

Retour sur les rencontres du jour

Dans un examen traditionnel, vous priez sur votre journée, moment par moment. Dans cette version, vous passez en revue votre journée dans la prière, lieu par lieu, chose par chose et activité par activité.

1. Je me calme. Je ralentis ma respiration. Je m'assois sans bouger pendant un moment et j'essaie de faire taire mes pensées. Je me souviens que je suis en présence de Dieu.
2. Je prends quelques instants pour exprimer ma gratitude, en remerciant Dieu pour une ou deux des bénédictions, petites ou grandes, que j'ai reçues aujourd'hui.
3. Je demande à Dieu de me montrer chaque personne que j'ai rencontrée aujourd'hui. Je demande à Dieu de me révéler quelle rencontre a été la plus importante aujourd'hui. En d'autres termes, quelle conversation a eu l'impact le plus fort sur moi et/ou sur l'autre personne ? Il peut s'agir d'une rencontre positive ou négative. Lors de cette rencontre spécifique, ai-je été spirituellement libre ou non libre ? Qu'est-ce qui m'a amené à me sentir spirituellement libre ou non libre avec cette personne ? Quel est le rapport entre la rencontre d'aujourd'hui et les rencontres passées avec cette personne ? En général, suis-je spirituellement libre ou non libre avec cette personne ? Qu'est-ce qui conduit à cette liberté ou non-liberté spirituelle ?
4. Je me tourne maintenant vers l'avenir. Quand pourrais-je rencontrer à nouveau cette personne ? Quels sont mes grands désirs pour ma relation avec cette personne ? Je laisse mes grands désirs remonter en moi. Je remets ces désirs entre les mains de Dieu et lui demande de les rendre saints. Je demande au Seigneur de me montrer la grâce ou la vertu dont j'ai besoin pour être la personne que je veux être dans cette relation. Je demande cette grâce ou cette vertu.
5. Si je me sens appelé à le faire, je prends la résolution d'être le genre de personne que je me sens appelé à être dans les relations sur lesquelles j'ai réfléchi au cours de cet examen.
6. Je termine dans la prière.

Ma relation avec Dieu

Luc 9,18-20 - Un jour que Jésus priait seul, avec les seuls disciples près de lui, il leur demanda : "Qui dit-on que je suis ?" Ils répondirent : "Jean Baptiste, d'autres Élie, d'autres encore qu'un des anciens prophètes s'est levé. Ils répondirent : "Jean le Baptiste, d'autres Élie, d'autres encore qu'un des anciens prophètes s'est levé". Il leur dit : "Mais vous, qui dites-vous que je suis ? Pierre répondit : "Le Messie de Dieu".

1. Je demande à Dieu de me faire connaître sa présence en ce moment. Je place mes mains, paumes vers le haut, dans un geste de réceptivité.
2. Je consacre quelques instants à la gratitude, en remerciant Dieu pour une ou deux des bénédictions, petites ou grandes, que j'ai reçues aujourd'hui.
3. Je pense à ma relation avec Dieu. Je parle à Dieu de la façon dont ma relation avec lui s'est déroulée ces derniers temps. Est-ce que nous nous entendons bien ? Est-ce que je me sens proche ou éloigné de Dieu en ce moment ? Ai-je passé du temps de qualité avec Dieu ou ai-je été négligent ? Est-ce que je sens que Dieu est proche de moi lorsque je l'appelle ? Est-ce que je m'ennuie avec Dieu ? Lorsque je regarde le visage de Dieu, est-ce que je ressens de la joie ? De la gratitude ? De la honte ? De la peur ? Je demande à Dieu de me montrer comment il voit notre relation.
4. Je lis de manière réfléchie les versets ci-dessus. Dans le calme et la paix, je réfléchis à la façon dont la journée s'est déroulée. Je demande : "Où était le Christ dans ces moments ? Comment le Christ est-il venu à moi dans ces moments-là ?"
5. Après avoir examiné les détails de ma journée, je prends du recul et je regarde la situation dans son ensemble. Je demande : "Compte tenu de tout ce qui s'est passé aujourd'hui, qui était le Christ pour moi aujourd'hui ? Un professeur ? Mon ami ? Consolateur ? Entraîneur ? Observateur silencieux ? Sauveur ? Parent ? Je déclare qui il était.
6. Je déclare ensuite qui j'étais aujourd'hui. Si Dieu était l'enseignant, j'étais l'élève. S'il était consolateur, j'étais celui qui avait besoin de guérison. Je parle à Dieu de la manière dont ma relation avec Lui s'est déroulée aujourd'hui.
7. Je regarde vers l'avenir. Comment est-ce que je veux ou ai besoin que le Christ soit présent avec moi pour le reste de la journée ou pour demain ? Je lui dis ce que je veux ou ce dont j'ai besoin de sa présence dans ma vie pour aller de l'avant.
8. Je termine dans la prière.

Je suis vidé

1. Je me calme et je ralentis ma respiration. Je reste assis un moment et j'essaie de baisser le volume de mes pensées aléatoires et de mes préoccupations.
2. Je prends quelques instants pour exprimer ma gratitude, en remerciant Dieu pour une ou deux des bénédictions, petites ou grandes, que j'ai reçues aujourd'hui.
3. En regardant en arrière, je demande à Dieu de me révéler quel a été le moment le plus épuisant. Je reviens à ce moment épuisant avec Dieu, en le revivant à ses côtés. Je me laisse imprégner par le moment, en particulier par ce qu'il y a de plus difficile dans ce moment. Je me laisse aller à ressentir les émotions fortes - léthargie, désespoir ou tout autre sentiment présent en moi. Je présente ce moment épuisant à Dieu et lui raconte ce qui s'est passé dans mon cœur et mon âme à ce moment-là. Si je l'ai bien géré, j'en remercie Dieu. Si je l'ai mal géré, je demande le pardon et la paix.
4. J'invite Dieu à me parler de ce moment. Je reste réceptif à tout ce que Dieu dit ou fait.
5. En regardant en arrière, je demande à Dieu de me révéler mon moment le plus vivifiant. Je reviens à ce moment avec Dieu, revivant à la fois les événements extérieurs et ma disposition intérieure. Dans la joie, la gratitude et le soulagement, je donne tout à Dieu. J'en parle avec Dieu, en veillant à exprimer mes pensées et mes sentiments et à laisser Dieu me parler librement.
6. Je regarde maintenant vers l'avenir. Qu'est-ce qui m'attend et qui va m'épuiser ? J'en parle à Dieu, en lui disant ce que je ressens face à cette éventualité. Je demande à Dieu de me montrer comment me préparer spirituellement à ce moment potentiellement épuisant. Je demande à Dieu de m'empêcher de contribuer négativement à cette situation en présumant le pire. J'envisage la possibilité que tout se passe bien et je prie pour la paix et l'espoir.
7. En regardant à nouveau vers l'avenir, j'anticipe un moment de vie à venir. De quoi s'agit-il ? Je me permets d'anticiper ce moment. Je le confie à Dieu et lui demande de m'aider à me préparer spirituellement à l'éventualité qu'il ne soit pas aussi vivifiant que je le prévois. Je demande à Dieu de m'aider à être capable de dire : "Ce n'est pas grave non plus"
8. Je termine dans la prière.

Traditionnel

1. Je me mets dans une position confortable. Je laisse mes muscles se détendre et mon esprit se calmer. Je respire profondément et je demande à Dieu de me faire connaître sa présence.
2. Je demande à Dieu de me révéler tous les dons et les grâces qu'il m'a accordés aujourd'hui, des plus grands (la vie, la sécurité, l'amour) aux plus petits (un bon sommeil, un compliment, une rencontre avec un ami). Je remercie Dieu pour chacun de ces dons.
3. Je demande à Dieu de me remplir de son amour miséricordieux. Je lui demande de diriger ces moments.
4. Je revois ma journée moment par moment. Je m'attarde sur les moments importants avec Dieu.
5. Je continue à remercier Dieu pour ses dons. Mais je m'arrête aussi aux moments difficiles. Je fais attention aux occasions manquées. Lorsque je constate que je n'ai pas été la personne que je suis appelé à être, je demande pardon. Je me laisse envahir par sa miséricorde bienfaisante.
6. Je demande à Dieu de me montrer comment il veut que je réagisse et qui il veut que je sois dans les moments à venir. Je lui demande de me rappeler qui il m'a appelé à être dans les moments à venir. Je prends la résolution de lui demander son aide pour aller de l'avant.
7. Je demande à Dieu s'il a quelque chose de plus pour moi. Je termine dans la prière.