

Cette relecture nous invite à relire nos peurs, nos absences, et nos besoins de contrôle. Cela peut-être éprouvant. Si je ne m'y sent pas prêt, ou que je ne suis pas dans de bonnes dispositions, je peux faire une prière d'alliance plus simple.

Je me place dans une position confortable, qui me permet de me détendre sans somnoler. Je prends une grande inspiration et une grande expiration et je demande au Seigneur de me révéler sa présence lumineuse. Je laisse cette présence me réchauffer le cœur, et je note en moi-même une ou deux choses pour lesquelles j'aimerais rendre grâce aujourd'hui.

Je demande à Dieu de m'accompagner alors que je m'apprête à regarder les parts d'ombre de ma personnalité. Je lui demande de m'aider à ne pas tomber dans l'un ou l'autre écueil : soit de nier ces parts d'ombres, soit de me culpabiliser.

Je regarde ma journée, et je demande au Seigneur de me montrer les peurs présentes dans mon cœur. J'essaie de creuser les réponses qui me viennent. Quelle est la peur profonde qui se cache derrière cette peur ? Quand je repère une peur profonde, j'en prends simplement note.

De nouveau en m'appuyant sur ma journée, je demande au Seigneur de me faire connaître mes moments d'absence. Dieu nous veut pleinement présents dans nos vies, or nous sommes souvent dispersés ou dans nos pensées. Je demande à Dieu de me révéler des moments dans ma journée où j'ai été absent.e et que cela m'a amené à ne pas reconnaître un don, ou à négliger une tâche, une relation. Une fois que j'ai identifié ma manière d'avoir été absent.e, j'en prends note.

Une troisième fois, je contemple ma journée et je demande au Seigneur de me montrer les situations où j'ai essayé d'exercer du contrôle. J'ai pu être tenté de contrôler des personnes, des organisations, ou des résultats. Il est difficile d'admettre le contrôle, je demande donc à Dieu de m'épauler pour en avoir le courage. Une fois que j'ai l'idée d'un lieu de ma vie où j'exerce trop de contrôle, je le note.

Je me mets devant le Seigneur et je lui présente mes trois découvertes : une peur, une absence, et un besoin de contrôle. Avec lui, je discerne laquelle de ces trois choses a le plus d'impact sur ma vie en ce moment. Je mets les deux autres de côté et me concentre sur celle-ci.

Avec le Seigneur, je contemple cette émotion de peur, cette absence, ou ce besoin de contrôle. Je demande pardon au Seigneur pour les moments où cela a pu m'éloigner de Lui et des autres.

Je confie ce que j'ai découvert au Seigneur. Je lui demande de m'aider à vivre dans la liberté que donne son amour.

Je peux remercier le Seigneur pour sa fidélité et sa tendresse, et lui demander de bénir ma soirée et ma nuit. Je peux joindre les mains et me pencher en avant pour conclure ce temps de prière.