

Avec les yeux de Dieu

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Prends une position calme et stable tout comme la montagne dans la forêt. Ton dos et tes épaules sont détendus. Ta tête pointe vers le ciel. Tes mains sont entrelacées en position de prière ou reposent doucement sur tes cuisses. Tes deux pieds sont par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre, Création de Dieu.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi. À toi de choisir.

Cette posture te permettra d'accueillir le calme et le silence.

Pour les idées et les distractions qui sont dans ta tête... laisse-les défilier comme un nuage qui passe dans le ciel.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler comme un ballon. Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.


Inspire profondément par le nez. Ton ventre se gonfle.

Expire lentement par la bouche. Ton ventre se dégonfle.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche.

Ressens ton corps se détendre davantage.

Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.



Aujourd'hui nous allons examiner l'importance de poser un regard différent sur le monde.

Pendant son passage sur la terre, Jésus aimait répondre aux questions qu'on lui posait. Un jour, les Pharisiens lui ont demandé quel était le plus grand commandement de la Loi. Jésus avait répondu que le premier était d'aimer Dieu de tout son cœur, de toute son âme et de toute son intelligence. Il avait ensuite souligné le deuxième commandement d'une importance semblable : celui d'aimer son prochain comme soi-même.

Toutefois, si on se fie aux médias sociaux, l'être humain est capable de se détourner de ces deux commandements. En fait, il lui arrive même d'être l'auteur d'injustice, de discrimination, de conflits, de division. Puisque chaque personne est créée à l'image de Dieu, elle ne peut donc être limitée qu'à des actions négatives. Il doit donc y avoir du bon à découvrir. Alors comment voir l'amour qui habite l'être humain? Comment retrouver cette partie du Créateur dans les gestes et les paroles de chaque personne?

Seigneur, je me retrouve donc devant toi pour te demander une grande faveur. J'ai besoin que tu sois l'oculiste des yeux de mon cœur. Je veux être capable de voir le beau autour de moi et en moi. Je suis donc au rendez-vous avec toi pour discuter de mon cas.

Ai-je besoin de laisser aller ma vieille paire de lunettes et ses jugements qui me coupent de l'amour?

Ai-je besoin de corriger ma vue limitée par un nouveau regard qui me permettra de voir plus facilement le positif?

Serait-il plus facile de tout simplement changer mon angle de vue et ma perspective?



Tu me connais mieux que personne. Tu sais exactement ce dont j'ai besoin.

Donne-moi Ta grâce pour que je puisse voir avec Tes yeux.

Aide-moi à retrouver un regard vrai, celui qui voit au-delà des apparences.

Aide-moi à voir la justice quand un individu collabore à faire taire la discrimination, le harcèlement et même l'indifférence.

Aide-moi à voir la solidarité quand les gens travaillent ensemble pour que tous aient une place pour s'épanouir et contribuer.

Je veux être capable de poser un regard d'amour sur chaque personne que tu placeras sur ma route. Montre-moi à ne voir que Ta lumière et Ta présence en chacune d'elles. C'est ainsi que je pourrai reconnaître et célébrer leur dignité, leur très grande valeur d'enfant de Dieu. Je veux contribuer à faire briller le meilleur en chacune d'elles comme ton fils nous a montré à le faire.

Le Pape François nous encourage à « Voir avec les yeux de Dieu ». Je crois que c'est ce que qui me permettra de voir mieux et ainsi d'être vraiment heureux.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire!