

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 demande au Seigneur de me faire sentir sa présence en moi et autour de moi. Je me coule dans cette présence.

Je demande à Dieu de me révéler tous les dons et les grâces données aujourd'hui. Il y en a des fondamentales, comme la vie, la sécurité, l'amour, et des plus discrètes, un bon sommeil, l'appel d'un ami, ou un compliment. Je remercie Dieu pour chacun de ces dons.

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 journée.

Heure par heure, je visualise la journée 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 continue de remercier Dieu pour les dons que je trouve dans ma journée. Je fais une pause et je m'arrête quand je rencontre des moments difficiles. Je porte mon attention vers les opportunités manquées, les moments où j'aurais pu aller plus loin pour faire advenir le bon, mais où je ne l'ai pas fait.

Quand dans mon imagination je rencontre des moments où je n'ai pas été la personne que Dieu m'appelle à être, je demande au Seigneur son pardon. Je ressens la manière dont son amour me lave et me relève.

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

Je me demande s'il y a d'autres choses que j'aimerais confier au Seigneur, et je me tourne vers lui, en toute confiance.

Je termine ce temps de prière en traçant sur moi le signe de croix, en m'inclinant, ou en priant le Notre Père.