



Rencontre avec la Sagesse

Imagerie guidée (visualisation)

27 mai 2006

Rencontre avec la Sagesse

Prends une position confortable, le dos droit, bien appuyé, les pieds à terre les mains sur les cuisses
Ferme tes yeux et prends conscience de ta respiration sans en changer le rythme.

Sois attentif à l'air qui entre et à l'air qui sort...

À chaque expiration, détends les muscles de ton visage... des bras...du dos...du fessier...
des cuisses...des mollets...des pieds ...

Dans ce climat de bien-être, de paix et de sérénité qui t'habite, tu te vois marchant dans une clairière
verdoyante... le parfum subtil des fleurs des champs que transporte une douce brise enchante tes
narines tu te laisses envelopper par les rayons du soleil qui te réchauffent gentiment.. .

Tu longes maintenant un joli ruisseau où les oiseaux en gazouillant viennent se baigner et boire...

Soudain tu aperçois un sentier qui mène à une belle montagne et tu décides de t'y aventurer...
rendu au pied de la montagne, tu commences à la gravir lentement... au début la pente est douce et
agréable...mais plus tu montes plus le sentier devient rocailleux et abrupt... à chaque pas, il faut
faire attention où tu poses le pied c'est plus exigeant et cela se sent dans les cuisses et les mollets. . .
L'odeur des sapins et des pins ainsi que le désir d'atteindre le sommet te donnent cependant l'élan
pour continuer...

Après une demi-heure de marche harassante tu l'atteins ce sommet et tu reprends ton souffle...
Le spectacle qui s'offre à toi est d'une incomparable beauté tu te laisses envahir par l'harmonie qui
s'offre à toi en ce lieu ... tu contemples la vie qui fourmille en cet espace de solitude: les petites
fleurs, les fourmis, les abeilles, les oiseaux qui s'ébattent sans frontières, les différents arbres qui
trônent au sommet de cette montagne...

Puis tu ressens une présence mystérieuse et familière à la fois. .. une présence empreinte de bonté et
tendresse cette présence pour toi goûte bon comme... tu tentes d'identifier l'odeur suave qui accom-
pagne cette présence. Puis, tu ressens cette présence en toi... dans ton corps... dans ton cœur...
une présence de douceur et de paix...goûte cette présence... contemple-la (**longue pause**)

Cette présence en toi, c'est la Sagesse Elle s'adresse à toi maintenant écoute le message qu'elle te
livre aujourd'hui ...si tu le veux tu peux entreprendre un dialogue avec Elle ou tu peux simplement
te laisser bercer par le son de sa voix. (longue pause)

Dans quelques instants il va falloir revenir dans le groupe... prends congé de la Sagesse...
reprends contact avec ton corps... avec ta respiration...

Quand tu es prêt(e) à ton rythme, ouvre les yeux et reprends contact avec ton environnement.

Rencontre avec la Sagesse

Imagerie guidée (visualisation suite)

Moment d'échange en dyade pour partager son expérience.

Chant: « Y'a dans la Sagesse » www.sagesse.ca/francais/spiritualite/Dans_la_Sagesse.pdf

Prions:

Laissons la Sagesse nous prier:

O toi enfant du Père, fille ou fils de Dieu.
C'est à toi que je m'adresse,
C'est toi que je cherche.
C'est toi que je désire.
C'est toi que je réclame.
De tout mon cœur je veux te rendre heureux. (se)
Tout en moi est vérité et bienveillance
En moi rien de tortueux, rien de fourbe.
Je suis doux et humble
Ma logique d'Amour est préférable à l'argent et à tout l'or du monde.
Ma tendresse vaut mieux que les plus belles perles de la mer.

Prends le temps de me contempler dans ton cœur
même si tu ne saisis que des parcelles de ce que je suis
En regardant les beautés de la nature tu auras une faible idée de ma beauté.
En contemplant la bonté des personnes humaines
tu pourras intuitionner ma bonté.
En observant l'amour d'une mère et d'un père pour son enfant
tu saisis un peu mieux tout l'amour que je te porte.
La chose la plus importante à savoir à mon sujet c'est
que je t'aime de toute éternité et que tu as du prix à mes yeux.

Musique douce. reprise du chant.