

Je m'installe dans une position confortable. Je laisse mes muscles se détendre et mon esprit se recueillir. Je prends le temps d'une grande inspiration, et d'une grande expiration. Je demande au Seigneur de me faire connaître sa présence autour de moi et en moi.

Je reste quelques instants en gratitude, et j'essaie de me souvenir d'une ou deux choses pour lesquelles je souhaiterais remercier Dieu.

Comme installé dans la présence de Dieu, je regarde la journée qui vient de se dérouler. Je laisse remonter de cette contemplation une personne, un objet, une pensée, ou une activité à laquelle je m'attache peut-être trop fortement. De qui ou de quoi est-ce que je suis trop dépendant ? J'entre plus profondément dans cette question, et je vois si je peux y trouver une, deux ou trois réponses. Je choisis l'attachement qui me semble le plus important, et je passe un moment à en parler au Seigneur. Je lui demande un conseil, une guérison ou le pardon.

Toujours avec le Seigneur, je me tourne de nouveau vers ma journée. Je cherche cette fois s'il y a une personne, une pensée, ou une activité que j'évite. De qui ou de quoi est ce que je me cache ? A quoi est-ce que je résiste ? Qu'est ce que je tente de sortir de ma vie ? De nouveau, je prends le temps de chercher une à trois réponses à ces questions.

Je parle au Seigneur de la réponse qui m'interpelle le plus. Je peux lui demander un conseil, une guérison, ou le pardon d'un péché. Je me maintiens dans le silence et la paix, et j'écoute ce que le Seigneur veut me dire.

Une troisième fois, je repense à ma journée. Y a-t-il un don de Dieu que j'utilise avec justesse ? Qui prend une place adaptée dans ma vie ? Je peux m'en réjouir avec le Seigneur.

Enfin, j'élargis ma contemplation à l'ensemble de ma prière. Est-ce que je me sens appelé à une action concrète pour demain ou les jours à venir ?

Avant de clôturer ma prière, je peux prendre note de mon état intérieur. Je prends une grande inspiration et une grande expiration, et je peux dire

"Gloire au Père et au Fils et au Saint Esprit, au Dieu qui est, qui était et qui vient, pour les siècles des siècles, Amen".