

En ce temps de l'Avent, nous avançons vers Noël dans une démarche de "combattants d'espérance avec Jésus". Pour cette première semaine, notre part de combat était celle de notre disponibilité dans la prière. Avec lucidité et miséricorde, nous allons nous présenter devant le Seigneur présenter notre vie.

Pour débiter cette prière, je prends le temps de m'installer respectueusement et de façon suffisamment confortable pour pouvoir rester stable. Si c'est nécessaire pour moi, je peux allumer une bougie ou installer un visuel inspirant qui tourne mon regard vers Dieu.  
Je me rends attentive à ma respiration comme pour revenir au centre de moi-même.

Je signifie par un geste mon désir de m'ouvrir à Dieu : un signe de croix, une inclinaison, l'ouverture de mes bras,... et je me présente au Seigneur tel.le que je suis, à cet instant, avec mes joies, et ce qui me pèse.

Je demande à l'Esprit Saint sa lumière pour éclairer ma vie...  
ce qui s'est passé concrètement pendant cette semaine. Je stimule ma mémoire pour me rappeler plus précisément, avec lucidité mes journées. Je visualise tour à tour les lieux où j'ai été : bureau, maison, trajets, week-ends...

Cette semaine je vais tout spécialement me rappeler les moments où j'ai rencontré Dieu dans un temps arrêté, dédié à la prière. Quand ai-je prié? Dans quels lieux? Dans quelle position? Pendant combien de temps? Avec quel support?  
Esprit Saint, envoie sur moi ta lumière

Je demande la "connaissance intérieure" de tout le bien le bon le beau que j'ai reçu de Dieu. Je me rappelle de tout ce qui était beau cette semaine dans la prière.  
Je remercie tout spécialement pour les temps de prière que j'ai réussi à prendre. Si j'ai vraiment écouté Dieu, quelle parole est-ce que j'ai retenue? Quelle lucidité nouvelle pour ma vie?

Je remercie aussi pour les fruits dans ma vie venus grâce à la prière... Quelle attitude est-ce que j'ai pu améliorer? Qu'est ce qui est devenu meilleur grâce à la prière?  
Une parole inappropriée que j'ai su retenir? Une écoute plus profonde des gens que j'ai rencontrés? Peut-être même décision murie grâce à la parole?

Je remercie le Seigneur pour les fruits de la prière.  
Bénis le Seigneur, ô mon âme ; n'oublie aucun de ses bienfaits !

Maintenant, je vais demander tout autre chose : je vais demander pardon... Je vais accepter de regretter.

Et cette semaine tout spécialement je vais regarder mes manquements dans la prière.

Par rapport à ce que j'avais prévu, comment est-ce que je m'y suis pris.e réellement ?

Ai-je prié plus longtemps, moins longtemps, ou bien est-ce que j'ai su me tenir à ce que j'avais prévu?

Ai-je pris les mesures nécessaires pour pouvoir être concentré.e : choix du lieu, choix de la posture?  
?

Est ce que j'ai su me montrer régulièrement fidèle? Disponible pour écouter? Qu'est ce qui m'a manqué? Est-ce que mon ouverture à la prière a été suffisante pour sentir la répercussion de l'Esprit

Saint sur ma vie avec plus de foi, plus de charité et plus d'espérance?

Seigneur augmente en moi le désir de m'ouvrir à ton action dans la prière.  
Pour que je reçoive et que je puisse porter ton espérance.

Maintenant, il s'agit de penser à la deuxième semaine de l'avent qui va s'ouvrir. A la lumière de ma relecture de ma vie spirituelle de la semaine passée, qu'est ce que je veux demander à Dieu pour la semaine prochaine? C'est important de faire une demande ajustée, une demande qui vient du fond de mon cœur: qu'est ce que je ressens, qu'est ce qu'il me faut pour la semaine qui vient.

Seigneur entend la prière qui monte de mon cœur.

En forme d'au-revoir, de clôture de notre prière, je peux simplement réciter la prière que Jésus nous a enseigné et qui m'unit à tous mes frères et soeurs qui partagent un même Père:

Notre père  
Qui es au 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 offensé  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
Mais délivre-nous du mal.  
Au nom du père et du fils et du Saint Esprit Amen

Je peux maintenant prendre quelques notes pour moi ou pour en discuter avec un aîné dans la foi: noter la date, le lieu, la durée de cette prière et noter aussi ce que j'ai finalement demandé à Dieu et tout ce dont je souhaite garder une trace.