

Nous sommes libres spirituellement quand notre état spirituel et émotionnel est bon, quand nous avons un désir continu d'être fidèles à notre foi, ancrés dans l'espérance, et porteurs d'amour. Nous ne sommes pas libres spirituellement quand nos émotions négatives et nos tentations guident souvent nos pas et que nous sommes trop tristes, en colère, tentés ou peureux pour nous décider pour ce qui est bon et juste.

Je demande au Seigneur de me faire connaître sa présence alors que je reviens à lui à la fin de cette journée. Je peux être heureux prendre ce temps pour être avec mon Dieu.

Je laisse la gratitude éclore en mon cœur. Y a-t-il une ou deux choses pour lesquelles j'aimerais remercier Dieu ? Un événement, une personne, une relation, une surprise où j'ai pu reconnaître son amour pour moi ?

Contemplant ma journée, je demande au Seigneur à quel moment dans mes activités, je n'ai pas été libre spirituellement. A quel moment est-ce que j'ai pu me laisser entraîner par mes peurs, mon ressentiment, mes addictions, l'anxiété ou l'envie ? Si un moment m'apparaît, je l'imagine comme une scène de film que l'on repasse. J'imagine que Dieu la regarde avec moi.

Je parle au Seigneur de ce que nous voyons et je demande au Seigneur de me pardonner ou de me guérir. Je permets à Dieu de me montrer sa perspective sur cette situation où je n'ai pas su être libre.

Une nouvelle fois, je reprends le fil de ma journée, et je demande à Dieu de me montrer un moment où j'ai pu être spirituellement libre aujourd'hui. Peut-être y a-t-il eu un moment où j'ai agi sans être retenu par la négativité. A quel moment est-ce que je me suis senti le plus vivant, ou le plus en communion avec Dieu ?

Avec le Seigneur, je regarde cette scène pleine de lumière. Nous observons non seulement l'image mais aussi ce qui se jouait au plus profond de mon cœur à ce moment-là. Je parle au Seigneur de ce moment et lui demande de me partager son point de vue. Nous nous réjouissons ensemble.

Dans l'espérance, nous regardons ma journée de demain. Comment est-ce que je pourrai vivre dans cet espace de liberté et de communion ? Si je prends une résolution, je demande la grâce de Dieu pour m'aider à la mener à bien.

J'imagine Dieu qui m'envoie, en me bénissant. Je peux imaginer ses mains sur mon front en un geste de bénédiction, ou un geste d'adieu qui signifie sa confiance et sa tendresse pour moi. Je trace sur moi le signe de la croix.