

## La marche comme pratique spirituelle.

La marche en tant que pratique spirituelle nous aide à explorer nos pensées et nos propres cœurs, elle peut façonner notre orientation intérieure. Elle nous enracine. Elle offre également une découverte sans fin, car nous commençons à voir ce qui est caché à la vue de tous.

Pour citer Simone Weil, "l'amour, c'est l'attention"

\* Si cela peut vous aider, pour chaque partie des différents types de prise de conscience et de questions, réglez une minuterie sur votre téléphone pour, disons, 8 minutes, lorsqu'elle sonne, appuyez sur répéter. Si nécessaire, restez sur votre question actuelle ou permettez-lui de poursuivre votre mouvement vers l'avant.

\* Pour certains, il est également utile d'avoir un objet, comme une pierre, dans la main pour ramener son attention sur le présent et l'éloigner des pensées décousues.

Certaines sections peuvent nécessiter moins de temps, d'autres plus. L'objectif est d'être présent à Dieu, en se laissant guider par l'Esprit Saint.

## Commencer la pratique...

En marchant, prenez le temps de donner tout et tous à Dieu. Respirez profondément. Sentez le relâchement physique au fur et à mesure que vous vous déplacez, en laissant la tension ressentie dans les muscles, les épaules, la tête ou les tripes s'apaiser à mesure que vous expirez. Au fur et à mesure que vous appréciez ce qui vous entoure, exprimez votre reconnaissance à Dieu.

(faire rouler la pierre) Pendant que vous marchez (8 min), portez cette pierre sur vous et notez mentalement ce que vous observez. Si vous vous perdez dans vos pensées, faites rouler la pierre dans votre main pour vous rappeler de prêter attention à ce qui vous entoure. Prenez note, comment décririez-vous votre réaction physique actuelle ?

Lorsque vous êtes prêt, **demandez** : Jésus, qu'est-ce qui te réjouit en moi ?

(faites rouler la pierre) En continuant, concentrez-vous sur ce que vous entendez. Si vous avez besoin de faire une pause de temps en temps, faites-la. Si vous vous sentez à la dérive, faites rouler la pierre dans votre main pour vous rappeler d'être ici et maintenant. Si vous deviez prendre note de votre réaction mentale/de pensée actuelle à l'endroit où vous vous trouvez, comment la décririez-vous ?

Quand vous êtes prêt, **recevez** : Si Jésus devait vous donner un mot, une phrase ou une image, quelle serait-elle ?

(rouler la pierre) Continuez à marcher, cette fois-ci en prenant conscience de ce que vous ressentez. La température, la lumière et l'ombre créent-elles des ambiances ou augmentent-elles la conscience ? Y a-t-il des odeurs qui vous attirent ? Pendant ce temps, réfléchissez, quelles émotions ont été soulevées ? Cela vous surprend-il ?

Lorsque vous êtes prêt, **répondez** : Jésus, que me révéles-tu par ces émotions qui ont surgi ? Dans quoi m'invites-tu à entrer lorsque je sens ...

## **Marcher avec un partenaire en tant que pratique spirituelle :**

La marche en tant que pratique spirituelle nous ralentit et nous aide à explorer nos pensées et nos cœurs, elle peut façonner notre orientation intérieure car nous partageons et écoutons tous les deux. Elle peut façonner notre orientation intérieure en partageant et en écoutant. Il y a là un enracinement. Elle offre également une découverte sans fin, car nous commençons à voir ce qui est caché à la vue de tous.

Pour citer Simone Weil, "l'amour, c'est l'attention"

Marcher avec d'autres ou marcher seul.

Seul - plus attentif à moi-même, plus honnête avec mes propres émotions et plus conscient de ce qui m'entoure.

Avec d'autres - attentif à son compagnon. Plus de profondeur et d'intimité qu'en étant assis face à face. Les connaître différemment / peut être un moment de confessions / nous sommes plus curieux que dogmatiques lorsque nous marchons.

Choisissez à l'avance le style qui vous convient. Voulez-vous alterner les questions au fur et à mesure ou poser toutes les questions à une personne puis à l'autre ? Vous pouvez aussi utiliser les questions comme structure de départ et voir où cela vous mène.

## **Commencer la pratique :**

- En marchant, prenez le temps de donner tout et tous à Dieu. Sentez le relâchement physique au fur et à mesure que vous vous déplacez, en laissant la tension ressentie dans les muscles, les épaules, la tête ou les tripes s'atténuer au fur et à mesure que vous expirez. Respirez profondément. Au fur et à mesure que vous appréciez ce qui vous entoure, exprimez votre reconnaissance à Dieu.

Lorsque vous partagez avec les autres, encouragez-les à approfondir en leur demandant : "Parlez-moi davantage de cela".

- En écoutant et en vous engageant dans la journée, y a-t-il quelque chose en vous qui a fait surface physiquement et/ou intuitivement ? (Prenez un moment pour réfléchir, revivre et ensuite partager - par exemple, me suis-je surpris à grimacer ou à me pencher en avant ?)
- En écoutant et en vous engageant dans la journée, y a-t-il un schéma de pensée qui ne cesse de refaire surface ? (Prenez un moment pour réfléchir, revivre et ensuite partager - par exemple, suis-je sur la défensive ou ouvert ? Y a-t-il un problème qui revient sans cesse sur le tapis ?)
- En écoutant et en vous engageant dans la journée, y a-t-il quelque chose en vous qui a refait surface sur le plan émotionnel ? (Prenez un moment pour réfléchir, revivre et ensuite partager - par exemple, d'un feu d'excitation à la crainte).

## La prière du souffle

La prière du souffle se découvre plus qu'elle ne se crée. Nous demandons à Dieu de nous montrer sa volonté, son chemin, sa vérité pour notre besoin actuel. Trouvez un moment ininterrompu et un endroit calme et asseyez-vous en silence, en vous laissant porter par la présence aimante de Dieu. Après quelques instants, permettez à Dieu de vous appeler par votre nom : "Répondez à cette question de manière simple et directe. Peut-être qu'un seul mot vous viendra à l'esprit : "Peut-être s'agira-t-il d'une phrase : "Comprendre ta vérité, ressentir ton amour", puis associez cette phrase à la manière la plus confortable dont vous parlez de Dieu : Abba, Père saint, Emmanuel, Créateur. Enfin, vous voudrez rédiger votre prière en vous limitant à ce qui est confortable à dire en une seule respiration. Au cours des prochains jours, permettez à Dieu d'ajuster légèrement votre prière. Vous avez peut-être écrit "aide-moi à comprendre ta vérité, Seigneur", mais après un jour ou deux de prière, vous réalisez que ce dont vous avez vraiment besoin, ce n'est pas tant de comprendre la vérité de Dieu que de vivre la vérité de Dieu. C'est pourquoi vous commencez à prier : "Aide-moi à vivre ta vérité, Seigneur". Parfois, nous atteignons un point au-delà de cette prière où nous sommes apaisés à l'intérieur et à l'extérieur. Le Christ est devant nous, le Christ est derrière nous, le Christ nous entoure et nous traverse. C'est le moment où nous laissons tomber notre travail et où nous sommes avec Dieu.

Tiré du livre de Richard Foster, Prayer.