



« Aérer le cœur » : Un temps de réflexion pour démarrer l'Avent



Chaque semaine de ce temps de l'Avent 2020, nous vous proposons une métaphore inspirée du travail de la terre, pour nourrir notre réflexion, préparer nos cœurs et nous guider vers Noël.

Quand on cultive la terre, avant de pouvoir semer, il est souvent nécessaire de l'aérer : cela permet de l'oxygéner après l'hiver qui l'a rendue plus compacte. Non seulement cela l'aide à mieux se régénérer, mais les plantes prendront plus facilement racine.



Et pour nous, les êtres humains ?

Qu'est-ce que le verbe « aérer » évoque pour vous ? dans votre vie de tous les jours ? dans votre vie spirituelle ?

La période hivernale, dans l'hémisphère Nord, n'incite pas tellement à prendre l'air... Les champs et les arbres sont nus, certains animaux hibernent... La météo nous renvoie plutôt à l'intérieur de nos maisons... Et cela encore plus en cette année 2020 où nous sommes enjoins à rester chez nous à cause de la situation sanitaire.

Mais le risque existe alors que notre « chez-nous » sente le renfermé. Et je ne parle pas que de l'air de nos logements, qu'il est conseillé de renouveler plusieurs fois par jour...

Dans notre quotidien, il nous arrive à tous de manquer d'air : qu'est-ce qui vous pèse sur le moral et la poitrine, qu'est-ce qui vous empêche d'inspirer profondément ?

Qu'est-ce qui rend votre cœur plus compact, plus dur, comme la terre en hiver ?





L'air, le souffle, un grand coup de vent... qu'est-ce que vous aimeriez voir s'envoler ? de quoi aimeriez-vous vous désencombrer ? A qui, à quoi aimeriez-vous faire de la place ?

Prenez une grande inspiration, sentez l'air circuler dans votre corps : vers quel horizon ce Souffle vous porte-t-il ?

Vous pouvez noter vos idées sur des post-it ou des feuilles, que vous affichez à un endroit bien visible.

Seul·e ou en famille, cherchez comment faire pour que ces idées s'envolent, comment vous désencombrer. Notez vos propositions à côté, sur d'autres post-it.

Quand vous avez pu mettre vos propositions en œuvre, vous pouvez enlever les feuilles correspondantes en les faisant s'envoler : par exemple, en faisant un avion...

Viens, Esprit Saint
Souffle sur ma vie
Viens aérer mon cœur
Ouvre toutes grandes
les fenêtres de mon être
Inspire mes pensées et mes paroles
Donne du souffle à mes actions
Porte-moi en avant
Viens, Esprit Saint

