

# Garder son verre plein

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Alors aujourd'hui, nous allons réfléchir au sujet de l'importance de donner en abondance sans toutefois se vider complètement.



Jésus nous invite à suivre son exemple, à rendre service, à donner de l'amour aux autres avec générosité, avec abondance. Il sait que ceci apportera du bonheur autour de nous et en nous. Ainsi, tout le monde finit gagnant.

Toutefois, il ne s'attend pas à ce qu'on se vide comme on viderait un verre car une fois vidé, il n'y a plus rien à donner. Quand il n'y a plus rien à offrir, nous devenons alors incapables d'accomplir la mission qui nous a été donnée.

Jésus veut donc qu'on donne ce qui déborde de notre verre et non qu'on vide ce qu'il y a à l'intérieur. Nous sommes donc appelés à partager le surplus. C'est ça l'abondance.

Jésus tient à cœur notre bonheur, notre bien-être. Il nous invite donc à prendre soin de nous.

Alors, comment faire pour garder notre verre plein?

Comment protéger ce qu'il y a dans notre verre, qui est en fait, qui nous sommes?

Il faut d'abord prendre soin de notre corps, s'assurer d'être en forme physique pour être capable de continuer à servir Jésus.

Il est donc important :

- de bien manger une variété d'aliments nutritifs,
- de dormir pendant environ 8 heures,
- de boire 6 à 8 verres d'eau par jour,
- de faire de l'exercice,
- de prendre du temps pour la détente.

Tu as besoin d'un corps en santé pour apporter l'amour aux autres. C'est ce qui te permettra d'utiliser tes mains pour aider, tes pieds pour aller rejoindre quelqu'un dans le besoin, tes oreilles pour écouter une peine, ta bouche pour encourager, etc...





Tu vois, ton corps est extrêmement utile et nécessaire à ta mission.

Prendre soin de ta santé, c'est une des plus belles prières que tu puisses faire à Dieu. Tu honores ainsi sa création, tu protèges ce qui lui est le plus précieux et ça, c'est TOI.

Alors, prends quelques instants pour faire un plan avec Jésus.

Dis-lui comment tu te proposes de prendre soin de ta santé, de ton corps.

Et sois bien à l'écoute des idées qui monteront en toi.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.