

Bonjour et bienvenue dans les pauses spirituelles de l'Avent :

V

CHEMIN DE I NTERIEURE

E

proposées par la pastorale 63 et les DDEC Auvergne.

C'est un moment savoureux que vous acceptez de prendre pour vous !

C'est un moment savoureux que vous acceptez de proposer à vos élèves !

Pour tout le rayonnement qui en jaillira, soyez remerciés !

Chaque entrée en posture de la semaine 1 est celle-ci :

« Reculez votre chaise. Asseyez-vous sur vos deux fesses. Installez-vous dans une posture digne et solide comme la montagne dressée vers le ciel. Le dos est décollé du dossier : vos pieds reposent sur le sol, si vous ne touchez pas le sol, laissez pendre vos jambes. Le dos et la tête sont droits détendus. Les épaules sont ouvertes et relâchées. Les mains reposent sur les cuisses.

Doucement, fermez les yeux.

Les idées qui sont dans votre tête, vous pouvez les laisser défiler comme un nuage qui passe dans le ciel.

Cette posture, vous permet d'accueillir le calme et le silence.

Vos yeux toujours fermés, respirez profondément par le nez et votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Encore une fois inspirez par le nez et expirez.

Soyez attentifs à ces mouvements.

Et le corps se détend de plus en plus.



LUNDI 04/12/17 image du feu

Imagine-toi assis sur une chaise confortable près d'un feu.

Ton regard se pose sur les flammes qui dansent et tu entends les petits craquements du bois. Tu ressens cette douce chaleur qui réchauffe le cœur.

Toute la salle est bien garnie de belles décorations de Noël.

En regardant autour de toi, il est évident que la préparation à cette grande fête de Noël est commencée. Pour que cette préparation soit vraiment complète, il est important de se donner du temps à une autre préparation : c'est celle de la préparation de ton cœur.

Ecoute le silence, autour de toi.

Pour les chrétiens, ce silence te permet de rencontrer Dieu. Ce silence est habité par quelqu'un qui a déposé la vie en toi.

Sache que ta vie est précieuse aux yeux de Dieu. Il t'aide à en prendre soin. Il aime quand tu respirez, grandis et sautes de joie. Il t'aime.

Alors Dieu t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence pour prendre soin de toi.

Profite de ce moment pour parler à Dieu,

Tu peux dire : « mon Dieu tu m'aimes ! »

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

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux, vous étirer, revenir présent dans la classe.

Clôture : Je vous dis merci pour ce moment que nous avons vécu ensemble, Maintenant reprenons la classe...

MARDI 05/12/17 *image d'un paysage paisible*

Imagine-toi assis devant un très beau paysage.

Ton regard se pose sur le ciel et les nuages qui dansent et tu entends le vent qui fait frémir les feuilles des arbres. Il fait bon, le soleil est doux sur ta peau.

Toute la nature est magnifique.

En regardant autour de toi, ton cœur est en paix.

Ecoute le silence, goûte la paix.

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 car tu es en sécurité.

Sache que tu as beaucoup de prix aux yeux de Dieu. Il te donne sa paix.

Alors Dieu t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence pour prendre soin de toi.

Profite de ce moment pour parler à Dieu,

Tu peux dire : « mon Dieu tu me donne ta paix, je veux l'accueillir en moi ! »

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

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux, vous étirer, revenir présent dans la classe.

Clôture : Je vous dis merci pour ce moment que nous avons vécu ensemble, Maintenant reprenons la classe...

JEUDI 07/12/17 *image d'une nature luxuriante : couleurs, variété, fleurs, animaux...*

Imagine-toi assis devant un très beau paysage.

Ton regard se pose sur les couleurs des fleurs, la présence des animaux.

Toute la nature est magnifique.

En regardant autour de toi, laisse monter dans ton cœur la joie de voir toutes ces merveilles, tu respirez cet air de beauté.

Regarde ces merveilles, goûte la joie.

Pour les chrétiens, cette joie vient de Dieu. Il aime quand ton cœur est comblé de joie par tout ce qu'il a créé pour toi.

Sache que tu as beaucoup de prix aux yeux de Dieu. Il te donne sa joie.

Alors Dieu t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence pour prendre soin de toi.

Profite de ce moment pour parler à Dieu,

Tu peux dire : « mon Dieu tu me donnes ta joie, je veux l'accueillir en moi ! »

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

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux, vous étirer, revenir présent dans la classe.

Clôture : Je vous dis merci pour ce moment que nous avons vécu ensemble, Maintenant reprenons la classe...

VENDREDI 08/12/17

Temps de préparation du cœur pour Noël, issu de la proposition de l'Ontario.