

Je m'installe dans une position que je sais pouvoir garder en étant immobile et qui manifeste en même temps mon respect devant le Seigneur à qui je me présente.

Je regarde comment je me sens là maintenant.

Je prends une plusieurs grandes respirations lentes. En inspirant je pense au Seigneur qui est présent en moi, et qui me donne vie. En soufflant je pense au Seigneur créateur de l'univers tout entier.

Me voici devant Toi.

Je médite un instant sur la miséricorde de Dieu,
Lui dont les entrailles s'émeuvent des peines du monde.

Je demande au Seigneur de me prêter ses "lunettes de miséricorde" pour regarder ma journée
Heure par heure, je visualise ma journée telle qu'elle s'est déroulée.

Avec ce prisme de la miséricorde je peux m'attacher à regarder quand est ce que je me suis laissée émuvoir. Quand ai-je ressenti tendresse ou pitié? Pour les gens que j'aime. Pour les gens dont je prends soin. Pour mes collègues, mes voisins. Ai-je aidé quelqu'un de fragile?

Je rassemble toutes les attitudes miséricordieuses que j'ai eues au cours de la journée et j'en remercie le Seigneur. C'est dans sa grande miséricorde que je peux puiser le début de la mienne. Comment ai-je fait face aux "agressions" et aux "frustrations" du jour? Dans la circulation, face à une administration... Ai-je pardonné des violences, compris des frustrations, consolé des pleurs? Ai-je trouvé des ressources de patience? Ai-je su retenir mes lèvres pour ne pas laisser s'échapper des mots violents?

Pour les moments où je sens que je n'ai pas trouvé de ressources, où mon coeur était sec et où je n'ai pas surmonté mon agacement. Pour la connivence avec la violence que j'ai laissé passer aujourd'hui je me remets devant la miséricorde du Seigneur. Je reste un moment pour ressentir la tendresse et la douceur avec laquelle il accueille mes errements.

Je demande à Dieu d'attendrir mon coeur parfois de pierre, d'arroser la terre sèche de mon âme. Qu'Il m'inspire, une attitude ou une action concrète que je pourrais mettre en place demain pour manifester sa miséricorde aux autres.

Je confie au Seigneur ce qui m'habite dans un dialogue confiant entre un enfant et son parent tendre.

Je termine ce temps de prière en traçant sur moi le signe de croix, et en priant le Notre Père.