

IRENE KRAEGEL

Appuie sur
PAUSE

*5 minutes pour méditer
& se recentrer avec Dieu*

ÉDITIONS
SCRIPTURA

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 tranquilles 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 dont 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 ; c'est pourtant 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.

✠✠✠✠✠ Méditation 3 ✠✠✠✠✠

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit saint, cet Esprit qui est en vous et que Dieu vous a donné ? »

1 CORINTHIENS 6.19

Les temples sont des lieux fantastiques destinés à être de belles maisons pour Dieu. Ils inspirent des louanges à ceux qui y entrent, et certaines personnes sont prêtes à voyager à l'autre bout du monde pour les visiter.

La parole de Dieu dit que ton corps est un temple pour le Saint-Esprit. Ton corps en chair et en os abrite l'Esprit divin de Dieu. Waouh ! Cela veut dire que ton corps est beau et qu'il suscite l'admiration. Il est fait pour que l'on y passe du temps ; c'est l'endroit parfait pour rencontrer Dieu. Comme tous les temples, ton corps parle du Dieu qui l'habite. Et c'est vrai même dans les moments où tu n'aimes pas ton corps.

Le scan corporel est un exercice emblématique de la méditation de pleine conscience. Tu exploreras tout ton corps en étant attentif à ce qui s'y passe. Même si tu ne perçois pas Dieu pendant l'exercice, tu peux être sûr que ce « temple de l'Esprit saint » abrite la présence divine et reflète ce Dieu incroyable. Explorer notre corps peut nous permettre d'en savoir plus sur nous-mêmes et sur notre Créateur.



Exercice Suis le guide du scan corporel p. 166 et prends le temps d'être attentif à ton corps, le « temple de l'Esprit saint ». Souviens-toi que Dieu y habite avec toi. Ensuite, note tes observations dans ton journal.



Le scan corporel

Cet exercice t'invite à focaliser ton attention sur les différentes parties de ton corps pour te rendre attentif à tes sensations physiques. Au cours de cette méditation, tu remarqueras peut-être des pensées, des sentiments, des besoins ou des désirs, et la présence de Dieu. Cet exercice est une façon de te familiariser avec ton corps, la merveilleuse création de Dieu !

1. Allonge-toi sur le dos sur une surface dure, les bras le long du corps et les pieds légèrement écartés, les orteils vers l'extérieur.
2. Mets-toi à l'aise. Ferme les yeux ou, si tu préfères, ferme-les à moitié.
3. Respire profondément deux ou trois fois, puis laisse ta respiration reprendre son rythme habituel. Sois attentif aux sensations liées à ton souffle.
4. Focalise-toi maintenant sur tes orteils. Sois attentif à tes sensations (température, contact, picotements, etc.)
5. Concentre-toi tour à tour sur les différentes parties de ton corps, depuis tes orteils jusqu'au sommet de ta tête, en étant chaque fois attentif à tes sensations.
6. Essaie de te concentrer sur tes sensations sans trop y réfléchir et sans essayer de les changer. Sois curieux ; ne juge pas.
7. Quand tu as terminé, concentre-toi sur ton corps tout entier, maintenu par ta peau. Remercie Dieu pour sa merveilleuse création et reprends tes activités.