

PRIÈRE  
PENDANT LA  
PAUSE

Pour cette activité, je vous invite à aller à l'extérieur et à vous étendre sur une couverture posée sur une pelouse à proximité, sur une chaise longue devant votre maison ou sur votre terrasse, ou encore sur une plage sablonneuse ou sous l'ombre d'un arbre.

Apportez le présent guide et un stylo. Une fois installé confortablement, prenez un moment pour regarder autour de vous, vous orienter dans votre espace physique et examiner la façon dont vous occupez cet espace.



# Le mystère du temps

« Il y a un temps pour tout et un moment pour toute chose sous le ciel. » *Ecclésiaste 3:1*

L'été est à nos portes et nous remercions Dieu le Créateur pour sa création et le changement des saisons.

Nous le remercions pour

les journées plus longues,

la chaleur des rayons du soleil sur notre visage,

la sensation de l'herbe ou du sable entre nos orteils,

les soirées fraîches durant lesquelles nous relaxons sur la terrasse.

Le Seigneur nous invite à prendre conscience des saisons et à apprécier l'environnement autour de nous qui change au gré des saisons. À titre d'humains qui évoluent dans un monde en constante évolution, nous pouvons reconnaître que notre vie est également en perpétuel changement. Par conséquent, nous sommes invités à être attentifs à la saison de la vie qui est la nôtre.

Au cours des prochaines minutes, vous êtes invité à stimuler vos sens et à prendre conscience de l'environnement autour de vous.

- Regardez le ciel.
  - Fait-il jour ou nuit?
  - Est-ce le matin ou le soir?
- Remarquez comment votre corps réagit à l'environnement.
  - Quelle est la température extérieure?
  - Votre peau est-elle chaude ou froide au toucher?
  - Sentez-vous une brise légère, ou que l'air ne bouge pas?

- **Écoutez les sons autour de vous.**

- oQu'entendez-vous?
- oLe bruit du vent dans les feuilles?
- oLes criquets dans l'herbe?
- oLa pluie qui tambourine sur les surfaces autour de vous?
- Les voitures qui circulent?
- Laissez vos autres sens ralentir, fermez les yeux un moment et écoutez....  
Qu'entendez-vous? -----

- **Regardez encore autour de vous.**

- Le ciel est-il suffisamment clair pour vous permettre de voir le soleil, la lune ou les étoiles?
- Le ciel est-il nuageux ou voilé?
- Scrutez le ciel et le sol autour de vous... Que voyez-vous aujourd'hui que vous n'aviez jamais remarqué, étant donné que, d'habitude, vous vous déplacez rapidement dans votre environnement?  
-----

Le verset Jérémie 32:17 nous rappelle que notre Seigneur souverain a créé le ciel et la terre.

*« Ah ! Seigneur Éternel ! C'est toi qui as créé le ciel et la terre par ta grande puissance, et en déployant ta force. Pour toi rien n'est trop extraordinaire. »*

Prenez trois lentes et profondes respirations, et placez une main sur la tête et une autre sur le cœur. Vous êtes invité à dresser le bilan de ce qui occupe votre cœur et votre esprit cette saison.

### **Quelle est la saison de votre âme?**

Écrivez dans l'espace ci-dessous. (Dressez votre bilan sans porter de jugement ni rechercher des solutions. Si vous sentez que votre esprit vagabonde ou qu'il est bloqué dans une boucle sans fin ou un lieu de préoccupation et de jugement, réorientez légèrement votre attention sur la rédaction de ce qui prend de la place dans votre vie cette saison).



*Ecclésiaste 3:11 « Dieu fait toute chose belle en son temps. Il a implanté au tréfonds de l'être humain le sens de l'éternité, sans toutefois que l'homme puisse appréhender l'œuvre que Dieu accomplit du commencement à la fin. »*

Pensez à une situation antérieure dans votre vie qui s'est depuis résorbée, et à la façon dont le Seigneur souverain vous a aidé à en sortir ou vous a béni quand vous en aviez besoin. À l'aide d'un dessin, d'une image, d'un graphique, d'un symbole, décrivez ce que représente pour vous cette situation antérieure et la façon dont le Seigneur a répondu à vos besoins pendant cette période.



À l'aide d'un dessin, d'une image, d'un graphique, d'un symbole, indiquez ci-dessous ce que représente la saison actuelle de votre vie. Réfléchissez-y et demandez au Saint-Esprit de vous guider vers un endroit où vous verrez l'évidence de la présence de Dieu dans votre vie. Il est possible que vous n'atteigniez pas cet endroit aujourd'hui, alors priez le Seigneur par le truchement d'Ecclésiaste.

**PRIÈRE :** Dieu Éternel, place l'éternité dans mon cœur, de sorte que si aujourd'hui je ne peux discerner ton dessein, j'espère que tu continues à agir en moi dès maintenant. AMEN.



**PRIÈRE SUR LE SOUFFLE :** « *Car toute l'Écriture est inspirée de Dieu.* » 2 Timothée 3:16a.

Nous sommes rappelés que Dieu nous a donné le souffle de vie et que sa Parole est inspirée par lui. Par conséquent, notre souffle peut être une prière au Seigneur; notre cœur pleure parfois lorsque nous n'avons que très peu!

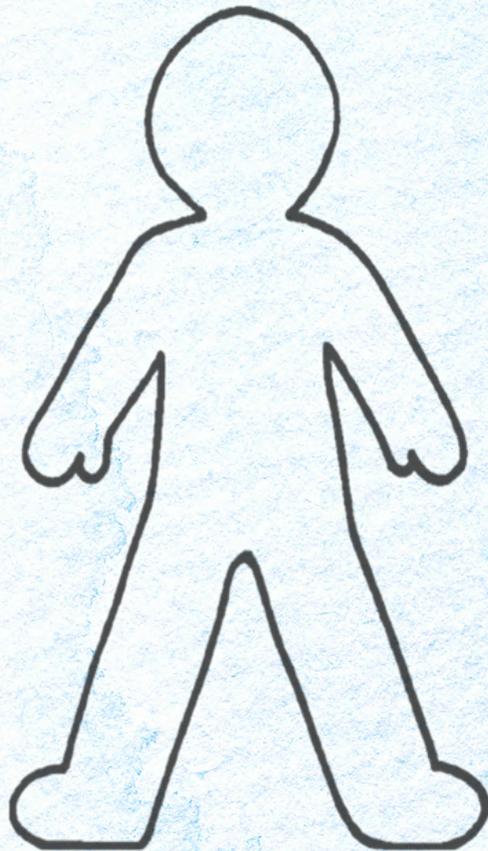
Prenez trois profondes respirations (inspiration et expiration). Ce faisant, dites ces mots :

Inspiration : « **Mon âme trouve le repos.** »

Expiration : « **En toi seul.** »

Faites un examen corporel. Examinez comment vous vous sentez de la tête jusqu'à la plante des pieds.

1. Dans le diagramme ci-dessous, cochez les parties de votre corps qui ne vous posent aucun problème.
2. Encerclez celles qui vous causent de l'inconfort, voire de la douleur.





## **PRIÈRE DE CLÔTURE :**

*Merci Dieu, de tout ce que tu as créé; tu as dit que cela était très bon (Genèse 1:31). Je te loue d'avoir fait de moi une créature aussi merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien (Psaumes 139:14).*

*Dans Ecclésiaste, tu nous rappelles que chaque saison possède ses charmes, et avec gratitude et foi dans ta bonté, j'espère que tu seras mon pourvoyeur au cours de l'été. Aide-moi à voir la beauté de cette saison. Seigneur souverain, aide-moi à tirer parti des avantages qu'offre l'été : un rythme différent, une pause du quotidien. Je veux accepter l'invitation de profiter des jours et des nuits de l'été pour recevoir ce que tu as comme projet dans ma vie.*

*Pour toi rien n'est trop extraordinaire, Seigneur! Par conséquent, je place ma situation actuelle entre tes mains parce que ta Parole me dit : « Ne crains rien, car je suis avec toi; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante. »(Ésaïe 41:10)*

*Mon âme trouve le repos en toi seul. Tu es le Bon Berger et je veux prendre un moment et me reposer dans cette assurance, aujourd'hui et pendant tout l'été. Je te remercie, Seigneur, pour le don de ce temps et pour la façon dont ton Esprit saint s'est présenté à moi. Je t'aime, Seigneur. AMEN.*