

Remplis d'amour

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 réfléchir à l'importance de prendre du temps avec Dieu et surtout pour lui demander de nous remplir de son amour.



Alors, imagine-toi dans ton endroit préféré ou dans un endroit imaginé où tu es bien, en sécurité, en paix et où tu seras à l'aise de passer du temps avec Jésus. Sache qu'il est toujours heureux de te savoir prêt à passer du temps avec Lui.

Continue de respirer calmement.

Comment Jésus te fait-il ressentir sa présence aujourd'hui?

- Est-ce que tu vois de la lumière, des étoiles, des couleurs d'arc-en-ciel?
- Est-ce qu'il y a un parfum particulier, la senteur des fleurs, l'odeur du printemps?
- Est-ce que tu entends différents sons de nature, la pluie, le vent dans les feuilles?
- Est-ce qu'il y a un sentiment fort qui t'habite, une chaleur qui t'enveloppe, une douceur rassurante, une grande paix?

La présence de Jésus peut se vivre de différentes façons selon chaque personne. Il peut le faire par les sens de la vue, de l'odorat, de l'ouïe ou même par les sentiments. Toutefois, ce qu'il y a de commun, sa présence apporte toujours un sentiment de paix, de bien-être et de calme.

Alors, laisse-toi gâter par ce grand amour de Jésus, par cette présence qui t'habite.

Donne-toi la permission de t'aimer assez pour laisser Jésus remplir ton cœur de son amour abondant.

Tu pourras ensuite en donner à tous ceux que tu rencontreras aujourd'hui.

Continue de respirer calmement.

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.