

Me voici devant toi Seigneur. Prête-moi tes yeux bienveillants pour examiner mes heures et mes jours de vacances. Aide-moi à faire de ce moment un temps de ressourcement, de refondation pour l'avenir.

Je commence par prendre le temps de me remémorer ce que j'ai vu de beau ces derniers temps dans la nature ou dans la ville où je suis : feuillage, eau qui ruisselle, grand ciel d'été... Peut-être un animal sauvage croisé fugacement? Je peux en rappeler l'image dans ma tête et remercier le Seigneur.

Je me remémore ce que j'ai vu ou fait de bon en ces jours de vacances. Fou rire, sieste, geste de fraternité. Cela peut être une grande variété de choses... une conversation simple, du temps ralenti, davantage d'amour. Je peux aussi en remercier le Seigneur.

Je regarde aussi les moments où j'ai été trop vite, où je n'ai pas su être disponible, où je n'ai pas été attentif à mes frères et sœurs, ou à mon environnement. Les moments tout sec où j'ai perdu des occasions pour les autres. Est ce que j'ai coupé la parole ? Mis en premier mes désirs de consommation ou d'efficacité ? Est ce que mon regard a su se faire attentif, admiratif ? Je parle à Dieu de tout cela, comme à un ami ; je me mets sous son regard bienveillant et lui demande pardon. J'élargis maintenant mon regard à toute la merveilleuse création de Dieu, au vivant comme aux étoiles. Je me rappelle de la terrible souffrance que cause déjà le réchauffement climatique dans plusieurs régions du monde : famine, maladies, migrations. Je demande à Dieu de changer mon cœur pour renforcer mon désir et de poser des actes quotidiens cohérents pour briser ce cycle de souffrance.

Après avoir balayé ces aspects de ma vie, je pense à demain. Je me tourne vers ce qui m'attend dans les prochaines 24 heures : je contemple ces événements à venir un à un. Comment pourrais-je être plus ajusté(e), plus fraternel(le), plus présent ? Est-ce que je pourrais ralentir un peu mon pas, et simplifier ma vie ?

Pour conclure ma prière je m'adresse à toi Seigneur. Je te confie ce qui m'occupe. Aide-moi à ajuster ma vie.

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