

Aujourd'hui nous sommes le vendredi 23 août.

Je m'accorde le temps de ralentir, de respirer en faisant attention au souffle. Me voici Seigneur.  
Calme en moi ce qui est agité, donne-moi la grâce de m'ouvrir à ta présence. Au nom du Père, et du Fils et du Saint Esprit. Amen

J'écoute le psaume de la Création, chanté par Isabelle Gaboriau.

La lecture de ce jour est tirée du Psaume 106.

Ils le diront, les rachetés du Seigneur,  
qu'il racheta de la main de l'opresseur,  
qu'il rassembla de tous les pays,  
du nord et du midi, du levant et du couchant.

Certains erraient dans le désert sur des chemins perdus,  
sans trouver de ville où s'établir :  
ils souffraient la faim et la soif,  
ils sentaient leur âme défaillir.

Dans leur angoisse, ils ont crié vers le Seigneur,  
et lui les a tirés de la détresse :  
il les conduit sur le bon chemin,  
les mène vers une ville où s'établir.

Qu'ils rendent grâce au Seigneur de son amour,  
de ses merveilles pour les hommes :  
car il étanche leur soif,  
il comble de bien les affamés !

Textes liturgiques © AELF, Paris

#### Point 1

Dans le psaume, certaines personnes ont perdu leur chemin, ne trouvent pas un lieu pour se poser, sentent leurs forces manquer. Alors elles font appel au Seigneur. Je fais mémoire d'une période de ma vie où je me suis senti de la même manière... et où j'ai invoqué l'aide du Seigneur.

#### Point 2

Au milieu de l'angoisse, un cri monte vers Dieu, comme unique ressource. Et Lui, il fait sortir de l'impasse, du désespoir. Une voie s'ouvre et un projet nouveau peut débuter. Pour quelle situation aujourd'hui ai-je besoin de demander au Seigneur de me frayer un chemin possible ?

#### Point 3

Le psaume se conclut avec une action de grâce pour Dieu qui prend soin, qui fait des merveilles, qui témoigne de son Amour. Je regarde autour de moi : pour quoi ou pour qui voudrais-je Lui rendre grâce ? Qu'est-ce que je reçois de gratuit, d'étonnant, d'inattendu ?

J'écoute le psaume une deuxième fois. Je reste attentif aux mots qui me parlent aujourd'hui. Je les fais miens pour le reste de ma journée.

e)  
Dans un cœur à cœur avec Dieu, je laisse monter en moi un cri, une demande, une action de grâce.

Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen