



Lundi 10 décembre

La graine de sénevé

La graine de sénevé (graine de moutarde) est la plus petite de toutes les graines (elle paraît bien minuscule à côté de la noisette sur la photo ! ¹



Et pourtant, elle donne un arbre magnifique.²



L'être humain est aussi tout petit avant de devenir un adulte. Et toi, tu te sens petit ou grand ? As-tu grandi pendant l'été ? Voici un jeu pour faire comme la graine qui devient un arbre immense. Pendant que ton papa ou ta maman lisent le texte, tu peux de tout ton corps « grandir ».

¹ <http://pourquoiquandcomment.com/la-foi-comme-une-graine-de-moutarde>

² <http://lereveildelafoi.blogspot.ch/2011/09/le-grain-de-seneve.html>

RECIT ET MIME DE LA GRAINE QUI DEVIENT UN ARBRE

Fais-toi le plus petit possible.

A ce moment-là, tu es une petite graine d'arbre déposée sur le sol. Voici l'automne, les feuilles tombent des arbres et te recouvrent d'un lourd manteau.

(Tu tires alors vos vestes ou ton pull par-dessus votre tête)

Maintenant, l'hiver est là, il neige et dehors il fait froid. Mais ici, sous l'épais tapis de feuilles, il fait bon et c'est le grand sommeil.

(Tu fermes les yeux et tu fais semblant de dormir)

Mais voici le printemps, la neige fond, le soleil est plus chaud. Sa douce chaleur te réveille.

(Tu étires une jambe)

Maintenant, une pousse émerge de la graine et se dirige vers la lumière.

(Tu étires un bras)

Les premières feuilles se déploient.

(Tu étires les 2 bras)

(Tu te redresses lentement jusqu'à tenir debout comme un vrai arbre).

Les racines sont profondément ancrées dans le sol, le tronc est solide et les branches nombreuses.

(Tu peux capter la lumière du soleil par ton feuillage, c'est lui aussi qui te permet de respirer, tu sens le vent et tu te balances légèrement de gauche à droite. Tu es comme un arbre, beau, grand, solide, mais souple également, solidaire de tous les autres....

A chaque inspiration, tu sens la force de la terre par les pieds, l'énergie du ciel par le sommet du crâne....

A chaque expiration, tu rayannes de toute cette force à ce qui vous entoure : les humains (vous y compris), les animaux, les plantes.... à tout ce qui vit dans l'univers

Tiré du document « L'arbre de vie » élaboré la Commission cantonale d'éveil à la foi du canton de Fribourg