

Cette fois-ci je demande à l'Esprit de pouvoir ouvrir mon cœur et me sentir approcher du cœur du Christ. Pour que son Cœur me donne de sentir, de ressentir, ce qui dans ma vie est nourrissant, ce qui est bon. Qu'est-ce qui me ressource, qu'est ce qui me donne de l'élan ? Je laisse mes sentiments se déployer.

En regardant le dessin de la nappe du pique nique et des trois paniers, je pense à ce que j'ai ressenti en le complétant.

J'essaie de voir où mes activités ont été bonnes, où elles ont été nourrissantes pour moi, quelles sont celles qui ont amené le plus de vie, le plus de joie.

Je peux noter spécifiquement, ou symboliser avec des fruits ou des fleurs, les moments de beauté, les moments de tendresse, les moments de joie, les moments de communion... Je veux garder une trace de tous ces moments.

Je regarde maintenant tout ce que je crois devoir faire, qui est dans un panier, mais qui ne me donne pas de joie.

Qu'est ce qui pourrait faire revenir plus de vie dans ces moments ? Quel choix pourrais-je faire pour en sortir ? Quels schémas mentaux les attachent à ma vie ? Et ces schémas, est-ce qu'ils peuvent être remis en question ?

Je reste mentalement très proche du Christ et je lui confie ce que j'ai ressenti face au réel de ma vie. Peut-être soupire-t-il tendrement avec moi comme il soupire profondément en soignant le sourd-bègue ? Je lui demande ce que je désire.

Je peux conclure cette prière en récitant un Je vous salue Marie, en pensant à Notre Dame, qui elle savait si bien garder dans son cœur les événements de sa vie et les méditer.

Je vous salue, Marie pleine de grâce,  
Le Seigneur est avec vous.  
Vous êtes bénie entre toutes les femmes  
Et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.  
Sainte Marie, Mère de Dieu,  
Priez pour nous pauvres pécheurs,  
Maintenant et à l'heure de notre mort.  
Amen

Si dans le fruit de ma prière j'ai reçu le souhait de transformer certaines choses de mon emploi du temps pendant ce Carême, je peux maintenant me servir de l'exercice Examen Particulier.