

RELECTURE DE JOURNEE GUIDEE

« **Me voici** » - **Me présenter au Seigneur avec tout ce que je suis**, tout ce que je vis : projets, joies, déceptions, révolte, mauvaise ou bonne humeur. Offrir tout cela au Seigneur qui est là, présent, dans une attitude intérieure de disponibilité. Lui demander la grâce de recevoir sa lumière afin d'accueillir ma journée avec son regard.

Je me rends présent au Seigneur, je m'éveille à sa présence, lui qui me regarde et m'aime.

DIRE MERCI

Il s'agit de reconnaître ce que j'ai reçu aujourd'hui. Pour cela je laisse défiler devant moi ma journée du matin au soir, et je prends le temps de regarder comment j'ai été présent aux rencontres, aux activités et événements que j'ai vécus. Je ne m'arrête que sur les moments qui ont pu résonner en moi comme ouverture, lumière, vie, joie, paix. Ce peut être de toutes petites choses comme de grandes. Je peux alors remercier le Seigneur de ce que j'ai reçu.

DEMANDER LUMIERE ET PARDON

Je me rends maintenant attentif à ce qui a pu être source de découragement, de sècheresse, d'enfermement, ce qui m'a peut-être aussi séparé du Seigneur et que je peux désigner comme péché. **C'est un simple constat, sans jugement de ma part**, pour apprendre par expérience ce qui me conduit à la vie en abondance, au Christ, ou bien ce qui m'en écarte. Je prends le temps de repérer cela et, de tout mon cœur je demande pardon au Seigneur, dans la confiance, car c'est son Amour qui me fait vivre.

Je peux lui demander aussi sa lumière pour m'éclairer et comprendre comment cela est arrivé. Est-ce que j'ai été négligeant dans ma vie spirituelle (prière, messe, lecture de la Bible ?) ou par rapport à la détermination que je m'étais fixée ?

ENVISAGER DEMAIN

Maintenant je me tourne vers demain et j'offre au Seigneur cette journée, et ce que je vais vivre. J'ai l'expérience de ce qui me conduit à plus de vie et de liberté, au Christ, mais aussi ce qui m'écarte de lui et me conduit vers des chemins mortifères. Je lui présente « ce que je veux et désire » vivre demain, dans la confiance, car il est fidèle. Je lui demande sa force, sa grâce, pour être entièrement tourné vers lui, et lui seul.

Avec les mots de Jésus je me tourne vers Celui qui est **NOTRE PERE**

P. Frédéric Fornos, sj

B.A.-BA DE LA PRIERE

www.prieraucoeurdumonde.net