

Aujourd'hui nous allons méditer sur notre alimentation pour la vivre comme une occasion d'entrer en relation ajustée avec la création,  
pour mieux louer, respecter, et servir Dieu, notre créateur.

Au début de ce temps de prière, je me présente devant le Seigneur et je me rappelle qu'il est le créateur de toutes choses et que tout vient de Lui.

Je lui demande sa lumière pour examiner mon alimentation, avec son regard. Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.

#### 1. Examiner

Je ramène à ma mémoire ce que j'ai mangé dans un repas récent et représentatif. En revisitant les différents aliments qui ont composé ce repas, je m'interroge sur les relations qui sont en jeu derrière ces aliments. Avec quelles créatures humaines et non-humaines ces aliments me mettent-ils en relation ?

Je peux penser aux créations et créatures de Dieu dans mon alimentation, végétaux et animaux, et me rappeler de tout ce que je peux reconnaître dans les ingrédients ou les emballages de mon repas. Je peux aussi m'interroger sur les créatures humaines qui ont contribué à ce que ces aliments parviennent jusqu'à mon assiette : je retrace mentalement tout le parcours de cette nourriture jusqu'à moi. Est-ce que je connais les personnes impliquées dans la production de ces aliments ? Je peux aussi prendre conscience des motions intérieures qui me traversent pendant mes repas

#### 2. Rendre grâce

Tout me vient de Dieu. Je prends le temps de rendre grâce pour tous ces dons reçus du Créateur. Bénis le Seigneur O mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits.

#### 3. Examiner l'impact

L'humain est créé pour louer, respecter et servir Dieu. Je pense à mon repas et tout le parcours de transformation de ses éléments... Est-ce-que tout cela est ajusté au projet de Dieu pour l'humanité ? Quelle est l'influence de mon alimentation sur l'environnement ? Et quelle est l'influence de mon alimentation, au point de vue social ?

#### 4. Demander pardon

Je prends le temps de regretter certaines de mes options, mon indifférence, mon avidité peut-être ? J'en demande pardon à mon créateur et Seigneur. Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour, selon ta grande miséricorde, efface mon péché.

#### 5. Demain

Je me tourne maintenant vers l'avenir. A l'issue de cet examen, est-ce-que je désire consommer davantage tel aliment plutôt que tel autre ? Comment imiter davantage le Seigneur dans cette dimension essentielle de mon humanité ? En fonction du fruit de ma prière, je demande au Seigneur ce que je voudrais pour mes repas futurs.

#### 6. Conclusion

Je peux conclure ma prière en me plaçant comme un enfant devant Dieu pour lui dire 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.  
Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit

7. Et après

Je peux après quelque temps de pause après ma prière prendre quelques notes sur ce que j'ai demandé, ressenti ou retenu. Si j'ai pris une décision je l'écris: si je reproduis cet exercice dans quelque temps, je pourrais m'interroger sur ma fidélité à cette décision.