

Ralentir et recentrer

# Outil de prière :

## La prière respiration

### Quoi ?

Une prière respiration est une phrase courte et simple qui peut être prononcée en une seule respiration et priée tout au long de la journée. Cet outil vous présente ce type de prière et vous aide à l'utiliser.

### Pourquoi ?

« Les mots, lorsqu'ils trouvent leur chemin de ces profondeurs jusqu'à la surface, sont porteurs d'une puissance et une signification nouvelles, car ils sont forgés dans le creuset de notre désir le plus profond de Dieu. » Ruth Hayley Barton

### Référence biblique

« De même, l'Esprit Saint aussi nous vient en aide, parce que nous sommes faibles. En effet, nous ne savons pas prier comme il faut ; mais l'Esprit lui-même prie Dieu en notre faveur avec des gémissements qu'aucune parole n'est capable d'exprimer. » Romains 8.26

---

### Brève introduction à la prière respiration

La prière respiration est l'une des formes de prière les plus simples, qui nous aide à ralentir et à recentrer notre vie sur Dieu.

Notre prière respiration s'exprime dans le silence, où nous apprenons que l'Esprit-Saint est notre guide ultime dans la prière. En reconnaissant et en nous soumettant à sa douce direction, nous prenons conscience de sa présence au plus profond de nous, qui exprime ce qui dépasse nos mots (Romains 8.26-27) et qui aspire à prier à travers nous.

Le but de ce type de prière est qu'en répétant consciemment notre prière respiration, elle s'installe en nous de telle manière que les mots se prient d'eux-mêmes avant même que nous soyons conscients de les avoir formulés ! De plus, lorsque nous sommes assaillis par la peur, submergés par l'anxiété ou peut-être même simplement lassés, cette prière s'élève alors du plus profond de nous, révélant une communion et une connexion plus intimes avec Dieu.

Ce type de prière n'est pas appelé à remplacer les autres formes de prière. Il ajoute plutôt de la profondeur à tous les types de prière (1 Tim 2.1-3) et facilite le passage de notre cœur à des modes de prière plus actifs : verbal, créatif, supplications et intercessions.

Nous devenons plus efficaces dans la prière verbale parce qu'en apprenant à nous reposer en Dieu, nous devenons plus sensibles à ses voies.

---

## Application : la prière respiration

En nous mettant à l'écoute de Dieu dans la prière, nous pouvons prendre conscience d'un mot ou d'une phrase qui remonte à la surface. Dans ce type de prière centrée sur Dieu, nous ne « pensons pas au mot », nous le découvrons plutôt en écoutant, sous la conduite de l'Esprit, ce qui s'élève du plus profond de notre être.

Parfois, le mot ou la phrase qui nous vient à l'esprit est la reconnaissance enfantine de l'attribut de Dieu qui nous apparaît le plus pertinent à ce moment ou dans cette période de notre vie. D'autres fois, il peut s'agir d'une phrase de l'Écriture, d'une parole de chant ou d'une expression liturgique.

Vous pouvez simplement dire « Jésus » et vous concentrer sur Lui jusqu'à ce qu'un mot apparaisse. Brennan Manning encourage un processus simple consistant à s'asseoir confortablement en silence et, tout en inspirant, à chuchoter calmement le mot « Abba » puis à dire doucement « Je t'appartiens » en expirant.

Avec le temps, en progressant dans la prière, vous découvrirez les propres mots qui montent en vous, qui expriment ce que votre âme désire ardemment à un moment particulier.

---

## Sur le même sujet

- La prière de silence – M. Basil Pennington
- Prier avec 5 mots – Lisa Whittle
- [The Breath of Life](#) - Ron DelBene (EN)