

Je me prépare à passer ce temps en communion avec le Seigneur. Si je ne l'ai pas encore fait, je peux tracer sur moi le signe de Croix. Je calme ma respiration et apaise l'agitation de mes pensées. Je laisse la place à Dieu. Je me nourris de sa présence quelques instants.

Peut-être ai-je envie de le remercier pour l'une ou l'autre chose. Je laisse demeurer ma gratitude. J'embrasse du regard toute ma journée. Je me rends attentive aux moments où j'ai ressenti de l'enthousiasme, ou de la joie. Je demande l'aide du Seigneur pour discerner : s'agit-il d'un moment de joie reçue, qui me parle de l'amour de Dieu pour moi ? Ou s'agit-il d'un plaisir de domination, ou de possession.

Pour les moments de joie véritable, je me repose dans cette émotion, et j'observe les situations ou les activités qui m'ont amené à la ressentir. Je peux rendre grâce.

Je demande au Seigneur de m'éclairer sur les situations aujourd'hui où la joie aurait pu naître mais où j'étais trop inquiet, absent, ou désespéré pour l'accueillir. Je suis juste avec moi-même, sans me culpabiliser et sans me cacher, face à un Dieu qui m'aime. Si cela est approprié, je demande son pardon, ou sa guérison.

Enfin, je regarde ma journée de demain. Y a-t-il des choses qui me réjouissent ? Je contemple aussi ce qui m'angoisse, m'attriste ou m'ennuie. La joie n'est pas toujours possible. Mais y a-t-il dans certaines de ces situations une étincelle de joie sur laquelle je pourrais souffler ? Je demande au Seigneur de m'aider à la reconnaître. Je l'invite à me remplir de Sa confiance.

Je contemple comment je me sens à la fin de cette prière. Je demande au Seigneur de m'accorder le repos et je conclus ma prière.