

Les fruits de L'ESPRIT





Pause spirituelle

L'amour

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

Prends une position confortable sur ta chaise. Ta tête pointe vers le ciel. Ton dos et tes épaules sont détendus. Tes deux pieds sont 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. Cette posture te permettra d'accueillir le calme et le silence. Détends ton corps.

Aujourd'hui, je vais te raconter une belle légende autochtone partageant sa sagesse par rapport au don de l'amour. Tu es invité à la visualiser dans ta tête comme si c'était un film que tu regardais. Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Commençons.

Lors de la création de la Terre, le Créateur allait souvent retrouver les animaux dans la forêt. Il aimait passer du temps avec eux.

Un jour, il leur dit : « J'ai le don de l'amour. Que devrais-je en faire? »

L'ours, qui est grand et fort, lui répondit : « Donne-le-moi et je le cacherai dans ma grotte. »

Le Créateur répliqua : « Mais quand tu partiras, quelqu'un viendra, le prendra et en fera mauvais usage. »

Puis, l'aigle, capable de voler très haut dans le ciel, lui dit : « Donne-le-moi et je m'envolerai jusqu'au plus haut sommet de la montagne et là, je le cacherai. »

Le Créateur dit alors : « Mais lorsque tu partiras, quelqu'un viendra, le prendra et en fera mauvais usage. »

Le castor dit alors : « Donne-le-moi. Je descendrai à la nage jusqu'au fond du lac le plus profond et là, je le cacherai. »

Le Créateur répondit : « Mais lorsque tu partiras et que tu ne seras plus en train de le protéger, quelqu'un viendra, le prendra et en fera mauvais usage. »

La tortue, qui est très lente, mais sage, lui dit : « Place-le dans le cœur de tous les hommes et seulement les bons sauront le trouver. »

Quelle belle sagesse est transmise dans cette légende! En fait, chacun de nous avons reçu en héritage ce trésor, ce don de l'amour du Créateur. À chaque jour, cet amour est renouvelé et donné en abondance pour que tu en aies toujours beaucoup à donner sans crainte d'en manquer. Devant ce grand cadeau du ciel, prends une grande respiration d'amour et expire lentement toute ta gratitude. On reprend...grande respiration d'amour et douce expiration de gratitude.

Réfléchis à des façons qui te permettraient de prouver que l'amour est véritablement en toi aussi? Ceci te donnerait l'occasion de mettre en pratique la plus grande loi de l'amour offerte par Jésus : « Aimez-vous les uns les autres ». Afin de goûter au succès d'apporter l'amour de Dieu autour de toi, tu n'as qu'à suivre ce conseil de Jésus : « Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruits ». Alors, c'est simple! Garde Jésus dans ta vie. En cultivant une relation avec Lui, tu feras grandir en même temps ton arbre de vie.

Unis ton cœur à cette prière :

**Seigneur, merci pour le cadeau généreux de ton Saint Esprit,
qui fait sa demeure dans mon cœur.
J'apprends à reconnaître son action
et parfois même à ressentir sa présence.
Avec lui, j'ai tout ce qu'il me faut pour faire
rayonner l'amour autour de moi
et contribuer à rendre le monde plus beau.**

AMEN

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

Inspirée d'une légende autochtone tirée du livre
« Portés sur la plume de l'aigle » écrit par George Couchie.