Au début de cette prière, je prends conscience de ma respiration. Je sens l'énergie circuler dans mon corps, et me souviens de tout ce qui me compose et qui bouge en moi. Avec le Seigneur, je contemple toute cette vie en moi. Je peux dire, comme dans le psaume 138, "je te bénis, mon créateur, pour la merveille que je suis". Sans ignorer les potentielles faiblesses de mon corps, je prends un moment pour rendre grâce au Seigneur pour ce qu'il m'a donné.

Dans ce même mouvement d'action de grâce, je remercie Dieu pour une ou deux choses de ma journée, même petites, dans lesquelles je peux discerner sa présence.

Je demande au Seigneur la grâce d'être entièrement présent à mes sensations. Je contemple le fil de ma journée et je note quels mouvements ont traversé mon corps. Y a-t-il eu des moments agréables, où j'ai pu être détendu, présent dans mon corps ? Est-ce que ces sensations m'ont rapproché de Dieu ?

S'il y a des sensations agréables qui ne m'ont pas rapproché de Dieu, je peux y porter mon attention. Peut-être étais-je divisé ? Ou ai-je été dans l'excès ? Je parle au Seigneur comme à un ami.

En regardant de nouveau ma journée, je porte mon attention sur les sensations désagréables qui m'ont traversé : les douleurs, les tensions, le stress, la fatigue. Je les confie au Seigneur, et l'invite à me rejoindre dans ces difficultés.
Est-ce que j'ai été tenté de renier les besoins de ce corps qui m'a été donné ? Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour le soulager ? Pour en prendre soin ? Je peux demander au Seigneur de m'aider à vivre de manière toujours plus unifiée.

Je prends une grande inspiration et une grande expiration. Je peux m'étirer ou bailler. Je peux ouvrir les mains pour prier le Notre Père.