

L'exercice spirituel qui suit est composé de deux mouvements distincts. Je peux choisir de faire cet exercice d'un seul tenant ou bien en plusieurs fois. Le premier mouvement consiste à regarder ma vie avec l'aide de Dieu miséricordieux, le second consiste à discerner avec Dieu : parmi les activités qui ont un sens, sentir et reconnaître ce qui est le meilleur pour moi.

Je décide avant de démarrer combien de temps je veux prendre. Je peux prévoir par exemple 7 minutes pour chaque mouvement si cet exercice est nouveau pour moi ce sera tout à fait suffisant... je peux aussi prévoir jusqu'à 30 minutes pour chaque mouvement si je sens que j'en ai besoin et que je veux regarder ma vie sur une période plus longue.

Dieu me donne la vie et Dieu veut pour moi, que mon quotidien soit vivant. Je me prépare à prier dans cet état d'esprit, en gardant vif en moi le sentiment de la miséricorde très large de Dieu, si large que je ne peux la mesurer. Cette miséricorde est comme un grand manteau qui m'enveloppe et me réchauffe.

Le support papier pour cette prière est un dessin simple, une nappe avec trois paniers, comme pour un pique-nique. Ce sont un peu comme les paniers où l'on ramasse les pains que Jésus a multipliés. Je peux imprimer le dessin pour servir de support visuel à ma mémoire. Je peux aussi me servir d'une feuille blanche où je dessine moi-même trois cercles à main levée en laissant de la place autour.

Je rassemble les sources d'informations nécessaires pour voir concrètement le réel de ma vie. Peut-être mon agenda papier si j'en ai un ? Ou bien mon smartphone, préalablement placé sur le mode avion ? Je choisis pour la prière un lieu calme et adapté où je m'installe.