



SOLITUDE

Ralentissement • Silence • Écoute

Avez-vous...

... le sentiment d'être débordé et trop occupé? ... mauvaise conscience quand vous désirez vous reposer? ... le désir d'être en communion avec Dieu? ... besoin de tranquillité?

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE?

Pour pratiquer la solitude, nous devons nous éloigner momentanément de tous ceux qui nous entourent, et nous réfugier dans un endroit exempt de distractions afin de pouvoir être seuls avec Dieu, et écouter attentivement sa voix calme et paisible. Notre vie est souvent bien remplie. Pour rencontrer Dieu dans notre propre intériorité, nous devons nous déconnecter du quotidien. En pratiquant la solitude, nous découvrons que Dieu améliore notre capacité à servir efficacement.

Nous sommes passés maîtres dans l'art d'agir, mais moins dans l'art d'être. La solitude nous permet d'atteindre un juste équilibre entre ces deux

QUAND DOIS-JE APPLIQUER LA DISCIPLINE DE LA SOLITUDE?

Il est tout à fait normal de se sentir angoissé, bizarre ou maladroit, lorsqu'on essaie de pratiquer cette discipline pour la première fois. Des questions comme Et maintenant, que se passe-t-il? ou Que dois-je faire? peuvent surgir lorsque nous sommes dans le silence. Au début, nous pouvons avoir des

pôles. Quand nous sommes en présence de Dieu, nous apprenons qu'il est bon de nous arrêter et de savourer chaque instant passé avec lui. Dans son ouvrage, Sacred Rythms, Ruth Haley Barton écrit : « La solitude devient une oasis de repos plutôt, qu'une autre scène où nous devons beaucoup travailler et faire des efforts considérables. » Selon les Écritures, Jésus se retirait souvent dans des endroits isolés pour prier. (Lire Luc 5:16.) De cette manière, il maintenait un lien étroit avec son Père, et restait fidèle à sa mission. En agissant ainsi, Jésus est devenu un modèle pour ses disciples et tout son peuple.

des difficultés à libérer notre esprit ou à ralentir. Dans ce moment de solitude et de silence, nous devons nous présenter à Dieu dans le seul but d'être en sa compagnie. Les problèmes de la vie se dissipent alors, et sa présence et son amour nous enveloppent.

ÊTES-VOUS PRÊT À PRATIQUER LA DISCIPLINE DE LA SOLITUDE?

1. Trouvez un endroit et un moment où vous pouvez être seul pour pratiquer cette discipline.
2. Inscrivez-le à votre agenda.
3. Présentez-vous à Dieu sans autre but que d'être en sa compagnie.

Voulez-vous en savoir plus sur la solitude? Téléchargez le guide d'étude d'une page qui se trouve sur le site www.SASpiritualLife.ca.



SOLITUDE

Ralentissement • Silence • Écoute

Avez-vous...

... le sentiment d'être débordé et trop occupé? ... mauvaise conscience quand vous désirez vous reposer? ... le désir d'être en communion avec Dieu? ... besoin de tranquillité?

QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE?

Pour pratiquer la solitude, nous devons nous éloigner momentanément de tous ceux qui nous entourent, et nous réfugier dans un endroit exempt de distractions afin de pouvoir être seuls avec Dieu, et écouter attentivement sa voix calme et paisible. Notre vie est souvent bien remplie. Pour rencontrer Dieu dans notre propre intériorité, nous devons nous déconnecter du quotidien. En pratiquant la solitude, nous découvrons que Dieu améliore notre capacité à servir efficacement.

Nous sommes passés maîtres dans l'art d'agir, mais moins dans l'art d'être. La solitude nous permet d'atteindre un juste équilibre entre ces deux

QUAND DOIS-JE APPLIQUER LA DISCIPLINE DE LA SOLITUDE?

Il est tout à fait normal de se sentir angoissé, bizarre ou maladroit, lorsqu'on essaie de pratiquer cette discipline pour la première fois. Des questions comme Et maintenant, que se passe-t-il? ou Que dois-je faire? peuvent surgir lorsque nous sommes dans le silence. Au début, nous pouvons avoir des

pôles. Quand nous sommes en présence de Dieu, nous apprenons qu'il est bon de nous arrêter et de savourer chaque instant passé avec lui. Dans son ouvrage, Sacred Rythms, Ruth Haley Barton écrit : « La solitude devient une oasis de repos plutôt, qu'une autre scène où nous devons beaucoup travailler et faire des efforts considérables. » Selon les Écritures, Jésus se retirait souvent dans des endroits isolés pour prier. (Lire Luc 5:16.) De cette manière, il maintenait un lien étroit avec son Père, et restait fidèle à sa mission. En agissant ainsi, Jésus est devenu un modèle pour ses disciples et tout son peuple.

des difficultés à libérer notre esprit ou à ralentir. Dans ce moment de solitude et de silence, nous devons nous présenter à Dieu dans le seul but d'être en sa compagnie. Les problèmes de la vie se dissipent alors, et sa présence et son amour nous enveloppent.

ÊTES-VOUS PRÊT À PRATIQUER LA DISCIPLINE DE LA SOLITUDE?

1. Trouvez un endroit et un moment où vous pouvez être seul pour pratiquer cette discipline.
2. Inscrivez-le à votre agenda.
3. Présentez-vous à Dieu sans autre but que d'être en sa compagnie.

Voulez-vous en savoir plus sur la solitude? Téléchargez le guide d'étude d'une page qui se trouve sur le site www.SASpiritualLife.ca.