Perds pour trouver

Guide quotidien



Observe le moment

Notre corps a sans cesse besoin de cycles où il se remplit et se vide, vit et meurt, gagne et perd ; simplement, nous n'en sommes pas toujours conscients.

La plupart du temps, nous remarquons la digestion, mais nous ne prêtons souvent pas attention à beaucoup d'autres processus quotidiens. Chaque jour, nous perdons des cheveux, et ils repoussent. Nous éliminons sans cesse des cellules de peau, des globules sanguins et la plupart des autres types de cellules, et nous en fabriquons de nouvelles. Notre corps gagne et perd sans arrêt. Simplement, nous ne le remarquons pas.

Aujourd'hui, tu vas observer ta respiration et la relier à l'idée de gagner et de perdre.

Imagine les choses ainsi : tu dois remplir tes poumons d'oxygène plusieurs fois par minute, mais tu ne peux pas les remplir s'ils sont encore « pleins » de ta dernière respiration. Pour gagner ta prochaine respiration (et rester en vie), tu dois perdre la précédente. La vie est souvent ainsi. Cette semaine, pendant que nous réfléchissons à la manière dont Jésus a perdu sa vie et l'a retrouvée, le rythme constant de la respiration peut nous aider à le ressentir un peu plus profondément.

Savais-tu que la plupart d'entre nous ne respirent pas correctement ?

La respiration idéale passe par le diaphragme : ton ventre se gonfle quand tu inspires et rentre quand tu expires. Le rythme est d'environ 6 à 8 respirations par minute. Pourtant, la plupart d'entre nous respirent de façon superficielle et rapide, avec la poitrine et les épaules.

Cela n'apporte pas à notre cerveau et à notre corps la quantité idéale d'oxygène.

Essaie cet exercice de respiration. Pense à la mort de Jésus comme à une expiration cosmique et divine de la perte, et à sa résurrection comme à une inspiration cosmique et divine de vie nouvelle.

1.Trouve un endroit calme et assieds-toi bien droit, les pieds à plat sur le sol. 2.Observe ta respiration. Que ressens-tu quand tu fais entrer l'air dans tes poumons ? Que ressens-tu quand tu expires ? 3.Concentre-toi maintenant sur la respiration par le diaphragme (pose une main sur

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

ton ventre : il doit se soulever et s'abaisser). 4.Fais ensuite attention au rythme de ta respiration : l'inspiration devrait durer environ 5 à 7 secondes, et l'expiration à peu près autant. 5.Fais cela pendant quelques minutes. (N'oublie pas que cela doit rester agréable. Sinon, détends-toi simplement et respire quelques fois à ton rythme habituel.)

Observe la Parole de Dieu

Au fil des siècles, des chrétiens ont associé des rythmes de respiration à la lecture de la Bible ou à la prière. On le fait souvent avec les Psaumes. Aujourd'hui, tu peux essayer avec un passage de Job 1.21. Job est un homme de la Bible qui a tout perdu et qui avait l'impression qu'il allait bientôt perdre sa vie.

Pendant que tu lis les lignes en italique, inspire lentement. Pendant que tu lis les lignes en gras, expire lentement. Tu peux répéter cet exercice plusieurs fois.

C'est nu que je suis sorti du ventre de ma mère, **et c'est nu que je repartirai.** *L'Eternel a donné* **et l'Eternel a repris.**

Que le nom de l'Eternel soit béni ! **Que le nom de l'Eternel soit béni !**

Observe la présence de Dieu

Chaque respiration que tu as prise aujourd'hui (et chaque respiration que tu as prise dans ta vie) est un cadeau de Dieu. Genèse 2.7 décrit ainsi la création du premier être humain : « L'Eternel Dieu façonna l'homme avec la poussière de la terre. Il insuffla un souffle de vie dans ses narines et l'homme devint un être vivant. »

L'une des premières preuves de l'amour de Dieu, c'est qu'il nous donne la vie par la respiration. Le souffle est notre première expérience de la grâce de Dieu. Ce n'est rien que nous puissions mériter ou gagner par nos efforts, mais quelque chose que Dieu nous offre par bonté et par amour.

Un jour, tu rendras ton dernier souffle, et tu ne sais pas quand ce jour viendra. Cette semaine, prends davantage conscience de ta respiration : un cycle de vie et de mort, de gain et de perte, qui se répète chaque jour.

Observe cette semaine

Il y a beaucoup de science et de recherche derrière la question du rythme respiratoire. Si tu veux en savoir plus, parles-en à ton médecin ou renseigne-toi un peu par toi-même. Il existe différentes applications qui peuvent t'aider à observer plus consciemment ton rythme respiratoire. **Remarque :** *Parle à ton médecin ou à tes parents avant de suivre des conseils médicaux d'applications, de sites internet ou d'autres sources.*

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

Essaie d'associer ta respiration à d'autres passages bibliques, comme Psaume 46.11, Psaume 131 ou Romains 8.38-39.

L'une des « prières du souffle » les plus connues est la « prière de Jésus » :

« Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur. »

Parfois, on la raccourcit simplement en :

« Seigneur Jésus, aie pitié de moi. »

Essaie de dire cette prière en inspirant et en expirant, ou cette semaine pendant que tu marches, que tu cours ou que tu conduis.

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

© Fuller Youth Institute · Version française : Pulse, avec l'aimable autorisation du Fuller Youth Institute.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Segond 21, copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Gratuit pour ton travail avec les jeunes. Ce que tu peux en faire : **thepulse.org/fr/terms**