

Au début de ce temps de prière, je me place devant toi Seigneur. Donne-moi d'accueillir ta présence aimante et pleine de miséricorde, au cœur même de ma fragilité, au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen

Suis-je anxieux ? Comment mon anxiété se manifeste-t-elle ? Comment mon corps porte-t-il cette anxiété ? Existe-t-il une cause évidente à cette anxiété ? Ou s'agit-il plutôt d'une anxiété flottante, sans raison évidente ? L'anxiété est-elle devenue une habitude chez moi ? Puis-je donner un nom à cette anxiété ?

Je prends une grande respiration. Je contemple mes mains, mon environnement ; je sens les différentes parties de mon corps, ma lente respiration.

Jésus a calmé la tempête, chassé les démons et vaincu la mort : Tout cela nous parle de l'anxiété. À d'autres moments, Jésus parle aussi d'oiseaux, de greniers, des fleurs des champs... J'essaie d'entendre ses paroles, sans me juger, mais en laissant ces images prendre forme dans mon imagination.

Lecture de l'Évangile selon Saint Matthieu, au chapitre 6.

Ne vous inquiétez pas pour votre vie ;

Regardez les oiseaux du ciel ; ils ne sèment ni ne moissonnent, ni n'amassent dans des greniers, et pourtant votre Père céleste les nourrit. N'avez-vous pas plus de valeur qu'eux ?

Et l'un d'entre vous peut-il, en s'inquiétant, ajouter une seule heure à son espérance de vie ?

Considérez les lis des champs, comme ils poussent ; ils ne travaillent ni ne filent, et pourtant je vous le dis, Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux.

Ne vous inquiétez pas. . . Mais aspirez au royaume de Dieu et à sa justice, et toutes ces choses vous seront données aussi.

Ne vous inquiétez pas pour demain... Les ennuis d'aujourd'hui suffisent pour aujourd'hui".

Profiter du plein air, chercher la providence de Dieu dans le monde, me concentrer sur le présent, travailler pour le Royaume d'amour et de justice... Jésus suggère-t-il des stratégies pour m'aider à surmonter mon anxiété ? Je médite cela.

Avec confiance, tournons-nous vers Dieu le Père et prions-le :

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