

Aujourd'hui, nous sommes invités à prier en marchant. Je choisis de me balader ou de faire cette méditation lors d'un trajet de ma vie quotidienne. Marie est un de ces personnages de la Bible qui passent leur temps sur les chemins. Dieu peut nous rejoindre dans ce mouvement, dans les petits interstices de nos vies. Seigneur, donne-moi de regarder le monde qui m'entoure avec ton regard, et de marcher avec toi. Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit, Amen.

1. Je me concentre sur mon corps. Comment est-ce que je respire ? Quelle est la sensation de mes pieds sur le sol ? Est-ce que j'ai le sentiment que la Terre me porte ? Je prends conscience du mouvement de chacun des membres de mon corps pour faire un pas.

Je visite intérieurement la sensation dans mes pieds, mes jambes, mes hanches, mon dos, ma nuque et ma tête.

2. Je me rends attentif au chemin. J'essaie de regarder la rue comme si je découvrais cet environnement pour la première fois. Quelles sont les couleurs ? L'ambiance ? Les boutiques ? Les odeurs ? Les personnes que je croise ? J'essaie de sentir si je peux amener de l'émerveillement et de la douceur dans mon regard.

3. Je concentre mon attention sur ce qui m'habite. Quelle est mon attitude intérieure ? Je pense au lieu que j'ai quitté : avec quelle émotion est-ce que j'en suis parti.e ? Je pense au lieu auquel je me rends : Est-ce que je m'y dirige avec enthousiasme, avec appréhension, avec indifférence ? Je confie tout cela à Dieu.

Seigneur, toi qui as envoyé ton fils rejoindre l'humanité sur les chemins du monde, donne-moi de marcher à ta suite avec joie et confiance, en me rendant attentifs aux lieux où tu m'appelles.

Je peux poursuivre mon chemin en écoutant le chant "Je n'ai d'autre désir" de la Communauté du Chemin Neuf.