

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

V
CHEMIN DE I NTERIEURE
E

proposées par la pastorale 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 !*

ENTREE EN POSTURE ATTENTIVE SEMAINE 2

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.



LUNDI 11/12/17

Imagine-toi assis sur une chaise confortable dans une pièce où tout est décoré pour Noël.

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

Ton regard se pose sur les bougies dont la petite flamme danse doucement. De la cuisine, se dégagent de bonnes odeurs de plats délicieux, un doux son de grelots arrive à tes oreilles.

Respire le bon air de Noël, sois attentif à toutes les odeurs, distingue-les, savoure-les.

Pour les chrétiens, ces bonnes choses te sont données par Dieu. Il t'aime tant qu'il veut te combler.

Tout cela est la marque de son amour pour toi.

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 merci pour toutes les bonnes choses que tu me donnes pour vivre ! »

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 12/12/17

Toujours les yeux fermés, je t'invite à te regarder toi-même. Visualise tes différentes parties de ton corps : Tes bras, des jambes, une tête avec un beau visage et une intelligence éveillée, tu es unique. Tes yeux peuvent voir tout ce qui t'entoure, tes oreilles entendre, tu peux chanter et goûter de bonnes choses. Tout cela te constitue.

Pour les chrétiens, tout cela t'est donné par Dieu.

Il a mis en toi un trésor : la vie, sa vie.

Il t'a donné un grand nombre de qualités, ce sont tes forces, rien que pour toi, afin que tu puisses en faire profiter les autres, afin que grâce à lui, tu rayannes de sa vie. Prends le temps de chercher ces forces.

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 merci pour toutes les bonnes choses que tu as mises 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 14/12/17

Imagine-toi assis devant un très beau paysage.

Tu penses à des personnes que tu aimes et qui t'aiment.

Tu les vois, tu distingues leur sourire, tu entends leurs cris de joie quand elles te voient, tu peux les prendre dans tes bras. Elles t'aiment et tu les aimes.

Pour les chrétiens, ces personnes sont un cadeau de Dieu pour toi. Il aime quand ton cœur est comblé d'amour. Pour te le prouver, comme tu ne peux pas le voir, il t'a donné des personnes qui t'aiment

Sache que tu as beaucoup de prix aux yeux de Dieu.

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 merci pour toutes les personnes autour de moi qui m'aiment ! »

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 15/12/17

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