

Ce samedi 13 décembre conclut la deuxième semaine du parcours d'avent "combattants d'espérance avec Jésus". Notre combat de cette semaine était de nous émerveiller de tout ce que Dieu nous donne. Et peut-être aussi de prendre conscience de notre dépendance... sans hésiter à demander de l'aide.

Je m'installe dans une position confortable. Je me détends et je repose mon esprit. Je laisse le calme s'installer en moi. Je prends une grande respiration, et à l'expiration, je ressens comment je m'ancre dans le moment présent. Je me présente devant le Seigneur et je lui demande au de me faire sentir sa présence en moi et autour de moi.

Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit

Je demande à Dieu de me remplir de son amour miséricordieux et de me guider pendant ce temps de prière, pour qu'il ne devienne pas un examen décourageant de moi-même ou de ma semaine.

"Tout être vivant verra le salut de Dieu" dit l'évangile (Jn 3,6). Je regarde ma semaine en prenant le temps de m'émerveiller de tout ce que Dieu fait pour moi. Jour par jour, je visualise la semaine qui s'est déroulée. Je passe plus de temps à contempler les moments qui me paraissent chargés ou importants, et je passe plus rapidement sur les autres. Je cherche à remercier Dieu pour les dons que je trouve dans ma semaine. J'ouvre mes yeux aux merveilles de la vie reçue.

Le combat de cette semaine était aussi celui de la prise de conscience de ma dépendance, "mes précarités". Je cherche les moments où j'ai réalisé ma dépendance à Dieu et aux autres et tout particulièrement les moments où j'ai su demander de l'aide. J'en remercie Dieu.

Bénis le Seigneur O mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits.

Maintenant je regarde les moments plus difficiles. Ceux où j'étais fermé.e aux dons de Dieu. Les moments où l'orgueil et le paraître m'ont dirigé. Où je n'ai pas su reconnaître mes limites. Je demande au Seigneur son pardon.

Je demande maintenant à Dieu de me montrer, concrètement, une attitude ou une action que je pourrais mettre en place dans la semaine qui vient. Je me tourne vers lui avec cette question : Quelle personne est-ce que tu m'appelles à être la semaine prochaine ? Je lui demande de m'aider à la devenir.

S'il y a d'autres choses que j'aimerais confier au seigneur, je le fais; je me tourne vers lui, en toute confiance.

Pour conclure ma prière avec les chrétiens je dis :

Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,

comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen

Au nom du père et du fils et du Saint Esprit

Ce temps de prière terminé, je prends quelques notes écrites de ce qui me paraît important. Je note par exemple quelles émotions m'habitent au terme de cette prière.