

Dieu d'amour

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, paume vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Tu peux même coucher la tête sur ton pupitre. 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...tout en observant ton ventre se gonfler comme un ballon.

Ensuite expire lentement par la bouche...en remarquant ton ventre se dégonfler.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez...en observant ton ventre se gonfler.

Ensuite expire lentement par la bouche...en remarquant ton ventre se dégonfler. Ressens ton corps se détendre davantage.

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

Aujourd'hui nous allons prendre le temps de nous placer dans un état de gratitude et de reconnaître le beau qui nous entoure. Tu es invité à unir ton cœur aux paroles de cette prière.

Dieu d'amour

Aujourd'hui je veux te dire merci,
Pour les nombreux miracles de la vie,
Pour ces jeux de couleurs infinis,
Dans les aurores boréales et les arcs-en-ciel après la pluie.

Dieu d'amour

Merci pour les arrangements de nuages,
Qui m'invitent à inventer des récits et des personnages,
Merci pour ces tableaux de peintures sans pareil,
Que tu m'offres à chaque levé et coucher de soleil.

Dieu d'amour

Merci pour les gens qui m'entourent,
Ceux avec qui je peux travailler et jouer à chaque jour,
Ceux que je peux aimer pour une saison, une année ou pour toujours,
Ceux par qui tu prends plaisir à me montrer ton amour.

Dieu d'amour

Merci de me permettre de tisser autant de liens,
Avec des amis qui me font rire parfois même pour rien,
Avec des confidents qui respectent mes larmes pour mon bien,
Avec des gens à qui je suis appelé à raconter mon histoire,
Même si ce n'est qu'en partie,
Et ainsi partager les leçons de vie qui m'ont déjà servi.



Dieu d'amour

Je sais qu'avec une attitude de gratitude,
Je peux me connecter à cette certitude,
Que Tu es vraiment là pour moi à tous les jours.

Dieu d'amour

Merci pour ta présence dans ma vie,
Continue d'accompagner chacun de mes pas,
Pour qu'avec qui je suis,
Je continue de faire connaître qui Tu es.

AMEN

À toi maintenant de partager avec Dieu ton attitude de gratitude et lui dire ce que tu apprécies dans ta vie. Prends quelques minutes pour le faire dans le silence de ton cœur... maintenant...

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! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu!

