

# Paix 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. Le dos et la tête sont droits et détendus. Les 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. Ton ventre se gonfle et se dégonfle.

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? Ton regard se pose sur le ciel et les nuages qui dansent. Tu entends la douceur du vent qui fait frémir les feuilles des arbres. Le soleil est doux sur ta peau. Écoute le calme, le silence. Il fait bon. Goûte cette paix, ce silence qui s'installe dans ton cœur.

Pour les chrétiens, cette paix vient de Dieu. Il aime quand ton cœur est calme et que tu es attentif à ce qui se passe en toi et autour de toi. 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 paix.

Profite de ce moment pour parler à Dieu.

Tu peux dire : « Mon Dieu, merci pour cette paix intérieure que tu me permets de vivre. 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