

**Je me lève aujourd'hui,  
Par une force puissante,  
L'invocation à la Trinité,  
La croyance à la Trinité,  
La confession de l'unité du Créateur du monde.**

**Je me lève aujourd'hui,  
Par la force de la naissance du Christ et de Son Baptême,  
La force de Sa Crucifixion et de Sa mise au tombeau,  
La force de Sa Résurrection et de Son Ascension,  
La force de Sa Venue au jour du jugement.**

**Je me lève aujourd'hui,  
Par la force du Ciel,  
Lumière du Ciel,  
Lumière du Soleil,  
Éclat de la Lune,  
Splendeur du Feu,  
Vitesse de l'Eclair,  
Rapidité du Vent,  
Profondeur de la Mer,  
Stabilité de la Terre,  
Solidité de la Pierre.**

**Je me lève aujourd'hui,  
Par la force de Dieu pour me guider,  
Puissance de Dieu pour me soutenir,  
Intelligence de Dieu pour me conduire,  
Oeil de Dieu pour regarder devant moi,  
Oreille de Dieu pour m'entendre,  
Parole de Dieu pour parler pour moi,  
Main de Dieu pour me garder,  
Chemin de Dieu pour me précéder,  
Bouclier de Dieu pour me protéger,  
Armée de Dieu pour me sauver :  
Des filets des démons,  
Des séductions des vices,  
Des inclinations de la nature,  
De tous les hommes qui me désirent du mal,  
De loin et de près,  
Dans la solitude et dans une multitude.**

**J'appelle aujourd'hui toutes ces forces  
Entre moi et le mal,  
Contre toute force cruelle impitoyable  
Qui attaque mon corps et mon âme.**



**Le Christ avec moi,  
Le Christ devant moi,  
Le Christ derrière moi,  
Le Christ en moi,  
Le Christ au-dessus de moi,  
Le Christ au-dessous de moi,  
Le Christ à ma droite,  
Le Christ à ma gauche,  
Le Christ en largeur,  
Le Christ en longueur,  
Le Christ en hauteur,  
Le Christ dans le coeur de tout homme qui pense à moi,  
Le Christ dans tout oeil qui me voit,  
Le Christ dans toute oreille qui m'écoute.**

**Je me lève aujourd'hui,  
Par une force puissante,  
L'invocation à la Trinité,  
La croyance à la Trinité,  
La confession de l'unité du Créateur du monde.**

**Au Seigneur est le Salut,  
Au Christ est le Salut,  
Que Ton Salut Seigneur soit toujours avec nous.**

**Amen ! Amen ! Amen !**

### Quelques pistes pour intérioriser cet écrit spirituel :

D'abord...

- Je commence par déterminer le **moment**, le **lieu** et la **durée** de ma prière.  
Je me dispose sous le **regard de Dieu**, un regard qui m'aime.
- Je demande la grâce de **me laisser sauver par le Christ**.

Puis... à un moment où je suis disponible intérieurement, où j'ai du temps,

- Je **lis cet écrit lentement**, paragraphe par paragraphe, en laissant les mots et les images **résonner en moi**.
- Puis je me demande :

quelles images ou quels mots me touchent le plus ?

quelles paroles pour aujourd'hui ai-je envie de laisser résonner en moi ?

Je choisis quelques paroles que je répète, que je rumine, tant qu'elles me donnent du goût.

- Et moi, quelle prière ai-je envie d'adresser au Christ ? Je lui parle avec mes mots...

Pour terminer...

- Je redis le **Notre Père**, en communion avec toute l'Église.