

# Danse des flammes

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 prenons le temps de réfléchir à notre mission et comment nous pourrions utiliser nos forces et nos talents pour y arriver.



Imagine-toi dans la nature.

Tu te retrouves sur une plage, assis devant un feu de camp.

Une brise légère fait danser les flammes.

Une douce chaleur te réchauffe malgré la fraîcheur de la nuit qui s'installe.

L'atmosphère est paisible.

La journée se prépare à s'endormir.

Tu entends les vagues se bercer doucement.

Tu te sens vraiment bien.

Tu ressens en ce moment un grand sentiment de bien-être et de paix t'envahir.

Une joie monte en toi, car tu comprends que tu fais partie de cette belle création qui t'entoure, qui est en fait un grand signe d'amour de Dieu pour nous.

Tu as reçu une belle collection de forces et de talents, pour faire tout ce que Dieu veut que tu fasses sur la terre et ainsi faire une différence.

Prends le temps de dire merci à Dieu pour tout cela.  
(Court temps de silence)

Continue d'observer la danse des flammes devant toi.

Et si ceci était ton feu de vie?

Et si les flammes représentaient des rêves que tu aurais accomplis en te servant de tes forces et de tes talents?

Qu'est-ce qu'elles raconteraient?

Qu'est-ce qu'elles diraient à ton sujet?



Qu'est-ce que tu voudrais faire avant que ton feu s'éteigne?  
Sache que ces rêves qui habitent ton cœur y ont été déposés  
par Dieu. Ils font partie de ta mission.

Profite de ce moment avec Jésus pour y réfléchir et laisse la  
petite voix en toi se faire entendre.

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