

LAPRIYÈ EGZAMEN

Yon metòd Kominote Kreyen



Sonde m Bondye! Wè tou sa ki nan kè m! Fouye m!
Wè tou sa ki nan lide m! Gade wè si m sou yon move chemen.
Mennen m sou chemen ki la pou tout tan an. –Sòm 139: 23-24

LAPRIYÈ EGZAMEN

Ki sa lapriyè egzamen an ye ?

Se yon kalite lapriyè ki pèmèt ou reflechi sou jounen ou sot pase a.

- Ou repase nan memwa ou sa w te fè, epi ou reflechi sou sa ki te pase nan lespri w.
- Ou eseye sonje benediksyon ou te resevwa ak benediksyon ou te bay pandan w ap di Bondye mèsi pou yo chak.
- Ou gade tout byen ou te kapab fè men ke ou pa t fè epi ou repanti w pou peche sa yo ou te fè akoz bagay ou pa t fè yo.
- Finalman, ou regrèt chak pawol ou te di ak move zak ou te fè epi ou mande Bondye pou ede w aji yon jan ki gen plis renmen.

Ki objektif lapriyè egzamen an ?

Lapriyè Egzamen an se pou fè yon ranmase sou jounen ou sot pase a yon jan pou w ka viv nèt piplis chak jou pou Kris ak lòt yo.

Depi kilè metòd la egziste?

Kreyen yo ap itilize metòd la nan lemond depi plis pase 400 zan.

Ki tèks ki mache ak metòd la nan bib la ?

Sòm 4:4 – “Lè nou pou kont nou nan chanm nou, kalkile sou sa. Epi pe bouch nou.”

Sòm 139:23-24 – “Sonde m Bondye! Wè tou sa ki nan kè m! Fouye m! Wè tou sa ki nan lide m!

Gade wè si m sou yon move chemen. Mennen m sou chemen ki la pou tout tan an.”

Travay 17:28 – “Se nan li nou gen lavi, se nan li nou ka bay kò nou mouvman, se nan li nou gen legzistans.”

Ki pwofi ou ka tire ladann ?

Ou ka jwenn plis entimite ak Kris la epi kite Kris la konstwi lavi w.

Ki lè ou ka fè li ?

Eksperyans kèk moun montre li pi bon lè ou fè l nan fen jounen an chak jou.

Konbyen moun ki ka fè li ?

Se plis yon bagay ki endividyèl pou chak moun ak Bondye. Men yon ti gwoup 2 ou 3 moun ki gen konfyans ak sekre youn pou lòt ka fè l.

Ki sa ki ka gide w fè li ?

- Genyen yon lespri ki byen dispoze.
- Kite lespri Sen an dirije ou.
- Chache yon kote ki gen bon silans.
- Chache genyen yon santiman ki nòmal.
- Gen pasyans.

REZIME ETAP LAPRIYÈ EGZAMEN AN

1. Kòmanse prepare w nan fikse trankilman lespri w sou Bondye.

“Se nan li nou gen lavi, se nan li nou ka bay kò nou mouvman, se nan li nou gen legzistans.” (Travay 17:28)

- a. Kòmanse prepare w nan fikse lespri w trankilman sou Bondye jis ou rive tande vwa Bondye k ap pale avèk ou. Reponn li nan yon lapriyè remèsiman oubyen yon chan. Pran yon 5 minit pou fè sa.
- b. Reflechi sou youn nan tèks bibliik ki mache ak metòd la. Li l pandan 2 ou 3 fwa.

2. Repase jounen w lan ak yon lespri remèsiman ak rekonsilyasyon.

“Annou gade jan n ap mennen bak nou! Ann egzamine byen jan n ap viv la, lè fini annou tounen vin jwenn Bondye.” (Lamantasyon 3:40)

“Men li menm Lespri k ap moutre verite a lè la vini la mennen nou nan tout verite a” (Jan 16:13)

- a. Kilè ou te viv nan renmen ak libète nan Kris?
- b. Kilè ou pa t viv nan renmen ak libète nan Kris?

3. Remèsye Bondye pou sa k ap fèt nan ekzèsis sa a epi mande direksyon ak gras pou jounen demen an.

“Tout lwanj lan se pou Bondye paske ak pouvwa k ap travay nan nou an, li kapab fè piplis pase tou sa nou ka mande, piplis pase tou sa nou ka mete nan lide nou.

Wi, tout lwanj lan pou Bondye nan Legliz la ak nan Jezikri pou tout tan ak pou tout tan. Amèn, se sa menm.” (Efezyen 3:20-21)

Konsèy pou moun k ap pratik li

- Livre tèt ou san kache anyen devan Bondye.
- Koute epi obeyi ak vwa Bondye.
- Swiv 3 etap yo.
- Si ou fè li ak yon ti gwoup, tout sa ki pase nan gwoup la dwe rete la

LAPRIYÈ EGZAMEN - Detaye

“Sonde m Bondye! Wè tou sa ki nan kè m! Fouye m! Wè tou sa ki nan lide m! Gade wè si m sou yon move chemen. Mennen m sou chemen ki la pou tout tan an.” -Sòm 13: 23-24

Se yon kalite lapriyè yo te konn rele nan tan lontan “Lapriyè Egzamen” e sa w fè ladan li se pran reflechi sou jounen ou sot pase a; ou repase nan memwa ou sa w te fè oswa ou reflechi sou sa ki te pase nan lespri w [Genyen plis pase 400 zan depi kretyen nan lemond ap sèvi ak fason sa a pou lapriyè.]

W eseye sonje benediksyon ou te resevwa ak benediksyon ou te bay pandan w ap di Bondye mèsi pou yo chak. Ou gade tou tout byen ou *te kapab* fè men ke ou pa t fè epi ou repanti w pou peche sa yo ou te fè akòz bagay ou pa t fè yo. Finalman, ou regrèt chak pawòl di ak move zak ou te fè epi ou mande Bondye pou ede w aji yon jan ki gen plis renmen. Objektif Lapriyè Egzamen an se pou fè yon ranmase sou jounen ou sot pase a yon jan pou w ka viv nèt piplis chak jou pou Kris ak lòt yo.

Lide pou egzamine lavi m nan fason sa a pa fin yon bagay m twò cho pou fè, se sa k fè m pa t fè l nan kòmansman. Men apre sa, m te vin dekouvri Lapriyè Egzamen an se yon bagay ki si tèlman enpòtan pou fè moun grandi chak jou nan Kris ak pou Kris ke [yon ansyen lidè kretyen yo rele] Inyas te aprann disip li yo si yo gen yon priyè yo bay vag pandan jounen an, se pa dwe janm lapriyè sa a; yo pa dwe neglije fè li—menm pou yon sèl jou. Yo te pran abitud sa a.

Se pa kalite lapriyè ki plis fè kè moun kontan poutèt yon pati nan lapriyè a genyen ladan li yon Egzamen sou feblès nou ak echèk nou. Epi kòm sa se yon egzamen k ap fèt chak jou, gen delè li ka parèt yon tijan anmèdan. Men li merite pou w fè li. Anpil lòt pratik espartyèl fè nou rive gen yon entimite ak Kris men yo pa ede nou dirèkteman menm jan ak lapriyè sa a nan jere feblès nou yo ak ranfòse tèt nou.

Si ou pratike li regilyèman, Lapriyè Egzamen an ap ede w debarase w de bagay sa yo ki fè ou pa arive viv piplis nèt pou Jezi. Se yon pòt ki louvri pou Lespri Sen an kapab montre w kote w gen fòs ak feblès e li fè sa yon jan ki libere w epi ki fè w djanm pou w viv yon levanjil ki pi konplè.

Sa Bib la di sou Lapriyè Egzamen an

Lè Inyas te di disip li yo pou yo pa janm lage Lapriyè Egzamen an, li t ap di yo pou yo fè sa Bib la te deja mande nou pou nou fè. Men kèk pasaj nan Bib la sou egzamine lavi nou:

Sòm 4:4 (NIV) “Lè nou pou kont nou nan chanm nou, kalkile sou sa. Epi pe bouch nou.”

Sòm 26:2 “Fouye m Seyè. Wè tou sa ki nan kè mwen. Sonde m. Wè tou sa ki nan lide m.”

Lamantasyon 3:40 “Annou gade jan n ap mennen bak nou! Ann egzamine byen jan n ap viv la!”

Jeremi 17:10 “Mwen menm Senyè a, mwen konnen tout lide ki nan tèt yo, mwen sonde santiman ki nan kè yo. M ap bay chak moun sa yo merite dapre jan yo mennen bak yo.”

1 Korentyen 2:10 “Lespri Bondye sonde tout bagay, menm sa ki nan fon kè Bondye.”

Sòm 139: 23-24 “Sonde m Bondye! Wè tou sa ki nan kè m! Fouye m! Wè tou sa ki nan lide m! Gade wè si m sou yon move chemen. Mennen m sou chemen ki la pou tout tan an.”

Li klè nan pasaj sa yo nan Bib la ke lapriyè sa se pa sèlman yon pwosesis pou egzamine pwòp tèt pa nou. Se yon lapriyè ki pèmèt *Bondye* egzamine kè nou, lespri nou ak entansyon nou. Menm janm Pòl te di Legliz Wòm lan: “Nou pa konn kisa pou n mande lè n ap lapriyè, ni kijan pou nou lapriyè. Men, se Lespri Bondye a menm k ap lapriyè Bondye pou nou. L ap pouse gwo soupi moun pa ka eksplike. Bondye menm ki konnen sa ki nan kè tout moun, li konnen kisa Lespri li a vle mande, paske sa Bondye vle a se sa Lespri li a ap mande pou tout moun k ap viv pou Bondye.” (Women 8:26-27).

Wòl Lespri Sen an nan pran Konsyans tèt nou

Fòk nou fè atansyon nan tout bagay sa yo. Annik sèlman pran konsyans de tèt nou kapab twò fasil fè nou vin okipe tèt pa nou sèlman. Nou dwe toujou sonje objektif la se pou kòmanse pran konsyans pwòp tèt pa nou pou rive nan pran konsyans kilès nou ye nan Bondye. Nan liv li te ekri ki rele: Lapriyè: *Jwenn kote Kè a rete*, Richard Foster te di rezon ki fè moun deside fè nenpòt egzamen andedan tèt yo oswa vin pran konsyans de tèt yo se pou yo vanse “atravè nou menm pou nou ka soti nan kote se nou menm sèl ki la pou nou vin nan Bondye.” Se la yo jwenn libète tout bon vre e se kalite konsyans sa a Jezi te genyen nan li. Pastè mwen, Mark Van Valin, te di yon lè pandan l ap preche: Jezi te gen yon konsyans de tèt li ki te rann li lib”. Lapriyè Egzamen an kapab ede w devlope konsyans sa a ki libere w pou w kapab vin moun Bondye te vle pou w ye a. Atravè lapriyè sa a lespri Bondye kapab fouye w chak jou epi fè w pran konsyans piplis sou kijan w ap viv. Se pa yon bagay k ap toujou fè w plezi pou w vin pran konsyans piplis yon seri de bagay nan lavi w, men si w fè li kanmenm, Lespri Sen an va ede gide w pou w detekte lè w ap aji nan renmen pou Kris la ak lòt yo ak lè w p ap aji nan renmen pou Kris la ak lòt yo. Se aprann aji nan renmen ki pral libere w.

Wòl Santiman yo

Ofiramezi w ap antre nan lapriyè sa a, w ap remake yon kokennchenn pati nan ekzèsis la chita sou obsève santiman ki soti nan refleksyon w yo epi peze emosyon sa yo nan lespri w ak kè w. Men pou kèk nan nou, sitou sila pami nou yo ki wè tèt yo tankou moun ki konn reflechi, yo gen tan rele pou mo “santiman” an. Nou kapab byen pa kwè fè atansyon a santiman pral ede nou vin plis pran konsyans kilès nou ye nan Kris. Nou pa kapab konte kantite moun ki te souffri oswa ki te fè lòt yo souffri poutèt yo te aji ak santiman yo. Petèt eksperyans lavi a te aprann nou nou pa kapab koute

santiman nou, alòs nou kapab menm bloke yo. Men nou pa kapab voye santiman nou yo jete si nou vle viv pou Bondye; souvan Jezi te “santi konpasyon” e nou menm tou nou dwe santi sa. Si nou bloke santiman nou yo, kè nou kapab vin di, epi nou p ap kapab santi kalite konpasyon k ap fè nou rive travay pou yon sosyete ki pi jis e ki gen plis renmen.

Men tou, genyen nan nou ki wè *tout* santiman nou nòmàl. Sa tou kapab anpeche nou viv Levanjil la nèt pase konsantre nou sou santiman se yon bagay ki fatigan pase li mete emosyon nou wo anpil e li prèske pa kite tan pou konsantre sou Kris ak lòt yo. Nou bezwen aprann kontwole ak detekte divès kalite santiman nou yo, ni sa ki sanble nòmàl yo oswa sa ki p ap chache enterè pwòp tèt pa nou. Gen yon ekriyen yo rele Joni Eareckson Tada ki konn bay konferans tou epi li se yon moun ki paralize nan de pye li depi laj 17tan; li te rakonte sa ki te pase apre li te fin ekri istwa lavi li; te genyen plizyè nonm ki te ekri li pou di li yo te santi Seyè a ap mande yo pou yo marye ak li. Nou kapab gen apresyasyon pou kè msye sa yo men kanmenm nou pa kwè santiman sa yo te soti nan Seyè a. Menm kè ki sensè kapab twonpe yo sensèman.

Bib la di nou nou dwe “sonde lespri yo wè si lespri yo genyen an soti nan Bondye tout bon vre” (1 Jan 4:1). Nou dwe sonde santiman nou yo, sa vle di nou dwe pran tout san nou pou nou kapab wè si sa nou santi an ann amoni ak Levanjil konplè Jezi a epitou si zanmi ak kominote kretyen nou yo dakò. Menm lè Lapriyè Egzamen an se yon bagay nou fè nan moman kote nou sèl ak Jezi, nou bezwen pataje sa n ap aprann yo ak yon zanmi oswa yon konseye nou fè konfyans yon jan pou nou pa eseye ap disène san nou pa pran angajman.

Preparasyon pou Lapriyè Egzamen an

Lapriyè Egzamen an sipoze fèt chak jou pou w kapab vin konnen jan w ap viv chak jou—oswa p ap viv—piplis pou Bondye ak lòt yo. Inyas te aprann pou priyè Egzamen an fèt 2 fwa pa jou, yon fwa apre manje midi epi yon lòt fwa ankò apre soupe; men kounye a yo plis aprann moun se yon

lapriyè ki fèt yon fwa pa jou. Si w chwazi pou w fè li yon fwa pa jou, li t ap pi bon pou w fè sa aswè paske ou kapab repase tout jounen an pandan li fre nan tèt ou. Men, kòm lapriyè sa a pran 10 a 15 minit sèlman, ou kapab di priyè a nenpòt kote nenpòt kilè—pandan w ap manje a midi, pandan w ap fè yon ti flann, pandan ou chita ap tann nan machin ou, pandan ou sou yon plas, oswa menm nan yon ayewopò—depi ou jwenn yon kote ou p ap distrè. Men sa bon tou pou w gen yon lè fiks ak yon kote espesyal chak jou ou rezève pou sa paske se pi bon fason pou fè priyè sa vin tounen yon abitud sent. John Wesley te ekri gen youn nan mistik li pi renmen yo ki rele Msye De Renty; li “te fè yon rechèch kòrèk sou tout ti bagay li te fè ki pa t bon” chak jou anvan li manje a midi epi li te fè sa ankò nan aswè.

Twa Etap Lapriyè Egzamen an

Si etap yo mete anba yo pou Lapriyè Egzamen an sanble twò fòmèl oswa twò lou, pran yon ti pasyans. Apre ou fin swiv etap sa yo pandan apeprè yon semèn, w ap santi w pi alèz ak yo e ou ka pètèt pito sèvi ak pawòl pa w; sèl bagay, veye pou w kenbe lide esansyèl la. Li enpòtan pou w sonje ou bezwen kontinye pratike tout twa etap yo, menm si ou fè sa nan fason pa w, paske chak etap yo chita sou lòt yo.

Ofiramezi w ap angaje w regilyèman nan lapriyè sa a, w ap vin piplis kapab rekonèt repons ki soti anndan w ak repons ki anlè anlè nan moman yo prezante. Men malgre sa, ap gen de moman kote ou ka pa konprann *pou kisa* ou santi w tèl jan oswa reyaji tèl jan fas a yon bagay. Men sa ki bon, konnen w ap vin gen plis konpreyansyon pandan w ap kontinye fè Lapriyè Egzamen an. Sonje pou pataje konpreyansyon ouwa kesyon sa yo avèk zanmi kretyen w yo ouwa konseye espiritiyèl ou fè konfyans yon jan pou ede w disène pi byen kisa ki soti nan Lespri Sen an ak kisa ki pa soti nan Li.

DETAY SOU CHAK ETAP NAN LAPRIYE EGZAMEN AN

1ye ETAP: Kòmanse prepare w nan fikse lespri w trankilman sou Bondye.

A. Pou kòmanse, chita alèz epi respire dousman ak menm ritm lan yon jan pou lespri w twouve li nan prezans Sila a ki renmen w pase tout moun e ki vle satisfè vrè dezi ki nan kè w. Apre yon ti moman di priyè sa:

Jezi mwen an, ede mwen wè tèt mwen ak vi mwen nan ou menm ki aksepte m epi ki gen yon lanmou san parèy pou mwen yon jan pou lanmou w ak pouvwa w kapab ranpli mwen epi kouvri mwen. Ede mwen sonje pa gen anyen ki kapab separe mwen de renmen sa a, yon renmen pèsòn paka imajine.

B. Rete an silans pandan plizyè segond pandan w ap repete priyè a oswa

Nòt. Nan moman kote ou chita a silans epi w ap repete priyè sa a oswa w ap reflechi sou vèsè Bib la, si ou reyalize ou nan yon moman nan lavi w kote li difisil anpil anpil pou aksepte tèt ou epi li difisil anpil anpil tou pou w aksepte renmen san parèy Bondye a, li ta bon pou w panse fè yon ti kanpe sou pratik espiyèl sa pandan yon tan. Genyen de moun mwen te aprann Lapriyè Egzamen an; se de moun ki kontinye ap viv ak yon santiman wonte e ki santi yo koupab poutèt jan lavi yo te ye avan, e genyen ladan yo ki ap debat anba gwo pwoblèm depandans (abitid ki rann yo esklav tankou dwòg). Anpil nan moun sa yo twouve li difisil pou yo aksepte renmen san parèy ak padon Bondye a. Si ou menm jan ak moun sa yo, li ka petèt difisil pou w lè sa a pou w pase nan 2zyèm etap la pase santiman wonte ak koupab detwi santiman rekonesans e yo anpeche ou fè eksperyans mèvèy ak lajwa lapriyè sa a pote. Kidonk li enpòtan pou w rete nan premye etap sa a nan Lapriyè Egzamen an jouk ou rive nan nivo kote w aksepte renmen Jezi genyen pou ou a. Si se pa sa, ou kapab pa dispoze pou aprann sa Lespri Sen an vle aprann w pandan rès priyè a. Petèt tou ou kapab

vle pale ak yon zanmi oswa yon gid espartyèl oswa yon pastè ki kapab pi byen ede w wè si ou dwe kontinye priyè a pandan peryòd sa a oswa si ou dwe fè yon kanpe sou li.

2zyèm ETAP: Repase jounen w lan ak yon lespri remèsiman ak rekonsilyasyon.

A. Kòmanse pa priye:

Nan moman kote aktyèlman m ap kòmanse repase jounen mwen an, mwen mande sajès ak kouraj pou m wè sa ou vle mwen wè. Dabò, ede mwen pou m sonje epi di w mèsaj pou kado ou te ban mwen pandan jounen an. Apre sa, ban mwen yon lespri remèsiman nan ede mwen sonje sa ou vle mwen sonje epi remake sa ou vle mwen remake san m pa bliye entansyon m yo. Mwen vle aksepte ak rekonesans sa Lespri W revele ban mwen poutèt mwen konnen ou renmen mwen e se sa Ou genyen ki pi bon ou vle pou mwen. Lè mwen wè de kote mwen pa t viv nan renmen ak yon kè ki pi, ede mwen dispoze mande ak aksepte padon w. Ede mwen dispoze pou nenpòt sa ou vle mwen wè ak chanje pou mwen kapab plis renmen ou menm ak lòt yo.

Li enpòtan anpil pou toujou eseye kòmanse ak yon lespri rekonesans pou sa Lespri Sen an pral revele ba w, kontinye ak rekonesans sa a menm lè yo te revele ba w yon bagay ou konsidere kòm ki pa bon. Kite Bondye gouvènè reyaksyon ou genyen fas a nenpòt sa ki vin parèt pandan w ap sonje Lespri Sen an la e li kapab ede w fè *tout* sa ou te di nan priyè w la.

B. Kounye a repase sa ki te pase pandan jounen w lan kòm si se televizyon ou t ap gade oswa ou t ap tande yon istwa. Pa fatigue w pou sa si w pa sonje tout sa ki te pase nan jounen an—non sèlman sa ap pran twòp tan mwen se pa koze a sa. Okontrè, dispoze w epi fè Bondye konfyans pou li ede w pandan w ap fè bagay yo vin nan lespri w. Kòmanse ak sa ki pozitif kote w sonje kado ki pa nan ou menm Bondye te ba w, tankou zwazo petèt ki te reveye w oswa yon bon lòdè kafè k ap bouyi.

Ofiramezi w ap vanse ak sa ki te pase nan jounen an, mande Bondye pou l kontinye fè vin nan lespri w kèk bon ti plezi espesyal tankou yon bon griyen dan oswa yon konvèsasyon ki te ba w ankourajman, yon souri espesyal oswa yon ti lapli dous ki te tonbe. Mete yon atansyon espesyal sou nenpòt ki moun oswa nenpòt ki bagay ki te make lavi w jou sa a. Nan sonje bagay sa yo tankou *kado* ou te resevwa, sa ap ede tabli nan ou menm yon lespri rekonesans pou Bondye ki bay “tout pi bèl favè tout pi bon kado” (Jak 1:17). Kreye kalite rekonesans sa a nan ou menm ap ede w viv yon jan ki mwens egoyis e viv ak plis jenewozite pou Bondye ak lòt yo.

C. Apre sa gade pwòp talan ak fòs ou genyen nan ou menm ki te jwe wòl pa yo nan evènman jounen an tankou kapasite ou genyen pou koute, kapasite pou rilaks ak griyen dan w, konpasyon w, pasyans w, oswa kèk talan. Remèsye Bondye pou chak grenn bagay sa yo ki petèt te pote renmen, lajwa ak libète pou lòt yo.

D. Kounyeya ou pare pou antre nan pati ki pi long nan priyè a ki mande pou w reflechi sou de kesyon enpòtan:

- Kilè ou te viv nan renmen ak libète nan Kris?
- Kilè ou pa t viv nan renmen ak libète nan Kris?

Kòmanse lapriyè ak vèsè sa a: Li menm k ap moutre lespri verite a, lè l ap vini l ap mennen nou nan tout verite a.” (Jan 16:13)

D1. Kilè mwen te viv nan renmen ak libète nan Kris? Kounyeya kòmanse repase jounen w lan men w ap konsantre lespri w sou yon lòt aspè. Mande Lespri Sen an pou li fè vini nan lide w kilè se te renmen oswa sa kèk moun rele “sa ou ye tout bon vre” oswa “ou menm nan Bondye” ki te gide aksyon w. Men kèk ekzanp:

- Jan ou te kòmanse yon jounen tèt chaje ak yon moman trankilite ak Jezi
- Ou te bay lajan w oswa tan w pou yon bagay byen presi pase pou w te sèvi ak li pou tèt pa w.
- Ou te pase yon moman ak yon moun oswa yon gwoup ki ba w anvi vin pi bon moun
- Ou te pataje ak yon moun kisa Jezi ye pou w.
- Ou te fè yon bagay ki fè w sèvi ak mwens resous tè a
- Malgre ou te prese ou te jantiy ak moun sou kès nan makèt la ki t ap pran san li
- Ou pa t leve vwa lè w te fache kont yon moun nan fanmi w

Fòk ou remèsye Bondye espesyalman pou lè ou te fè sa ki bon alòs ke se pa t sa ou te anvi fè.

Pandan w ap reflechi sou sa ki vin nan lespri w, obsève santiman w yo—sitou santiman nan fon kè w yo ki kapab ede w disène panse w yo, aksyon yo ak entansyon w yo. Mete yon atansyon espesyal sou lè ou te gen santiman:

- Lajwa oswa kè kontan
- lapè
- lespwa
- jenewozite
- konpasyon
- rekonesans
- satisfaksyon
- fidelite
- ou fè pati de yon bagay ki pi gran pase w
- ranpli enèji oswa “w ap viv tout bon vre”
- renmen ak akseptasyon

Sa n ap chache la a se rekonèt kilè ou te viv ak sitiyasyon ki prezante yo lè Lespri Sen an ap gide w. Nan obsève santiman sa yo, sa kapab ede w disène ‘dezi ki nan kè w yo’— tout bon vre, se yo ki dezi Bondye ba w ki pèmèt ou viv yon jan ki sanble ak Kris pandan rès jounen an, nan demen, epi chak jou.

Nòt. Li enpòtan pou siyale nou genyen yon danje ki kapab prezante nan pratike pati sa nan priyè a. Li posib pou sa w ou konsidere tankou yon fòs nan lavi w, an reyalite se yon bagay ki okontrè anpeche w viv nèt nèt nan renmen ak libète nan Kris. Pa egzanp, ou kapab santi li se yon bon bagay pou ou foure kò w fon nan pwoblèm lòt moun oswa menm, kapasite w genyen pou kanpe ki kote lòt moun pa kapab; men poutan, Bondye kapab vle pou w mwens foure kò w epitou pou w mwens sou deblozay. Lè sa li t ap saj pou w swiv konsèy Tomas ak Kempis, yon moun ki te ekri liv ki rele “*Imite Kris la*”, ki di pou w pa vin okipe ak bagay sa yo yo pa mete sou reskonsablite w. Foure tèt ou twòp kapab an reyalite kontrarye jan Bondye vle entèvni nan yon sityasyon.

D2. *Kilè mwen pa t viv nan renmen ak libète nan Kris?* Lòt pati sa a nan lapriyè se li menm ki difisil paske se ladan l ou pral konsantre ou sou echèk ou yo. Li enpòtan pou w sonje kesyon sa a pa la pou kraze moral w. Mande Bondye pou l prezève w de tantasyon pou w ‘kraze moral’ ou yon jan ki kapab anpeche w rive pran bon jan konsyans peche w yo ak defo w yo. Ou kapab anpeche tèt pa w ak moun ou frekante yo grandi nan libète lè ou tonbe nan yon litani “podyab mwen”. Objektif la se pou w konprann kijan ou bezwen chanje pou ou kapab viv piplis nan Kris ak pou Kris sou tè a. Li pi enpòtan sitou pou w gen yon lespri ki pare pou aprann lè w ap konsantre w sou pati sa a nan Egzamen an; si se pa sa, ou kapab plede chita rayi tèt ou, e lè sa a, sa ap anpeche w lonje men bay pwochen w ak tout lòt yo.

Yon lòt tantasyon pandan pati sa nan lapriyè a se pou w mete chay la sou do lòt moun oswa fè sityasyon lavi a reskonsab moman kote ou pa t viv nan renmen ak libète nan Kris. Sa kapab twò fasil pou evite travay sou pwòp feblès nou ak echèk nou yo lè nou konvenk tèt nou rèsèyman vre se pa fòt nou ki fè nou te aji oswa reponn tèt jan. Petèt se jan yo te leve nou ki lakoz kèk fason n ap viv ki pa bon; oswa, nou gen tandans wè tèt nou tankou yon inosan ki annik ap reyaji fas a yon move sityasyon pase pou nou wè jan nou menm petèt te mal jere sityasyon difisil sa yo. Li nesèsè

pou w mande Bondye pwoteje w pou w pa pran chemen sa yo ki pa rapòte anyen lè ou mete chay la sou lòt yo, epi pou ede w wè ak reflechi sou ki kote ou bezwen grandi nan renmen ak konpasyon.

Sonje “se Bondye menm k ap travay tout tan nan kè nou, se li ki ba nou anvi fè sa ki pou fè l plezi ansanm ak fòs pou nou fè l vre” (Filipyen 2:13). Bondye la e li kapab travay menm nan echèk ou yo—pa gen okenn kote nan lavi a Bondye pa ye. Menm jan Pòl te ekri li “Paske mwen gen asirans anyen pa ka fè nou pèdi renmen Kris la gen pou nou, ni lanmò, ni lavi, ni zanj Bondye yo, ni lòt otorite ak pouvwa ki nan syèl la, ni bagay ki la jodia, ni sa ki gen pou vini pi ta ni pouvwa ki anwo nan syèl la, ni pouvwa ki anba tè a, non pa gen anyen nan tout kreyasyon Bondye a ki ka janm fè nou pèdi renmen Bondye fè nou wè nan Jezikri Seyè nou an.” (Women 8:38-39).

Nan moman kote ou konsyan rayi tèt ou ak mete chay la sou do lòt yo kapab anpeche w reyalize objektif pratik la, kounyeya w ap mande Bondye pou li revele w evènman ak konpòtman petèt ou abitye genyen ki te rive nan jounen an e ki pa mennen nan renmen ak libète nan Kris (oswa sa kèk moun rele “fo ou menm nan” oswa “ou menm ki pa nan Bondye”). Dispoze w pou konnen moman sa yo kote ou ta bezwen pirifye w oswa geri de konsekans move aksyon w yo oswa panse w yo, oswa soufrans ou te viv oswa lakòz.

Men kèk ka:

- ou te plenyen bay lòt moun sou yon travay ou t ap fè
- ou te plis netwaye kay ou pase kè w
- ou te konsantre w twòp sou parèt bèl pase sou konpòte w tankou bon moun
- ou te pase twòp tan ak yon moun ki te fè w fè bak (oswa li posib tou se *ou menm* ki te kraze moral yon moun swa ekspres swa san fè ekspres)
- ou te fè gaspiyaj
- ou te di oswa fè twòp oswa twò piti
- ou pa t pataje Jezi ak yon moun nan moman sa te parèt bon pou w fè sa
- ou te depanse lajan pou rad nèf ou pa t bezwen pase pou w te soulaje nesessite yon lòt moun

Yon lòt fwa ankò obsève ki santiman atitud ak aksyon w yo te kreye lakay ou tankou::

- kòlè ak fristrasyon
- rayisman
- fyète
- tristès
- jalouzi
- pa konn kote w ye
- lapèrèz oswa santi w nan prizon
- kè pa poze oswa boulvès
- santi ap mouri ak fatig
- abandone
- jennen oswa wont oswa koupab

Nan prete atansyon a sa ou te fè oswa pa t fè epi ak jan ou te santi w, sa pral ede w vin piplis chak jou pran konsyans sa ki anpeche w ak kijan ou kapab anpeche lòt moun viv levanjil la nèt.

Li enpòtan pou w konnen nouvo konpreyansyon sa a kapab fè w vin santi w wont epitou koupab. Lè sa a, olye pou w konsantre sou viv Levanjil konplè Kris la, enèji w kapab vin twò konsantre sou peche w yo. Sa ki bon, konnen Jezi, nan lanmò li ak rezireksyon li, li te delivre w anba peche. Ak verite sa a nan lespri w, mande Bondye pou padone w epi pou l ba w fòs pou viv piplis jan Kris mande pou w viv pandan jounen demen an. Ou kapab wè nan tèt ou imaj ou menm k ap pale ak Jezi, k ap di li ou regrèt, k ap mande li padon li epi apre sa k ap asepte padon li. Fè ekzèsis sa a kapab tou fè w rive mande yon moun ou santi ou te fè mal padon epi pou chache pi devan kouman ou kapab rebati nenpòt relasyon ki pa t fin bon oswa ki te kraze. Si pati sa a nan lapriyè rès anpil anpil, yon fwa ankò mande Bondye pou ede w wè li tankou yon opòtinite pou grandi epitou pou li ede w konsidere nenpòt nouvo konpreyansyon tankou yon kado. Si ou kenbe men ak etap sa a ki pi difisil nan Egzamen an, w ap santi moral ou pi wo poutèt kè w vin pi lejè ak lespri w mwens chaje; e lè sa, ou va santi plis libète pou twouve Bondye nan tout bagay—ni nan echèk ou yo ni nan feblès ou yo tou.

Move eksperyans, se bagay ki pi difisil pou chanje nan lavi nou paske se sa menm yo ye. Li fasil pou lonje dwèt sou lòt moun yo san nou pa menm pran konsyans pwòp defo pa nou. Jezi te di nou: “Pou kisa, w ap gade ti pay ki nan je frè w epi ou pa wè gwo bout bwa ki nan je pa w la (Matye 7:3). Li pa fasil pou nou wè epi rekonèt move zak nou yo, jan pati sa a nan Lapriyè Egzamen ede nou fè l, men *se* yon bagay ki pote liberasyon, toutotan nou rekonèt kokennchenn kado renmen, mizerikòd ak gras Bondye ba nou pandan n ap benyen nan peche. “Paske nou t ap fè toujou lè Kris la mouri pou nou.” (Women 5:8).

Lè ou pran angajman pou lanmou ak gras Bondye epi w aksepte yo, lanmou ak konpasyon Jezi rale w pou w genyen renmen ak konpasyon pou lòt yo. Se la Lapriyè Egzamen an dwe toujou kondwi w—fè w rive konnen pi byen kouman ou kapab sèvi Bondye ak lòt yo. Se yon opòtinite pou mande Lespri Sen an ede w konbat ak tout kè ou nenpòt abitud ki anpeche w pataje Kris la nan pawòl ou ak aksyon w yo.

3zyèm ETAP: Remèsye Bondye pou sa k ap fèt nan ekzèsis sa a epi mande direksyon ak gras pou jounen demen an.

A. Kòmanse pa reflechi sou vèsè sa a:

“Tout lwanj lan se pou Bondye paske pouvwa k ap travay nan nou an, li kapab fè piplis pase tou sa nou ka mande, piplis pase tou sa nou ka mete nan lide nou. Wi tout lwanj lan pou Bondye nan legliz la ak nan Jezikri pou tout tan ak pou tout tan. Amèn, se sa menm.” (Efezyen 3:20-21)

B. Fini moman priyè w la kote ou asire premye bagay ou fè se remèsye Bondye pou sa li te revele a ou menm anvan ou mande direksyon ak gras pou jounen demen an. Men yon kalite priyè ou ka fè:

Mèsi Jezi pou sa ou te montre m jodia. Ede mwen aksepte ak rekonesans tout sa ou te revele ban mwen. Tanpri ban mwen gras pou m dispoze anvè sa ou te revele ban mwen kounye a

epitou pou m wè sa ou pral revele ban mwen demen. Mèsi pou tout divès kalite fason lanmou w te deja revele nan mwen menm e atravè mwen. Ede m konnen kisa nan mwen ki dwe chanje e ban mwen fòs ak kouraj pou chanje bagay sa yo. Mèsi poutèt se vrè dezi ki nan kè mwen yo w ap chache e transfòme mwen pou m kapab renmen ak sèvi ou menm ak lòt yo tout bon vre. Nan non Jezi, Amèn.

C. Ou kapab vle klotire moman sa tou ak Lapriyè Papa Nou an.

D. E m ap fè yon gwo rekòmandasyon pou w pataje regilyèman sa w ap aprann yo ak yon zanmi oswa yon konseye ou fè konfyans.

Pasyans se yon gwo kalite

Sonje ou bezwen gen pasyans epi fè Lespri Sen an konfyans nan pwosesis sa a kote w ap egzamine tèt ou a. Sa se yon pwosesis li ye e ou p ap ka resevwa dividal avantaj ak mizerikòd Bondye yo nan pratik espiyèl sa a si se youn oswa de fwa sèlman ou eseye Lapriyè Egzamen an epi ou annik li sa ki ekri sou li. Pran angajman pou w fè priyè a chak jou e si ou rate yon jou, tounen sou li nan demen, pase lapriyè sa a ap vin fè w gen abitud disène pandan tout vi w Lespri Sen an aksyon nan jan w ap viv lavi w.

Epitou, li enpòtan pou w konsyan se pa touswit koneksyon w ap chache genyen ak Bondye gras a Lapriyè Egzamen an pral rive. Ou kapab bezwen fè li pandan plizyè jou e menm pandan plizyè semèn oswa mwa, anvan ou santi Lespri Sen an mennen w nan yon nouvo kalite konprann sou kijan pou w viv piplis nèt pou Kris. Men si ou gen pasyans epi ou “tann Seyè a” yon nouvo konprann pral vini, e li va chanje jan w ap viv depi ou kite l fè sa.

LAPRIYE EGZAMEN AN, YON CHEMEN KI MENNEN NAN PIRIFIKASYON

Lè ou angaje nan kalite abitud sen sa a, ou pral remake gen kèk bagay ou te konn ap depanse enèji w ak lespri w sou yo ki vin pa enpòtan ankò. Menm jan kantik la di l la, lè ou “Vire je ou sou Jezi”, kèk bagay sou tè a vin “pa gen menm enpòtans ankò,” san ou pa menm fè anyen pou eseye debarase w de yo. Yo annik disparèt pandan w ap konsantre w plis sou renmen Jezi ak kalite gwo kado sa ou pa t atann lan pote yon kokennchenn liberasyon. Men genyen lòt bagay ki pa disparèt san goumen. Nou toujou ap goumen ak “bagay nan lemonn” ki fè nou pa viv Levanjil la piplis nèt malgre Jezi te di nou: Pito nou chache bay bagay peyi Wa ki nan syèl la premye plas nan lavi nou, chache viv jan Bondye vle l la avan. Lè sa a, Bondye ba nou tout lòt bagay sa yo tou—Jezi te di nou pa bezwen chaje tèt nou pou demen. (Matye 6:31-34).

Pou nou ka bay wayòm Bondye a premye plas nan vi nou, nou bezwen gen kè ki plis pi. Soren Kerkegaard te di yon fwa nan yon prèch li t ap fè ki te rele “Kè ki pi” epi ki te baze sou Matye 5:8. Li te di konsa genyen yon kè ki pi se “genyen volonte yon bagay”. Bagay sa a se sa Pòl rele “pi bon fason an” ki se renmen—kalite renmen ki nan lavi nou e ki eksprime li nan pawòl nou ak aksyon nou anvè Bondye ak tout lòt moun, menm jan Jezi te fè l.

Mistik ak sen nan tan lontan yo te konnen sa. Yo te konnen tou li nesesè pou genyen yon pwosesis pou fè yon gwo pirifikasyon sou chemen renmen sa a ki va mennnen nan inite ak Kris epitou ak lòt yo. Se sa ki fè nan sa yo te ekri yo, pa t pale sèlman sou kokennchenn renmen yo te genyen pou Jezi ki te eksprime nan pratik lapriyè yo ak sèvi lòt yo, men tou sou lòt fason konkrè pou evite oswa debarase de nenpòt sa ki anpeche yo devwe tèt yo nèt pou Kris. Genyen anpil bagay nou kapab aprann nan men sen ak mistik nan tan lontan yo ak sa nan tan kounye a yo sou kouman pou nou debarase nou de sa ki anpeche nou gen kè ki fè nou chache wayòm Bondye a anvan tout lòt bagay. Yo kapab aprann nou jan sa enpòtan pou nou vin konnen piplis kouman bagay yo kapab

detounen nou epi fè Jezi vin yon bagay ki akote nan lavi nou; e yo aprann nou tou nesesite pou senplifye lavi nou swa nan retire bagay sa yo oswa nan mete yo nan plas yo dwe ye a.

Pi devan – Sèvi ak Lapriyè Egzamen an pou Senplifye ak Pirifye

Aprè ou fin gen yon bon titan w ap sèvi ak Lapriyè Egzamen an, kapab genyen yon opòtinite pou pèmèt Lespri Sen an egzamine pou ajoute yon lòt pati nan priyè w la sou dezi w yo. Lè ou pare pou fè sa, ou ta ka ajoute kèk minit sou Lapriyè Egzamen ou fè regilyèman an. Aprè sa swiv etap sa yo nan Lapriyè Egzamen an; yo te pase men ladan yo.

1. Vini nan prezans Jezi ki renmen w epi di li ou vle viv yon lavi ki pi senp epi gen yon pi bon kè pou li.
2. Remèsye Jezi pou sa ki pral revele a ou menm pandan w ap chache pirifikasyon ak senplisite.
3. Mande Lespri Sen an pou l montre w yon dezi byen presi ki pa nan plas li oswa yon bagay ou kwè ou bezwen ki bezwen pirifye nan lavi w.
4. Reflech sou jan dezi sa ki pa nan plas li a ak bagay sa ou kwè ou bezwen an anpeche w viv nan plis libète ak renmen.
5. Reflech sou jan sa t ap ede w viv ak plis renmem ak libète si ou te bay bagay sa yo vag.
6. Mande Jezi pou li padone w dèske ou bay nenpòt sa li ye a twòp enpòtans epitou mande li pou li ba w volonte, kouraj ak detèminasyon gras a pouvwa Lespri Sen an pou bay li vag. Lè ou rive la a ou kapab bezwen priye konsa, “Fè mwen dispoze pou m vle”.”
7. Remèsye Bondye pou sa ki te revele a ou menm epi mande gras ak direksyon pou jounen demen an.

Pèsevere ak Lapriyè Egzamen an

Ofiramezi w ap kontinye priye Lapriyè Egzamen an, ou pral wè gen yon bagay ekstraòdinè k ap rive. Piplis chak jou, yon seri de bagay ou te tèlman atache a yo nan yon epòk vin pa gen menm efè a sou ou ankò e ou va viv eksperyans yon renmen ki vin ogmante pou Bondye ak lòt yo. Ou va vle gen plis tan pou chache viv menm jan ak Jezi epi mwens tan pou bagay ki te konn enpòtan pou w yo. Se pa kòm si w ap vin libere ou nèt de tout “bagay ki nan lemonn”, men w ap vin chak jou pi dispoze pou w debarase w de nenpòt sa ki anpeche w akonpli tèt ou nèt nan Kris la.

Pirifye lavi nou se yon pwosesis ki pa janm fin fèt sou pati nan wayòm lan pa bò isit—Se yon eksperyans pou rive menm ak Kris la k ap fèt pandan tout vi nou. Yon imaj ki te ede mwen konprann pwosesis sa se te yon espiral (yon bagay ki gen yon fòm won epi ki ap vin pi laj ofiramezi l ap vin gen plis wonn). Pandan n ap grandi nan Kris nou kapab wè gen de koze ak pwoblèm lontan nou te panse nou te fini ak yo epi nou sezi pou wè yo retounen ankò. Men lè sa rive, kòm nou t ap monte nan yon espiral kote nou vin gen plis entimite ak Kris la, nou jere menm pwoblèm ak koze sa yo yon lòt jan. Gen delè nou ka pa menm reyalize nou jere yon lòt jan yon seri de sitiyasyon ki reparèt sou nou.

Si w pratike li regilyèman, Lapriyè Egzamen an pral libere w piplis de bagay ki anpeche w “pwofite tout opòtinite ki prezante” (Kolosyen 4:5 NIV) e li va ba w plis libète pou w vin piplis menm jan ak Jezi, chak jou, nan pawòl ou ak aksyon w yo.

Nòt. Sa se yon vèsyon pi kout yon chapit nan liv “Bondye Entimite ak Aksyon an” Tony Campolo ak Mary Albert Darling te ekri.



Si ou genyen kesyon oubyen pou òganize yon fòmasyon nan metòd Refleksyon Bib la oubyen si ou ta vle jwenn plis bwochi, ou mèt kontakte moun sa yo:

Leyogàn

Abelard Xavier, Rasin Lespwa, 3656-0644 oubyen xabelard@yahoo.fr

Pòtoprens

Ulrick Denis, GALO, 3456-2537 oubyen ulrickafr@yahoo.fr

Emmanuel Blaise, 3771-6950 oubyen jeblaise@hotmail.com

Edvard Guilloteau, 3445 – 1744 oubyen gedvard@yahoo.fr

Okay

Fratzie Cyril, Programme d'Alphabétisation pour la Promotion de l'Enfance (PAPE), 3675 - 6027 oubyen frantziecy2@yahoo.fr

Lagonav

Abner Sauveur, Lekòl Kominotè Matènwa, 2550-0773 oubyen abnerjeansauveur@yahoo.fr

Enel Angervil, Lekòl Kominotè Matènwa, 2513-0217 ak 3939-3662 oubyen eneldieu@yahoo.fr

Jakmèl

Jude Appolon, Limyè Lavi, 552-0676 oubyen 288-9789 oubyen judeappolon@yahoo.fr

Samson Joseph, Limyè Lavi, 3481-1209 oubyen samson618@gmail.com

Joseph Jean Claude Belizaire, 3756-7986 oubyen joclab20002000@yahoo.fr

Okap

Norestin Nellie, 34068343, oubyen nellienorestin@yahoo.fr

Paulaine Presandieu, 34456257, oubyen ppaulaine@hotmail.com

Gonayiv

Dorlys Uzède, 3471 – 4649, oubyen uzdorlys@yahoo.fr

Lyankou

Dorsainvil Ysmaille, 3708 – 2304 / 3400 – 8392, oubyen ysmaille1@yahoo.fr

Jeremi

Pierre Marcelin, 3832 – 1743, oubyen

Ozetazini

Kent Annan, Beyond Borders, kent@beyondborders.net

**Pou enskri nan rezo nou an, voye yon imel pou Kent Annan nan : kent@beyondborders.net.
Pou plis enfòmasyon, ale sou sit entènèt wiki a, adrès la se www.eksperyansla.info.**