

# Les fruits de L'ESPRIT





## Pause spirituelle

### La paix

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. Détends ton corps. Invite en toi la paix par la respiration profonde. Tu peux faire ceci à n'importe quel temps de la journée. Respire profondément la paix de ce moment. Expire doucement. Inspire profondément. Expire lentement.

Aujourd'hui, nous allons voir comment maintenir la paix, cette tranquillité et sérénité intérieure du cœur.

Comparons cet état à de l'eau pure dans un bocal de verre par lequel passent facilement les rayons de lumière. Cette eau peut perdre de sa pureté quand des saletés viennent s'y insérer et s'accumuler. Ceci peut nous arriver quand nous avons des conflits avec des membres de notre famille, avec nos amis. C'est alors que nous pouvons perdre la qualité de notre paix et même la perdre en entier. Il est facile de tomber dans le piège de la colère, de l'attitude de vengeance, de cette mentalité « œil pour œil, dent pour dent ». Comme le disait Gandhi, « si tout le monde agissait ainsi, nous serions tous aveugles ».

Alors comment rétablir la paix en soi? Pendant qu'il était parmi nous, Jésus avait enseigné l'importance du pardon. Curieux, son disciple Pierre lui avait demandé : « Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner? Jusqu'à sept fois? » Et Jésus avait répondu : « Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois » (Mt 18,22-23). En fait, ce qu'il voulait dire, c'était de pardonner aussi souvent que possible. Il savait que se détacher de l'emprise d'une peine du passé pouvait apporter la joie dans le présent. Le pardon, permet donc de filtrer les impuretés, les blessures de notre vie, celles qui embrouillent notre perception et influencent nos actions.

L'être humain résiste parfois au pardon pour différentes raisons.

C'est souvent parce qu'il craint que pardonner serait l'équivalent de dire que l'expérience blessante était acceptable. C'est faux. Ce qui n'était pas correct ne deviendra pas plus correct avec le pardon.

Parfois, une personne résiste à pardonner parce qu'elle croit qu'un pardon vrai doit effacer complètement le souvenir de ce qui est arrivé et s'en croit incapable. C'est faux aussi. Si tu avais à oublier cet événement, tu finirais par mettre en oubli ce que tu as acquis en leçons de vie et donc une partie de toi.

À d'autres moments, un individu blessé peut refuser de pardonner car il croit devoir inclure à nouveau dans sa vie, la personne qui est la cause de sa peine. On parle ici de la réconciliation. Pour que celle-ci soit possible, il doit y avoir la participation d'un minimum de deux personnes, un regret sincère, une détermination de réparer et une intention de changer. Tant mieux si l'autre personne veut contribuer à la guérison de la relation. C'est différent du pardon qui peut avoir lieu sans la réconciliation. Toutefois, la réconciliation peut seulement avoir lieu avec le pardon.

La paix commence avec soi. Bien qu'on ne puisse changer le passé, on peut se détacher de la peine. La laisser couler par le filtre du pardon permet à la lumière d'entrer à nouveau dans le cœur. On se fait alors le cadeau de la paix intérieure. Il devient plus facile ensuite de la faire rayonner autour de soi.

Comme l'avait si bien dit le Pape Saint Jean-Paul II lors d'une journée mondiale de la paix : « Dans tout ce que vous faites, laissez-vous constamment guider par cette pensée : la paix en vous et autour de vous, la paix toujours, la paix avec tous, la paix pour tous. » Réfléchis à des façons de vivre ceci dans ta vie et d'apporter ainsi un peu de joie du ciel autour de toi.

Afin de goûter au succès d'apporter la paix 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 la paix et ainsi 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.**