**NDWeb Ecologie – juin 2015**

**Exercice  *je m'entraîne à exprimer ma gratitude***

*1, 2 ou 3 propositions d’expériences très simples pour cette semaine (j’en choisi une):*

1. *Chaque jour, je prends un temps pour faire la liste de chaque don gratuit dont j’ai bénéficié aujourd’hui. Rendre grâce.*
2. *commencer un repas de la semaine par un Benedicite en remerciant le Créateur pour la Création, pour la terre nourricière, mais aussi pour ceux qui la cultivent, ceux qui transforment les produits de la terre et les font parvenir jusqu'à moi. Je peux peut-être faire cela en famille. Je relis cette expérience : qu’est ce que cela a changé, quels mouvements intérieurs cela a suscité, quelle pensées m’ont été inspirées....*
3. *m'arranger pour prendre en silence un des repas de cette semaine, et visualiser tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce repas, les agriculteurs qui ont cultivé les légumes, les camionneurs qui ont transporté les denrées, le boulanger qui a fait le pain, les cuisiniers, la caissière du supermarché ou les serveurs de la cantine… Je relis cette expérience : qu’est ce que cela a changé, quels mouvements intérieurs cela a suscité, quelle pensées m’ont été inspirées.....*

*A la fin de la semaine, je relis cette expérience en me posant 3 questions :*

*Qu’est-ce que j’ai fait ? Qu’est-ce que ça m’a fait ? Qu’est-ce que je vais en faire ?*

**Exercice  *je m'entraîne à******être plus libre en face des choses***

*3 propositions d’expériences très simples pour cette semaine (j’en choisi une):*

1. *Je repère (pas question de me lancer dans un recensement exhaustif de mes placards…) quelques objets ou vêtements que j’aime bien, mais qui m’ont été utiles et ne le sont plus ; j’essaie de visualiser à quoi et à qui ils pourraient maintenant être utiles. Je me renseigne et je prends date pour que cela devienne réalité.*
2. *Je repère les aliments que j'ai encore achetés en trop grande quantité et qui s’amoncellent dans mon réfrigérateur ou mon congélateur; j’essaie de trouver la recette d’un bon plat que je pourrais préparer et partager avec ma voisine âgée ou avec l’étudiant étranger du 6ème étage. Je leur propose de venir le leur porter (ou de les inviter) ce week-end.*
3. *J’essaie, pour chaque objet que je voudrais acheter, de ne le faire que s’il est vraiment indispensable (ça peut commencer par une barre chocolatée au distributeur…); j’imagine, avec l’argent que je n’aurai pas dépensé pour acheter ces quelques objets superflus, quel loisir et avec qui je pourrais bien partager, et je lui propose ce moment ensemble.*

*A la fin de la semaine, je relis cette expérience en me posant 3 questions :*

*Qu’est-ce que j’ai fait ? Qu’est-ce que ça m’a fait ? Qu’est-ce que je vais en faire ?*

**Exercice  *je m'entraîne à prendre soin des personnes qui*** *m’entourent*

*2 propositions d’expériences très simples pour cette semaine (j’en choisis une), pour m’entraîner à :*

*Servir : En m´affairant à une tâche pour des proches (famille, collègues, amis…), je me souviens de l´attitude dans laquelle Jésus appelle à servir. Ai-je à ce moment le sentiment d´être dans une situation où le serviteur n’est pas plus grand que son maître, ou un peu le sentiment du contraire ? Puis-je, à cette occasion, partager avec ces proches à propos de cette égalité dans le service entre celui qui donne et celui qui reçoit ?*

*Me laisser servir : Dans un commerce où je vais régulièrement, je vais considérer le geste du commerçant comme un service qu’il me rend. Je prends le temps de lui formuler mes demandes, j´agrémente de gratitude mes réponses. Cela modifie-t-il le rapport que j´ai avec ce commerçant, pour ce service que je rétribue ?*

*A la fin de la semaine, je relis cette expérience en me posant 3 questions :*

*Qu’est-ce que j’ai fait ?*

*Qu’est-ce que ça m’a fait ?*

*Qu’est-ce que je vais en faire ?*

**Exercice  *je m'entraîne à aimer Dieu en toutes choses***

*1, 2 ou 3 propositions d’expériences très simples pour cette semaine (j’en choisi une):*

*Quel geste concret puis-je poser chaque jour de cette semaine pour plus d’amour, plus de justice, plus de paix dans mon environnement professionnel, familial, communautaire, relationnel ?*

*Comment puis je contribuer personnellement au respect de l’homme dans et pour la Création ? Quel geste concret puis-je poser chaque jour de cette semaine ?*

*A la fin de la semaine, je relis cette expérience en me posant 3 questions :*

*Qu’est-ce que j’ai fait ? Qu’est-ce que ça m’a fait ? Qu’est-ce que je vais en faire ?*