

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 (res)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 (res)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 ?



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 cœur...»
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 (res)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 (res)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 oeuvre 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 coeur 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 (res)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 ?



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 ?



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 (res)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 ?

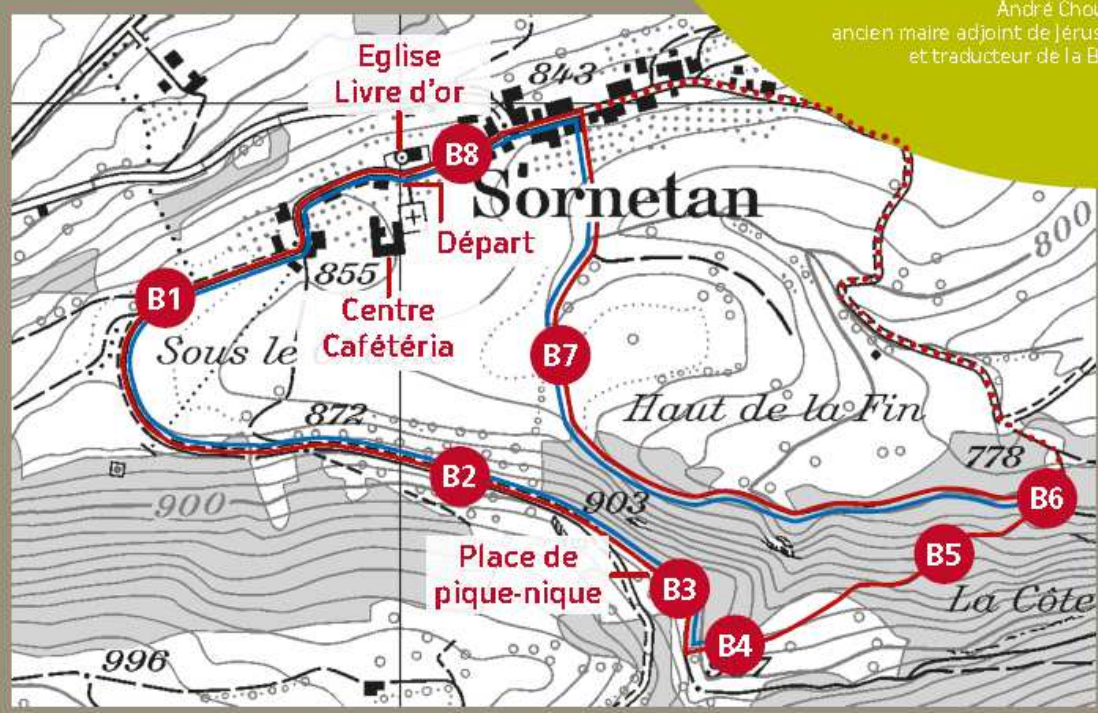
... Et pour aller plus loin :

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

Notes personnelles

«Ce qui importe est d'être en marche. N'ai-je pas traduit le "makaroi" des Béatitudes non par le fameux et sempiternel : Heureux ceux qui..., mais par un "En marche !" exclamatif, qui est beaucoup plus proche de l'hébreu ashraï que traduisait makaroi ? (...) Car le bonheur n'est pas dans la satisfaction, mais dans le fait de se sentir et d'être toujours "en marche"»

André Chouraqui,
ancien maire adjoint de Jérusalem
et traducteur de la Bible



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)