

Dans les nuages

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

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

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 ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Aujourd'hui, nous allons prendre le temps de réfléchir à l'importance de laisser aller avec certaines situations du passé qui nous apportent de la peine et de la colère.



Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des peines du passé qui te reviennent tels que.....faire de la peine à un ami, de ne pas avoir partagé, un conflit qui serait arrivé avec ton frère ou ta sœur?

Est-ce que ces souvenirs t'empêchent de concentrer, d'être heureux à tous les jours?

Serait-il temps de laisser aller avec le passé?

Tu sais, laisser aller avec les peines du passé ça ne veut pas dire que ce qui est arrivé est correct. Ça ne veut pas dire non plus que tu oublies ce qui est arrivé. Ça veut tout simplement dire que tu coupes les chaînes avec le passé, que tu coupes les liens avec la peine. En fait, tu te fais ainsi le cadeau du pardon.

Retenir un pardon et garder rancune fait du tort à seulement une personne et cette personne, c'est toi. Alors, tu as le choix.

Le pardon coupera les liens négatifs avec ce souvenir et te permettra d'avoir plus de bonheur dans ta vie. C'est toi qui en seras gagnant. C'est toi qui en recevras tous les bénéfices et non l'autre ou les autres qui t'ont fait du tort.

Voici une stratégie que tu peux faire.

Imagine-toi couché sur l'herbe verte.

Regarde le ciel au-dessus de toi et remarque les nuages qui passent.

Pense à un pardon que tu voudrais faire.

Dépose ensuite ta demande sur un des nuages.

Observe-le partir doucement entraîné par la brise légère de cette journée.

Dis merci à Jésus de t'accompagner avec cette démarche que ton cœur demande.



Tu sais ce qui arrive ensuite aux nuages? Ils retombent sur la terre en bénédictions de pluie pour les plantes. Ton pardon aura le même effet dans ta vie. Il t'apportera de la joie et de la paix en abondance. Ton cœur sera plus léger. Tu verras!

Prends ce temps de silence afin de vérifier s'il y a d'autres pardons à déposer parmi les nuages.

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

Continue ta respiration calme. (Temps de silence)