

Communauté du Christ

Aspirer à Dieu :

Le discernement et la pratique spirituelle



Comment utiliser ce manuel

Ce manuel est un guide pour débiter dans le discernement. Le discernement est ici considéré comme une attitude spirituelle et une activité pour les disciples fidèles.

Les présidents de Centre de Mission et les pasteurs peuvent soutenir le développement du discernement en rendant ce manuel disponible dans les régions locales. Informez les membres de l'existence de ce guide. Encouragez l'utilisation de ce livre à travers :

- **Le discernement individuel : encourager** les membres à s'engager dans la solitude et dans la pratique spirituelle afin d'approfondir leur vie de disciple et leur discernement.
- **L'éducation chrétienne :** Les adultes, les jeunes adultes et les jeunes qui sont matures peuvent étudier la documentation portant sur le discernement. Incluez au moins une pratique spirituelle dans chaque cours.
- **Les groupes de discernement :** Organisez des petits groupes au sein desquels les gens peuvent apprendre sur le discernement en utilisant des ressources spécifiques (cela s'applique particulièrement pour les équipes de la prêtrise ou de la direction).
- **Les services d'adoration et de prière :** Incluez des expériences de pratiques/discernements spirituelles lors des rassemblements de congrégations et de Centres de Mission.
- **Etudiez les différentes options de la pratique spirituelle :** Pendant une semaine, répétez la même pratique spirituelle. Puis commencez une nouvelle pratique. Ou essayez une pratique différente chaque jour, en répétant ce cycle de pratiques de façon hebdomadaire.
- **Des groupes d'alliance de disciples :** ce ministère en petits groupes incorpore dans sa mission la pratique spirituelle et le discernement.

Le discernement et la vie de disciple

L'aspiration

Le discernement concerne l'aspiration que Dieu a pour nous et notre aspiration pour Lui. « Aspiration » est peut-être un mot qui nous est étranger, mais nous savons ce que c'est que de le ressentir. L'aspiration, c'est ce que je ressens lorsque mon mari, Dave, est parti pour un voyage d'affaire, et que j'attends son retour avec impatience. Quand ma belle sœur, Amy, était mourante du cancer, j'aspirais à sa guérison. Mon corps et mon esprit aspirent à la beauté des montagnes lorsque je suis éloignée d'elles depuis trop longtemps.

Nous pouvons désirer de la pizza, de la cassave, du chocolat ou des tortillas, mais nous aspirons uniquement aux choses qui touchent nos cœurs et nos âmes : le foyer, la joie, la plénitude, la guérison, la paix. L'aspiration, c'est l'espoir persistant que nos besoins et nos désirs les plus profonds seront réalisés. C'est une aspiration pressante et tendre qui jaillit des profondeurs de notre être.

Un jour, j'ai tenu un enfant africain affamé dans mes bras. Mon cœur aspirait à un monde différent, à une Afrique différente, à un moi différent. J'aspirais à être quelqu'un de plus généreux et de plus fidèle, afin d'aider à abolir la souffrance de tant d'enfants. J'aspirais à ce que la lumière affaiblie dans les yeux de cet enfant reste allumée. J'aspirais à ce que ce corps décharné soit nourri pour retrouver la santé.

Nous aspirons à la paix lorsque l'aspiration de Dieu ouvre notre capacité à voir, à « souffrir avec » et à aimer. La plus profonde question de discernement dans notre cœur doit être : « A quoi Dieu aspire-t-il ? » Les Principes Permanents de la Communauté du Christ le déclarent clairement : « Dieu désire le Shalom (justice, réconciliation, bien-être, plénitude et paix) pour la création toute entière. » L'objectif plus large du discernement est de reconnaître la présence de Dieu dans l'activité



rédempteur de restauration de la création au bien-être et à la joie, et de se joindre à lui.

Le discernement : orienter sa vie en tant que disciple de Jésus

De Jésus, nous apprenons que le discernement est une orientation de vie vers Dieu et son rêve. Le discernement est un mode de vie pour les disciples car c'est de cette façon que Jésus vivait. Cette compréhension du discernement comme étant la poursuite de toute une vie de Dieu et de ses desseins est la base de toutes les autres définitions et approches du discernement.

Les disciples qui discernent orientent leur vie vers Dieu par des pratiques spirituelles. Le discernement ne peut être séparé de la formation spirituelle. Les pratiques qui nous modèlent à l'image du Christ nous forment spirituellement. Les pratiques spirituelles sont des moyens de devenir vulnérables à Dieu et de dévoiler notre être plus profond et cher que Jésus voit en nous.

Démonter les strates

Nous portons presque tous des strates de protection entre nous et Dieu. Ces strates proviennent des messages de la famille et de la culture, des systèmes religieux, politiques, éducatifs et économiques qui forment notre identité et nos idées. Ces forces puissantes modèlent nos valeurs et nos croyances, y compris nos idées sur Dieu et sur ce qu'Il désire. Nos systèmes et cultures humains peuvent être sources de bonté et de beauté. Là où ils résistent ou entrent en contradiction avec le bien-être du Shalom de Dieu, ils ont besoin de rédemption et de guérison. Dans le discernement, notre attachement à des systèmes de croyances personnels ou culturels peut devenir une barrière bloquant notre ouverture totale à Dieu. Ils doivent, eux-aussi, être remis entre les mains de Dieu.

Le processus de discernement dans la prise de décision

Pour les disciples, le discernement est une réceptivité concentrée sur la volonté de Dieu. Le discernement est aussi un moyen de rechercher la direction spirituelle dans nos vies personnelles ou en tant que Corps du Christ. Nous ne sommes pas toujours d'accord sur l'appel de Dieu ou la vision du Shalom. Nous ne sommes pas d'accord sur lequel des deux fils conducteurs appartient au dessein de Dieu. Le discernement nous aide à distinguer lequel des deux (décisions/directions) est fidèle à l'aspiration de Dieu pour le Shalom et à quoi doit ressembler le modèle de la paix du Christ dans notre communauté.

Le discernement est une façon intentionnelle de s'ouvrir à la volonté de Dieu. C'est un processus de prière et de réflexion, centré sur la compréhension de l'appel de Dieu à un moment particulier. C'est une façon structurée d'écouter par la raison, la foi, la réflexion dans la prière, ainsi que par des interactions avec le peuple de Dieu et le monde.

La spiritualité chrétienne présente des indications pour faire usage du discernement afin de répondre à des questions spécifiques. Cette ressource ne fournit pas de modèles détaillés du discernement.



Discerner comme Jésus le fit signifie trouver des moyens pour être seul avec Dieu.



Pratiques spirituelles pour le disciple qui discerne

La solitude: créer un temps et un espace sacrés

Le discernement est une conversation entre vous et Dieu. C'est un processus intime. Discerner comme le faisait Jésus signifie trouver des moyens d'être seul avec Dieu. Choisissez un endroit, chez vous ou pas très loin, comme lieu de prière. Choisissez un moment dans la journée. Prenez l'habitude d'être seul en ce lieu, chaque jour. Lorsque nous créons de l'espace pour Dieu, nous discernons Sa présence pleine d'amour avec nous pendant toute la journée. Nous nous rapprochons de Dieu.

Activité de groupe : prévoyez un « cloître à prière » ou un « moment de recueil » en invitant les participants à passer du temps, seuls avec Dieu.

Tenir un journal spirituel

Un journal est utile pour noter les prières, les sentiments, les questions, les expériences, les pensées, les idées, les images, les rêves et les souvenirs. Dieu peut nous « parler » de n'importe quelle de ces façons. L'écriture devient une partie de

notre conversation avec Lui. Des idées surprenantes peuvent arriver par l'acte d'écrire. Les journaux étant personnels, nous pouvons donc être complètement honnêtes envers Dieu et nous-mêmes. Achetez un petit journal ou un cahier de notes, ou utiliser n'importe quel support en papier que vous pouvez trouver. Ecrivez, comme une pratique spirituelle quotidienne, ou lorsque qu'il y a une question, expérience, prière ou Ecriture spécifique que vous souhaitez noter.

Rassembler l'information : apprendre et lâcher prise

Pour discerner, nous devons vouloir apprendre. Nous abandonnons nos réponses et nous devenons des chercheurs sincères de la sagesse de Dieu. Nous rassemblons des informations sur une question ou un problème particulier.

Etudiez, recherchez, lisez et consultez internet. Rassemblez les faits à partir de sources fiables.

Etudiez la question sous tous ses aspects et de tous les points de vues, au lieu de voir uniquement les informations qui soutiennent votre point de vue.

Apprenez tout ce que vous pouvez sur les perspectives de ceux qui ont des opinions différentes des vôtres. Recherchez les points communs et les points de liaisons.

Essayez de créer des listes de « pour » (raisons qui soutiennent l'idée) et de « contre » (raisons contre l'idée). Priez au sujet de ces listes et discutez-en avec des amis sages et ouverts d'esprit.

Cette classification et ce triage sont présentés au Seigneur dans la prière. Dans la prière silencieuse et pleine d'écoute ou dans la marche méditative, mettez les informations et données de côté et ayez confiance que Dieu œuvre en nous à travers tout ce que nous avons appris.

Activité de groupe : Pour le discernement en communauté, demandez aux gens de rassembler des informations sur tous les aspects de la question. Partagez les idées en utilisant de bonnes capacités d'écoutes. Invitez les membres du groupe à s'engager dans une marche pendant laquelle ils « lâchent prise. » Partagez vos expériences. Priez ensemble.

La prière pour examiner la conscience

Habituellement faite en soirée, ce type de prière nous invite à passer notre journée en revue avec Dieu. L'objectif est de remarquer la présence et l'action de Dieu pendant notre journée et d'être conscient de nos réponses. Lorsque nous apprenons à discerner, la prière nous enseigne à faire attention à où et comment Dieu nous parle et se déplace dans nos vies.

Faites le silence et tournez votre attention vers Dieu. Demandez-Lui humblement de vous aider à vous souvenir claire-

ment et honnêtement de votre journée (moment silencieux).

Exprimez votre gratitude pour les nombreuses bénédictions présentes dans votre vie et lors de cette journée (pause dans la prière).

Passer votre journée en revue en prenant conscience de la présence de Dieu. Réfléchissez à vos activités, conversations, pensées et ressentis. Où et quand avez-vous reconnu Dieu ? Quand avez-vous agi à l'image du Christ ? Quand avez-vous échoué à agir à l'image du Christ ? (moment de réflexion silencieuse).

Laissez reposer sur vous l'amour miséricordieux de Dieu, ainsi que les mots et les actions de la journée (pause).

Délaissez la journée à la grâce de Dieu et tournez-vous vers le lendemain. Fixez votre attention de façon à être plus conscient de la présence de Dieu et de vivre au mieux la journée tel que Jésus le ferait (silence).

Terminez votre prière avec de la gratitude pour le don de cette journée et engagez-vous à devenir plus conscient de l'action de Dieu et de sa présence lors des journées à venir.

Tenir un journal est utile à cette prière. Que remarquez-vous chaque jour ou pendant une période de temps ? De quelles façons êtes-vous plus conscient de Dieu dans vos pensées et vos expériences ? Que discernez-vous au sujet de vos questions et de l'appel que Dieu a pour vous ?

Activité de groupe : décrivez la prière et son objectif. Lisez lentement les étapes, avec plusieurs minutes de silence entre chaque étape, pour la prière et la réflexion. Invitez les membres du groupe à tenir un journal ou à partager oralement à la fin de la prière. La prière de chaque personne est privée, mais nous encourageons le partage d'expériences et d'idées.



Le corps peut être notre aide et notre ami pendant le discernement.



Constater et prêter attention

La vie quotidienne est remplie de distractions. Le travail, la famille, l'Eglise, les appels téléphoniques, la télévision, les ordinateurs, et les événements sociaux ou sportifs : tous demandent notre attention. Deux choix nous aident à rester centrés en Dieu.

* Premièrement, commencez par la décision consciente de remarquer Dieu dans les détails, les événements et les personnes de votre journée.

* Deuxièmement, créez des moments quotidiens de silence pour porter attention à Dieu dans la prière et de façons spécifiques.

Remarquer les dons de la journée

Dieu est obstinément présent. Les événements et les gens ordinaires peuvent révéler Dieu lorsque nous recherchons les signes du Divin. 1 Offrez à Dieu les questions de votre cœur et priez afin d'être ouvert aux dons et aux enseignants qui viennent à vous en ce jour. 2 Remarquez les idées qui vous viennent à travers une pensée, une image, une voix intérieure ou un message sage venant d'un adulte ou d'un enfant, ayant croisé votre chemin en tant qu'enseignant. 3 Soyez ouvert aux objets, symboles, événements ou coïncidences qui attirent votre attention. 4 Quel don de compréhension ou de guérison pourrait se trouver dans une volée d'oiseaux, une brise légère, un objet jeté ou une œuvre d'art ?

Activité de groupe : Pratiquez les points évoqués pendant une journée ou une semaine, puis partagez vos expériences.

Marcher dans la nature

Le monde de la nature est une révélation de Dieu. La nature peut nous calmer, nous apaiser et nous guérir. Elle est un bon endroit pour discerner la présence et la sagesse de Dieu.

Choisissez un lieu et un endroit pour marcher dans un cadre naturel silencieux. Si vous résidez dans une ville, trouvez un parc ou une rue calme. Accordez-vous vingt minutes ou plus de marche.

Si vous avez des questions de discernement, lâchez prise sur elles pendant votre marche. Laissez vos questions à Dieu, en ayant confiance qu'il est en vous et autour de vous alors que vous marchez.

Demandez à Dieu de vous donner des yeux pour voir et des oreilles pour entendre Ses signes.

Commencez à marcher, avec révérence et gratitude.

Si une plante, une feuille, un insecte, une fleur, un nuage, un arbre, un animal, un oiseau, une pierre ou une flaque d'eau attire votre attention, arrêtez-vous et passez du temps avec lui/elle. Touchez, sentez, regardez, écoutez. Voyez si il/elle a quelque chose à vous enseigner. Comment cet objet naturel vous rend-il plus conscient de Dieu et de vous-même ? Quelles idées vous viennent ?

Activité de groupe : Demandez à votre groupe de marcher avec les instructions données ci-dessus. Qu'ils prennent des notes dans leurs journaux intimes et qu'ils les partagent en groupe.

Prier avec les Ecritures

Le témoignage des Ecritures est central dans nos vies de disciples. Dans le discernement, il nous est utile de réfléchir et de prier avec les Ecritures au lieu de débattre et de rechercher la « bonne » interprétation. Les pratiques chrétiennes de la « lecture sacrée » et de « l'entrée dans un passage d'écriture » peuvent nous aider à rencontrer Dieu à travers les Ecritures.

La lecture sacrée

Cette pratique nous invite à laisser la parole de Dieu s'imprégner dans notre esprit, nos émotions, notre corps et notre esprit. Lisez au moins quatre fois un verset scripturaire choisi ou un court passage. **Première lecture :** Lisez le texte pour le comprendre, et passez du temps en silence, en réfléchissant à la signification du texte. **Deuxième lecture :** Lisez pour une compréhension plus approfondie et un questionnement réfléchi. Quel est l'objectif du texte ? Qu'est-ce qui est dit ? Pourquoi ? **Troisième lecture :** Lisez le texte de nouveau et priez sur les émotions, les applications personnelles ou les invitations que vous y percevez. **Quatrième lecture :** Lisez le texte et entrez en un moment de silence réceptif. Reposez-vous en la présence de Dieu. Prononcez un « amen » rempli de gratitude.

La méditation scripturale

Cette pratique aide le texte scripturaire à prendre vie. En utilisant le don de l'imagination, nous devenons partie prenante de la scène scripturaire, comme si nous étions un personnage de l'histoire. Lors du discernement, il est important de regarder nos choix à la lumière des enseignements et de l'exemple de Jésus. Lire et imaginer les événements de la vie de Jésus offre une direction excellente pour les questions que nous avons concernant la vie de disciple et le discernement. C'est une pratique à utiliser individuellement ou en groupe.

- Choisissez une histoire dans les Ecritures sur la vie de Jésus qui semble répondre à nos besoins. Il est préférable que quelqu'un puisse vous lire cette histoire alors que vous écoutez les yeux fermés. Si cela n'est pas possible, lisez le passage plusieurs fois. Commencez ensuite à le voir, l'entendre, et le sentir.
- Asseyez-vous en silence. Dites une prière en silence en demandant que l'esprit du Christ soit avec vous.
- Lisez l'écriture lentement et dans la prière, comme si vous l'entendiez pour la première fois.
- Lisez l'écriture de nouveau. Quels détails, descriptions, images ou mots se distinguent ?
- Fermez vos yeux et ralentissez votre respiration. Essayez d'imaginer l'histoire. Visualisez son déroulement. A quoi

ressemble le cadre général ? A quelle heure de la journée cela se passe ? Quel temps fait-il ? Utilisez tous vos sens pour imaginer le paysage, les bâtiments, les couleurs, les odeurs, les voix, les actions et les émotions. Essayez de ressentir comme si vous faisiez partie de l'histoire, même si vous ne pouvez pas voir d'images claires.

- Alors que l'histoire se déroule dans votre tête, imaginez que vous en êtes un personnage ou un observateur. Qui devenez-vous ? Que ressentez-vous et comment réagissez-vous ?
- Imaginez que vous deveniez la personne avec qui Jésus parle, qu'il guérit ou qu'il touche dans l'histoire. Que se passe-t-il alors que Jésus vous regarde, vous parle ou vous touche ?
- Passez du temps dans cette interaction imaginaire avec Jésus. Que dit-il et que fait-il ? Que dites-vous et que faites-vous ? Que ressentez-vous et que réalisez-vous ?
- Remerciez le Christ et laissez la scène s'estomper dans votre esprit. Continuez à écouter et à être dans la prière. Qu'avez-vous appris au sujet de vous-même, de cette Ecriture et de Jésus ? Notez dans votre journal vos idées et vos sentiments.

Activité de groupe : Invitez les participants à partager leurs réponses.

La prière corporelle

En tant que tradition de foi, nous croyons en la connexion inséparable entre le corps et l'esprit. Lorsque nos intentions sont d'honorer et d'être ouvert à Dieu, nos corps deviennent des instruments de l'Esprit qui nous aident à percevoir les desseins et les désirs de Dieu.

Le corps et l'esprit étant intimement liés, le corps peut nous aider à devenir calme et concentré lors des pratiques spirituelles. Lorsque nous sommes restons calmes, relaxant nos muscles et ralentissons notre respiration, nous devenons plus réceptifs aux pratiques spirituelles. Durant la prière silencieuse et la méditation, les modèles produits par l'activité cérébrale changent, nous permettant une réflexion et une pénétration spirituelle plus profonde. Utiliser nos corps peut approfondir notre discernement.

Le corps peut-être notre assistant et notre ami lors du discernement. Les états émotionnels, mentaux et physiques sont liés tous ensemble. Les messages et les réactions du corps sont une source de sagesse et d'intuition.

Prier avec la Doctrine et Alliances 163 (individuellement ou en groupe)

L'ouverture à Dieu se trouve au cœur du discernement. La gestuelle corporelle peut nous aider à nous ouvrir à l'amour divin et à la guérison divine exprimés dans cette révélation ré-

cente. Trouvez un lieu calme et concentrez-vous sur votre désir d'ouvrir votre corps et votre esprit à Dieu.

- **Première posture de prière :** Avec vos mains, formez une coupe ou un bol.
- **Méditation (une ou deux minutes) avec la première phrase de la prière :** *Dieu, le créateur Eternel, pleure...* Imaginez que votre bol attrape les larmes de Dieu. Soyez conscient des larmes de Dieu pour la création et la famille humaine. Soyez conscient des larmes de Dieu à votre égard.
- **Gestuelle de fermeture :** Placer vos mains en forme de coupe au dessus de votre tête et vider sur vous la coupe des larmes de Dieu. Laissez les larmes de Dieu vous oindre et vous apporter la guérison.
- **Deuxième posture de prière :** Avec vos bras, créer un large cercle comme si vous enlaciez quelqu'un.
- **Méditation (une minute) avec la deuxième phrase de prière :** *Dieu désire ardemment vous attirer plus près pour que vos blessures puissent être guéries.* Imaginez Dieu en train de vous enlacer et de soigner vos blessures.
- **Gestuelle de fermeture :** Placez vos mains au dessus de votre tête. Ressentez Dieu qui vous attire plus près.
- **Troisième posture de prière :** Créez votre propre gestuelle de prière.
- **Méditation avec la troisième phrase de prière :** *Soyez vulnérables face à la grâce divine* alors que vous prenez une posture corporelle simple qui exprime votre désir d'être vulnérable face à Dieu. Vous pouvez peut-être élever vos bras et vous orienter vers Dieu. Tenez-vous brièvement dans cette posture. Laissez Dieu se déplacer dans votre cœur, votre esprit et votre corps avec sa grâce qui guérit.
- **Gestuelle de fermeture :** Les paumes jointes, inclinez-vous et dite : « merci » puis « amen ».

Vous abandonnez et abandonnez votre journée à Dieu (individuellement ou en groupe)

Dans cette prière, vous allez placer vos mains sur différentes parties de votre corps, alors que vous vous ouvrez à Dieu et à l'Esprit du Christ. Demandez à Dieu de bénir vos mains comme instrument de guérison maintenant et pendant le reste de la journée. Soyez conscient que la lumière et la bénédiction de Dieu s'écoulent en vous alors que vous vous offrez à Lui. Utilisez les formules de prières suivantes ou créer vos propres formules de prières.

Dans le paragraphe ci-dessous, j'ai tout mis en minuscule : tes pensées, ta vérité etc. Puisqu'en anglais, c'est minuscule, j'ai gardé en minuscule en français.

Les mains sur votre tête : *Puissent mes pensées être tes pensées, Créateur. Béni moi avec l'esprit du Christ, alors que je vis cette journée.*

Les mains sur ou en face de votre visage ou de vos yeux : *Dieu, puisse ma vision être ta vision. Laisse-moi voir avec les yeux du Christ et regarder tous ceux que je vois avec amour.*

Avec les mains sur ou en face de vos oreilles, priez : *Créateur, ouvre mes oreilles aux sons de beauté et de souffrance. Puisse-je entendre ta voix et les sons qui viennent à mes oreilles en ce jour.*

Avec les mains près de votre gorge : *Dieu, je t'offre ma voix et mes mots. Puissent aujourd'hui tous les sons de ma voix venir de toi et exprimer ton amour et ta vérité.*

Avec les mains près de votre cœur, priez : *Fais que mon cœur soit un avec ton cœur, O, Dieu. Puisse ton amour s'écouler de mon cœur envers tous ceux que je rencontre en ce jour.*

Prière additionnelle de discernement : Avec les mains ouvertes face à vous, priez : *Dieu, je t'offre les questions et les décisions de ma vie. Puisse ton amour et ta sagesse être en tout ce que j'entends, ce que je vois, ce que je pense et ce que je ressens, pour apporter ta plénitude et ta vérité.*



L'écoute est la pratique la plus importante du discernement.



Se tenir dans la lumière

Cette prière nous invite à placer des personnes et des préoccupations à la lumière de l'Esprit de Dieu. Asseyez-vous tranquillement, fermez vos yeux et respirez calmement. Soyez conscient de la présence de Dieu. Permettez que l'image de la personne ou de la préoccupation pour laquelle vous souhaitez prier se forme dans votre esprit. Visualisez la personne ou la préoccupation en train d'être entourée et maintenue dans la lumière de Dieu. Ressentez ou devinez cette lumière de guérison, même si vous ne pouvez pas le visualiser. Ouvrez votre cœur à l'amour de Dieu pour la personne et continuez à la maintenir à la lumière pendant cinq à dix minutes. Ayez confiance que les mots ne sont pas nécessaires car Dieu connaît déjà les besoins. Utilisez cette prière pour placer des questions de discernement ou d'autres besoins de guérison à la lumière de Dieu.

Activité de groupe : Asseyez-vous en cercle. Vous pouvez éventuellement allumer une bougie.

La prière d'écoute

L'écoute est la pratique la plus importante du discernement. C'est le commencement de la véritable humilité et de la vraie sagesse, qui nous ouvre à l'appel de Dieu. La prière contemplative est une pratique d'écoute qui nous concentre sur la présence du Divin. Pour prier de cette façon, nous utilisons notre respiration et des mots ou des formules de prière pour nous concentrer sur Dieu.

La prière « centrée »

Cette prière silencieuse nous invite à rester calme et à nous reposer en Dieu (commencez par une prière de cinq minutes, puis vous pouvez aller jusqu'à vingt minutes). Fermez vos yeux, respirez lentement, et laissez Dieu devenir le centre de votre attention. Prêtez l'oreille pour des paroles qui expriment votre intention de vous ouvrir à Dieu. Répétez en silence les paroles à chaque fois que vous expirez. Libérez vos paroles lorsque vous vous sentez profondément centrés en la présence de Dieu. Si d'autres pensées vous distraient, revenez à Dieu en retournant aux paroles de votre prière. Terminez par des paroles de remerciement. La prière centrée est une façon de dire : « Dieu, me voici. Que ton chemin se forme en moi ».

La prière de Jésus

Cette prière est une ancienne pratique spirituelle. C'est une manière de nous connecter avec l'esprit plein de grâce du Christ alors que nous demandons à recevoir sa miséricorde. Cette prière vient de l'Écriture de l'homme aveugle qui appelle Jésus pour le guérir. Entrez silencieusement dans la prière et laissez votre respiration devenir lente et régulière. Saluez Dieu et utilisez ensuite les formules suivantes : *Seigneur Jésus-Christ (alors que vous inspirez)...prend pitié de moi (alors que vous expirez)*. Répétez ces mots dans la prière pendant cinq à dix minutes. Respirez la présence du Christ dans votre esprit, votre cœur et votre corps. Soyez transformé alors que vous recevez le cœur de Jésus, empli de compassion et de paix.

La prière « respirée »

Le souffle est un signe, un symbole et un mot qui désigne l'Esprit. Lors de la prière « respirée », nous inspirons et expirons l'Esprit de Dieu avec une formule de prière. Un modèle de prière « respirée » est de prier l'un des noms de Dieu alors que vous inspirez. Et alors que vous expirez, utilisez une formule de prière qui révèle à Dieu vos besoins ou vos attentes. Par exemple : *Dieu d'amour (alors que vous inspirez) et Je veux te servir (alors que vous expirez)*. Ou priez *Ami Saint (alors que vous inspirez) et guéris-moi (alors que vous expirez)*. Inspirez

et expirez en silence alors que vous répétez pendant cinq minutes ou plus la prière que vous avez choisie. Laissez aller les mots et soyez silencieux lorsque vous le pouvez.

Les Écritures ci-dessous (et beaucoup d'autres) deviennent des prières respirées lorsque nous les répétons silencieusement, en suivant le rythme de notre respiration. Souvenez-vous de vous concentrer sur l'ouverture à la présence de Dieu et sur l'écoute de Sa voix. Priez silencieusement pendant la première moitié de la prière alors que vous inspirez lentement. Priez la seconde moitié de la prière alors que vous expirez doucement.

- Arrêtez, et sachez — que je suis Dieu (Psaumes 46:10).
- Nous sommes l'argile — et c'est toi qui nous a formés (Esaïe 64:8).
- O Dieu! — crée en moi un cœur pure (Psaumes 51:10).
- Eveille mon esprit — éclaire ma vision (*Hymns of the Saints*, 281).
- La lumière de Dieu — est en toutes choses (Doctrine et Alliances 85:3b ; adapté).

- Que la paix — soit avec vous (Doctrine et Alliances 81:6c).
- Laissez l'Esprit — respirer (Doctrine et Alliances 162:2e; adapté).
- Jésus-Christ — le Shalom de Dieu (Doctrine et Alliances 163:2a ; adapté).
- Devenez un sanctuaire — de la paix du Christ (Doctrine et Alliances 163:8c ; adapté).
- Vous êtes aimés — d'un amour éternel (Doctrine et Alliances 163:10a).
- Dieu désire ardemment — vous attirez plus près (Doctrine et Alliances 163:10a).
- Soyez vulnérables — face à la grâce divine (Doctrine et Alliances 163:10b).

Activité de groupe : demandez aux membres du groupe de choisir une prière « respirée » et de prier pendant dix à vingt minutes. Invitez-les à noter dans leurs journaux intimes les réponses reçues à leurs prières ou à les partager avec le groupe.

Ressource préparée par Carolyn Brock, Spécialiste
du Ministère de la Formation Spirituelle, cbrock@CofChrist.org

