

Je calme ma respiration et sens mon corps se détendre. Je diminue le flot de mes pensées et me rends présente à ce moment avec Dieu. Je ressens sa présence bienveillante.

Je laisse une gratitude venir naturellement. Avec simplicité, je remercie le Seigneur pour une ou deux grâces reçues aujourd'hui.

Je me remémore les activités qui ont composé ma journée. Mon trajet pour aller au travail, mon déjeuner, une tâche accomplie, une activité sportive ou avec des amis... Pour quelle activité est ce que je suis le plus reconnaissant ? Quelles activités me rapprochent de Dieu ? Y a-t-il une activité que je peux identifier comme étant particulièrement bonne pour moi ? J'en parle au Seigneur.

Dans les activités que je me suis rappelées, y en a-t-il qui semblent m'éloigner de la foi, de l'espérance et de l'amour ? Ai-je un comportement addictif avec l'une de ces activités ? Je demande au Seigneur de venir m'éclairer et lui confie telle ou telle difficulté.

Je prends une grande inspiration et une grande expiration. Y a-t-il un élément de ce temps de prière qui a été plus marquant ? Je retourne à ce point qui a retenu mon attention et j'y demeure, en demandant au Seigneur s'il veut me dire encore autre chose.

Enfin, je remercie le Seigneur pour ce temps. Pour conclure ma prière je peux pencher mon buste, respirer pleinement et en conscience, ou tracer sur moi le signe de croix.