

Dorge accompagnée de Malt, un sage et paisible tigre bleu, observent le monde et s'interrogent sur l'homme, la société, la vie...

Aujourd'hui Malt et Dorge parlent de contemplation.



© <http://margueritelebouteiller.com/>

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 poser la question : qu'ai-je expérimenté de nouveau ?

À la fin de ce temps de prière, je note une ou deux choses qui me sont venues dans la prière.