



Module n°2 • L'expérience de Dieu

EXERCICE N°7 • VOTRE EXPÉRIENCE DE DIEU

PRENEZ UN MOMENT POUR VOUS...

Un moment de calme, un moment de silence, un moment où vous ne serez pas dérangé, un moment où vous avez du temps devant vous. Dieu n'apparaît pas sur commande et le rencontrer, c'est se rencontrer soi. Cela se fait dans le silence.

Si cela vous aide, allumez une bougie, mettez une musique inspirante, faites-vous votre tasse de thé préféré, tirez une carte... Puis prenez du papier et un crayon.

Plongez en vous et remémorez-vous les moments, même très fugaces ou anodins ou dont vous vous souvenez à peine parce que vous n'avez pas pris la mesure que c'était ça qui se passait, où vous avez rencontré Dieu. Notez ces moments et ce que c'était :

- une musique qui vous a particulièrement ému
- une œuvre d'art qui vous a touché au plus haut point
- un moment d'extase en prière ou en méditation
- l'observation d'une synchronicité improbable
- un moment d'union intense avec une autre personne
- un moment dans la nature (coucher de soleil, arc-en-ciel, odeur de nature après la pluie...)

Prenez du temps pour ressentir à nouveau ce que vous avez vécu à ce moment-là. S'il s'agit d'une œuvre d'art ou d'une musique, regardez-là ou écoutez-là à nouveau. Imprégnez-vous de ce ressenti. Vous savez maintenant ce que c'est et vous saurez le reconnaître quand cela arrivera à nouveau.

Clôturez votre moment en pratiquant votre rituel de foi.

