

Gethsémanie

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, paume vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Tu peux même coucher la tête sur ton pupitre. 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 tout en observant ton ventre se gonfler comme un ballon.

Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler.

Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler. Ressens ton corps se détendre davantage.

Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.

Aujourd'hui nous allons retourner dans le temps, au moment vécu par Jésus la veille de sa crucifixion à Gethsémanie, un jardin au pied du mont des Oliviers. Pendant cette soirée, il a pris le temps de prier son Père de tout son cœur.





Jésus, bien qu'il était Dieu, il était aussi homme. Il a donc vécu toutes les émotions liées à l'expérience humaine. Pendant cette soirée-là, l'angoisse, la peur le hantaient tellement qu'il a même demandé à Dieu d'éloigner cette coupe, d'éloigner l'inévitable : la mort. Puisqu'il a vécu ces émotions, il comprend donc très bien quand elles viennent parfois remplir ton cœur. Il t'invite à lui faire confiance et à lui remettre les inquiétudes qui t'empêchent d'être pleinement toi-même. Tu verras alors ton cœur devenir plus léger. Tu sentiras le courage grandir en toi tout comme il a grandi en Jésus après en avoir parlé à son Père.

En fait, le courage est une valeur très importante. Elle aide même à bien vivre les autres valeurs de Jésus parce que ça demande du courage d'aimer, de se mettre à risque d'être blessé. Ça demande du courage d'être juste quand il serait plus facile de faire le contraire. Ça demande du courage de mettre la paix quand il y a un désaccord. Ça demande du courage de pardonner, de laisser aller avec les peines du passé. Ça demande du courage de continuer à répondre à l'appel de Dieu qui invite à participer à rendre ce monde meilleur.

En suivant l'exemple de Jésus, je t'invite à unir ton cœur à cette courte prière :

Seigneur, rends-moi capable de veiller avec toi dans la prière,

- pour que le courage grandisse en moi,
- pour que je puisse faire la volonté du Père à chaque jour,
- pour que je puisse dire comme Jésus « que ta volonté soit faite »,
- et ainsi apporter un peu « du ciel de Dieu » sur cette terre.

AMEN



Je t'invite à continuer de parler à Dieu dans le silence de ton cœur.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu!