

# Joie de la guérison

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 je vais te raconter une histoire de la vie de Jésus. Il a fait plusieurs choses extraordinaires pendant qu'il était sur la terre. Et en voici un exemple. Écoute bien!



Un jour, on apprit que Jésus était de retour à la maison. « Tant de monde s’y rassemblait qu’il n’y avait plus de place, pas même devant la porte. Jésus leur annonçait la Bonne nouvelle. Arrivent des gens qui lui amènent un paralysé, porté par quatre hommes. Comme ils ne peuvent approcher Jésus à cause de la foule, ils découvrent le toit au-dessus de lui. Ils décident de faire une ouverture pour y descendre le brancard sur lequel était couché un paralysé. Voyant leur foi, Jésus dit au paralysé : « Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. » Je te le dis, lève-toi, prends ton brancard, et rentre dans ta maison. Il se leva, prit aussitôt son brancard, et sortit devant tout le monde. Tous étaient émerveillés et rendaient gloire à Dieu, en disant : « Nous n’avons jamais rien vu de pareil. »

(Marc 2, 2-5 et 11-12)

Quelle joie devait remplir le cœur de cet homme qui avait été paralysé toute sa vie!

Aujourd’hui je t’invite à revivre le premier matin de cet homme après le miracle de sa guérison.

Imagine-toi couché sur ton lit. La lumière du soleil annonce doucement le début de la journée et vient te réchauffer le bout du nez. Les oiseaux chantent à ta fenêtre. Un coq chante au loin. Ton chien jappe après le chat du voisin. La vie se réveille tranquillement et toi aussi. Tu as encore le même grand sourire d’hier sur ton visage. Tu te demandes même si ta guérison n’était qu’un rêve. Alors tu vérifies.

Tu veux voir si tes pieds bougent vraiment.

Alors plie tes orteils comme si tu jouais dans le sable chaud. Ensuite laisse-les se reposer.

Pointe tes pieds pour toucher le pied du lit. Ensuite pointe tes orteils vers toi. Pointe vers le pied du lit et pointe vers toi. Repose-les à nouveau.





Dessine des cercles avec la pointe de tes pieds vers la gauche, vers la droite. On recommence. Vers la gauche et vers la droite.

Vérifie maintenant si tu as le contrôle de tes jambes. Place tes jambes raides comme elles l'étaient avant et relâche. Que ça fait du bien de sentir la vie passer en toi!

Fais la même chose avec tes bras. Durcis les muscles de tes bras et détends-les. Quel soulagement! Eux aussi peuvent bouger!

Tes mains jouent avec les rayons de soleil qui traversent ta chambre. Tu essaies d'en attraper un. Serre les doigts et relâche. Avec l'autre main, tu essaies d'attraper un rayon de soleil, serre les doigts et relâche.

Ça y est le soleil est bien réveillé et il t'arrive en plein visage. Tu as même de la difficulté à ouvrir les yeux. Tu plisses les yeux et le visage aussi et relâche.

Et voilà! C'est bien vrai! Tu es réellement guéri!

Merci Seigneur pour le corps que tu m'as donné. Avec lui je peux jouer et aller vers quelqu'un qui a besoin d'aide. Avec lui, je peux donner une caresse d'amitié à mon frère ou ma sœur. Avec lui, je peux regarder un compagnon de classe avec bonté. Avec lui, je peux goûter à la vie. Merci Seigneur de me l'avoir donné. J'en prendrai bien soin c'est certain!  
AMEN

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!