

Je calme ma respiration et mes pensées. Je m'installe confortablement et j'ouvre mon coeur à la présence de Dieu.

En me reposant dans le silence, je peux noter quelles émotions m'habitent à l'idée d'avoir réussi à prendre ce temps avec le Seigneur. Est-ce que j'en éprouve le besoin ? Est-ce que j'en éprouve de la joie ? Je reste quelques instants avec cette émotion.

Je laisse venir à mon esprit une ou deux choses qui m'ont été données aujourd'hui et pour lesquelles je voudrais remercier Dieu.

Avec Dieu, je me tourne à présent vers ma journée, en lui demandant de m'aider à voir avec justesse les signes de son Royaume mais aussi les occasions ratées de le faire grandir.

Je laisse défiler dans mon imagination toute ma journée, et je m'arrête aux moments où j'ai pu ressentir de la joie, de la paix, de l'amour. Qui en étaient les personnages, quelle était l'activité principale, le lieu où cela s'est déroulé ? Est-ce que Dieu était présent ? Je reste dans la contemplation de ces instants, et je remercie le Seigneur.

De nouveau en me tournant vers ma journée, je laisse émerger les moments où j'ai peut-être mal réagi, où j'ai été dominé par une émotion négative, où j'ai blessé quelqu'un. Je confie cette difficulté au Seigneur. Je dépose ce moment devant son regard aimant, et lui demande de m'aider à y voir clair. En quoi est-ce que cette situation était une occasion manquée de faire grandir l'amour et fleurir la justice ? Selon ce que je ressens, je demande au Seigneur sa guérison, ou son pardon. Enrichi de ce dialogue avec le Seigneur, je peux me tourner vers demain. Je laisse résonner la question de Jésus "Que veux-tu que je fasse pour toi ?". Je n'y réponds pas tout de suite, mais je prends du temps pour que cette question vienne rejoindre mon désir profond. Je formule ensuite une ou deux demandes au Seigneur pour qu'il me soutienne demain dans l'une ou l'autre chose. Je me repose dans la confiance de cette attention de Dieu pour moi.

Je note quelles émotions m'habitent au terme de cette prière. Je la conclus en me tournant une nouvelle fois tout entière vers Dieu et en récitant le Notre Père ou une autre prière que je connais.