



Cultive ton pré intérieur

Arriver avec un gros pot de fleurs.

« Vous savez, chez moi j'avais un bananier, et comme je voyais qu'il ne grandissait pas, j'ai décidé de le mettre dans un plus gros pot. Et mon arbre a commencé à grandir. Du coup j'ai décidé d'en prendre un plus gros, et là il y en a eu 2 qui ont poussé.

Du coup j'ai réalisé que ce qui fait que cet arbre peut grandir : c'est ce qui est caché, ce qu'on ne voit pas, ce qui se passe à l'intérieur, en dessous.

Tout ça pour dire que ta vie intérieure, c'est essentiel, c'est ce qui fait qu'un jour tu portes du fruit.

Alors ce matin, on va expérimenter notre vie intérieure.

La graine, ce sera toi, la terre ce sera le pré, et l'engrais... ce sera la Bible. Si tu veux vivre cette démarche pleinement, essaie de rentrer aussi sérieusement que possible dans ce qui va t'être proposé. Pour cela il faudra te faire un peu confiance parce que parfois, sortir de sa zone de confort ça permet de faire de belles découvertes.

On va vivre ensemble 9 étapes. À chaque coup de sonnette, je t'invite à prendre une grande inspiration pour marquer le fait qu'on passe à l'étape suivante. »

 Chant : « Mon âme se repose »

1. Le repos


Assieds-toi dans l'herbe et repose-toi simplement dans ce pré en regardant le ciel. Tu peux enlever tes chaussures pour sentir l'herbe fraîche sous tes pieds, ou poser tes mains sur l'herbe et apprécier le contact avec la nature vivante. Laisse toi simplement porter par ces paroles du Psaume 23 :

Ps 23, 1-3 : « Le SEIGNEUR est mon berger, je ne manque de rien. Il me fait reposer dans des champs d'herbe verte, il me conduit au calme près de l'eau, il me rend des forces, il me guide sur le bon chemin »

Tu peux maintenant prendre trois grandes respirations comme pour dire à ton corps que là, c'est le moment de souffler.

inspire-expire



 Chant (ex : « La voix du bon berger »)





2. Mauvaises herbes ?

Tu vois toute la végétation autour de toi ? Arrache une feuille et garde-la dans ta main. On parle souvent de mauvaises herbes, mais en fait, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises herbes en soi. Les êtres humains les arrachent pour que la plante qu'ils veulent faire pousser ne soit pas envahie ou que l'énergie du sol ne soit pas prise par d'autres dont on ne veut pas. Mais en fait, chaque plante a son utilité dans l'éco-système. Pour Dieu c'est pareil avec nos qualités et nos défauts. Ce que certains ici-bas considèrent comme un défaut : ton tempérament, ta timidité, ton étourderie... Tout ça est accueilli par ton Père comme faisant partie du tout. Et si tu laissais Dieu être le jardinier de ton pré intérieur ? Est-ce que tu crois qu'il pourrait récolter des fruits de ce que d'autres considèrent comme des mauvaises herbes ?

Prends l'une de ces herbes que d'autres considèrent comme « mauvaises » et souviens toi ce que Dieu fait de cela. Tu peux la glisser dans ta Bible ou dans un carnet.

Matthieu 13, 27-29 : « Les serviteurs vont dire au propriétaire : "Maître, tu as semé du bon grain dans ton champ, n'est-ce pas ? D'où vient donc cette mauvaise herbe ?" Il leur répond : "C'est un ennemi qui a fait cela." Les serviteurs lui disent : "Est-ce que tu veux que nous allions enlever la mauvaise herbe ?" Le propriétaire leur dit : "Non ! En enlevant la mauvaise herbe, vous risquez d'arracher aussi les épis." »

inspire-expire



3. L'arbre de ta foi

Regarde les arbres autour de toi, est-ce que l'un d'entre eux te fait penser à celui de ta foi ? Sinon à quoi pourrait-il ressembler ?

Tu peux discuter avec une ou deux personnes près de toi. Idéalement vidéo-projeter les questions, sinon les imprimer et les distribuer.

Demandez-vous :

- Est-ce que c'est l'hiver et que les branches sont dénudées ? Est-ce que c'est l'automne et les feuilles tombent pour préserver de l'énergie ? Est-il vert comme au printemps ? Ou bien jaune à cause du manque d'eau ?
- Est-ce que votre arbre a quelques branches cassées à cause des difficultés de la vie ?
- Est-ce qu'il porte des fleurs ou des fruits que tu as pu remarquer ?
- Est-il planté près d'une source ? Si oui, comment tu la décrirais ?
- Comment dissémines-tu les semences de ta foi dans la nature ?





3. L'arbre de ta foi (suite)

Après quelques minutes (5-7'), récupérer l'attention de tous par quelques notes de musique. Puis lire ce texte :

Psaume 1, 1-3 « Voici l'homme heureux ! Il n'écoute pas les conseils des gens mauvais, il ne suit pas l'exemple de ceux qui font le mal, il ne s'assoit pas avec les moqueurs. Au contraire, il aime l'enseignement du SEIGNEUR et le redit jour et nuit dans son cœur ! Comme un arbre planté au bord de l'eau, il donne ses fruits au bon moment, et ses feuilles restent toujours vertes. Cet homme réussit tout ce qu'il fait. »

Tu savais qu'il fallait attendre 20 ans avant qu'un noyer puisse porter des fruits ? Tu ne vois peut-être pas encore toutes tes qualités, ou les dons qui sont les tiens. Pas de panique, parfois ce que Dieu a conçu prend son temps pour être visible aux yeux humains, certains projets porteront peut-être du fruit après un long, très long moment et c'est normal...!

Continue d'entretenir ton arbre intérieur et il pourra bientôt nourrir les gens autour de toi.

inspire-expire
+ fond mélodique



4. Souffle

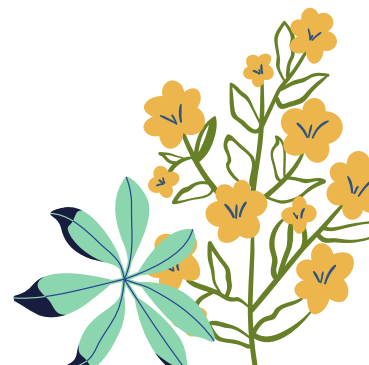
En parlant de vent, d'après toi, quel est le sens du vent ce matin ?
Pointe avec l'index la direction du vent selon toi.

Jean 3, 8 « Le vent souffle où il veut, et tu entends le bruit qu'il fait. Mais tu ne sais pas d'où il vient ni où il va. C'est la même chose pour tous ceux qui sont nés de l'Esprit Saint. »

Ressens le vent sur ta peau. Et si quelques fois, tout comme ce vent que tu ne vois pas, l'Esprit venait secrètement t'inspirer, te parler, te remplir de son amour ?

Au choix, proposer une lecture poétique du Slam (écrit par un bénévole de la Ligue pour la Lecture de la Bible) jouer une mélodie au piano/guitare en fond. Sinon, proposer le chant Souffle nouveau de Dan Luiten

Il est pas forcément là où tu L'attends
Tu peux passer ta vie à Le chercher partout
Et passer tes journées à n'En voir que le bout
Il est dans les creux, dans les silences, sur le seuil
Il est pas forcément là où tu posais ton oeil
Que tu Le cherches ou non, Il sera toujours là
Que tu L'appelles ou non, toujours Il t'attendra





4. Souffle (suite)

Il veut te rencontrer, Il cherche le bon moment
Il est pas forcément là où tu l'attends
Tu peux t'enfermer à clef, pour ne pas Le rencontrer
Tu peux entrouvrir la porte, pour L'inviter à rentrer
Mais c'est Lui qui choisira quand Il veut se dévoiler
Il s'ra pas forcément là, où tu l'attendais
Ne cherche pas dans le vent, qui brise les rochers
Ne cherche pas dans le feu, qui brûle les forêts
Cherche plutôt dans la brise, où il se fait discret
Cherche un p'tit peu partout, sauf où on l'attendrait

Y a des sourires familiers, où Il aime se révéler
Il y a des mains tendues, où Il cherche à se montrer
Y a des aides inattendues, qu'il sème pour te relever
Tu L'as sûrement déjà vu,
Un peu comme ma rime, là où tu L'attendais... pas

inspire-expire



5. Secoue la poussière de tes pieds

Témoignage.

Dieu est un super conseiller ! Quand on l'écoute il peut nous dire de belles choses. Personnellement, c'est souvent qu'il me parle au travers de la Bible. Et la dernière fois, alors que je me critiquais et que je me morfondais dans une plaque de chocolat noir fleur de sel, j'ai pensé à ce verset : « secoue la poussière sous tes pieds ».

Jésus envoie ses disciples en mission il leur demande de parler de ce Dieu Père qui est si proche et parfois, bah ils sont mal reçus. Alors il leur dit ceci :

Matt 10, 14 : « Quand on ne vous accueille pas et qu'on n'écoute pas vos paroles dans une maison ou dans une ville, partez de là et secouez la poussière de vos pieds. »

Alors vas-y secoue la poussière de tes pieds en pensant à tout ce dont tu te débarrasses : les médisances, les moqueries, secoue tes chaussures comme pour signifier que tu te libères de ce qui t'a sali.

inspire-expire





6. Le roc, une parole à mettre en pratique

Prends une pierre ou un caillou et réfléchis à ce qui fonde ta vie : ta réputation ? L'envie d'être riche ? La réussite scolaire ? Et si c'était Dieu ? L'avantage, c'est que contrairement aux autres choses, Dieu, personne ne peut te le retirer !

Matthieu 7, 24-27 : « Celui qui écoute toutes ces paroles et m'obéit, celui-là ressemble à un sage. Le sage construit sa maison sur de la pierre. La pluie tombe, les rivières débordent, les vents soufflent et se jettent contre la maison. La maison ne tombe pas, parce qu'on a posé ses fondations sur de la pierre. Mais celui qui écoute mes paroles et ne fait pas ce que je dis, celui-là ressemble à quelqu'un de stupide. Celui qui est stupide construit sa maison sur le sable. La pluie tombe, les rivières débordent, les vents soufflent et frappent la maison. La maison tombe et elle est complètement détruite. »

Garde cette pierre avec toi comme pour te souvenir que tu souhaite remettre à Dieu les grandes décisions de ta vie afin que ce soit sa volonté qui te guide avant tout.

inspire-expire



7. La terre de ma souffrance

Job 7, 27 : « Est-ce que tu ne peux pas supporter mes péchés, pardonner mes fautes ? Me voilà maintenant couché dans la poussière ; quand tu me chercheras, je ne serai plus là. »

Dans la tradition hébraïque les personnes en grande souffrance et en deuil s'allongeaient par terre et se roulaient dans la poussière comme pour extérioriser cette souffrance intérieure intenable. Est-ce que toi aussi tu as envie de te plaindre à Dieu ? Tu peux te mettre à genoux, prendre un peu de terre dans ta main et dire à Dieu tous tes sujets de souffrance.

Psaume 113, 5-7 : « Qui est comparable à l'Eternel notre Dieu ? Il a sa demeure dans les lieux très-hauts, mais il s'abaisse pour voir le ciel et la terre. Il arrache à la poussière l'homme misérable, il relève l'indigent et le tire de la boue » (trad. Bible Darby)

Relevez-vous deux par deux en vous entraïdant. Dieu ne nous laisse pas à terre, lorsque le temps est juste pour nous, nous sommes relevés et prêts à poursuivre notre marche.

inspire-expire





8. Tous enfants d'un même Père

Marche dans l'espace, regarde les personnes que tu croises, est-ce que tu les vois comme des frères et des sœurs ? Notre œil nous fait voir les apparences mais notre cœur peut aller plus loin, il peut voir l'invisible au-delà des apparences.

1 Co 12, 25-26 [Vous êtes le corps du Christ] : « Il n'y a pas de division dans le corps. Au contraire, toutes ses parties prennent soin les unes des autres. Si une partie du corps souffre, toutes les autres parties souffrent avec elle. Si une partie est à l'honneur, toutes les autres partagent sa joie. »

inspire-expire



Chant : « Chaîne d'amour »

9. Semences

Rejoins un animateur et demande-lui quelques graines. Lance les graines au loin. À partir de maintenant, elles vont vivre leur vie, que tu dormes ou que tu veilles, le jour comme la nuit, elle vont croître ou non. La Parole de Dieu est un peu comme ces graines, et la terre ça peut être toi qui reçoit cette Parole de Dieu. Ce que tu entends à propos de Dieu, ce que tu expérimentes avec Lui ici comme à chaque fois que tu as un temps avec lui, ça va continuer de germer et de grandir... Même quand tu dors, et lorsque ça aura germé, les autres pourront en récolter les fruits.

Marc 4, 26-29 : « Jésus dit encore : "Le Royaume de Dieu ressemble à ceci : Un homme sème des graines dans son champ. Ensuite, il continue à dormir pendant la nuit et à se lever chaque jour. Et pendant ce temps, les graines poussent et grandissent, mais cet homme ne sait pas comment. La terre fait elle-même pousser d'abord la plante, puis l'épi, enfin les grains dans l'épi. Et, dès que les grains sont mûrs, on se met au travail avec la faucille, parce que c'est le moment de la récolte." »



Chant final : « Siha Hamba »

