

Je choisis cette prière d'alliance si je me suis confrontée à la pratique de l'alliance quotidienne les jours précédents.

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 trace sur moi si possible un signe de Croix.

Je regarde comment je me sens là maintenant, je l'accepte et je le confie au Seigneur

Je prends une plusieurs grandes respirations lentes. En inspirant je pense à Dieu qui vient vers nous en Jésus. En soufflant je pense qu'il est Christ, sauveur. Je répète cet exercice : inspire Jésus, expire Christ.

Je pense un instant à une naissance. La merveille de la vie nouvelle qui en surgit. Comment puis-je moi aussi renaître, me transformer? Je demande au Seigneur, lui qui peut faire toute chose nouvelle, de me donner le désir de m'orienter davantage vers la vie.

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

Depuis que je regarde ma journée avec l'œil du Seigneur, est-ce que je sens que j'ai changé ?

Quelles améliorations puis-je percevoir ? Ai-je su mieux être présent(e) aux autres ? Saisir des instants fugaces de relation vraie ? Apaiser des tensions ? Je remercie le Seigneur de m'avoir donné le désir de fidélité dans la prière et je contemple les fruits de changement. Je les rends au Seigneur, lui qui seul sait faire advenir le changement vers la vie, qui transforme l'eau en vin de la joie.

Je fais aussi le point sur ma prière d'alliance, est-elle concrète par rapport aux heures du jour que j'examine? Est-elle assez régulière? Est ce que je sais regarder avec sincérité mais sans me désoler de mes jours? Est ce que je sais rendre grâce et louer avant tout?