

Marche, contemplation dans la nature.

Avant le 15 Décembre, il nous est offert un espace et un temps plus long pour sortir, marcher, respirer au cœur de la création en ces belles journées automnales, où en ces premiers jours de l'hiver. Alors profitons-en pour nous ouvrir à la contemplation pendant notre marche.

Choisir mon lieu de promenade : là où je me sens bien, en fonction de mon état de santé, de mon temps disponible, me mettre en route, en mouvement, à mon rythme. Si j'ai du mal à marcher, je peux imaginer un paysage, un lieu que j'aime particulièrement près de chez moi, ou utiliser une photo ou un poster comme support...

Demander au Seigneur ce que je désire : que tout s'apaise en moi, la grâce d'entendre ce que le Seigneur vient me dire dans ce qui s'offre à moi dans la Création.

Me mettre en route, marcher lentement pour découvrir mon environnement.... à l'écoute de la vie qui circule en moi et autour de moi.... Ouvrir grande la porte de mon cœur.... Écouter les mouvements de mon corps, plus particulièrement, ma respiration profonde, prendre conscience de l'air frais comme un souffle fragile qui entre et sort de mes narines. *Goûter et sentir ce qui m'habite.*

Me laisser toucher par tout ce qui s'offre à mes yeux..... accueillir simplement la chance d'être là présent(e), bien vivant(e), avec tous mes sens en éveil, à l'écoute de la vie, du silence ..., ressentir le calme, la sérénité...Me sentir en présence avec d'autres que je vais peut-être rencontrer et avec ceux qui ne peuvent pas sortir.

M'arrêter, regarder, m'émerveiller devant la beauté des paysages... qui s'ouvrent vers l'infini.... Mon regard peut s'orienter sur un point précis..... la lumière qui traverse les arbres, les feuillages...les montagnes.... le vent frais qui caresse ma peau.... un rayon de soleil, qui vient réchauffer mon visage..... *Accueillir les sentiments qui m'habitent.*

Ecouter identifier les sons et les bruits D'où viennent-ils ? les nommer : oiseaux, animaux, bruissement de l'eau, bruit des hommes au travail *Laisser s'affiner mon écoute jusqu'à entendre ce qui me parle au cœur.*

Sentir toutes les odeurs, les parfums qui viennent effleurer mes narines...parfums des dernières fleurs , des champs fraîchement labourés, des prairies d'automne odeur de la terre mouillée... des feuilles mortes qui craquent sous mes pieds...

Sentir ce qui m'habite, ce qui me rejoint : une Parole de Dieu qui fait écho à ce que je contemple ... Quel appel ? quelle invitation je reçois ?

Laisser monter ce qui habite mon cœur, parler au Seigneur, comme à un ami, Lui dire MERCI de ce que j'ai découvert, la Vie reçue, l'Amour que Dieu porte à chaque être, la Joie

Terminer par un chant de louange : Mon Dieu Tu es grand, Tu es beau...ou tout autre ...

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYJ2vZLFfAQ&ab>

De retour à la maison, je peux aussi peindre, dessiner, écrire un poème pour exprimer ce que j'ai vécu dans ce temps de contemplation.