

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

V
CHEMIN DE I NTERIEURE
E

proposées par la pastorale de la 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 !*

LUNDI 18/12/17

Reculez votre chaise. Asseyez-vous confortablement. Imaginez qu'une ficelle est accrochée à votre tête, et vous tire vers le haut. Votre dos est droit, et décollé du dossier. Vos pieds sont bien à plat sur le sol. Si vous ne le touchez pas, laissez prendre vos jambes.

Les épaules sont ouvertes et détendues. Les mains reposent sur les cuisses ou sur la table.

Tranquillement, fermez les yeux.

Comme si vous étiez assis près d'une rivière, laissez couler les pensées qui traversent votre tête.

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

Vos yeux toujours fermés, inspirez profondément par le nez, et expirez doucement par la bouche.

Encore une fois, respirez en observant le ventre qui se gonfle, et se dégonfle. Comme un ballon.

Soyez attentifs à ces mouvements.

Et le corps se détend de plus en plus.

Imagine-toi assis sur une chaise confortable, il fait nuit dehors et tu regardes les étoiles. Elles brillent et sont des points de repères. Le jour, elles sont là mais tu ne les vois pas.

C'est pareil pour Dieu. Il est la lumière qui te guide. Il est Bon, Vrai, Libre et Patient.

Il est là, près de toi mais tu ne le vois pas.

Pour les chrétiens, Dieu t'a créé à son image.

Il veut que tu brilles comme lui. Il t'invite à ton tour à être bon, libre, patient, à être vrai avec toi-même et avec les autres.

Sache que ta vie est précieuse aux yeux de Dieu. Il t'aide à en prendre soin. Il aime quand tu accueilles tout ce qu'il te donne. 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 aide-moi à vivre dans ta lumière ! »

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 19/12/17

Reculez votre chaise. Asseyez-vous confortablement.

Imaginez qu'une ficelle est accrochée à votre tête, et vous tire vers le haut. Votre dos est droit, et décollé du dossier.

Vos pieds sont bien à plat sur le sol. Si vous ne le touchez pas, laissez prendre vos jambes.

Les épaules sont ouvertes et détendues. Les mains reposent sur les cuisses ou sur la table.

Tranquillement, fermez les yeux.

Comme si vous étiez assis près d'une rivière, laissez couler les pensées qui traversent votre tête.

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

Vos yeux toujours fermés, inspirez profondément par le nez, et expirez doucement par la bouche.

Encore une fois, respirez en observant le ventre qui se gonfle, et se dégonfle. Comme un ballon.

Soyez attentifs à ces mouvements.

Et le corps se détend de plus en plus.

Tout ce qui t'entoure est un cadeau de Dieu. Par ces cadeaux, il veut te montrer qu'il veut ton bonheur, tu ne crains rien quand il est avec toi, tu es en sécurité.

Il sait ce qui est bon pour toi, tu peux lui faire confiance comme à tes parents ou un très bon ami.

Pour les chrétiens, son amour pour toi ne changera jamais. Même si toi tu te détournes de lui, lui posera toujours son regard d'amour sur toi, il ne t'abandonnera jamais, il veut ton bien.

Sache que ta vie est précieuse aux yeux de Dieu. Il t'aide à en prendre soin. Il aime quand tu accueilles tout ce qu'il te donne. Il t'aime.

Alors Dieu t'invite aujourd'hui à te mettre en sa présence pour prendre soin de toi, à l'écouter pour qu'il te montre le chemin du bonheur.

Profite de ce moment pour parler à Dieu,

Tu peux dire : « Mon Dieu j'ai confiance en toi ! »

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 21/12/17

Reculez votre chaise. Installez-vous dans une posture digne et solide comme la montagne, le dos décollé du dossier : vos pieds reposent sur le sol, 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 traverser comme un nuage qui passe dans le ciel.

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

Vos yeux toujours fermés, vous prenez une grande inspiration par le nez et votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Tranquillement vous respirez.

Le corps se détend de plus en plus.

Dieu a fait le ciel, le soleil, la lune, et les étoiles,

La terre, l'eau, les arbres et les plantes, le vent,

Tous les animaux, Et les hommes.

Toute cette création est très belle, Il l'a donné à l'homme comme un cadeau, c'est pour nous, Il est bon. Il ne veut pas le mal sur la Terre ni dans ma vie.

Pourtant parfois dans ma vie je fais ce qui est mal, c'est le péché.

Pour les chrétiens, Dieu veut nous sauver du mal, de la tristesse, de la violence, de la mort et du péché. Il veut nous donner sa vie toute entière, sa force en totalité,

Mettons-nous à l'écoute du Seigneur pour être attentif à sa présence.

« Mon Dieu, je sais que tu es là, Tu me donnes de bonnes choses,

Mon Dieu, j'ai confiance en Toi, Mon Dieu, aide-moi à ne pas faire le mal,

Mon Dieu, je te remercie. »

Mon Dieu je suis attentif tout au long de ma journée à trouver des occasions de faire le bien. »

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 22/12/17

Temps de préparation du cœur : étoile de Noël (cf. enregistrement issu de la proposition de l'Ontario)