

Les fruits de L'ESPRIT





Pause spirituelle

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. Cette posture te permettra d'accueillir la paix intérieure, la paix de l'Esprit Saint. Détends ton corps pendant l'écoute de ces paroles.

Aujourd'hui, je vais te raconter une histoire. 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.

Imagine-toi sur une plage par une belle soirée d'été. Des vagues gracieuses chuchotent une douce berceuse. Dans le ciel repose un croissant de lune caressé délicatement par des milliers d'étoiles. Sous cette lumière tamisée, tu remarques les couleurs orangées d'un feu de camp. Une brise légère s'amuse à faire danser les flammes.

Tu en profites pour respirer cet air frais de la nuit. Tu ressens même Mère-Terre, Création de Dieu, le faire en même temps que toi. Inspire doucement ...expire lentement. Encore une fois. Inspire...expire.

Tout autour du feu sont regroupés quelques personnes profitant d'un dernier moment de partage avant de se retirer pour le sommeil. Tu remarques que tous les regards sont dirigés vers un aîné en particulier. Intrigué, tu veux savoir pourquoi. Tu te joins au groupe et tu t'assois aussi autour de ce cercle de flammes où se mêlent craquement et frémissement du bois. Après un moment de silence, l'aîné prend la parole. Il commence à raconter une légende autochtone. C'est l'histoire d'une guerre, d'un débat continu entre deux loups: un loup blanc et un loup noir.

Le loup blanc n'est que bonté et beauté intérieures. Il a un cœur sage, humble et vrai avec une très grande ouverture pour l'autre. Rempli d'amour, il accueille l'autre avec compassion, empathie et respect. Il est comme un levé de soleil paisible qui imbibe de douceur et d'espoir le début d'une nouvelle journée. Il est capable de voir le beau et le bon dans chaque personne.

Tout le monde aimerait être son ami et veut se retrouver en sa compagnie. Il est honnête et juste en tout. Il trouve facilement le bonheur. Il accepte d'être lumière pour les autres.

Le loup noir est l'opposé du loup blanc. Son cœur est vide et sombre, habité par les regrets et la culpabilité qui l'empêchent d'avancer dans la vie et de grandir. Il est comme un tremblement de terre continuel prêt à détruire par la jalousie, la méchanceté, les mensonges, les moqueries, les vols, l'intimidation. Tout devient une excuse pour donner de la place à la colère et la rancune. Sa haine se transforme en violence contre lui-même d'abord et ensuite contre les autres. Il ignore la paix, la joie, l'amour...et donc, le bonheur.

En fait, les deux loups se retrouvent à l'intérieur de chacun de nous depuis la naissance.

Et toi? Qui es-tu dans cette histoire?

Es-tu le loup noir?...Non

Es-tu le loup blanc?...Non plus.

Alors qui es-tu?

Tu es celui qui nourrit les loups.




Selon toi, lequel des deux loups gagnera la bataille?

En effet, le loup qui gagnera la bataille sera celui que tu nourriras.

Depuis ce matin, lequel des deux loups as-tu nourri?

Et pour le reste de la journée, lequel des deux loups nourriras-tu?

Lequel des deux loups est-ce que ton Créateur voudrait que tu nourrisses?

-  Il te laisse libre à tous les jours de nourrir le loup de ton choix.
-  Sache que tu as créé pour nourrir le « loup blanc », tout comme Jésus d'ailleurs, pour apporter la bonté de Dieu autour de toi.
-  Chacun d'entre nous est capable d'être la meilleure personne que l'on veut devenir. À nous de choisir!

Afin de goûter au succès d'apporter la bonté de Dieu 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. » (Jn15,5)

Alors c'est simple. Garde Jésus dans ta vie. En cultivant une relation avec lui, tu nourriras consciemment ton « loup blanc » et tu feras grandir ton arbre de vie.

Unis ton cœur à cette prière :

Seigneur, merci pour le cadeau généreux de ton Esprit Saint qui fait sa demeure dans mon cœur. J'apprends à reconnaître son action de bonté et parfois même à ressentir sa présence. Avec Lui, j'ai tout ce qu'il me faut pour contribuer à 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.