

Joie 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.



Imagine-toi devant un très beau paysage. Toute la nature est magnifique! Prends le temps de remarquer ce qui se trouve autour de toi. Y a-t-il des lacs, des montagnes, des plantes, des forêts, des champs?

Tu es émerveillé par les mystères de cette nature qui a tout prévu comme le cycle de l'eau, des saisons, de la vie.

Laisse monter dans ton cœur la joie de vivre parmi toutes ses merveilles.

Pour les chrétiens, cette joie vient de Dieu. Il aime quand ton cœur est émerveillé par tout ce qu'il a créé juste pour ton bonheur. 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. Il te donne sa joie.

Profite de ce moment pour parler à Dieu.

Tu peux dire : « Mon Dieu, tu me donne ta joie. Je veux l'accueillir en moi! Elle me fait tellement de bien! Merci! »

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