

**Au début de ce temps de prière, je laisse ma respiration se poser, prendre un rythme lent.**

Inspirer, expirer. Inspirer, expirer... Peut-être est-ce difficile. Nous traversons en effet des temps incertains, nous naviguons dans des eaux troubles. Notre respiration est peut-être courte, troublée par l'anxiété. Peut-être avons-nous tout simplement oublié de respirer tous ensemble. Inspirer, expirer. Inspirer, expirer. Inspirer, expirer. Au nom du Père, et du Fils et du saint Esprit. Amen.

**Écoutons le psaume 45.** Dieu m'interpelle. Comment vais-je répondre ?

### **Psaume 45**

Dieu est pour nous refuge et force,  
secours dans la détresse, toujours offert.  
Nous serons sans crainte si la terre est secouée,  
si les montagnes s'effondrent au creux de la mer ;  
Il détruit la guerre jusqu'au bout du monde,  
il casse les arcs, brise les lances, incendie les chars :  
« Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu.  
Je domine les nations, je domine la terre. »  
Il est avec nous, le Seigneur de l'univers ;  
citadelle pour nous, le Dieu de Jacob !

#### **1 - « Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu. »**

Dieu de toutes les nations, ma foi est éprouvée durant ces temps de pandémie. Tes maisons de prière et de louange sont vides : Peut-on encore se retrouver sans prendre de le risque de se contaminer les uns les autres ? Les membres les plus vulnérables de notre humanité - les anciens, les malades - peuvent-ils venir prier sans peur ? La réponse à ces questions est non...

#### **2 - « Arrêtez ! Sachez que je suis. »**

Seigneur, je sais que tu es pourtant présent, même si je me retrouve seul là où je suis confiné. Comme tu es apparu de manière surprenante à Moïse dans le buisson ardent, tu nous rejoins aujourd'hui, en nous surprenant, d'une manière toute nouvelle.

Certes, je ne te retrouve peut-être plus dans ma communauté de prière, dans l'assemblée dominicale, dans l'Eucharistie. Alors donne moi ton regard pour te trouver dans de nouveaux lieux : en ligne ou bien au cœur de ma solitude.

#### **3 - « Arrêtez ! Sachez. »**

Dieu des malades, Dieu des vulnérables, donne moi de voir au travers du bruit et du désordre. Donne-moi la sérénité pour recevoir paisiblement le flot des informations. Donne-moi le courage d'apprendre tout ce dont j'ai besoin de savoir sur cette maladie qui afflige notre monde. Je ne veux pas céder à la panique ou l'hystérie. Mais je désire prendre les bonnes décisions, pour moi-même, mes proches et le monde entier. Seigneur aide-moi !

#### **4 - « Arrêtez ! »**

Je sais que je dois changer mon quotidien, mes routines. Je sais que je ne peux plus me déplacer

comme je le voudrais. Au cœur de ce temps de Carême, rappelle moi le sens spirituel du jeûne : mettre des choses ou des relations de côté pour faire de la place pour toi, Seigneur. Donne moi l'esprit de simplicité et d'abandon au cœur de ces temps.

Ces moments de solitude sont des occasions pour te rencontrer et associer le monde entier à ma prière.

A nouveau j'écoute ce psaume

Prière finale.

Même si je ne peux faire grand-chose pour mettre une fin à cette crise, donne-moi Seigneur la sagesse d'être. Sagesse de savoir me poser, de croire que tu es à l'œuvre au travers des multiples efforts qui se déploient, guidant et protégeant personnels médical, scientifiques, gouvernements, tout comme mes voisins ainsi que celles et ceux qui sont les plus vulnérables.

Lentement je te les confie. Ils sont cette respiration du monde à laquelle je m'associe :

Inspirer, expirer... Inspirer, expirer... Inspirer, expirer...

Amen.

Sources : <https://jesuits.org/news-detail?TN=NEWS-20200316025413>