

# Mes forces reçues de Dieu

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

Commence par prendre une position digne et solide comme une montagne pointant vers le ciel. Ton dos et ta tête sont droits et détendus. Tes épaules sont ouvertes et relâchées. Tes mains 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. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi. À toi de choisir.

Cette posture te permettra d'accueillir le calme et le silence

Détends ton corps.

Les idées, les distractions qui sont dans ta tête... laisse-les défiler comme un nuage qui passe dans le ciel.

Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler comme un ballon. Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.

Inspire profondément par le nez. Ton ventre se gonfle.

Expire lentement par la bouche. Ton ventre se dégonfle.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche.

Ressens ton corps se détendre davantage.

Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.



Aujourd'hui, je t'invite à te regarder toi-même, à vraiment remarquer qui tu es. Tu as un visage capable de produire des sourires. Tu as des yeux pour remarquer tout ce qui t'entoure et envoyer des clins d'œil pour semer l'amour. Tu as des oreilles pour entendre la musique et les compliments. Tu as un nez pour sentir l'odeur de la bonne nourriture. Tu peux goûter et savourer différentes saveurs. Tu peux transformer et aider avec tes mains. Tu as une intelligence pour mieux comprendre la vie et un cœur capable d'aimer beaucoup. Tu es vraiment unique!

Pour les chrétiens, tout cela a été donné par Dieu. Il a mis en toi un trésor : la vie, Sa vie. Il t'a même donné un grand nombre de qualités. Ce sont des forces prévues juste pour toi, non pas pour que tu sois supérieur aux autres mais bien pour que tu t'en serves en les mettant au service des autres. Dieu aime quand tu es reconnaissant pour tout ce qu'il t'a donné et surtout quand il te voit t'en servir pour contribuer au bonheur des autres. Sache que tu as beaucoup de prix à ses yeux. Il veut ce qu'il y a de mieux pour toi. Il t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence.

Profite de ce moment pour parler à Dieu.

Tu peux dire : « Merci Dieu pour m'avoir si bien créé! J'apprécie ce privilège d'être le seul ou la seule dans le monde entier à pouvoir être moi. »

Tout au long de la journée, tu peux t'arrêter et revenir à ce temps avec Dieu.

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!

Inspirée d'un modèle partagé par une équipe de la France