

Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation
mais délivre-nous du Mal.

Amen

Contempler Dieu dans la nature : Relecture et échange

Qu'est-ce que l'élément choisi m'a dit ? Qu'est-ce qu'il me reste ?

Qu'est-ce qui s'est passé facilement ? plus difficilement ?

Comment ai-je vécu ce temps ?

Quelle surprise ? Quel étonnement ? Quel chemin s'est ouvert ?



Contemplation de la nature

**"A travers la grandeur et la beauté
des créatures,
on peut contempler leur Auteur."**

Livre de la Sagesse - 13, 5



Contempler Dieu dans la nature : guide

Me poser en attitude de réceptivité

- Fermer les yeux, prendre de grandes respirations puis ouvrir les yeux et laisser le regard se déplacer sur ce qui m'entoure, prendre conscience aussi des sons, des odeurs, de l'air
- Me mettre en présence de Dieu, Père de Jésus-Christ, créateur de toutes choses, visibles et invisibles. L'invoquer simplement. Reconnaître que toute chose est comme un miroir de la beauté de son Créateur

Observer un élément

- Choisir une chose : fleur, arbre, caillou, animal...
- La considérer dans l'univers, dans le cosmos.
- Rechercher et percevoir son histoire, sa dynamique de vie propre, ce qui l'a amenée là où elle se trouve en ce moment.
- Observer ses caractéristiques physiques : taille, poids, formes, couleurs, odeur, texture. Mettre en éveil tous les sens : vue, toucher, odorat, ...

Être présent à ce que je ressens

- Admirer sa beauté, goûter sa présence, être attentif à ce que je ressens.
- Me laisser émerveiller, charmer
- Ecouter aussi en gardant le silence et repérer ce qu'elle me dit de son Créateur, Dieu Lui-même, de sa puissance, sa sagesse, sa beauté, sa grandeur, sa discrétion, ... Noter les adjectifs qui me viennent.

Contempler Dieu dans la nature : mes notes