prie en chemin

Se déplacer, marcher, peut sembler tellement commun que l'on n'y prête pas d'attention. Et pourtant, cette activité peut devenir un lieu de communion avec le Seigneur.
Pour ce temps en extérieur il sera peut-être nécessaire de mettre l'écoute de cette prière sur pause.
Avant de me mettre en chemin, je pense aux raisons pour lesquelles je veux vivre ce temps. Prendre un peu d'air dans un quotidien dense ? Vivre un moment gratuit avec le Seigneur ? Besoin d'un peu d'espace mental ? Prier autrement ?
À présent, je détermine un lieu, le moment et la durée pour vivre cet exercice spirituel un peu différent des autres. Quand le moment est venu de me mettre en chemin, je remets au Seigneur le désir qui m'habite aujourd'hui au seuil de cette marche. Et je marche.
Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.
Je peux me demander maintenant à quelle allure est-ce que je me déplace. Ma démarche exprime-t-elle quelque chose de mon état d'esprit, de mon humeur ? Ai-je besoin de ralentir ?
Je le partage à Jésus.
(Silence)

Maintenant je m'arrête : je regarde avec attention l'environnement qui m'entoure, j'écoute les sons qui parviennent jusqu'à moi. Je me rends attentive à ma respiration.
(Silence)

Une fois que je suis présente à cette alternance d'inspirations et d'expirations, je recommence à marcher, cette fois-ci en associant le rythme de ma respiration à celui de mes pas, par exemple en inspirant sur trois pas puis en expirant sur trois pas ou moins en fonction de mon rythme.

(Silence)

Après quelques minutes à marcher sur ma respiration, quel(s) effet(s) est-ce que je ressens ? Quel effet est-ce que cette marche a produit en moi ? Est-ce que le focus sur ma respiration m'aide à être plus présente à ce qui m'entoure ?

(Silence)

Je repense à toutes les fois où je me suis déplacée à pied ces derniers jours : que ce soit pour récupérer du courrier dans ma boîte aux lettres, faire des courses, prendre les transports en commun ou pour parcourir une plus grande distance. Je considère que Jésus était avec moi dans tous ces moments. Lui qui a parcouru les routes de Galilée avec ses disciples, désire faire route avec moi jour après jour. Qu'est-ce que je souhaite lui dire ? Je lui parle comme un ami parle à un ami.

(Silence)

Une fois que j'ai atteint ma destination, je peux m'arrêter et m'asseoir quelques instants si le lieu le permet.
Je me tourne vers le Seigneur qui a été attentif à moi tout au long de ce moment partagé. C'est l'occasion de demander une grâce au Seigneur : par exemple une plus grande conscience de sa présence à mes côtés ; ou bien que ma respiration devienne un rappel que Dieu me partage son propre souffle de vie. Je peux aussi exprimer toute autre demande qui m'habite à l'issue de cette promenade.

(Silence)

Je fais miens ces mots du psalmiste :
« Seigneur, tu sais quand je m'assois, quand je me lève […] Que je marche ou me repose, tu le vois, tous mes chemins te sont familiers. […] C'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis : étonnantes sont tes œuvres, toute mon âme le sait. » Ps 138

Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Amen.