Je calme mon esprit, mes pensées, et mes soucis. Je me détends et je ressens la présence de Dieu tout autour de moi, qui m’enveloppe. Je me repose en elle quelques instants.
Nous avons pu voir pendant cette retraite que Dieu nous veut libres et qu'il nous rend capable de l'être. Cette liberté n'est pas un but en elle-même, mais la condition pour prendre des décisions avec Dieu et en vue de son Royaume. Je demande au Seigneur de me révéler une décision qu’il faut que je prenne. Cela peut-être une petite décision qui a des effets immédiats, ou cela peut-être une décision plus grande avec des effets sur le moyen terme, comme un changement de travail, une nouvelle orientation pour une relation, un engagement important.

Je médite sur l'histoire de ce choix dans ma vie. Je fais mémoire des petits signes, des conversations, des découvertes et des émotions qui l'ont nourri.

Je demande au Seigneur de m’exposer les différentes possibilités de ce choix. Je contemple l'une après l'autre chacune des options. Je me les imagine, et y demeure, en observant ce qui se passe en moi. Y a-t-il une option qui me dynamise, m'enthousiasme, m'offre la paix ? Y en a-t-il une autre qui me stresse, qui m'ennuie ou qui me décourage ?

Je demande au Seigneur de me révéler où j'en suis dans ce choix. Est-il mûr et prêt à être posé ? Est-il prématuré ? Si oui, qu'est ce qui lui manque pour mûrir ? Cela peut-être simplement du temps, mais cela peut aussi être une action de ma part : rechercher des informations, me défaire d'une peur, prendre conseil…

Si je suis prêt à prendre ma décision, je peux me réjouir avec le Seigneur du chemin parcouru, et je prévois un temps avec lui pour la lui offrir. Si je ne suis pas prêt à poser un choix, et que j'ai identifié une manière de le faire grandir, je confie cette action au Seigneur, qu'il me donne le courage de mettre mes pas dans les siens.

Je termine cette prière d’alliance de la manière qui m’est familière ou peut-être en répétant plusieurs fois en méditation “Que ta volonté soit faite”