

7 jours sous le regard de Marie

Un chemin de paix



Jour 1: se déposer

Il y a des jours où l'on avance
sans vraiment savoir ce que l'on porte.

Le cœur est plein,
les pensées sont nombreuses,
et l'âme a besoin de repos.

Aujourd'hui, rien n'est à prouver.
Rien n'est à expliquer.
Sous le regard de Marie,
tu peux simplement t'arrêter.

Ici tu as le droit de ralentir.
Tu peux déposer ce qui pèse,
même si les mots ne viennent pas.

Invocation

Marie, Mère douce,
me voici.
Je viens avec ce que je suis,
et ce que je porte aujourd'hui.
Aide-moi à me déposer.

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Qu'est-ce que je porte en silence depuis trop longtemps ?

Jour 2: Respirer et ralentir

Parfois, tout va trop vite.
Les journées s'enchaînent,
les pensées tournent,
et l'on oublie de respirer vraiment.

Aujourd'hui, Marie t'invite à ralentir.
Pas à tout arrêter,
mais à retrouver un souffle plus calme.

Sous son regard,
tu peux respirer sans crainte,
laisser retomber la tension,
et accueillir ce moment tel qu'il est.

Ici, rien ne presse.
Chaque respiration est déjà une prière.

Invocation

Marie, Mère attentive,
apprends-moi à respirer dans la paix.
Calme ce qui s'agite en moi
et garde mon cœur dans le silence.

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Qu'est-ce qui, en moi, a besoin de ralentir aujourd'hui ?

Jour 3: Faire confiance

Le chemin n'est pas toujours visible.
On aimerait savoir à l'avance,
être certain(e),
ne plus hésiter.

Aujourd'hui, Marie ne t'offre pas toutes les réponses.
Elle t'apprend à avancer avec simplicité,
même quand l'avenir reste flou.

La confiance n'est pas une certitude parfaite.
C'est un mouvement intérieur.
Un choix discret de ne pas céder à la peur.
Un pas posé, sans tout comprendre.

Sous le regard de Marie,
tu peux accepter de ne pas maîtriser chaque détail.
Tu peux avancer doucement,
sans te brusquer.

Invocation

Marie, Mère fidèle,
garde mon cœur dans la confiance.
Quand le doute me visite,
rappelle-moi que je ne marche pas seul(e).

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Où puis-je choisir la confiance aujourd'hui ?

Jour 4: Accueillir ce qui est

Certaines réalités ne changent pas immédiatement.

Certaines situations demandent du temps.

Et le cœur lutte parfois contre ce qu'il ne choisit pas.

Accueillir,
ce n'est pas approuver tout ce qui fait mal.
C'est cesser de se battre intérieurement
contre ce qui existe déjà.

Sous le regard de Marie,
tu peux déposer cette résistance silencieuse.
Tu peux laisser entrer un peu de paix
au milieu même de l'imparfait.
L'accueil ouvre un espace
où Dieu peut agir à Son rythme.

Invocation

Marie, Mère patiente,
apprends-moi à accueillir ce que je ne maîtrise pas.
Donne-moi un cœur paisible
au milieu de ce qui me dérange.

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Qu'est-ce que j'ai du mal à accepter aujourd'hui?

Jour 5: Lâcher prise

Tout ne dépend pas de toi.
Certaines choses échappent à ta volonté,
à tes efforts,
à ton désir de bien faire.

S'accrocher fatigue le cœur.
Vouloir tout porter seul(e) épuise.

Aujourd'hui, Marie t'invite à relâcher doucement
ce que tu tiens trop fort.
Non pas abandonner ce qui est important,
mais cesser de lutter contre ce que tu ne peux
pas contrôler.

Lâcher prise,
c'est ouvrir les mains.
C'est accepter que Dieu travaille
même quand tu ne vois pas encore le résultat.
Sous le regard de Marie,
tu peux desserrer ce qui te serre.

Invocation

Marie, Mère confiante,
aide-moi à relâcher ce que je retiens.
Apprends-moi à ouvrir les mains
et à remettre entre celles de Dieu
ce qui m'inquiète.

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Qu'est-ce que je tiens trop fort aujourd'hui ?

Jour 6: Laisser Marie porter avec toi

Aujourd'hui, il ne s'agit plus
seulement de déposer.
Il s'agit de ne plus porter seul(e).
Certaines choses sont trop lourdes
pour être gardées entre tes mains.

Sous le regard de Marie,
tu peux accepter d'être soutenu(e).
Elle n'enlève pas les épreuves,
mais elle marche à tes côtés.
Et parfois, cela change tout.

Tu n'as pas à être fort(e) en permanence.
Tu as le droit d'être porté(e).

Invocation

Marie,
Mère qui soutient dans le silence,
aide-moi à ne plus tout garder pour moi.
Apprends-moi à m'abandonner.

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)
Qu'est-ce que j'essaie encore de porter seul(e)
alors que je pourrais le confier ?

Jour 7: Marcher dans la paix

Quelque chose a changé en toi.
Peut-être rien d'extérieur.
Mais à l'intérieur, le rythme est plus doux.

Quelque chose a changé en toi.
Peut-être rien d'extérieur.
Mais à l'intérieur, le rythme est plus doux.

Tu n'as pas toutes les réponses.
Tu n'as pas tout réglé.
Et pourtant, tu avances autrement.
Sous le regard de Marie,
tu as appris à déposer,
à faire silence,
à faire confiance,
à te laisser porter.

La paix ne vient pas parce que tout est parfait.
Elle vient parce que tu n'es plus seule.
Aujourd'hui, marche avec cette certitude :
Dieu veille.

Invocation

Marie,
garde-moi dans cette paix retrouvée.
Apprends-moi à la protéger
et à la transmettre..

Question intérieure

(à lire lentement, sans obligation de réponse)

Comment puis-je aujourd'hui
faire rayonner la paix reçue ?

Conclusion

Merci d'avoir marché ces 7 jours

Si tu tiens ce livret entre tes mains,
ce n'est pas un hasard.

Pendant ces 7 jours,
tu as accepté de ralentir.
De déposer.
D'écouter.

La paix n'est pas un état parfait.
C'est une présence.
Et désormais, tu sais où revenir :
sous le regard de Marie.

Continue ce chemin.
Même doucement.
Même imparfaitement.
Tu n'es pas seul(e).

Pour continuer ce chemin,
rejoins la communauté Maristen:

Tu recevras des prières inédites,
des méditations exclusives
et les prochaines ressources en avant-première.