

La prière d'alliance : Merci, Pardon, Me voici

<http://www.ndcenacle.org/priere-alliance.html>

Merçi : Me réjouir d'exister, me réjouir de ce qui s'est passé dans la journée

1. Me réjouir d'exister

Si chaque soir, je commence par me réjouir d'exister, des choses vont changer dans ma vie ! Il y a beaucoup de raisons de me réjouir : comme d'être en bonne santé, de pouvoir contempler la beauté de la nature, d'entendre le chant des oiseaux...

Prendre conscience de **tout** ce qui m'est donné. **Ce n'est pas un dû, c'est un don.**

Cela va développer en moi la conscience que ce n'est pas banal.

2. Me réjouir de ce que j'ai reçu des autres dans la journée

En regardant bien ma journée, il y a des bonnes choses que d'autres m'ont donnée ! C'est ainsi que les petites choses deviennent des grandes choses. L'un des fruits de cette prière d'alliance et de voir tout ce que je reçois des autres : invitation à me réjouir de choses les plus habituelles. Tant de choses me sont données grâce aux autres

3. Me réjouir des bonnes choses que j'ai faites

Moi aussi je fais des bonnes choses et je suis invité à m'en réjouir, sans fausse humilité.

Cela peut être de goûter d'avoir pu réaliser simplement le travail qui est le mien, une présence, une écoute, un soutien que j'ai pu apporter... Me réjouir de toute action, toute pensée qui ont été dans le sens du bon, du vrai, du beau dans ma journée.

4. Me réjouir des bonnes choses que d'autres ont faites pour d'autres

Je suis aussi parfois témoin des bonnes choses dont d'autres ont été bénéficiaires : je n'en suis ni l'auteur, ni le bénéficiaire mais je m'en réjouis. Tout ceci me fait monter au cœur un merci à la vie, un merci à moi-même, un merci aux autres. Je fais remonter ce merci à Dieu. En prenant bien conscience que ce n'est pas Dieu qui fait ces événements, c'est bien moi ou les autres, mais je dis merci à Dieu car il est la source de toute bonté, vérité, justice. Cela est passé par des personnes concrètes et Dieu en est l'origine.

Pardon : Un pardon à donner, à recevoir Discerner pour avancer

1. D'abord je sonde mon cœur

Comment je me sens ? Dans la joie, dans la tristesse ? Avec un goût amer ? Beaucoup de bonheur, du découragement ? De la confiance ? Quel sentiment m'habite ?

En regardant cette journée écoulée, qu'est-ce qui reste ? Quelle est la météo de mon cœur ?

2. Je repère ce qui est à l'origine de cela

Peut-être qu'il n'y a rien, peut-être y va-t-il des raisons... je prends la distance nécessaire pour regarder tout cela de plus loin et faire un constat le plus juste possible.

Puis je discerne pour ne pas en rester là.

- Si cela provoque des sentiments positifs : joie, paix, confiance en moi, en Dieu, dans les autres, c'est le signe que quelque chose de bon est à garder, à poursuivre, signe d'un chemin à prendre ou à continuer.
- Si cela provoque des sentiments négatifs comme la tristesse, le découragement, etc., il ne faut pas en rester là mais en tirer profit. Car cela m'indique peut-être un chemin à ne pas prendre et même au contraire une invitation à prendre le contre-pied. Cela m'indique peut-être un pardon à donner ou à demander. Agir ainsi, c'est faire comme les disciples d'Emmaüs : ils exposent leur amertume à quelqu'un et faisant cela, quelque chose va s'éclairer.

Me voici : S'il te plaît Et après ?...

1. Avec mon agenda

Je regarde mon agenda, le travail à faire, les rencontres à venir. Je confie à Dieu la journée du lendemain. Ce sont des choses joyeuses ? Alors je me réjouis à l'avance... Ce sont des événements plus difficiles ? Alors je les confie à Dieu.

2. Le Seigneur comme partenaire

Cette forme de prière fait de Dieu le compagnon de ma vie. Je ne vis en solo, je ne laisse pas Dieu sur le palier de ma porte. Dieu ne fera pas les choses à notre place. Mais sa présence sera notre force et notre joie.

Je termine ce temps de prière avec un Notre Père