

# Lâcher prise par la prière

Lâcher prise, combattre l'inquiétude et les angoisses, c'est le désir de beaucoup d'entre nous ... Il existe de nombreux exercices de relaxation et de développement personnel pour nous aider à trouver calme et apaisement. Mais savez-vous que la prière est aussi un très bon moyen de lâcher prise et d'atteindre la paix du cœur et de l'esprit ?

Voici quelques idées de prières pour tendre vers ce repos intérieur, tels que le recherchaient déjà les Pères du désert aux premiers temps du christianisme :

- [La prière de Jésus](#) est une prière courte et simple que l'on peut répéter en la calant sur notre respiration. Notre souffle prend de l'ampleur et les mots viennent nous habiter pleinement. C'est tout notre être qui entre dans la prière : corps, cœur et esprit. Cette prière peut être pratiquée partout, facilement et nous permet de nous ré-ancrer en Jésus.
- La manducation de [versets bibliques](#) est une façon de se laisser imprégner et pénétrer par la Parole de Dieu. Il s'agit de savourer chaque mot, leur rythme, leur son, les images et les sensations qu'ils font naître en nous. En choisissant des versets bibliques qui parlent [d'abandon, de la confiance en Dieu](#), du repos qu'il nous offre, nous donnons corps à cette parole vivante.
- [La contemplation](#) nous permet également d'être davantage dans l'être que dans le faire, de stopper nos agitations pour nous tourner pleinement vers Dieu, ce qu'il nous offre à voir, à vivre. Nous offrir - et offrir au Seigneur - régulièrement quelques minutes dans sa journée pour ne rien faire d'autre qu'observer sa beauté, sa bonté, sa grandeur est profondément ressourçant.
- [L'action de grâce](#) est aussi un très bon exercice pour apaiser nos cœurs angoissés. En prenant l'habitude de remercier Dieu et en cultivant la gratitude, nous arrêtons de nous focaliser sur ce qui nous manque et voyons combien nous sommes déjà comblés.

Le Seigneur a des projets de paix, de bonheur et de joie pour nous. Laissons-nous guider par lui pour y accéder !

Alice Ollivier pour [Hozana.org](http://Hozana.org)



Image par Jose Antonio Alba de Pixabay