



## Lundi 22 décembre

# Temps de prière méditative

Parole de Dieu et une huile essentielle

« L'Annonciation et HE Fragonia »



*A faire seul(e), en compagnie ou en famille !*

### Matériel :

- une bougie et du feu
- l'huile essentielle de Fragonia (marque Oshadhi<sup>1</sup>)

### Déroulement :

I : - Etre présent là, maintenant

Si ce n'est pas le cas, vous êtes invités à bouger, faire des mouvements préalables, afin d'être dans votre corps et ensuite vous pouvez vous asseoir.

En effet, nous prions avec notre corps, par notre corps : nous sommes notre corps !

Mettez-vous dans un endroit agréable chez vous ou dans votre coin de prière

Allumez une bougie, respirez

II : - Lisez le texte biblique (à haute voix): Luc 1,26-38<sup>3</sup>

<sup>26</sup> *Le sixième mois, l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu dans une ville de Galilée, appelée Nazareth,*

<sup>27</sup> *à une jeune fille vierge, accordée en mariage à un homme de la maison de David, appelé Joseph ; et le nom de la jeune fille était Marie.*

<sup>28</sup> *L'ange entra chez elle et dit : « Je te salue, Comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi. »*

<sup>29</sup> *À cette parole, elle fut toute bouleversée, et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation.*

<sup>30</sup> *L'ange lui dit alors : « Sois sans crainte, Marie, car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.*

<sup>31</sup> *Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils ; tu lui donneras le nom de Jésus.*

<sup>32</sup> *Il sera grand, il sera appelé Fils du Très-Haut ; le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David son père ;*

<sup>33</sup> *il régnera pour toujours sur la maison de Jacob, et son règne n'aura pas de fin. »*

<sup>1</sup> Par ex : à la pharmacie Amavita Conod à Lausanne

<sup>2</sup> Arcabas, L'annonciation

<sup>3</sup> Selon la traduction de l'AELF

<sup>34</sup> Marie dit à l'ange : « Comment cela va-t-il se faire puisque je ne connais pas d'homme ? »

<sup>35</sup> L'ange lui répondit : « L'Esprit Saint viendra sur toi, et la puissance du Très-Haut te prendra sous son ombre ; c'est pourquoi celui qui va naître sera saint, il sera appelé Fils de Dieu.

<sup>36</sup> Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente, a conçu, elle aussi, un fils et en est à son sixième mois, alors qu'on l'appelait la femme stérile.

<sup>37</sup> Car rien n'est impossible à Dieu. »

<sup>38</sup> Marie dit alors : « Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole. » Alors l'ange la quitta.

III : - Utilisez une huile essentielle de *Fragonia* :

Mettez une goutte dans votre paume de main et étalez dans vos mains et sur vos poignets.

Vous pouvez dire en le faisant : « *Le Seigneur est avec toi* ». (Si vous êtes plusieurs, vous pouvez vous le faire l'un à l'autre.)

Sentez ce parfum.

Entrons dans la démarche selon l'échelle de profondeur :

1. a) Pour vous, est-ce que cette odeur est bonne ou mauvaise ?



HE de *Fragonia* :

Nom de la plante : *Agonis fragrans*

Famille : Myrtaceae/ provenance : Australie

Partie utilisée : feuilles

Molécules actives : oxydes, monoterpènes, monoterpénols

Aucune contre-indication

Usage physique<sup>4</sup> : problèmes de peau, refroidissements, congestions veineuses

Usage psycho-émotionnel : Action sur le cœur, ressentir de la gratitude (base de la confiance et de l'amour), **voir les cadeaux que la vie vous offre.**

b) Qu'évoque cette odeur pour vous (souvenir selon votre biographie) ?

2. Comme l'huile essentielle (issue d'une plante) fait partie de la Création, remontons à Notre Seigneur. Et contemplons-Le en silence dans cet espace de l'entre-deux où un dialogue peut naître (temps idéal : 10 min).

Comme introduction à ce temps, il est possible de relire quelques versets marquants.

Durant le temps de silence, vous pouvez simplement voir ce qui monte dans votre cœur. Certaines distractions peuvent venir dans vos pensées. Laissez-les passer. Vous pouvez dire le Nom de Jésus plusieurs fois et ainsi revenir à cette prière méditative.

---

<sup>4</sup> Demandez conseil à un professionnel des huiles essentielles

a) Quelques versets à lire lentement :

« *L'ange entra* »

« *Je te salue, Comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi* »

« *Sois sans crainte* »

« *Tu as trouvé grâce auprès de Dieu* »

« *Comment cela va-t-il se faire ?* »

« *L'Esprit Saint viendra sur toi* »

« *Elle aussi* »

« *Rien n'est impossible à Dieu* »

« *Que tout m'advienne selon ta parole* »

b) Temps de silence : 10 min

Terminez ce temps par un Merci dans votre cœur au Seigneur.

3. Si vous le souhaitez, partagez à haute voix ce que vous avez perçu dans ce temps de prière méditative.

Passez de l'intuition à la connaissance en pénétrant davantage le mystère.

*Eventuellement : - Qu'ai-je reçu dans ma vie et dans ce temps de prière méditative ?  
- Pour quoi ou pour qui ai-je envie de dire MERCI aujourd'hui ?*

4. Prenez du recul. Que comprenez-vous de nouveau de notre foi chrétienne en tant que sujet au sein d'une communauté de croyants ?

Vous pouvez faire des parallèles avec d'autres textes bibliques ou d'autres notions chrétiennes.

*Par exemple : Nous sommes imprégnés ensemble dans un même parfum, avec chacun une perception propre de cette odeur. Il en est de même avec l'Esprit Saint ; nous sommes tous pris dans sa grâce et pourtant à chacun Il donne un don particulier. En effet, Le Seigneur donne à chacun, à moi et aux autres, de sorte qu'ensemble nous pouvons rendre grâce pour les merveilles qu'Il fait dans ma vie et dans celle des autres, de façon bien complémentaire.*

Vous pouvez terminer par le *Notre Père* en vous tenant la main, en faisant corps ensemble : le Corps du Christ.

Il est important de remercier Le Seigneur pour ce temps de grâce, de vous remercier vous-même d'avoir osé cette aventure et les autres personnes qui ont partagé ce moment profond avec vous. Grâce à eux, vous avez élargi votre propre foi.

« *La gratitude ouvre le cœur à l'Amour* »