



au large de la mer
jetons les filets

**L'EXAMEN DANS LA
VIE QUOTIDIENNE**



Claret et Paris nous ont transmis la pratique ignatienne de l'examen comme point fort de la vie quotidienne.

Renouvelons notre bonne pratique de l'examen vécu comme rencontre de prière. Au moment convenable, nous pouvons consacrer 10 minutes de notre journée, pour découvrir attentivement le passage de Dieu dans notre vie et continuer à répondre dans la fidélité à son appel quotidien.

Nous proposons quelques étapes à suivre à la lumière de la prière du matin de M. Antonia Paris.

1 *je me situe*

Je me calme, je fais le silence de tout mon être et je prends conscience que je suis en présence de Dieu qui m'accompagne, qui me connaît, qui m'aime et avec qui je communique.

Je peux utiliser les paroles de la Mère Antonia.

Mon Dieu, Un et Trine, Père, Fils et Saint-Esprit;
Je Te supplie de daigner m'éclairer de Ta Sagesse infinie,
afin que je te connaisse et me connaisse,
et que je connaisse aussi ce que Tu veux que je fasse,
pour Te servir et T'aimer avec toute la perfection
qui est possible dans cette vie, avec Ton aide et Ta faveur.

2 *je demande la lumière*

Je demande la grâce de la transparence et de la vérité. Je prends conscience que l'Esprit agit continuellement.

Je demande sa lumière pour identifier et discerner les mouvements intérieurs de désolation et de consolation.

Daigne m'éclairer pour que je connaisse tout ce que tu veux de moi,
afin que je sois docile, et que je ne résiste pas à tes divines inspirations
et à ta très sainte volonté.

3

Je repasse la journée avec Lui

Je fais mémoire de la journée, je passe en revue toutes les heures depuis le moment où je me suis levée, la prière, l'Eucharistie, la Parole, la rencontre avec les sœurs, les rencontres avec d'autres personnes, les situations, les pensées, les sentiments, les motions, les lectures, les situations dans le monde, le travail réalisé, les décisions prises.

Je m'arrête là où je perçois le passage de Dieu avec gratitude et consolation et là où je perçois la désolation.

Je m'abandonne à sa présence toujours aimante et miséricordieuse.

Je prends conscience, je reconnais, je prends note de ce qui résonne le plus en moi, je rends grâce pour tout le bien reçu, pour son amour...

Je Lui présente et confie ma désolation, les blessures qui se sont fait sentir à nouveau et je demande la grâce de les surmonter:

Fais de moi une copie vivante de notre Seigneur Jésus-Christ.

4

je choisis maintenant une ou deux parmi des expériences les plus significatives de la journée

Et je me demande

Quels sont les signes d'un bon esprit et vers quoi me conduisent-ils ?

- dans ma relation avec Dieu
- pour rendre le chemin facile à mes sœurs de la communauté et aux autres
- pour rapprocher des gestes et des paroles de Jésus à ceux que j'ai rencontrés tout au long de la journée. puis Je demande?

*Avec ta toute-puissance infinie,
aide-moi à pouvoir tout discerner comme tu le veux,
car tu sais bien que je ne peux absolument rien
sans ta grâce et ton assistance divine.*

5 *je demande pardon*

Je prends conscience de mes fragilités et peut-être de mes fautes et, avec un cœur humble et confiant, je demande pardon à mon Dieu et mon Père.

6 *je demande la Grâce*

Je prends quelques minutes pour demander la force et la grâce pour la nouvelle journée:

Daïgne me communiquer Ton Divin Amour, qui est le miel
qui adoucit toutes nos amertumes, adoucit les choses acides,
facilite les choses difficiles et nous porte dans ses bras...
car l'amour porte le fardeau sans charge,
et bien qu'il soit très lourd, avec l'amour je ne le sens pas.

7 *je rends grâce*

Je rends grâce : je te remercie pour ma vie, pour m'avoir accompagnée de ta présence aimante, pour ta promesse de fidélité.

Il m'accompagne de sa présence aimante et Il continuera à le faire.

Accorde-moi, Seigneur, la grâce de t'aimer
autant que mon esprit le désire.

