

Ramer en cadence

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

Prends une position calme et stable tout comme la montagne dans la forêt. Ta tête pointe vers le ciel. Ton dos et tes épaules sont détendus. Tes mains sont entrelacées en position de prière ou reposent doucement sur tes cuisses. Tes deux pieds sont par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre, Création de Dieu. Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Cette posture te permettra d'accueillir le calme et le silence. Détends ton corps.

Imagine-toi dans la nature par une belle journée ensoleillée. Les rayons du soleil caressent la terre de ses chauds rayons. Une brise légère passe d'arbre en arbre et danse la farandole entre les feuilles. Les oiseaux participent à faire chanter la forêt. Tu te retrouves devant un lac où l'eau, porteuse de vie, miroite l'immensité bleu du ciel. Prends une grande respiration de cet air frais...et expire lentement. Profites-en pleinement. Inspire profondément...et expire lentement. Encore une fois. Inspire... Expire...

Tu remarques une barque qui repose sur la rive. Prends le temps de l'observer. Elle est encore solide et en très bon état malgré quelques égratignures. Elle demeure ouverte à accueillir des voyageurs prêts à prendre les rames et à avancer ensemble. En fait, elle représente la vie qui t'invite à tous les jours à embarquer, à faire équipe, à grandir et à cheminer dans l'amour avec ceux qui t'entourent pour arriver vers un monde meilleur. Bien entendu, il y a plus d'une façon de vivre cette mission, d'atteindre cet objectif.



Le parcours sera donc unique pour chacun. Une chose est certaine, pour se rendre à destination, il est important de « ramer en cadence » et dans la bonne direction.

Seigneur, je prends donc quelques minutes avec Toi pour reconnecter, pour réfléchir, pour réajuster le trajet si nécessaire et reprendre confiance avant de poursuivre le voyage.

Il est donc temps de me poser des questions :

- Est-ce que je rame avec les autres?...
- Est-ce que je fais ma part le plus souvent possible?...
- Est-ce que je suis un bon capitaine, un bon leader qui agit dans le plus grand respect des autres et qui cherche avant tout d'avoir un impact positif sur eux?...
- Est-ce que je fais preuve d'autonomie en dirigeant ma barque à l'aide d'une boussole pointée vers le plus grand bien au lieu du choix le plus facile?...
- Est-ce que je fais preuve de maturité en prenant le temps de penser avec mon cœur tout en considérant le bonheur des autres et non seulement le mien?...
- Quand je prends ma rame, est-ce que je fais des efforts pour contribuer et avancer vers un monde meilleur?

Seigneur, avec la force de ton Esprit Saint, je comprends que tout est possible! Merci de « ramer en cadence » avec moi, fidèlement, à tous les jours. Comme le dit si bien le proverbe africain... « Ensemble on va plus loin. »

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signal de reprendre contact avec le groupe et de faire un magnifique sourire.

