes, afin de mieux l'aimer et le suivre.

\* **1<sup>er</sup> point de la contemplation**

- Utilisons nos sens, et pour commencer **notre regard**, pour voir :
  - o La diversité des hommes et des femmes qui peuplent la terre,
  - o Les différents continents, les pays en paix et ceux en guerre,
  - o Les riches et les pauvres, les malades et les bien-portants,
  - o Ceux qui naissent et ceux qui meurent.
- Regardons-les avec les 3 personnes divines qui se laissent toucher par ce qu'ils voient. Et dans ce petit village de Galilée, voir l'ange qui entre chez Marie et la salue.
- Qu'est-ce que cela fait naître en moi ?      **Quelques minutes de silence**

\* **2<sup>ème</sup> point de la contemplation**

- Écoutons ce qui se dit, comment les hommes et les femmes se parlent dans le respect ou le mépris, comment ils parlent ou non à Dieu...
- Écoutons ce que disent les personnes divines : « Allons à la rencontre de l'humanité, lui offrir un chemin de vie, un chemin d'Alliance et de conversion... ».
- Écoutons le dialogue entre l'ange et Marie : « Tu as trouvé grâce auprès de Dieu... Ton enfant sera appelé Fils du Très Haut... « Comment cela se fera-t-il ? »  
« L'Esprit Saint te couvrira de son ombre. »
- Qu'est-ce que cela fait naître en moi ?      **Quelques minutes de silence**

\* **3<sup>ème</sup> point de la contemplation**

- Regardons ce qui se produit, se déplace, se transforme.
- Considérons ce que font les hommes et les femmes sur terre :
  - o Les efforts pour construire,
  - o Mais aussi tout ce qui détruit et fait œuvre de mort.
- Considérons :
  - o Les personnes divines qui envoient le Fils prendre chair en Marie.
  - o Marie qui dit : « je suis la servante du Seigneur. Qu'il me soit fait selon ta parole »
- Qu'est-ce que cela fait naître en moi ?      **Quelques minutes de silence**

\* **Colloque**

- Inviter à exprimer à haute voix ce que ce temps donne envie de dire :
  - o à Dieu,
  - o à une des 3 personnes divines,
  - o ou à Marie.
- Exprimer un merci, une question, une demande afin de mieux aimer et suivre le Christ.
- Terminer par un Notre Père pour nous tourner ensemble vers Celui qui est source de toute vie.