

16 SEPTEMBRE 2023

**Appuie sur pause. Concentre-toi sur le moment présent...**

Tu as envie de passer du temps avec Dieu, d'apprendre à mieux le connaître et d'être « connecté » à lui ? Ce livre est fait pour toi !

Jésus nous invite à être attentifs à son action dans le monde et dans notre vie : la méditation de pleine conscience est un merveilleux moyen de le faire !

Les **150 méditations** de ce livre peuvent être utilisées comme un guide de prière quotidien. Tu y trouveras de courtes réflexions tirées d'un verset de la Bible pour t'accompagner dans ta marche avec Dieu, suivies d'une suggestion d'exercice de méditation.

- *L'histoire de la méditation chrétienne*
- *Une méthode simple pour apprendre à méditer*
- *11 types de méditations expliquées étape par étape*

Découvre la méditation de pleine conscience, observe comment Dieu agit dans ta vie, et apprends à méditer dans la prière, en bougeant, en restant assis et même, pourquoi pas, en cuisinant !

POINTS FORTS

- Des réflexions courtes et adaptées aux adolescents
- Un langage accessible et mémorable
- Des méditations centrées sur la Bible
- Un aspect pratique avec des exemples du quotidien

L'AUTEUR

Irene Kraegel, psychologue clinicienne, est directrice du Centre de conseil et de bien-être de l'Université Calvin aux États-Unis. Elle a travaillé comme conseillère dans de nombreux contextes (hôpitaux, écoles, pratique privée, enseignement supérieur) et s'intéresse à une variété de sujets liés au bien-être mental. Elle anime ainsi des groupes de pleine conscience pour les étudiants et les églises qui souhaitent poursuivre cette pratique dans un cadre chrétien, leur offrant un outil pratique et inspirant pour approfondir leur appréciation de la vie que Dieu leur a donnée. Le Dr Kraegel écrit également sur son site Web (www.TheMindfulChristian.com), et sur les réseaux sociaux (@mindfulxian). Elle vit à Grand Rapids, dans le Michigan, avec son mari et son fils.

MOTS CLÉS : ADOLESCENTS, JEUNES ADULTES, MÉDITATION, BIBLE, FOI, VIE PRATIQUE

✠✠✠✠✠ Méditation 1 ✠✠✠✠✠

*« Mon corps s'épuise, mon cœur aussi,
mais mon appui, mon bien le plus personnel,
c'est toi, Dieu, pour toujours ! »*

PSAUMES 73.26

Il y a des jours où tu peux te sentir découragé et vide, des jours où tu n'es pas aussi bon que tu le désires. Des jours où tu te heurtes à un mur et où tu n'es pas sûr de pouvoir continuer. Des jours où « [ton] corps s'épuise, [ton] cœur aussi. »

Peut-être cela dure-t-il des semaines, des mois ou des années. Nous le savons tous : la vie est dure. C'est un vrai combat.

Mais Dieu nous restaure dans nos épreuves. Nous ne pouvons pas être toujours au top, mais nous savons que Dieu nous donnera ce dont nous avons besoin. Avec le temps, nous repérons les moyens que Dieu utilise pour nous fortifier. Nous devenons attentifs à ce qui nous fait nous sentir mieux et nous apprenons à nous servir de ces outils. Un peu comme quand nous branchons notre téléphone pour le recharger, nous comprenons comment nous laisser fortifier et recevoir le « bien » que Dieu promet de nous donner dans les épreuves.

Exercice Dresse dans ton journal une liste de ce que tu fais quand la vie est dure et que tu as besoin de forces neuves. Certains adolescents font du sport, de la musique, prient, écrivent dans leur journal ou parlent avec des amis pour retrouver une stabilité émotionnelle. Cette liste d'outils dont Dieu te fait cadeau sera très importante dans la suite de notre parcours.

Méditation 2

« Tenez-vous tranquilles, et sachez que je suis Dieu : je serai exalté parmi les nations, je serai exalté sur la terre. »

PSAUMES 46.10 (DRB)

Nous n'aimons pas nous ennuyer ; en fait, nous fuyons l'ennui comme la peste. Alors pourquoi s'asseoir sans rien faire ? Qu'est-ce qui a bien pu lui passer par la tête quand Dieu nous a demandé de nous arrêter, de nous tenir tranquille et de méditer ?

Souvent, si nous évitons l'ennui, c'est pour fuir nos émotions et nos pensées douloureuses. C'est notre mécanisme de défense. Le calme nous permet de remarquer ces pensées et ces émotions tout en nous donnant l'occasion d'être attentifs à la présence de Dieu. Dieu possède la force et la guérison nous nous avons besoin, mais il nous faut faire silence pour les remarquer et les recevoir.

Quelle expérience as-tu du silence ? Le silence te met peut-être mal à l'aise, pourtant c'est un des moyens par lesquels nous venons à Dieu et laissons Dieu venir à nous.

Exercice Reste assis trois minutes en silence. Pendant ce temps, tiens-toi tranquille (tu peux fermer les yeux) et sois attentif à ton corps et à ton esprit. Dieu est ici avec toi. Tu n'as pas besoin de ressentir quelque chose de particulier. Sois simplement attentif à ce qui se passe quand tu es au calme. Au bout des trois minutes, note dans ton journal ce que tu as observé en t'aidant du guide p. 12.

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce que la méditation ?	5
Pourquoi méditer ?	6
Une brève histoire de la méditation chrétienne	7
Comment méditer : une méthode simple.....	9
Comment utiliser ce livre ?.....	10
Pour aller plus loin	11
Demander de l'aide	12

Méditations

150 méditations.....	14-163
----------------------	--------

Guides de méditation

Introduction.....	164-165
Le scan corporel.....	166
La méditation assise.....	167
La méditation marchée	168-169
Les étirements.....	170-171
La méditation bienveillante.....	172-173
La méditation enracinée.....	174-175
L'espace de respiration.....	176-177
Méditer dans la difficulté.....	178-179
La méditation par les sens	180-181
La méditation culinaire.....	182-183
La prière centrée	184-185

FAQ : le b.a.-ba de la méditation

Echelle 1:1