

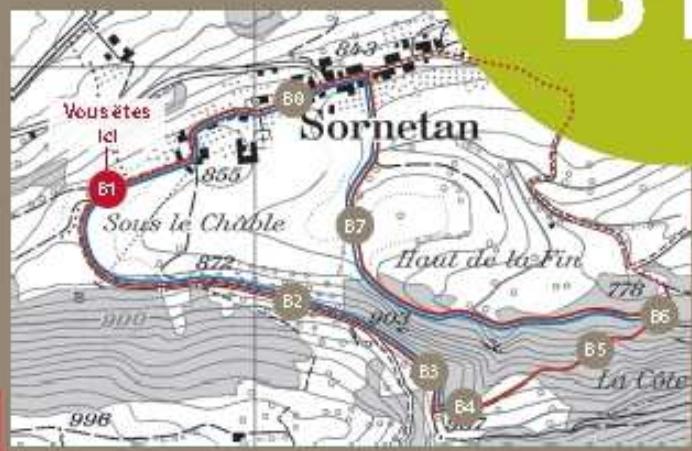
Sentier du bonheur



En cas d'hésitation, ces flèches vous aideront à trouver le chemin



B1



Heureux ceux qui se savent pauvres en eux-mêmes : le Royaume des cieux est à eux.

Symboles : la lumière, le feu



Sens : la vue



Activités :

- Je regarde l'abbatiale de Bellelay au loin
- Je suis attentif aux différentes lumières de ce lieu (c'est le lieu du soleil couchant !)

Pistes pour (re)sentir :

Qu'est-ce qui me rend heureux ? Y a-t-il quelque chose d'important qui me manque ?

... Et pour aller plus loin :

- Lorsque j'accepte mes manques, que se passe-t-il en moi ?
- Le Royaume des cieux, c'est quoi ? C'est quand ? C'est où ? C'est pour qui ?

B2



Heureux les doux: ils auront la terre en partage

Symboles: la terre

Sens: le toucher

Activités :

- Je contemple les reliefs, les pâturages, les terres cultivées, et je pense à la terre sur laquelle je vis.
- Quel est le plus beau point de vue sur le village ?
- La terre est à tous: comment puis-je en prendre soin concrètement ?

Pistes pour (re)sentir :

- Etre doux avec moi-même, est-ce difficile ?
- La douceur peut-elle émerger lorsque je suis seul ?

... Et pour aller plus loin :

- Quel héritage laisserons-nous à nos enfants ?
- Le monde vit-il en accord avec cette béatitude ?

B3



Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice: ils seront rassasiés.

Symboles: l'eau

Sens: le goût la vue

Activités:

- Partager un pique-nique (ce lieu est mis à votre disposition par la commune, merci d'en prendre soin)

• Geocaching «là où est ton trésor, là est ton coeur...»

Coordonnées pour trouver l'emplacement du trésor:

47° 16' 08.33" N / 7° 13' 10.75" E

Vous pouvez aussi vous mettre vers le coin nord-ouest de la table, regarder le coin nord-est du petit banc, puis le sapin qui est derrière, et faire environ 30 grands pas dans cette direction (Souboz).

Creusez et trouvez le trésor !

Pistes pour (re)sentir :

- Qu'est-ce que la justice pour moi? Et l'injustice?
- J'ai faim et soif de quoi?
- Je pense à ceux, dans ce monde, qui souffrent de faim ou de soif

... Et pour aller plus loin :

- M'arrive-t-il de m'engager pour plus de justice, précisément parce que j'en ai faim et soif?
- Où est-ce que je puise ma nourriture intérieure? Quelle est ma Source?

B4



Heureux les compatissants : ils obtiendront compassion.

Symboles: l'air

Sens: l'odorat l'ouïe

Activités:

- Respirer à fond, inspir - expir. (l'air est une caresse)
- Y a-t-il des odeurs particulières ?
- Quelles odeurs me rappellent des moments importants de ma vie, de mon enfance ?

Pistes pour (re)sentir :

- Après la traversée de la forêt, nous arrivons ici dans une clairière. Symboliquement, y a-t-il des espaces ouverts que Dieu place dans ma vie ?
- Je regarde un arbre... et je me laisse regarder par lui

... Et pour aller plus loin :

- Quels signes d'amour / de compassion ai-je donnés ou reçus cette semaine ?

B5



Heureux ceux qui pleurent : ils seront consolés.

Symboles: l'eau 

Sens: le goût 

Activités:

- Au milieu de cette descente, je pense aux «Vallées de larmes», aux deuils et aux épreuves que j'ai traversés, à ce qui me rend triste
- Je réalise une œuvre d'art «naturelle» et personnelle, avec ce qui se trouve ici, pour exprimer une tristesse ou déposer un fardeau

Pistes pour (res)sentir:

- M'arrive-t-il d'être consolé lorsque je suis seul ? Et au moment où je ne suis plus seul ?

... Et pour aller plus loin:

- Le Christ est-il présent lorsque je pleure ? Et lorsque j'entre dans la consolation ?



B6



**Heureux ceux dont le cœur est pur :
ils verront Dieu.**

Symboles: l'air le feu

Sens: la vue le toucher

Activités:

- Prenez un temps de silence et de prière
- Il faut choisir votre chemin: en dur ou pas? A gauche ou tout droit?

Pistes pour (re)sentir :

- Plus le métal est pur, plus il brille... et plus le verre est pur, plus il devient transparent! Observez ce bloc de verre : que vous dit-il de vous-mêmes?
- Comment se libérer de ses scories?

... Et pour aller plus loin :

- Je pense à des personnes autour de moi qui vivent cette béatitude. Je les en remercie intérieurement
- Comment voir (les traces de) Dieu dans ma vie?

B7



Heureux les artisans de paix: ils seront appelés filles et fils de Dieu.

Symboles: la terre le feu

Sens: la vue l'ouïe

Activités:

- Je vois les prés: les vaches transforment l'herbe en lait; je regarde les champs de céréales qui seront transformés en pain; je contemple les arbres qui deviendront un jour poutres, planches ou bois de feu. Et je pense à tous les artisans de ce lieu.
- J'écoute la tranquillité environnante, puis les battements de mon cœur

Pistes pour (re)sentir :

- M'arrive-t-il de m'engager pour plus de paix autour de moi? Quand? Dans quel but?
- Je me sens tranquille, en paix: est-ce difficile? Est-ce que cela fait du bien?

...Et pour aller plus loin :

- Être fils / fille / enfant de ... c'est être relié à une histoire. Je pense à mon histoire, à ma vie. Je l'accueille avec bienveillance
- Suis-je en paix avec moi-même, avec les personnes qui me sont proches, avec le monde qui m'environne?

B8



Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice : le Royaume des cieux est à eux.

Symboles: la terre



l'eau



l'air



le feu



Sens: l'odorat



l'ouïe



le goût



le toucher



la vue



Activités :

- Quand les cloches de cette église sonnent-elles ?
- Visitez l'église !

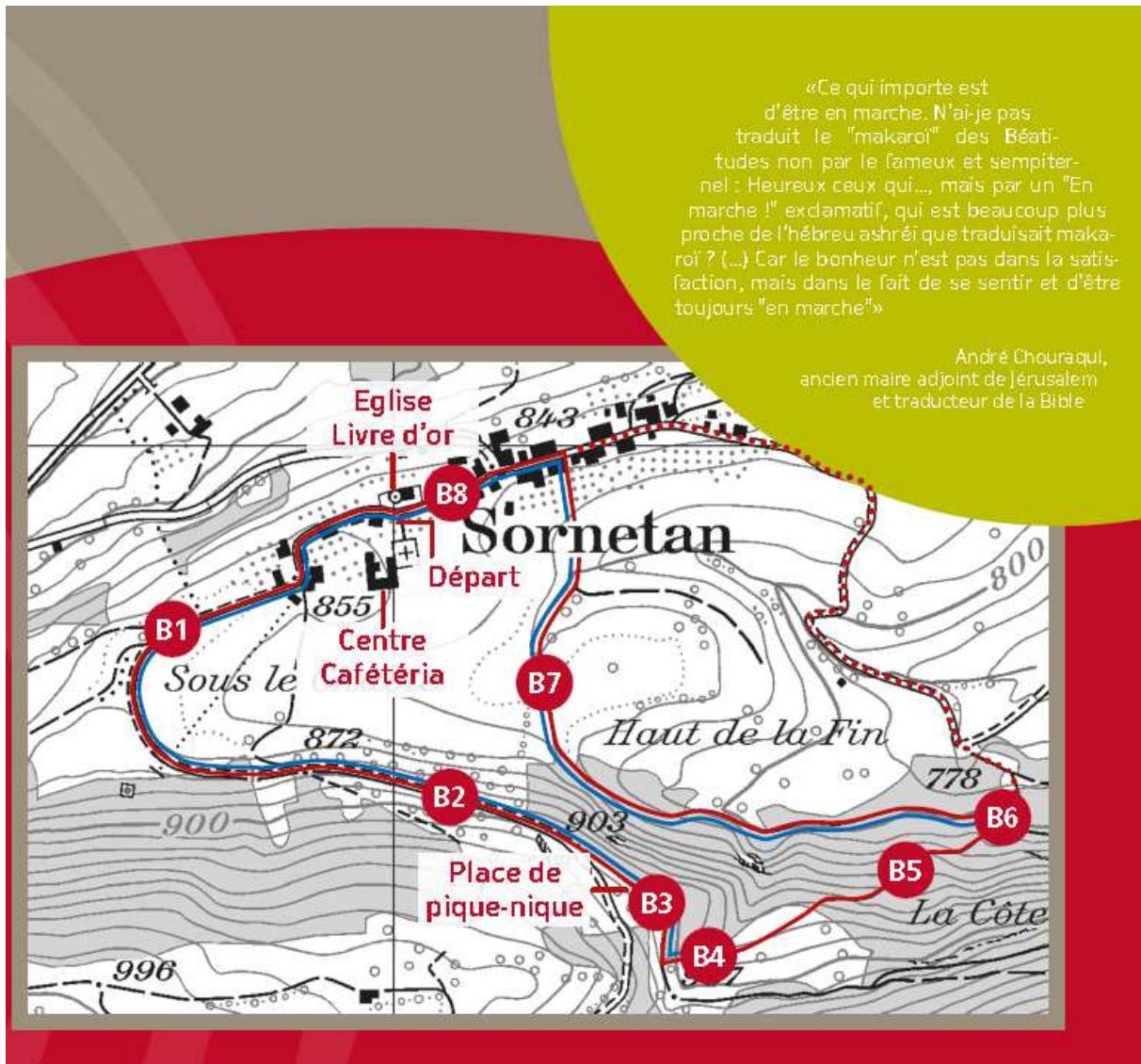
Pistes pour (re)sentir :

- Je pense à ceux qui sont persécutés
- Je pense à une ou deux découvertes que j'ai faites sur ce sentier du bonheur.
- Le Royaume des cieux, est-ce la même chose que la Présence de Dieu ?

... Et pour aller plus loin :

- Prenez dans l'église un temps de silence en prière
- Un livre d'or s'y trouve à votre disposition

Notes personnelles



Le Sentier a été inauguré le 24 septembre 2011 à l'occasion du 40^e anniversaire du Centre de Sornetan.

Il a été réalisé en collaboration avec la commune de Sornetan et avec le soutien des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure.

Cartes reproduites avec l'autorisation de swisstopo (BA110406)