



Seigneur,
je n'ai pas le coeur fier
ni le regard ambitieux ;
je ne poursuis ni grands desseins,
ni merveilles qui me dépassent.
Non,
mais je tiens mon âme égale et silencieuse ;
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.
Attends le Seigneur, Israël, maintenant et à jamais.

Psaume 130

Pour faire de son chemin,

une consolation

Vous êtes dans la peine, la souffrance, l'inquiétude... le chemin peut vous aider... puisqu'il fait quitter.

« Ne t'attarde pas à l'ornière des résultats. » dit le poète René Char.

Et la marche, non seulement vous détournera de votre difficulté mais surtout, elle fait... avancer !

Prenez un chemin, il vous offrira la consolation...

Au début de la marche :

- choisir et ramasser un caillou, symbole de ce qui pèse
- se masser le ventre, la poitrine, les reins, les épaules... les endroits qui portent la souffrance
- demander à Dieu son aide, par un signe de croix ou en regardant le ciel ou une croix ou en mettant la main sur le cœur

Tout en marchant, redire la demande et

- regarder autour de soi, observer la nature, toucher l'écorce des arbres, respirer profondément, sentir les odeurs, passer la main sur les herbes des champs...
- être là au milieu de cette belle nature
- se sentir vivre

Existe-t-il une plante, un arbre, un chemin, qui ne soit marqué, taché, blessé ? La vie est blessante... forcément.

« J'ai perdu ma vie et c'est une profonde satisfaction. Si vous vivez, vous perdez. Il n'y a pas moyen de faire autrement. » écrit Christian Bobin qui propose de faire « entrer dans son cœur la pensée qui délivre de toutes pensées, le consentement à vivre donc à perdre. »

Ne faut-il pas acquiescer à ses blessures... reçues ou infligées ?

En un **lieu reposant**, prendre place et **recevoir l'invitation** du poète :

*Vous qui pleurez, venez à ce Dieu, car il pleure.
Vous qui souffrez, venez à Lui, car il guérit.
Vous qui tremblez, venez à Lui, car il sourit.
Vous qui passez, venez à Lui, car il demeure.*

Victor Hugo

Et **écoutez** ce Dieu :

*« Venez à moi,
vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,
et moi, je vous procurerai le repos.*

*Prenez sur vous mon joug,
devenez mes disciples,
car je suis doux et humble de cœur,
et vous trouverez le repos pour votre âme.*

*Oui, mon joug est facile à porter,
et mon fardeau, léger. »*

(Mt 11, 28 – 30)

Offrez-Lui donc votre fardeau, sans retenue. Présentez-le-Lui. Peut-être même à haute voix...

Sortez tout cela de votre cœur, de votre esprit, de votre corps...

Parlez-Lui...

Lui, Il vous écoutera !

Mais il a une curieuse demande : *Prenez sur vous mon joug...* Vous qui peinez sous le fardeau, voici qu'Il en rajoute...

Voici un joug :



Il dit aussi :

*devenez mes disciples
je suis doux et humble de cœur...*

Nous voici invité-e-s à le devenir aussi « *doux et humble de cœur* ».

La douceur...

- ses synonymes : délicatesse, bonté, patience, bienveillance...
- ses contraires : dureté, cruauté, violence...

Comment puis-je être disciple de la douceur ?

- me l'offrir à moi-même
- la répandre autour de moi

Et l'humilité... juste se voir un-e parmi les autres, préférer la simplicité, la sagesse, la réserve à la prétention, l'orgueil, la suffisance...

Oui, certainement que cela apaise l'âme...

Acceptons sa proposition, Lui, Il tiendra sa promesse !