

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 ou plusieurs grandes respirations lentes. En respirant je sens la fraîcheur de l'air en moi et je pense à l'Esprit qui me visite et qui vivifie. Me voici disponible pour te recevoir, Seigneur. Gonfle les voiles de mon âme.

Je médite un instant sur l'élan, le dynamisme que donne la visite de l'Esprit. Je pense à la jeune Marie, qui bondit après la visite de l'ange pour aller aider sa cousine Elisabeth âgée et enceinte.

Je demande à l'Esprit de m'indiquer les mouvements de mon âme aujourd'hui.

Heure par heure, je visualise ma journée telle qu'elle s'est déroulée.

Je peux m'attacher à regarder mon dynamisme au service au long de ma journée. Comment je me suis levée ce matin? Où m'ont porté mes pas? Quels services ai-je rendu? Quel travail ai-je accompli? Est-ce que mon dynamisme a été orienté vers le soin des autres?

Suis-je parfois trop dynamique: est ce que mon attitude est ajustée et laisse assez de place à la liberté et au dynamisme des gens autour de moi?

Je collecte tous les instants de courage et de dynamisme ajusté et je rends grâce à Dieu. C'est à la source de sa force et de sa délicatesse que je peux développer mon juste élan au service.

Je regarde aussi mes moments de recul devant un effort. Était-ce justifié par ma condition physique, ma discrétion, ou bien était-ce de la paresse? Est ce que j'ai su voir quand on avait besoin de moi?

Pour les moments où je sens que mon attitude n'était pas juste : trop active et encombrante pour les autres, ou au contraire trop paresseuse et pesante pour les autres. Je demande pardon.

J'essaie de discerner ce qui cause ce laisser-aller à la paresse ou au découragement. Ou, au contraire, quelles angoisses se cachent derrière une suractivité débordante? Est-ce une habitude?

Je demande à l'Esprit Saint de mieux reconnaître ce qui génère ma paresse, mon découragement, mon désordre. D'où viennent-ils?

Je confie au Seigneur ce qui m'habite dans un dialogue confiant dans son vent bienveillant, capable de gonfler mes voiles pour avancer dans la bonne direction. Je sais qu'il me veut debout.

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