Module n°4 • La tête dans les étoiles

Exercice n°26 • Entrez dans la prière

1. Déterminez votre moment de prière

Dans votre vie, à quel moment est-ce le plus approprié pour vous de prendre un temps de calme et de silence pour vous mettre à l'écoute de la parole de Dieu

2. Votre lieu de prière

A quel endroit vous sentez-vous bien pour vous adresser à Dieu ?

3. Votre rituel

De quelle manière souhaitez-vous entrer en prière : en écoutant de la musique, en faisant une méditation, en regardant une oeuvre d'art, en tirant une carte, en écrivant quelques lignes.

4. Vous montrez tel que vous êtes et contacter votre blessure profonde

Dans cet espace d'amour et d'acceptation qu'est la prière, prenez le temps d'aller à la rencontre de votre blessure la plus profonde, celle qui est derrière la plupart des situations où vous êtes touché. Est-ce la colère ? Est-ce la tristesse ? Est-ce la honte ? Est-ce l'injustice ? Est-ce l'abandon ? Est-ce la culpabilité ? Prenez le tempos d'observer cette blessure, de l'accueillir, de dialoguer avec elle, sans intention qu'elle disparaisse, simplement pour lui donner de la place, la reconnaître, l'identifier, l'apprivoiser. Observez ce qui se passe.

5. Mettre en pratique

Pour terminer votre rituel de prière, je vous invite à noter ce que vous avez vécu, ce que vous avez reçu comme réponse à vos questions, pour ne pas les oublier et risquer de mettre sous le tapis les réponses qui ne vous plaisent pas ou vous font peur...