

# Visualisation – À la source

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. 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 réfléchir à l'importance de boire à la source de Dieu pour se rafraîchir de son amour et refaire nos forces.



Tu te réveilles le matin avec un grand désir : celui de découvrir, de vivre une aventure unique. Tu t'habilles convenablement pour aller prendre une marche par ce petit sentier dans la forêt. Et te voilà parti!

Il fait déjà très chaud dehors. Le vent souffle à peine. La chaleur du soleil plombe sur toi. Ta marche qui était au début plus rapide commence à ralentir. Tu as de plus en plus chaud et la soif se fait sentir.

Tu arrives à une source d'eau. Quelle chance! Tu t'approches et t'agenouilles pour y prendre quelques gorgées d'eau fraîche avec tes mains placées en soucoupe. Comme ça fait du bien! Tu aurais bien aimé avoir pensé de t'apporter un contenant pour l'eau. Mais hélas! Tu es parti trop vite!

Tu entends des pas derrière toi. Une longue ombre se forme au-dessus de toi. Il y a quelqu'un d'autre qui a eu la même idée que toi? Te voilà donc moins seul. Qui pourrait bien être là?

Tu entends une voix te demander si tu voudrais bien lui donner à boire en remplissant d'eau sa bouteille.

La voix est douce et très apaisante. La demande te fait sourire car elle te rappelle l'histoire de Jésus qui demande à boire à la femme de Samarie.

Tu te retournes et tu y vois quelqu'un que tu as appris à reconnaître. Et bien oui! C'est Jésus! Quelle surprise! Tu ne t'y attendais vraiment pas!

Tu ressens son regard rempli d'amour t'entourer de douceur et d'attention. Il s'assoit près de toi pour te jaser un peu. Tu te sens énormément aimé et à l'aise de tout lui dire. Prends le temps de lui dire ce qu'il y a dans ton cœur. (Temps de silence)





Jésus t'explique que c'est à toi qu'il a remis son Esprit pour faire une différence autour de toi, pour remettre la vérité, pour faire la paix, pour inspirer les autres à en faire autant. Il ajoute que Dieu t'a donné des forces, des talents, des habiletés pour accomplir ta mission, ton travail sur la terre.

Pour ceci il te rappelle l'importance de boire à la source de Dieu, de prendre le temps de te remplir de son amour par des moments de prière et de dialogue avec Lui. Tu pourras ainsi devenir le changement que tu veux voir dans le monde.

Avant de te quitter, Jésus te remet sa bouteille d'eau en sachant que tu en auras plus besoin que Lui.

Prends une grande respiration pour te remplir de l'amour de Dieu. Et on compte 1-2-3...

Expire lentement pour laisser sortir tout ce qui pourrait t'empêcher d'accomplir ta mission.

Encore une fois.....respire...expire....

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