

# Les fruits de L'ESPRIT





## Pause spirituelle

### La patience

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'avantage d'être patient dans les circonstances et de faire preuve de persévérance. Tu te souviens quand tu as commencé à apprendre à aller à bicyclette, à nager, à patiner? Tu as sûrement eu besoin de plusieurs reprises entre chanceler, perdre l'équilibre, hésiter, tomber par terre, te relever, te reprendre.

As-tu arrêté d'essayer parce que tu avais quelques égratignures, des bleus, des muscles endoloris, des larmes à sécher? Non. Est-ce que quelqu'un a pratiqué à ta place pour t'éviter d'être blessé. Non plus! Toutefois, il y a sûrement quelqu'un dans ta vie, en qui tu avais confiance qui t'a consolé, qui t'a fait croire en tes capacités, qui t'a encouragé de continuer. Cette personne savait, pour l'avoir vécu, que la récompense serait grande. Donc, tu lui as fait confiance, tu as été patient, tu as persévéré! Tu as développé des habiletés et tu as grandi! Imaginez ce que tu aurais manqué si tu avais refusé d'être patient et d'apprendre. L'être humain a une soif interne de croissance. Il grandit après avoir été confronté à de la résistance, à des difficultés. Personne ne devient bon juste parce qu'il le veut. Ça nécessite de la répétition, de la patience, de la persévérance. Il faut alors surmonter les douleurs de parcours appelées : les craintes d'échouer, les doutes de réussir, la nervosité devant la tâche, la confusion au niveau de l'approche à prendre, etc. C'est certain qu'il serait plus facile de renoncer que de persévérer. Toutefois, la persévérance dans les circonstances bâtit le caractère, accumule des leçons de vie et nourrit une sagesse à partager ensuite avec les autres. Elle permet de se pousser, d'aller plus loin, de voir les possibilités même quand tout semble fini.

Ceux qui gagnent les batailles de la vie, ce ne sont pas les plus forts et les plus rapides... ce sont ceux qui n'abandonnent pas et qui persévèrent. Tomber ou échouer est loin d'être grave. Refuser de se relever l'est. Savais-tu qu'un lion, lorsqu'il chasse, échoue 7 à 10 fois avant de réussir à capturer une proie? On pourrait alors dire que 85% de sa vie est un échec. Alors qu'est-ce qui fait de lui un roi? C'est sa persévérance et sa détermination d'atteindre son but. Un roi habite aussi en toi. Il est là. À toi de lui donner l'espace nécessaire pour grandir. Sache que Dieu est toujours là pour t'encourager de continuer, peu importe ton expérience. Mets ta foi en Lui comme tu as fait confiance à ceux qui t'ont montré à marcher, à utiliser ta bicyclette, à patiner, etc. Dieu n'a jamais promis une vie sur terre sans obstacle. Il a toutefois assuré sa fidélité, sa présence en tout temps. Comme il ne joue pas au magicien avec ses enfants, il ne fera rien à ta place. Il sait déjà comment. C'est toi qui as besoin de pratiquer. C'est toi qu'il veut voir grandir et te réaliser pleinement. Il te connaît mieux que personne. Il croit dans tes capacités. C'est lui qui t'a créé. Il connaît la richesse des dons et des talents qu'il a mis en toi. Il sait que tu as tout ce qu'il te faut pour vivre ce que la vie t'envoie. Il te reste à les développer et parfois, à accepter l'aide de ceux qu'il place sur ta route. Prends quelques minutes pour lui demander la patience dans les circonstances que tu vis en ce moment. Avec lui, tu remarqueras la persévérance grandir en toi. Tu découvriras des forces qui t'étaient inconnues et dont tu auras besoin pour une prochaine étape de ta vie ou encore mieux, pour aider quelqu'un d'autre. Et peut-être tu te surprendras un jour à dire merci Seigneur, d'avoir contribué à ta croissance!

Quand la musique s'éteindra, ce sera ton signal d'ouvrir les yeux, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire.