

# Il frappe à la porte

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. 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.....ensuite expire lentement par la bouche.

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

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

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

Aujourd'hui, nous allons donner une attention particulière à la vie de Dieu qui circule en chacun de nous et le sens que cela peut avoir dans nos vies.



Je t'invite à poser les quatre doigts d'une main sur le poignet de l'autre main pour trouver le pouls de ton cœur. Continue de respirer doucement. Demeure calme et tu commenceras à ressentir le battement de ton cœur. C'est léger et doux comme la compassion et le pardon de Dieu. C'est constant comme la fidélité de la présence de Dieu. Ça fait circuler le sang pour nourrir ton corps de la même façon que l'amour de Dieu veut nourrir ton âme. En fait, c'est l'écho du battement de cœur de ton Père du ciel qui résonne en toi et en chaque personne partout dans le monde. C'est un rappel de ce grand amour de Dieu qui vit en nous aux rythmes du tambour de la vie.

As-tu déjà remarqué qu'un battement de cœur ressemble aussi au son de quelqu'un qui cogne à une porte? Est-ce Dieu qui demanderait d'entrer dans ton cœur? Pourtant, n'y est-il pas déjà? Il nous a bien dit qu'il y a serait toujours. Imagine! Il peut faire sa demeure n'importe où à l'intérieur de sa Création. Pourtant c'est dans ton cœur qu'il choisit d'habiter. Serait-ce plutôt Dieu qui veut se faire ouvrir la porte pour aller vers le monde, qui demande que tu le laisse sortir, qui insiste que tu le dévoiles par tes paroles encourageantes, compatissantes et aimables? Serait-ce plutôt Dieu qui continue de t'inviter à être le reflet de son existence par tes gestes de paix, de joie et d'amour offerts aux autres autour de Toi et ainsi prouver qu'Il existe vraiment. Dieu a besoin de toi.

Es-tu prêt à le faire connaître par qui tu es en étant un modèle, un témoin, un accompagnateur?

Es-tu prêt à lui donner une voix par ce que tu dis en étant prophète ou encore évangéliste ?

Es-tu prêt à le laisser agir en toi et par toi en étant un facilitateur, un guide, un leader catholique francophone?



Prends quelques minutes de silence pour réfléchir à la façon de concrétiser ceci avec les élèves, avec les collègues, avec ta famille, avec tes amis.

.....

Que le battement de ton cœur soit le rappel de cette invitation de Dieu d'être porteur de son amour à ses enfants, tes frères, tes sœurs de la Terre.

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!