

Les fruits de L'ESPRIT





Pause spirituelle

Fidélité aux 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 le calme et le silence. Respire profondément la paix de ce moment. Expire doucement. Inspire profondément. Expire lentement. Détends ton corps.

Aujourd'hui, nous allons réfléchir à l'importance de demeurer fidèle à qui nous sommes, à notre mission d'enfant de Dieu qui nous invite à donner le meilleur de soi peu importe si ceux qui regardent croient que c'est assez bon ou non.

Accueil

Quand tu choisiras de découvrir l'enfant de Dieu dans l'autre,
Certains chercheront à en défaire l'image et à souligner les fautes.
Continue à accueillir chacun tel qu'il est quand même...

Bonté

Quand tu choisiras de voir le beau et le bon en chacun sans limites,
Certains refuseront de te croire et t'accuseront d'être hypocrite.
Continue à faire preuve de bonté quand même...

Bienveillance

Quand tu choisiras d'être bienveillant par tes actions,
Certains questionneront la sincérité de tes intentions.
Continue à vouloir le bien de ton voisin quand même...

Paix

Quand tu choisiras de faire grandir ta paix intérieure,
Certains seront jaloux de remarquer ton bonheur.
Continue à agir de façon pacifique quand même...

Patience

Quand tu choisiras d'être patient devant toute situation,
Certains te diront incapable de prendre des décisions.
Continue à penser avant d'agir quand même...

Amour

Quand tu choisiras d'aimer Dieu et ceux qui t'entourent,
Certains prendront avantage de toi et te joueront des tours.
Continue à te dépasser dans l'amour quand même...

Maîtrise de soi

Quand tu choisiras de réfléchir et de retenir ton impulsivité,
Certains t'accuseront de manquer des moments d'en profiter.
Continue à faire preuve de bon jugement quand même...

Joie

Quand tu choisiras de sourire malgré les imperfections de la vie,
Certains diminueront ton bonheur en soulignant les défis.
Continue à voir le bon côté des choses quand même...

Douceur

Quand tu choisiras d'être doux malgré ta mauvaise journée,
Certains pourraient abuser de toi et te nourrir d'agressivité.
Continue à exprimer tendresse et douceur quand même...

Fidélité

Quand tu choisiras d'être fidèle à faire grandir les fruits de l'Esprit,
Et à t'engager à vivre selon les valeurs enseignées par Jésus.
Certains voudront te faire faire fausse route pour que tu sois déçu
Continue à être fidèle à qui tu es, un bien-aimé de Dieu.

Et pourquoi donc?

Comme le disait si bien Sainte Teresa de Calcutta... parce que c'est une « histoire entre toi et Dieu, et cela n'a jamais été entre eux et toi ».

Afin de goûter au succès d'apporter la joie 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. » (Jn 15, 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 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 ma fidélité
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.

Texte inspiré de : « Faites-le quand même... », Ste Teresa de Calcutta