

Je m'apprête à relire ma semaine avec Dieu.

Je me dispose pour entrer en prière. Je fais ce qu'il faut pour pouvoir pleinement me concentrer sur ce temps. Je prends en note les pensées qui continuent de m'occuper et je les présente à Dieu. Je demande maintenant à l'Esprit-Saint de m'habiter, de m'inspirer. Je me concentre sur ce souffle de vie en moi, et dans le monde qui m'entoure.

Avec l'aide de l'Esprit Saint et de ses dons de sagesse et de conseil, je relis ma semaine. Je parcours les moments qui ont été importants, chargés d'émotion ou de conséquences, mais aussi le flou des heures routinières, qui sont passées sans que je ne m'en rende compte. Je m'arrête sur ce qui m'a durablement affecté, et j'en nourris mon dialogue intérieur, inspiré par l'Esprit Saint.

Je finis cet examen de ma semaine.

Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à discerner quels ont été cette semaine, les moments où j'ai été à l'écoute de sa Parole. Je peux penser à des temps de prière, de silence, ou une disponibilité qui a permis que je sois attentif à la présence de Dieu dans ma vie. Je lui demande aussi de m'éclairer sur les occasions ratées, où j'ai été trop distrait ou occupé pour l'écouter.

Je formule une demande de pardon, une action de grâce ou une prière, selon ce qui monte dans mon cœur.

Je me remets en présence de cet Esprit-Saint, force de vie en moi, don gratuit de Dieu. Je lui dis mon désir de me mettre à son écoute plus souvent, lui qui est esprit de discernement.

Alors que ce temps de prière se termine, je me tourne vers le Père.

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