

Avant de démarrer ma prière je prends le temps de ralentir ma respiration pour me concentrer et me calmer. Je vérifie que je suis installé(e) de façon à pouvoir rester tranquille pendant toute la prière et tout en adoptant une posture qui manifeste mon respect pour Dieu. Seigneur, je te demande la grâce de la lucidité pour cette relecture de ma période d'Avent et de Noël.

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit, Amen.

1. Je prends le temps de faire venir à ma mémoire les expériences spirituelles de ces dernières semaines. Ce qui s'est passé pendant les temps de prière, mais aussi la relation entre ma prière et ma vie. Si je dispose de notes, c'est également le moment de les relire, pour retracer mon parcours. Je peux maintenant appuyer sur pause, pour interrompre la méditation et prendre le temps nécessaire pour cette introspection. Quand je serai prête, je pourrai reprendre.

2. Abraham, là où il rencontre Dieu, construit un temple ou une stèle. Il est bon de garder une trace de ces moments de proximité avec Dieu. Je prends maintenant un temps pour réfléchir à la manière qui serait la mienne de matérialiser ce que j'ai reçu spirituellement. Cela peut être par l'écriture, une expression artistique, mais aussi par un changement de décoration, un arbre planté...

3. A la fin de ce temps de l'Avent, nous avons demandé au Seigneur de nous aider à nous engager dans la confiance là où il nous appelle. En relisant mon parcours, qu'est ce que je peux dire de là où j'en suis ? De quoi aurais-je besoin pour avancer sur ce chemin avec Dieu ? Je prends le temps de formuler une demande de grâce personnelle.

Prends, Seigneur et reçois,
toute ma liberté.
ma mémoire,
mon intelligence
et toute ma volonté;
Tout ce que j'ai et possède,
c'est Toi qui me l'as donné:
A Toi, Seigneur, je le rends
Tout est à Toi,
disposes-en selon Ton entière volonté.
Donne-moi ton amour et ta grâce :
c'est assez pour moi.
Amen.