

Prier comme Jésus

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, paumes 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.....et ensuite expire lentement par la bouche.

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

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

Alors aujourd'hui, nous allons suivre l'exemple de Jésus qui nous a appris l'importance de prendre du temps avec Dieu par la prière.

Un bon modèle pour nous les chrétiens c'est en fait Jésus.

Son moyen préféré de se ressourcer et de reprendre ses énergies était la prière.

Et il priait partout où il le pouvait, et cela même dans le désert.

Alors, je t'invite donc à trouver dans ton imagination ton « lieu désert », ton lieu spécial pour rencontrer le Seigneur, tout comme le faisait Jésus.

Ceci peut être ton endroit préféré ou même un endroit imaginé.

Tu y es?

Trouve une place où t'asseoir.

Tu te sens bien, en sécurité et surtout en paix.

Tu entends quelqu'un venir vers toi.

En fait, c'est toute une chance! *C'est Jésus qui vient s'asseoir à côté de toi.*

Qu'est-ce que tu aimerais lui dire?

Prends le temps de lui parler de tes projets, des rêves qui habitent ton cœur.

Demande-lui de placer des gens sur ta route qui pourront t'appuyer à accomplir tes rêves.

Et lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.