

Entre tes mains (peines)

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.

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 apprendre une stratégie pour laisser aller avec les peines du passé en les donnant à Dieu et ainsi faire de la place pour recevoir ce qu'il a de mieux à offrir.



Imagine une personne assise devant toi. Elle est remplie d'amour incomparable pour toi. Elle a une grande admiration pour tout ce que tu peux faire de beau, de bien. Cette personne reconnaît ton importance et veut passer du temps avec toi. Appelons cette personne Dieu. Sache qu'Il a beaucoup à te donner. En fait, c'est sa spécialité.

Calmement, Dieu ouvre ses mains d'amour devant toi. Il t'invite à lui faire confiance, à lui remettre tout ce qui te dérange, te fait de la peine et nuit à ton bonheur. Il veut que tu vides tes mains pour qu'il puisse ensuite les remplir de ses bontés et de ses grâces.

Donc, ouvre tes mains, paumes vers le bas par-dessus les mains de Dieu que tu imagines ouvertes devant toi. Écoute cette prière avec ton cœur : « Seigneur, je remets entre tes mains, les colères, les frustrations, les peines qui habitent mon cœur par rapport à un conflit, à une trahison, à un rejet d'un ami, d'un membre de ma famille. J'y pense beaucoup et même trop souvent. En fait, je me rends compte que ce sont des minutes perdues qui ne m'aident pas à changer la situation. Je ne fais que revivre les émotions qui y sont attachées. Je comprends que ça fait partie du passé, un temps qui n'existe plus. J'en ai assez. Je dépose donc ce fardeau entre tes mains. Je te remets tout.»

Maintenant, tourne tes mains paume vers le haut, prêtes à recevoir, à accueillir les bontés de Dieu. Écoute cette prière avec ton cœur : « Seigneur, j'accueille ton amour, ta bonté, ta bienveillance, ta joie qui me font tellement de bien. AMEN »

Prends une grande respiration... expire lentement.

Profite de ce moment de paix pour discuter davantage avec Dieu.





Si tu as autres choses à lui donner, tourne tes paumes vers le bas, par-dessus les mains de Dieu que tu imagines ouvertes devant toi et laisse parler ton cœur. Ensuite, tu pourras tourner tes paumes vers le haut, prêtes à recevoir les grâces et les bontés de Dieu...

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!

