

# Les fruits de L'ESPRIT





## Pause spirituelle

### Accueil des fruits de l'Esprit

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

Prends une position calme et stable comme la montagne dans la nature. Ta tête pointe vers le ciel. Ton dos et tes épaules sont détendus. 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. Cette posture te permettra d'accueillir la paix intérieure, la paix de l'Esprit Saint. Détends ton corps pendant l'écoute de ces paroles.

Imagine-toi dans la nature par une superbe journée ensoleillée. Tu te retrouves au milieu d'une forêt remarquable. Observe ce qui se trouve autour de toi. Les rayons du soleil caressent la terre de ses chauds rayons. Une brise légère passe d'arbre en arbre et danse la farandole entre les feuilles. Les oiseaux participent à faire chanter cette belle forêt. Puisqu'elle est porteuse de vie, de bons fruits de tous les genres sont accrochés aux branches de ses arbres, prêts à être cueillis et dégustés. Marche un peu dans cet endroit magnifique tout en respirant doucement et profondément. Inspire cet air fruité... et expire lentement. Profites-en pleinement. Inspire profondément... et expire lentement. Encore une fois. Inspire... Expire...

Prends le temps de bien observer ces arbres qui t'entourent.

-  Y en a-t-il un qui te ressemble et t'inspire?
-  Si tu étais un de ces arbres, à quoi ressemblerais-tu?
-  Comment te décrirais-tu?

 Serais-tu grand et élancé, petit et délicat, avec un feuillage épais ou non?  
Imagine l'arbre qui te représenterait le mieux et qui sera appelé ton « arbre de vie »...

 Qu'est-ce qui enrichit la terre de ton « arbre de vie » pour que tu sois en bonne santé spirituelle, pour que les racines soient solides et fortes peu importe le climat?

 En d'autres mots, quelles sont les valeurs chrétiennes qui alimentent le choix de tes paroles et de tes gestes à tous les jours?

 Est-ce l'accueil?... le respect?... le pardon?... le service?... la confiance?

Pour appuyer notre croissance, Dieu a déposé dans tous les cœurs l'Esprit Saint. Une fois à l'écoute de sa voix, chacun peut goûter au bonheur de se dépasser dans l'amour et donner de bons fruits.

 Dans une de ses lettres, St-Paul apôtre a indiqué aux Galates les preuves de la présence de l'Esprit sont : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. (Gal. 5, 22-23)

 C'est par ces fruits que l'action de l'Esprit de Dieu est reconnue dans le cœur d'un chrétien.

 Et toi? Quel fruit pousse aux branches de ton « arbre de vie »?

 Qu'est-ce que tu offres à ceux qui t'entourent?

 Qu'est-ce qu'ils peuvent recevoir de toi en passant du temps avec toi?

Tu veux savoir comment goûter au succès d'avoir un impact positif autour de toi? Tu n'as qu'à suivre le conseil de Jésus : « Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruits. » (Jn 15, 5) Alors c'est simple. Garde Jésus dans ta vie.

### **Unis ton cœur à cette prière :**

Seigneur, merci pour le cadeau généreux de ton Saint Esprit qui fait sa demeure dans mon cœur. Avec lui, j'ai tout ce qu'il me faut pour rendre le monde plus beau. AMEN

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signal de reprendre contact avec le groupe et de faire un magnifique sourire.