N° 6 - Août 2026

Le moment présent

Spiritualité et charisme de la Vénérable
Mère María Güell pour aujourd'hui



*«Regardez toujours et en toute chose le Christ,
et aimez-le beaucoup.»*

VIVRE DANS LA SÉRÉNITÉ

Un cœur qui ne vit pas dans la précipitation

La précipitation ne se mesure pas toujours à l'horloge. Il nous arrive d'avoir du temps et, pourtant, de vivre intérieurement dans l'agitation.

Nous nous préoccupons de choses qui ne sont pas encore arrivées, nous repassons sans cesse ce que nous ne pouvons pas changer ou nous avons le sentiment de ne jamais en faire assez. Le cœur perd alors la capacité de goûter pleinement le moment qu'il est en train de vivre.

La sérénité naît lorsque nous apprenons à accueillir la réalité telle qu'elle se présente. Cela ne signifie ni se résigner ni renoncer à agir. Cela signifie faire ce qui est entre nos mains sans laisser l'inquiétude s'emparer de nous.

Jésus a lui aussi connu la fatigue, l'incompréhension et les difficultés. Pourtant, il savait s'arrêter, écouter, prendre soin de ceux qui venaient à lui et chercher des moments de rencontre avec le Père.

Mère María Güell a vécu un engagement intense au service des malades, de ses sœurs et de tous ceux qui avaient besoin d'aide. Sa vie était remplie de responsabilités, mais sa force ne venait pas seulement de son activité. Elle puisait sa source dans une profonde union avec Dieu.

Son conseil demeure toujours actuel :

«Regardez toujours et en toute chose le Christ, et aimez-le beaucoup.»

Lorsque nous regardons le Christ, nos préoccupations ne disparaissent pas immédiatement, mais elles cessent d'occuper tout notre cœur.

Il nous aide à distinguer ce qui est urgent de ce qui est vraiment important. Il nous apprend à travailler sans anxiété, à attendre sans désespérer et à reconnaître que chaque jour possède sa propre valeur.

La sérénité commence lorsque nous renonçons à vouloir tout contrôler et que nous acceptons de marcher au rythme de Dieu.

•La sérénité s'apprend aussi

Certaines personnes semblent garder leur calme même dans les moments difficiles. Ce n'est pas toujours parce qu'elles ont moins de problèmes, mais parce qu'elles ont appris sur quoi fonder leur vie.
La sérénité se cultive à travers de petits gestes quotidiens. Nous pouvons commencer la journée sans nous laisser immédiatement envahir par les tâches à accomplir. Quelques minutes de silence suffisent pour reconnaître que la journée est un don et la remettre entre les mains de Dieu.
Nous pouvons également nous arrêter avant de répondre lorsque quelque chose nous contrarie. Une parole prononcée dans le calme peut éviter des blessures et favoriser la rencontre.
Vivre dans la sérénité signifie aussi respecter nos limites. Nous ne pouvons pas être partout, tout résoudre ni répondre à tous les besoins en même temps. Le reconnaître n'est pas un manque de générosité, mais un acte d'humilité.
La sérénité améliore nos relations. Lorsque nous ne vivons pas dans la précipitation, nous écoutons mieux, nous regardons avec davantage d'attention et nous découvrons ce dont les personnes ont réellement besoin.
Un cœur serein n'est pas indifférent. Au contraire, il peut aimer avec une plus grande liberté, car il n'est pas enfermé dans ses propres préoccupations.

Pour réfléchir
•Quelles pensées ou quelles préoccupations m'empêchent de vivre en paix ?
•Est-ce que je sais m'arrêter avant de réagir face à une difficulté ?
•Est-ce que je consacre suffisamment de temps à écouter Dieu et les autres ?
•Est-ce que j'accepte mes limites ou est-ce que je m'impose sans cesse plus que je ne peux accomplir ?

La sérénité ne s'acquiert pas en un seul jour. Elle s'apprend peu à peu, en faisant confiance, en respirant, en priant et en revenant encore et encore au moment présent.

M’arrêter et revenir à Dieu

Au cours de ce mois, prends chaque jour un bref moment pour t’arrêter.

Tu peux faire ce simple exercice :

•Fais une pause.
•Prends conscience de ce que tu ressens à cet instant.
•Présente à Dieu ce qui te préoccupe.
•Répète intérieurement :
« Seigneur, aide-moi à vivre ce moment avec toi. »
•Pense à une personne que tu pourrais écouter ou accompagner avec davantage de calme.

Tu n’as pas besoin que tout soit résolu pour vivre en paix.
La sérénité naît lorsque nous nous souvenons que Dieu est présent, qu’il soutient notre vie et marche avec nous.

Aujourd’hui, je n’ai pas besoin de vivre demain.
Aujourd’hui, j’ai seulement besoin d’accueillir, d’aimer et de bien vivre le moment que Dieu met entre mes mains.

Le moment présent
mariaguell.org
Téléchargez cette feuille sur le site
Disponible en plusieurs langues.
Missionnaires Filles du Cœur de Marie
corazondemaria.org