



Mon guide d'oraison quotidienne



juin 2025
n°24

Guide hebdomadaire de prière de la Communauté des Disciples du Christ Vivant

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

Qu'est ce que la méditation?

La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentirons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y reviens toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- o Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- o Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- o Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

- Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

o Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.

o Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.

o La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

➤ **Diviser le temps selon les rubriques proposées :** Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

➤ **Pour ceux qui ne sont pas habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

➤ **Les étapes de la méditation :**

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation
- Terminer la prière

Entrée en prière

➤ Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

➤ Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

➤ Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

➤ Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

➤ Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

➤ Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

➤ Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

➤ Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

➤ Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

➤ La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion.

En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

➤ Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

➤ Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

➤ Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

o Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.

o Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée.

Comment suis-je touché par tout ceci ?

o Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit.

Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action.

o Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

➤ **Le colloque**, en latin colloquium est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

➤ Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

➤ Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

➤ Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ?

C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?

Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

o Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

➤ La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

➤ M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

➤ Je peux la faire en marchant aussi.

➤ Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

➤ La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

➤ La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

➤ Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

➤ Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

➤ Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

- Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?
- M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?
- Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

- Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.
- Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.
- Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

- Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.
- Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.
- Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

- Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.
- M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.
- Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?
- Comment réparer une situation injuste autour de moi ?
- Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

- Par un chant,
- une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),
- Un Notre Père,
- Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

Indications pour l'oraison et l'examen de conscience

Du Lundi 30 Juin au Dimanche 06 juillet 2025

Lundi 30 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 18, 16-33

Lecture du livre de la Genèse

Aux chênes de Mambré,
les hommes se levèrent pour partir
et regardèrent du côté de Sodome.
Abraham marchait avec eux pour les recon-
duire.

Le Seigneur s'était dit :
« Est-ce que je vais cacher à Abraham ce que
je veux faire ?

Car Abraham doit devenir une nation
grande et puissante,
et toutes les nations de la terre
doivent être bénies en lui.

En effet, je l'ai choisi pour qu'il ordonne
à ses fils et à sa descendance
de garder le chemin du Seigneur,
en pratiquant la justice et le droit ;
ainsi, le Seigneur réalisera sa parole à Abra-
ham. »

Alors le Seigneur dit :
« Comme elle est grande,
la clameur au sujet de Sodome et de Go-
morrhe !

Et leur faute, comme elle est lourde !

Je veux descendre pour voir
si leur conduite correspond à la clameur ve-
nue jusqu'à moi.

Si c'est faux, je le reconnaîtrai. »

Les hommes se dirigèrent vers Sodome,
tandis qu'Abraham demeurait devant le Sei-

gneur.

Abraham s'approcha et dit :

« Vas-tu vraiment faire périr le juste avec le
coupable ?

Peut-être y a-t-il cinquante justes dans la
ville.

Vas-tu vraiment les faire périr ?

Ne pardonneras-tu pas à toute la ville
à cause des cinquante justes qui s'y trouvent ?

Loin de toi de faire une chose pareille !
Faire mourir le juste avec le coupable,
traiter le juste de la même manière que le
coupable,

loin de toi d'agir ainsi !

Celui qui juge toute la terre
n'agirait-il pas selon le droit ? »

Le Seigneur déclara :

« Si je trouve cinquante justes dans Sodome,
à cause d'eux je pardonnerai à toute la ville. »

Abraham répondit :

« J'ose encore parler à mon Seigneur,
moi qui suis poussière et cendre.

Peut-être, sur les cinquante justes, en man-
quera-t-il cinq :
pour ces cinq-là, vas-tu détruire toute la ville
? »

Il déclara :

« Non, je ne la détruirai pas,
si j'en trouve quarante-cinq. »

Abraham insista :

« Peut-être s'en trouvera-t-il seulement qua-
rante ? »

Le Seigneur déclara :

« Pour quarante,
je ne le ferai pas. »

Abraham dit :

« Que mon Seigneur ne se mette pas en co-
lère,
si j'ose parler encore :
peut-être s'en trouvera-t-il seulement trente
? »

Il déclara :

« Si j'en trouve trente,
je ne le ferai pas. »

Abraham dit alors :

« J'ose encore parler à mon Seigneur.
Peut-être s'en trouvera-t-il seulement vingt ?
»

Il déclara :

« Pour vingt,
je ne détruirai pas. »

Il dit :

« Que mon Seigneur ne se mette pas en colère :

je ne parlerai plus qu'une fois.

Peut-être s'en trouvera-t-il seulement dix ? »

Et le Seigneur déclara :

« Pour dix,
je ne détruirai pas. »

Quand le Seigneur eut fini de s'entretenir
avec Abraham,
il partit,
et Abraham retourna chez lui.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur compatissant et juste, comme celui d'Abraham. Apprends-moi à intercéder avec audace pour les pécheurs, à me tenir humblement devant toi, et à croire fermement que ta justice est toujours accompagnée de miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Dieu veut révéler ses desseins à ceux qu'il aime*

Dieu ne cache pas son projet à Abraham, car il a une relation d'alliance avec lui. Il l'a choisi pour qu'il soit un modèle de justice et un canal de bénédiction pour toutes les nations.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je me considère comme un intime de Dieu, quelqu'un à qui Dieu peut confier ses projets ?

• Est-ce que je vis la justice et le droit comme un témoignage pour les autres ?

Point 2 : *L'intercession persévérante d'Abraham*

Abraham intercède avec audace et humilité pour les habitants de Sodome. Il ne plaide pas leur innocence, mais il s'appuie sur la justice de Dieu : ne pas traiter le juste comme le coupable. Il descend progressivement jusqu'à demander le salut pour dix justes.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Ai-je ce courage et cette persévérance dans ma prière d'intercession pour les autres ?

• Suis-je capable de plaider devant Dieu pour les pécheurs avec un cœur compatissant ?

Point 3 : *La justice divine n'oublie jamais la miséricorde*

Dieu est prêt à sauver toute une ville pour dix justes. Sa justice n'est pas punitive, mais elle est toujours ouverte à la miséricorde. Dieu cherche des justes pour épargner, non pour condamner.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je crois en un Dieu de justice et de miséricorde, ou ai-je peur d'un Dieu qui juge sans pitié ?

• Que puis-je faire pour être un de ces "justes" qui peuvent sauver leur entourage par leur fidélité ?

Colloque

Seigneur mon Dieu, tu es juste et miséricordieux. Tu ne veux pas la mort du pécheur,

Mardi 01 juillet

Oraison

mais qu'il se convertisse et qu'il vive. Merci pour l'exemple d'Abraham, ton ami, qui intercède avec foi et confiance. Donne-moi ce même esprit de prière et de compassion. Apprends-moi à porter dans la prière les pécheurs, les oubliés, les perdus. Seigneur, suscite dans le monde des hommes et des femmes justes, qui tiendront bon et porteront la paix autour d'eux. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Être un intercesseur

Cette semaine, choisis une personne ou une situation difficile, et engage-toi à intercéder chaque jour pour elle avec persévérance, comme Abraham.

2. Témoigner de la miséricorde

Identifie une personne qui a chuté ou qui est marginalisée, et fais-lui sentir qu'elle est aimée et pardonnée, non jugée. Deviens pour elle un canal de la miséricorde de Dieu.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 8, 23-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
comme Jésus montait dans la barque,
ses disciples le suivirent.
Et voici que la mer devint tellement agitée
que la barque était recouverte par les vagues.
Mais lui dormait.

Les disciples s'approchèrent et le réveillèrent
en disant :

« Seigneur, sauve-nous !

Nous sommes perdus. »

Mais il leur dit :

« Pourquoi êtes-vous si craintifs,
hommes de peu de foi ? »

Alors, Jésus, debout, menaça les vents et la mer,

et il se fit un grand calme.

Les gens furent saisis d'étonnement et disaient :

« Quel est donc celui-ci,

pour que même les vents et la mer lui obéissent ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi solide et confiante, qui ne chancelle pas devant les tempêtes de la vie. Apprends-moi à m'abandonner à toi même lorsque tout semble m'échapper, convaincu que tu es dans ma

barque et que tu tiens ma vie dans ta main.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus est dans la barque, mais il dort*

Alors que la mer s'agite et menace de faire chavirer la barque, Jésus dort. C'est une image puissante de notre vie : même quand Dieu semble silencieux ou absent, il est là. Sa présence suffit, même invisible, à nous sauver.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je parfois l'impression que Dieu dort face à mes épreuves ?
- Est-ce que je garde confiance en sa présence silencieuse ?

Point 2 : *Le cri des disciples et la réponse de Jésus*

Les disciples paniquent et réveillent Jésus : « Seigneur, sauve-nous ! ». Jésus ne les blâme pas pour avoir crié, mais pour leur manque de foi. Il ne leur reproche pas la peur, mais l'absence de confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma première réaction dans les tempêtes de la vie : la panique ou la prière ?
- Est-ce que je crie vers le Seigneur avec foi, ou dans la peur et le doute ?

Point 3 : *Jésus calme les vents et la mer*

Par une parole d'autorité, Jésus apaise le vent et les flots. Il révèle ainsi qu'il est plus qu'un simple homme : il est le Seigneur de la création, celui qui maîtrise le chaos. Sa paix ne vient pas après la tempête, mais dans la tempête.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà expérimenté la paix de Dieu au cœur même de la tempête ?
- Suis-je prêt à faire confiance à Jésus, même quand tout semble s'effondrer autour de moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci de me rappeler que tu es toujours présent dans ma vie, même quand tu sembles dormir. Augmente ma foi, délivre-moi de la peur. Apprends-moi à m'abandonner à toi avec confiance, certain que tu es le maître de toute chose. Dans les tempêtes, donne-moi le calme intérieur qui vient de ta parole puissante. Fais de moi un témoin de cette paix que rien ne peut troubler. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Confiance en situation difficile

Identifie une difficulté concrète que tu traverses en ce moment, et confie-la à Jésus dans la prière. Répète cette semaine plusieurs fois : « Seigneur, je crois que tu es dans ma barque ».

2. Offrir la paix autour de soi

Dans une situation tendue ou conflictuelle (famille, travail, communauté), choisis d'apporter la paix par une parole calme, un silence bienveillant, ou une attitude apaisée.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Mercredi 02 Juillet

Oraison

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 21, 5.8-20

Lecture du livre de la Genèse

Abraham avait cent ans quand naquit son fils Isaac.

L'enfant grandit, et il fut sevré.

Abraham donna un grand festin le jour où Isaac fut sevré.

Or, Sara regardait s'amuser Ismaël, ce fils qu'Abraham avait eu d'Agar l'Égyptienne.

Elle dit à Abraham :

« Chasse cette servante et son fils ; car le fils de cette servante ne doit pas partager l'héritage de mon fils Isaac. »

Cette parole attrista beaucoup Abraham, à cause de son fils Ismaël, mais Dieu lui dit :

« Ne sois pas triste à cause du garçon et de ta servante ;

écoute tout ce que Sara te dira,

car c'est par Isaac qu'une descendance portera ton nom ;

mais je ferai aussi une nation du fils de la servante,

car lui aussi est de ta descendance. »

Abraham se leva de bon matin, il prit du pain et une outre d'eau,

il les posa sur l'épaule d'Agar,

il lui remit l'enfant,

puis il la renvoya.

Elle partit et alla errer dans le désert de Bershéba.

Quand l'eau de l'outre fut épuisée,
elle laissa l'enfant sous un buisson,
et alla s'asseoir non loin de là,
à la distance d'une portée de flèche.
Elle se disait :
« Je ne veux pas voir mourir l'enfant ! »
Elle s'assit non loin de là.
Elle éleva la voix et pleura.
Dieu entendit la voix du petit garçon ;
et du ciel, l'ange de Dieu appela Agar :
« Qu'as-tu, Agar ?
Sois sans crainte, car Dieu a entendu la voix
du petit garçon,
sous le buisson où il était.
Debout ! Prends le garçon et tiens-le par la
main,
car je ferai de lui une grande nation. »
Alors, Dieu ouvrit les yeux d'Agar,
et elle aperçut un puits.
Elle alla remplir l'outre et fit boire le garçon.
Dieu fut avec lui,
il grandit et habita au désert, et il devint un
tireur à l'arc.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, apprends-moi à croire que tu n'abandonnes jamais ceux qui crient vers toi dans la détresse. Donne-moi la foi d'Agar et d'Abraham, la confiance qu'en tout exil, tu restes fidèle. Aide-moi à reconnaître ta providence même quand tout semble perdu, et à remettre ma vie entre tes mains.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'épreuve du rejet

Sara demande qu'Agar et son fils soient chassés, ce qui bouleverse Abraham. Parfois, dans nos vies, certains événements paraissent injustes ou cruels, mais Dieu ne les ignore pas.

Il peut tirer du bien même de ces blessures, comme pour Ismaël.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà vécu un rejet ou une injustice douloureuse ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut faire jaillir la vie même de mes blessures ?

Point 2 : La détresse d'Agar et le cri entendu

Agar s'effondre dans le désert, convaincue que tout est fini. Mais Dieu entend la voix de l'enfant. Cela nous rappelle que même dans le silence, Dieu écoute nos soupirs et répond à nos larmes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand j'ai l'impression d'être abandonné, est-ce que je continue à crier vers Dieu ?
- Suis-je capable d'avoir confiance que Dieu entend aussi les cris de ceux que moi j'oublie ?

Point 3 : La source cachée dans le désert

Dieu ouvre les yeux d'Agar, et elle découvre un puits. Ce puits existait déjà, mais elle ne le voyait pas. Dans la foi, nous apprenons que la source est souvent plus proche que nous ne le pensons, mais il faut laisser Dieu ouvrir nos yeux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les sources de grâce que je ne vois pas dans ma vie aujourd'hui ?
- Est-ce que je laisse Dieu ouvrir mes yeux sur les ressources spirituelles et humaines qu'il met à ma portée ?

Colloque

Seigneur mon Dieu, tu es un Dieu de fidélité,

Jeudi 03 juillet

Oraison

tu n'abandonnes jamais ceux qui espèrent en toi. Tu as entendu le cri d'Agar et d'Ismaël, et tu as montré ta bonté en plein désert. Ouvre mes yeux pour que je voie les puits que tu places sur mon chemin, et affermis ma foi dans les moments d'épreuve. Donne-moi un cœur compatissant, attentif aux détresses des autres, et rempli de ta miséricorde.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Se souvenir d'une source dans le désert*

Cette semaine, repense à un moment difficile où Dieu t'a aidé. Note-le dans un carnet spirituel et rends grâce pour cette "source" qu'il t'a révélée au cœur de la sécheresse.

2. *Être une source pour quelqu'un dans le désert*

Identifie une personne en détresse ou isolée autour de toi, et sois une présence bienveillante. Un appel, une aide concrète, une prière partagée peuvent être un puits dans leur désert.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 20, 24-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

L'un des Douze, Thomas (dont le nom signifie : Jumeau), n'était pas avec eux quand Jésus était venu.

Les autres disciples lui disaient :
« Nous avons vu le Seigneur ! »

Mais il leur déclara :

« Si je ne vois pas dans ses mains la marque des clous,

si je ne mets pas mon doigt à l'endroit des clous,

si je ne mets pas la main dans son côté, non, je ne croirai pas ! »

Huit jours plus tard, les disciples se trouvaient de nouveau dans la maison, et Thomas était avec eux.

Jésus vient, alors que les portes étaient verrouillées, et il était là au milieu d'eux.

Il dit :

« La paix soit avec vous ! »

Puis il dit à Thomas :

« Avance ton doigt ici, et vois mes mains ; avance ta main, et mets-la dans mon côté : cesse d'être incrédule, sois croyant. »

Thomas lui dit alors :

« Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Jésus lui dit :

« Parce que tu m'as vu, tu crois.

Heureux ceux qui croient sans avoir vu. »

- Acclamons la parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi une foi vivante, une foi qui ne cherche pas des preuves mais qui s'appuie sur ta parole. Rends-moi capable de proclamer comme Thomas, avec tout mon cœur : « Mon Seigneur et mon Dieu ! »

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Thomas, le blessé du doute*

Thomas, absent lors de la première apparition de Jésus, exprime un refus de croire sans voir. Il traduit nos propres hésitations : le besoin de preuves tangibles pour croire à l'invisible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les blessures ou les expériences qui m'ont rendu incrédule ?
- Est-ce que je reconnais mes doutes comme des lieux où Jésus peut venir me rejoindre ?

Point 2 : *Jésus rejoint Thomas dans son doute*

Huit jours après, Jésus revient pour Thomas. Il ne le condamne pas, mais lui offre exactement ce qu'il demande pour croire. Cela révèle un Dieu patient, attentif à chaque cœur blessé, qui veut nous restaurer dans la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus vient à moi, même dans mes hésitations ?
- Quelle est la porte verrouillée que je dois ouvrir à Jésus aujourd'hui ?

Point 3 : *Une foi qui va au-delà de la vue*

Après la profession de foi de Thomas, Jésus élargit la promesse : « Heureux ceux qui croient sans avoir vu ». Il nous invite à une foi confiante, humble, reposant non sur les signes visibles mais sur sa parole fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une confiance, même quand je ne vois pas de signes ?
- Puis-je aujourd'hui poser un acte de foi, simplement parce que Jésus l'a dit ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme Thomas, il m'arrive de douter, d'avoir besoin de preuves. Viens dans ma vie même quand mes portes sont verrouillées. Parle-moi de ta paix. Montre-moi tes plaies glorieuses et apprend-moi à m'écrier avec amour : « Mon Seigneur et mon Dieu ! » Rends-moi bienheureux en croyant sans voir, car ta Parole me suffit.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Proclamer la foi

Aujourd'hui, répète plusieurs fois dans ta prière ou dans ton cœur : « Mon Seigneur et mon Dieu ». Que cette invocation devienne ta force dans le doute.

2. Encourager un frère dans le doute

Sois un canal de foi pour quelqu'un de découragé. Offre une écoute, une parole de confiance, ou une simple présence pour aider un autre à croire.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Vendredi 04 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 9, 9-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus vit, en passant, un homme, du nom de Matthieu,

assis à son bureau de collecteur d'impôt.

Il lui dit :

« Suis-moi. »

L'homme se leva et le suivit.

Comme Jésus était à table à la maison,
voici que beaucoup de publicains
(c'est-à-dire des collecteurs d'impôts)
et beaucoup de pécheurs
vinrent prendre place avec lui et ses disciples.
Voyant cela, les pharisiens disaient à ses disciples :

« Pourquoi votre maître mange-t-il
avec les publicains et les pécheurs ? »

Jésus, qui avait entendu, déclara :

« Ce ne sont pas les gens bien portants
qui ont besoin du médecin,
mais les malades.

Allez apprendre ce que signifie :

Je veux la miséricorde, non le sacrifice.

En effet, je ne suis pas venu appeler des justes,
mais des pécheurs. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur humble
qui reconnaît son besoin de toi, un cœur ouvert
à ta miséricorde, et la volonté de suivre

ton appel sans attendre.

Les points de méditation

Point 1 : *Un appel simple, une réponse totale*

Jésus voit Matthieu, un collecteur d'impôts méprisé, et lui dit simplement : « Suis-moi. » Ce regard et cette parole bouleversent sa vie. Matthieu se lève aussitôt : un acte de foi, un abandon immédiat.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jésus me regarde aujourd'hui : suis-je prêt à me lever et le suivre sans conditions ?
- Qu'est-ce que je dois laisser derrière pour répondre à son appel ?

Point 2 : *Un repas avec les pécheurs*

Jésus ne se tient pas à distance des pécheurs. Il partage la table avec eux. Ce geste choque les pharisiens, mais manifeste le cœur de Dieu : un amour qui vient chercher et sauver ceux qui sont perdus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me sens trop « indigne » pour m'approcher de Jésus ?
- Suis-je capable, moi aussi, d'accueillir les blessés, les exclus, comme Jésus le fait ?

Point 3 : *Dieu veut la miséricorde, non le sacrifice*

Jésus rappelle une vérité essentielle : ce que Dieu attend, c'est un cœur miséricordieux, non des rites vides ou une façade religieuse. Il est venu pour les malades, pas pour ceux qui se croient justes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une réponse d'amour ou une obligation formelle ?
- Suis-je miséricordieux envers les autres comme Dieu l'est envers moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui m'as vu dans mon péché et qui ne m'as pas rejeté, je veux aujourd'hui entendre à nouveau ton appel : « Suis-moi ». Merci parce que tu m'aimes tel que je suis, mais tu m'invites à me relever, à me convertir. Mets en moi un cœur de miséricorde, semblable au tien. Que je sache aimer, guérir et servir comme toi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Offrir un geste de miséricorde

Fais un acte concret de miséricorde envers quelqu'un autour de toi : pardon, écoute, aide, soutien, prière...

2. Prier pour les pécheurs

Consacre un moment de ta prière à intercéder pour ceux qui sont loin de Dieu. Demande pour eux la même miséricorde que Dieu t'accorde chaque jour.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
 - Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain

dans tout ce que j'entreprendrai demain afin
que je sois en phase avec ta volonté.

Samedi 05 Juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 27, 1-5.15-29

Lecture du livre de la Genèse

Isaac était devenu vieux,
ses yeux avaient faibli et il n'y voyait plus.
Il appela Ésaü, son fils aîné :
« Mon fils ! »
Celui-ci répondit :
« Me voici. »
Isaac reprit :
« Tu vois : je suis devenu vieux,
mais je ne sais pas le jour de ma mort.
Prends donc maintenant tes armes, ton carquois et ton arc,
sors dans la campagne et tue-moi du gibier.
Prépare-moi un bon plat comme je les aime
et apporte-le-moi pour que je mange,
et que je te bénisse avant de mourir. »
Pendant qu'Isaac parlait ainsi à son fils Ésaü,
Rébecca écoutait.
Ésaü alla donc dans la campagne chasser du gibier pour son père.

Rébecca prit les meilleurs habits d'Ésaü, son fils aîné,
ceux qu'elle gardait à la maison ;
elle en revêtit Jacob, son fils cadet.
Puis, avec des peaux de chevreau,
elle lui couvrit les mains et la partie lisse du cou.
Elle remit ensuite entre ses mains
le plat et le pain qu'elle avait préparés.
Jacob entra chez son père et dit :
« Mon père ! »
Celui-ci répondit :

« Me voici. Qui es-tu, mon fils ? »
 Jacob dit à son père :
 « Je suis Ésaü, ton premier-né ;
 j'ai fait ce que tu m'as dit.
 Viens donc t'asseoir,
 mange de mon gibier ;
 alors, tu pourras me bénir. »
 Isaac lui dit :
 « Comme tu as trouvé vite, mon fils ! »
 Jacob répondit :
 « C'est que le Seigneur, ton Dieu,
 a favorisé ma chasse. »
 Isaac lui dit :
 « Approche donc, mon fils, que je te palpe,
 pour savoir si tu es bien mon fils Ésaü ! »
 Jacob s'approcha de son père Isaac.
 Celui-ci le palpa et dit :
 « La voix est la voix de Jacob,
 mais les mains sont les mains d'Ésaü. »
 Il ne reconnut pas Jacob
 car ses mains étaient velues comme celles de
 son frère Ésaü,
 et il le bénit.
 Il dit encore :
 « C'est bien toi mon fils Ésaü ? »
 Jacob répondit :
 « C'est bien moi. »
 Isaac reprit :
 « Apporte-moi le gibier, mon fils,
 j'en mangerai,
 et alors je pourrai te bénir. »
 Jacob le servit, et il mangea.
 Jacob lui présenta du vin, et il but.
 Son père Isaac dit alors :
 « Approche-toi et embrasse-moi, mon fils. »
 Comme Jacob s'approchait et l'embrassait,
 Isaac respira l'odeur de ses vêtements,
 et il le bénit en disant :
 « Voici que l'odeur de mon fils
 est comme l'odeur d'un champ que le Sei-
 gneur a béni.
 Que Dieu te donne la rosée du ciel et une
 terre fertile,
 froment et vin nouveau en abondance !
 Que des peuples te servent,

que des nations se prosternent devant toi.
 Sois un chef pour tes frères,
 que les fils de ta mère se prosternent devant
 toi.
 Maudit soit celui qui te maudira,
 béni soit celui qui te bénira ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur sincère
 et droit, qui cherche la bénédiction par
 des voies justes, et non par la ruse. Ap-
 prends-moi à faire confiance à ton temps et
 à ta promesse.

Les points de méditation

Point 1 : *Une bénédiction recherchée
 dans la ruse*

Jacob, poussé par sa mère Rébecca, cherche
 à obtenir la bénédiction de son père en se
 faisant passer pour son frère Ésaü. Ce récit
 nous confronte à la tension entre la promesse
 de Dieu et les moyens humains parfois dé-
 tournés que l'on emploie pour y accéder.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis tenté de forcer les choses
 pour obtenir ce que Dieu m'a promis ?
- Ai-je déjà utilisé des moyens discutables
 pour atteindre mes objectifs spirituels ou
 matériels ?

Point 2 : *Dieu agit même à travers les dé-
 tours humains*

Malgré la tromperie de Jacob, Dieu accom-
 plit son dessein : c'est bien lui qui sera por-
 teur de la promesse. Cela ne justifie pas la
 ruse, mais cela manifeste que la grâce de

Dieu peut redresser nos chemins tortueux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience que Dieu peut se servir de mes faiblesses pour faire surgir sa volonté ?
- Est-ce que je crois en la puissance de Dieu qui transforme même mes fautes en occasions de croissance ?

Point 3 : *La bénédiction, un don à recevoir, non à voler*

La bénédiction d'Isaac évoque des dons abondants : rosée, fécondité, autorité, paix... Mais elle devient ici le fruit d'un mensonge. Ce contraste nous enseigne que la vraie bénédiction est un don gratuit, reçu dans la vérité, non dans la manipulation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis prêt à attendre le temps de Dieu pour recevoir ce qu'il a promis ?
- Est-ce que je cherche à mériter ou à "acheter" l'amour, l'honneur ou la faveur, alors que Dieu me les offre librement ?

Colloque

Seigneur, je vois dans cette histoire mes propres faiblesses, mes tentations de contrôle, mes impatiences. Pardonne mes manques de confiance en toi. Apprends-moi à accueillir ta bénédiction dans la vérité et la paix, à marcher avec droiture. Fais grandir en moi un cœur juste et confiant, qui te laisse conduire toutes choses.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Revoir mes intentions

Aujourd'hui, examine une décision importante de ta vie actuelle. La poursuis-tu dans la lumière ou avec des moyens ambigus ? Décide de choisir la vérité.

2. Bénir au lieu de jalouser

Choisis aujourd'hui de bénir sincèrement une personne que tu as peut-être envie d'envier. Par tes paroles ou en prière, proclame sur elle des paroles de bien.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;

- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Oraison

♦ **Parole de Dieu**

Évangile : Lc 10, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
parmi les disciples,
le Seigneur en désigna encore 72,
et il les envoya deux par deux, en avant de lui,
en toute ville et localité
où lui-même allait se rendre.

Il leur dit :

« La moisson est abondante,
mais les ouvriers sont peu nombreux.
Priez donc le maître de la moisson
d'envoyer des ouvriers pour sa moisson.

Allez ! Voici que je vous envoie
comme des agneaux au milieu des loups.

Ne portez ni bourse, ni sac, ni sandales,
et ne saluez personne en chemin.

Mais dans toute maison où vous entrerez,
dites d'abord :

'Paix à cette maison.'

S'il y a là un ami de la paix,
votre paix ira reposer sur lui ;
sinon, elle reviendra sur vous.

Restez dans cette maison,
mangeant et buvant ce que l'on vous sert ;
car l'ouvrier mérite son salaire.

Ne passez pas de maison en maison.

Dans toute ville où vous entrerez
et où vous serez accueillis,
mangez ce qui vous est présenté.

Guérissez les malades qui s'y trouvent
et dites-leur :

'Le règne de Dieu s'est approché de vous.' »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ **La grâce à demander**

Seigneur Jésus, fais de moi un ouvrier humble
et disponible pour ta moisson. Apprends-moi
à porter ta paix, à vivre dans la simplicité, et à
annoncer la proximité de ton Royaume.

♦ **Les points de méditation**

Point 1 : *La mission naît de la prière et de l'envoi*

« Priez le maître de la moisson d'envoyer des
ouvriers. » Avant d'agir, Jésus nous invite à
prier. La mission n'est pas notre œuvre, mais
celle de Dieu. Nous sommes des envoyés, pas
des auto-mandatés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prie pour les vocations, pour
que Dieu envoie des ouvriers dans son Église ?
- Suis-je prêt(e) à répondre à cet appel si je
comprends qu'il me concerne ?

Point 2 : *Être envoyé comme un agneau
parmi les loups*

Le Christ nous envoie dans le monde non pas
avec la force du pouvoir, mais avec la vulnérabilité
de l'amour. L'agneau, image de douceur,
évoque la logique évangélique du service et
de la non-violence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes engagements chrétiens, est-ce
que je recherche la puissance ou la douceur
évangélique ?
- Est-ce que j'accepte d'être minoritaire, in-
compris ou rejeté à cause de ma foi ?

Point 3 : Porter et donner la paix

Le disciple commence par offrir la paix : « Paix à cette maison. » Il n'impose rien. S'il y a un « ami de la paix », celle-ci reposera sur lui. Sinon, elle reviendra. Cette paix est celle du Christ, fruit de l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un porteur de paix dans ma famille, mon lieu de travail, ma communauté ?
- Est-ce que je réagis à l'indifférence ou au rejet avec paix et confiance, ou bien avec amertume ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles à te précéder dans les lieux où tu veux te rendre. Donne-moi la liberté intérieure pour te suivre sans m'attacher aux choses. Mets sur mes lèvres des paroles de paix, de consolation et de vérité. Que ma vie annonce ta venue et que je sois un ouvrier joyeux de ta moisson.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Proclamer la paix

Aujourd'hui, en entrant dans chaque lieu (maison, bureau, église...), prononce intérieurement : « Paix à cette maison ». Prends le temps d'habiter cette parole.

2. Être attentif aux « amis de la paix »

Ouvre les yeux sur une personne ouverte à Dieu autour de toi. Prends contact avec elle d'une manière douce et fraternelle, même discrètement.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
 - Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

