

Temps d'aimer

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, nous allons réfléchir à l'utilisation du temps.



Si tu perdais ton cellulaire, si l'horloge ou ta montre cessait de fonctionner, il faudrait que tu dises l'heure autrement. Pas vrai? Par exemple, tu pourrais dire :

- Il est l'heure du matin, de l'après-midi, du soir.
- Il est d'heure de manger.
- Il est l'heure de retourner à la maison.
- Il est l'heure de me réveiller pour arriver à l'heure.

En fait, nous sommes très préoccupés par le temps. C'est ce qui structure nos journées, nos semaines, nos mois, nos vies. Nous vivons souvent dans la peur d'arriver en retard, de ne pas avoir assez de temps, de perdre notre temps, d'oublier l'heure ce qui ajoute au stress quotidien.

Et si on consacrait plus de temps à lire l'heure à la manière de Dieu? À son horloge, l'heure demeure interchangeable. C'est toujours le même temps. C'est toujours le temps d'aimer. Avec cette façon de lire l'heure, il est donc impossible d'arriver en retard. Il n'est jamais trop tard pour commencer à aimer. Enfin, il y a toujours du temps pour donner de l'amour autour de soi, prendre soin de l'autre, prendre soin de soi.

À l'heure de Dieu, une chose est importante : l'aimer et s'aimer les uns les autres. Et comment ça se traduit? Selon l'auteur Gary Chapman, il existe cinq langages d'amour. Est-ce que tu connais le tien? Lequel parles-tu avec plus de facilité?

Est-ce que tu communique l'amour en rendant service, en aidant les autres?

Est-ce que tu parles d'amour quand tu offres du temps de qualité, quand tu t'arrêtes dans le temps pour vivre un moment spécial avec quelqu'un?



Est-ce que tu révéles l'amour par des mots d'encouragement, des compliments, des mots d'affirmation participant ainsi à bâtir l'estime, la confiance en soi chez l'autre?

Est-ce que ton langage d'amour se dévoile quand tu offres un cadeau? Il peut avoir une valeur monétaire ou sentimentale.

Est-ce que tu dis ton amour avec une accolade, une caresse, une tape d'encouragement sur l'épaule, un « high-five », une poignée de main?

Sache que tu auras tendance, par instinct, à utiliser ton langage d'amour autour de toi parce qu'il t'est plus naturel. C'est la langue maternelle de ton cœur. Sois conscient qu'il peut être différent du langage de la personne qui se trouve devant toi. Quand tu remarques que tes gestes, tes paroles n'ont pas l'impact positif recherché, vérifie donc si tu parles son langage d'amour. Sinon, change. Utilise le sien. Tu verras, ce sera bien mieux reçu et certainement mieux compris. Tu participeras ainsi à son bonheur, à son bien-être et enfin au tien.

Pense à une relation que tu aimerais voir grandir. Cette semaine, prends le temps de connaître l'autre personne et d'identifier son langage d'amour. Et pratique-le avec elle.

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!