

Les fruits de L'ESPRIT





Pause spirituelle

Comme la douceur du printemps

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.

Inspire profondément... Et expire doucement. Inspire encore une fois... et expire doucement. Détends ton corps pendant l'écoute de ces paroles.

Aujourd'hui, nous allons nous laisser bercer dans la douceur.

Imagine-toi en randonnée, sur un petit sentier. Entre les arbres encore endormis, tu ressens les rayons du soleil sur ton visage. Celui-ci chasse le froid de l'hiver et te permet d'accueillir la douceur du printemps. Au loin, tu entends le gazouillement joyeux des oiseaux, qui s'amuse ensemble à sautiller de branches en branches. Comme toi, ils sont heureux de revoir la chaleur et le tapis de la forêt suite à la fonte de la neige. Tout à coup, tu remarques les premières fleurs du printemps, des petits chatons de saule qui font leur grande entrée et qui recherchent eux aussi la chaleur et la lumière du soleil. Tu ne peux que résister de flatter délicatement le doux pelage argenté de chaque petit fleuron, doux comme un chaton. Et voilà d'où ils prennent leur nom. Cette douceur t'apporte une paix et une joie inexplicables. Tu prends un grand respire pour bien capter ce moment, comme une photo qui porte pleins de souvenirs.

Quand tu entends le mot « douceur », penses-tu à autre chose? À ton ourson en peluche souvent caressé, peut-être, ou à un chandail préféré, ou même ton animal de compagnie si aimé?

L'émotion rattachée, évoque certainement un sourire aux lèvres et un sentiment de réconfort. Tu te sens bien.

La douceur peut aussi décrire une façon **d'être**. C'est l'expression de la tendresse de Dieu envers celui ou celle qui en a besoin. C'est agir calmement, doucement et avec amour. C'est aussi d'avoir de bonnes relations avec le monde autour de toi afin qu'ils puissent ressentir cette joie de vivre et cette paix, lorsqu'ils sont avec toi. C'est comme être un rayon de soleil, tant attendu après un hiver sombre.

Voilà que Dieu a besoin de toi... afin que tu sois modèle par tes paroles et tes gestes afin que la douceur, la bienveillance, la patience et le calme règnent.

Afin de goûter au succès d'apporter la douceur 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 feras grandir en même temps 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 et parfois même à ressentir sa présence. Avec lui, j'ai tout ce qu'il me faut pour faire rayonner ma douceur 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.