

## 18<sup>ème</sup> kit spirituel : Prier avec ma respiration

**Où ?** Chez soi, ou dans une église – **Quand ?** Quand on veut – **Durée ?** 15 minutes ou plus...

**Respirer est un acte tellement naturel... que l'on y prête rarement attention.  
Et pourtant cela peut devenir un lieu de communion avec le Seigneur.  
Voici donc quelques pistes pour prier en respirant...**

Comme pour chaque temps de prière:

- Je décide d'un moment, une durée, un lieu.
- Au moment voulu, je me dispose devant le Seigneur en prenant conscience de sa présence à mes côtés.
- Je choisis une des trois pistes ci-dessous. Puis j'exprime à Dieu ce que je désire : être pleinement présent-e au souffle qui m'est donné.

## 1ère Piste: Marcher au rythme de mon souffle

Nous marchons rarement au rythme de notre souffle. C'est même souvent l'inverse qui se produit: notre souffle s'adapte à notre pas : si je marche vite, mon souffle va être saccadé et si je marche plus lentement, il sera plus paisible.

- Pour vivre ce temps avec le Seigneur, je choisis de respirer paisiblement au lieu où je suis et je prends conscience du rythme de mes inspirations et de mes expirations.
- Une fois que je suis présent-e à ce mouvement rythmé en moi, je commence à marcher en associant le rythme de ma respiration à celui de mes pas, par exemple en inspirant puis en expirant sur trois pas à chaque fois.

*Après quelques minutes de marche, quel est l'effet produit en moi ? Cela m'aide-t-il à être plus présent-e à ce qui m'entoure ?*

- Une fois dans ce rythme, je peux me tourner vers le Seigneur et lui demander une grâce : par exemple que sa présence s'enracine en moi à chacun de mes pas posé sur le sol, ou bien que son souffle me pénètre plus profondément à chaque inspiration...

*Qu'ai-je envie de dire au Seigneur ?*

### 2ème Piste: La Parole au gré de ma respiration

Dans les Exercices Spirituels, Saint Ignace invite à **prier au rythme de la respiration**.

- Je commence par choisir la prière avec laquelle je vais vivre ce temps. Cela peut être le Notre Père ou bien quelques versets d'évangile...
- Je commence à **respirer paisiblement**, là où je suis ; je prends conscience du contact de mon corps avec ses appuis, je sens le souffle faire son trajet en moi, mes muscles se détendent progressivement...
- Une fois le rythme de la respiration posé, je commence à **dire intérieurement, entre chaque inspiration, un mot de la prière choisie**. Je laisse ce mot faire son trajet en moi au gré du rythme de l'inspir et de l'expir ; je considère le sens de ce mot, ce qu'il évoque et recouvre pour moi aujourd'hui.
- J'avance dans la prière lentement, sans chercher à aller absolument au bout du texte que je me suis proposé. **Je laisse le Seigneur me parler à travers les mots lentement répétés, insufflés, gravés en moi.**

*A la fin du temps que je me suis donné pour la prière, je parle au Seigneur de ce qui m'habite.*

### 3ème Piste: Demander du souffle

Dans nos vies trépidantes, parfois le souffle nous manque... Entre deux rendez-vous, ou deux courses, ne nous sentons-nous pas parfois oppressés ? C'est alors l'occasion d'ouvrir nos poumons en nous tournant vers Celui qui est Souffle de vie.

**Lorsque je me rends compte que je "manque d'air" :**

Un court instant suffit pour prendre une grande inspiration **en faisant mémoire du Dieu créateur** qui a mis en moi son souffle de vie.

Je lui demande qu'il élargisse mon souffle et **je l'invite en moi**.

Je prends trois ou quatre inspirations profondes et, tout en accueillant l'air qui pénètre dans mes poumons, je choisis de poser un **acte de foi** dans le Dieu créateur qui désire venir habiter et "respirer" en moi.

**De temps en temps, dans la semaine, ou bien en fin de journée :**

Je **relis ces moments** où, ayant manqué d'air, je me suis ouvert-e au Souffle vivifiant du Seigneur.

*Quelles paroles, quelles actions de grâce jaillissent en moi ?*