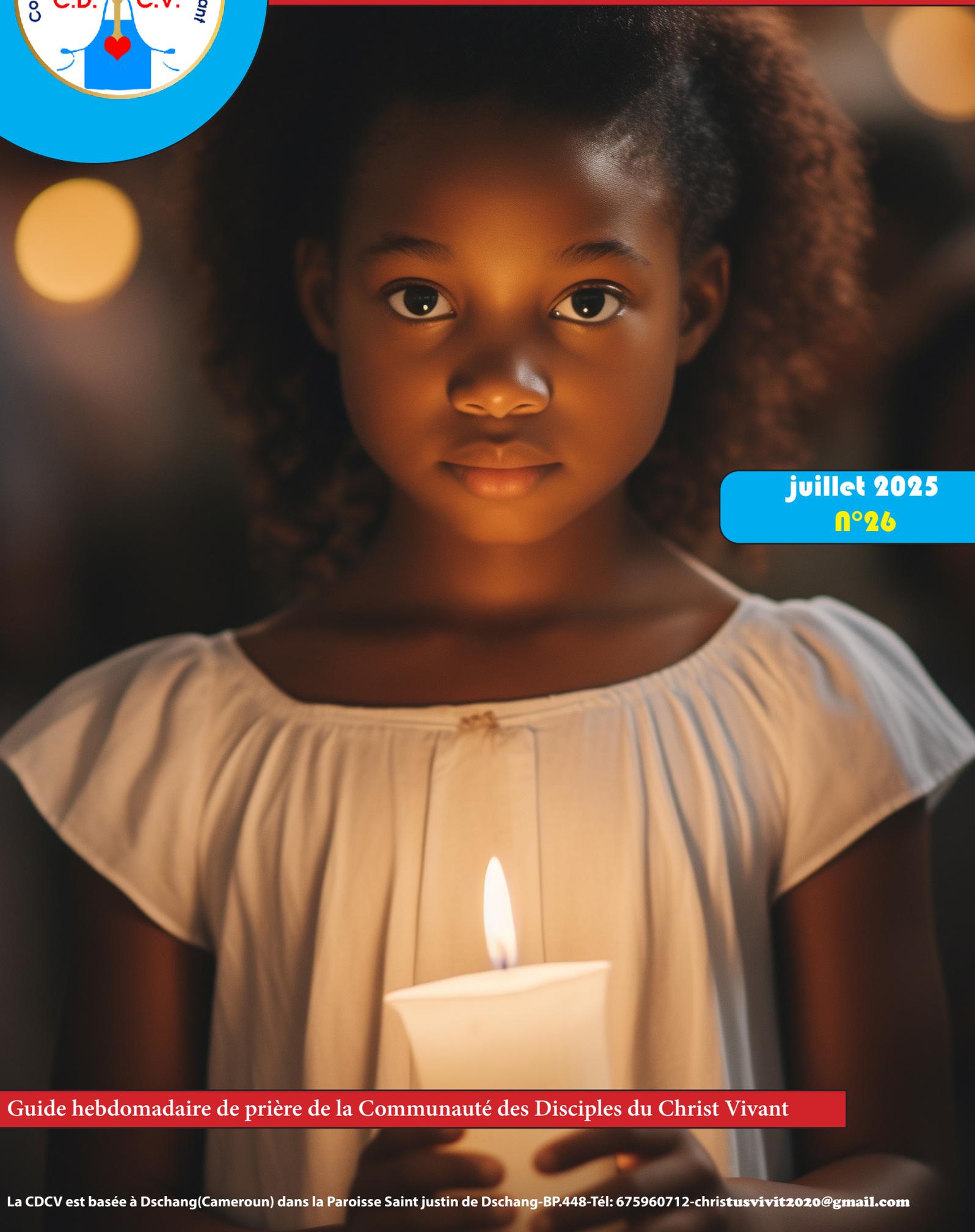




Mon guide d'oraison quotidienne



juillet 2025
n°26

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 sentons 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

- o 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 colloquim 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 débilant 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 14 au Dimanche 20 juillet 2025

Lundi 14 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 10, 34 – 11, 1

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Ne pensez pas que je sois venu apporter la paix sur la terre : je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive.

Oui, je suis venu séparer l'homme de son père, la fille de sa mère,

la belle-fille de sa belle-mère :

on aura pour ennemis les gens de sa propre maison.

Celui qui aime son père ou sa mère plus que moi

n'est pas digne de moi ;

celui qui aime son fils ou sa fille plus que moi n'est pas digne de moi ;

celui qui ne prend pas sa croix et ne me suit pas

n'est pas digne de moi.

Qui a trouvé sa vie

la perdra ;

qui a perdu sa vie à cause de moi la trouvera.

Qui vous accueille

m'accueille ;

et qui m'accueille

accueille Celui qui m'a envoyé.

Qui accueille un prophète en sa qualité de prophète

recevra une récompense de prophète ; qui accueille un homme juste en sa qualité de juste

recevra une récompense de juste.

Et celui qui donnera à boire, même un simple verre d'eau fraîche, à l'un de ces petits en sa qualité de disciple, amen, je vous le dis : non, il ne perdra pas sa récompense. »

Lorsque Jésus eut terminé les instructions qu'il donnait à ses douze disciples, il partit de là pour enseigner et proclamer la Parole dans les villes du pays.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi le courage de te choisir au-dessus de tout, d'embrasser ma croix chaque jour, et de t'aimer plus que tout attachement humain.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Un choix radical pour le Christ*

Jésus affirme clairement : « Je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive. » Ce glaive n'est pas une arme de guerre, mais le discernement tranchant qui sépare la vérité du mensonge, la fidélité à Dieu des compromis. Il s'agit d'un choix radical : suivre Jésus peut déranger même nos liens familiaux les plus proches.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je suis prêt à suivre Jésus même si

cela me coûte l'incompréhension ou le rejet ?
• Y a-t-il des attachements ou des influences humaines qui m'empêchent de dire pleinement oui au Christ ?

Point 2 : *La croix personnelle : condition du vrai disciple*

« Celui qui ne prend pas sa croix et ne me suit pas n'est pas digne de moi. » Prendre sa croix, c'est accepter les épreuves, les renoncements, et les fidélités quotidiennes que comporte la marche avec Jésus. Il ne s'agit pas de souffrir pour souffrir, mais d'aimer jusqu'au bout, comme lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la croix que je dois porter aujourd'hui sans murmurer ?
- Est-ce que je fuis l'inconfort de la fidélité ou est-ce que je l'embrasse comme un chemin vers la vie véritable ?

Point 3 : *L'accueil du Christ à travers ses envoyés*

Jésus souligne la grandeur de l'accueil des disciples, des prophètes et des justes. Ce qu'on fait au plus petit en son nom, il le considère comme fait à lui-même. Il nous rappelle que le moindre acte de bonté accompli par amour de lui est précieux aux yeux du Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je un cœur hospitalier et bienveillant envers ceux qui portent le message du Christ ?
- Est-ce que je cherche à reconnaître et honorer la présence du Christ dans les personnes simples, humbles ou discrètes ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu ne veux pas une foi tiède

ou partagée. Tu me demandes un cœur tout entier pour toi. Donne-moi le courage de te choisir chaque jour, même lorsque cela me coûte des ruptures, des efforts, des renoncements. Apprends-moi à porter ma croix avec amour et à reconnaître ta présence dans les plus petits. Que je t'aime plus que toute autre chose et que je sois un vrai témoin de ton Royaume.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier mes attachements prioritaires

Écris les choses ou personnes que tu mets parfois avant le Christ (famille, réputation, confort...) et confie-les au Seigneur dans la prière.

2. Poser un acte de fidélité coûteux

Fais aujourd'hui un choix difficile mais juste (dire la vérité, pardonner, refuser un compromis, etc.) pour suivre le Christ.

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.

Mardi 15 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ex 2,1-15a

Lecture du livre de l'Exode

En ces jours-là,

un homme de la tribu de Lévi
avait épousé une femme de la même tribu.

Elle devint enceinte, et elle enfanta un fils.
Voyant qu'il était beau,
elle le cacha durant trois mois.

Lorsqu'il lui fut impossible
de le tenir caché plus longtemps,
elle prit une corbeille de jonc,
qu'elle enduisit de bitume et de goudron.
Elle y plaça l'enfant,
et déposa la corbeille au bord du Nil,
au milieu des roseaux.

La sœur de l'enfant se tenait à distance
pour voir ce qui allait arriver.

La fille de Pharaon descendit au fleuve pour
s'y baigner,
tandis que ses suivantes se promenaient sur
la rive.

Elle aperçut la corbeille parmi les roseaux
et envoya sa servante pour la prendre.

Elle l'ouvrit et elle vit l'enfant.
C'était un petit garçon, il pleurait.
Elle en eut pitié et dit :

« C'est un enfant des Hébreux. »

La sœur de l'enfant dit alors à la fille de
Pharaon :

« Veux-tu que j'aie te chercher,
parmi les femmes des Hébreux,
une nourrice qui, pour toi, nourrira l'enfant
? »

La fille de Pharaon lui répondit :

« Va. »

La jeune fille alla donc chercher la mère de
l'enfant.

La fille de Pharaon dit à celle-ci :
« Emmène cet enfant et nourris-le pour moi.
C'est moi qui te donnerai ton salaire. »
Alors la femme emporta l'enfant et le nour-
rit.

Lorsque l'enfant eut grandi,
elle le ramena à la fille de Pharaon
qui le traita comme son propre fils ;
elle lui donna le nom de Moïse, en disant :
« Je l'ai tiré des eaux. »

Or vint le jour où Moïse, qui avait grandi,
se rendit auprès de ses frères
et les vit accablés de corvées.
Il vit un Égyptien qui frappait un Hébreu,
l'un de ses frères.

Regardant autour de lui et ne voyant per-
sonne,
il frappa à mort l'Égyptien et l'enfouit dans
le sable.

Le lendemain, il sortit de nouveau :
voici que deux Hébreux se battaient.
Il dit à l'agresseur :

« Pourquoi frappes-tu ton compagnon ? »

L'homme lui répliqua :
« Qui t'a institué chef et juge sur nous ?
Veux-tu me tuer comme tu as tué l'Égyptien
? »

Moïse eut peur et se dit :

« Pas de doute, la chose est connue. »

Pharaon en fut informé
et chercha à faire tuer Moïse.
Celui-ci s'enfuit loin de Pharaon
et habita au pays de Madiane.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur attentif à ta
Providence, docile à ton appel, et courageux
face aux injustices. Donne-moi de grandir

dans la conscience de ma mission.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Un enfant sauvé par la providence*

Dès sa naissance, Moïse est enveloppé dans une histoire de peur et de salut. Sa mère le cache, le dépose dans une corbeille sur le Nil, et la Providence divine fait qu'il est recueilli par la fille de Pharaon. Cet événement révèle que Dieu veille dès le commencement sur ceux qu'il choisit pour accomplir sa mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Puis-je reconnaître dans ma vie des moments où Dieu m'a protégé ou sauvé à travers des personnes inattendues ?
- Est-ce que je fais confiance à la Providence, même quand la situation semble désespérée ?

Point 2: *Moïse découvre son identité et son peuple*

Le texte nous dit que « Moïse, qui avait grandi, se rendit auprès de ses frères ». Bien qu'élevé à la cour, Moïse ne renie pas ses racines. Il commence à se solidariser avec son peuple opprimé. Ce pas est essentiel dans sa vocation : voir la souffrance de l'autre et y répondre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de voir et écouter la souffrance des autres, surtout de ceux qui me sont proches ?
- Comment est-ce que je vis ma propre identité chrétienne au sein du monde ?

Point 3 : *La révolte de Moïse : entre zèle et erreur*

Moïse tue un Égyptien pour défendre un Hé-

breu. Ce geste, motivé par une forme de justice, est aussi une erreur de discernement. Il révèle néanmoins un cœur révolté face à l'injustice, mais qui a besoin de purification. Dieu appelle, mais le temps de la formation est encore nécessaire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche à servir la justice selon Dieu, ou selon mes émotions et impulsions ?
- Suis-je prêt à me laisser former par Dieu, même si cela implique un exil ou un long silence ?

Colloque

Seigneur, tu avais un projet sur Moïse avant même qu'il ne sache parler. Tu l'as sauvé, formé, et appelé. Je crois que tu as aussi un projet sur moi. Montre-moi ce que tu attends de moi aujourd'hui. Apprends-moi à discerner avec ton regard, à ne pas agir dans la précipitation, mais à te faire confiance en toutes choses.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Relire ma propre histoire

Écris un moment de ta vie où tu as senti que Dieu t'a « tiré des eaux » (sauvé, préservé, guidé).

2. Écouter la souffrance autour de moi

Prête attention aujourd'hui à la peine ou à l'injustice vécue par une personne proche. Essaie d'agir avec douceur et prudence, dans l'Esprit du Christ.

Relecture de la journée

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

Mercredi 16 Juillet

Oraison

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

Première Lecture : Ex 3, 1-6.9-12

Lecture du livre de l'Exode

En ces jours-là,

Moïse était berger du troupeau de son beau-père Jéthro, prêtre de Madiane.

Il mena le troupeau au-delà du désert et parvint à la montagne de Dieu, à l'Horeb.

L'ange du Seigneur lui apparut dans la flamme

d'un buisson en feu.

Moïse regarda : le buisson brûlait sans se consumer.

Moïse se dit alors :

« Je vais faire un détour pour voir cette chose extraordinaire : pourquoi le buisson ne se consume-t-il pas ? »

Le Seigneur vit qu'il avait fait un détour pour voir,

et Dieu l'appela du milieu du buisson :

« Moïse ! Moïse ! »

Il dit :

« Me voici ! »

Dieu dit alors :

« N'approche pas d'ici !

Retire les sandales de tes pieds,

car le lieu où tu te tiens est une terre sainte ! »

Et il déclara :

« Je suis le Dieu de ton père,

le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac, le Dieu de Jacob. »

Moïse se voila le visage

car il craignait de porter son regard sur Dieu.

Le Seigneur dit :

y

« Maintenant, le cri des fils d'Israël est parvenu jusqu'à moi, et j'ai vu l'oppression que leur font subir les Égyptiens.

Maintenant donc, va ! Je t'envoie chez Pharaon : tu feras sortir d'Égypte mon peuple, les fils d'Israël. »

Moïse dit à Dieu : « Qui suis-je pour aller trouver Pharaon, et pour faire sortir d'Égypte les fils d'Israël ? »

Dieu lui répondit : « Je suis avec toi. Et tel est le signe que c'est moi qui t'ai envoyé : quand tu auras fait sortir d'Égypte mon peuple, vous rendrez un culte à Dieu sur cette montagne. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur attentif à ta voix, émerveillé devant ta sainteté, et prêt à répondre à ton appel avec foi et obéissance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Un feu qui brûle sans consumer*

Le buisson en feu attire l'attention de Moïse, car il brûle sans se consumer. Ce feu mystérieux est l'image de la présence de Dieu, qui consume l'injustice mais ne détruit pas ce qu'il choisit. Il symbolise la sainteté, la miséricorde et la puissance divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je prends le temps de « faire un détour » quand Dieu attire mon regard vers

quelque chose d'inhabituel dans ma vie ?

• Est-ce que je reconnais dans ma vie les signes silencieux de la présence de Dieu ?

Point 2 : *La terre sainte et la crainte respectueuse*

Dieu demande à Moïse de retirer ses sandales, car il se tient sur une terre sainte. Ce geste exprime l'humilité, la purification et la reconnaissance du mystère sacré. Moïse se voile le visage : la crainte de Dieu est une attitude de foi, non de peur, mais de respect profond.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Ai-je conscience que Dieu est là, dans les lieux ordinaires, quand je prie, travaille, ou accompagne quelqu'un ?

• Est-ce que je traite la présence de Dieu avec respect et révérence, dans la prière comme dans les sacrements ?

Point 3 : *La vocation de Moïse et sa peur*

Dieu appelle Moïse à libérer son peuple, mais Moïse répond : « Qui suis-je ? ». Ce sentiment d'indignité est humain. Pourtant, Dieu ne choisit pas les plus forts, mais ceux qui écoutent et se laissent envoyer. À la peur de Moïse, Dieu répond : « Je suis avec toi » — promesse essentielle pour toute mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Ai-je peur de la mission que Dieu veut me confier ? Ai-je tendance à me dévaloriser ?

• Est-ce que je crois que la présence de Dieu suffit, même si je me sens faible et incapable ?

Colloque

Seigneur, tu m'appelles parfois dans le silence, dans les signes inattendus, dans les détours de ma vie. Ouvre mes yeux et mon cœur à ton appel. Je ne suis pas digne, je ne suis pas

Jeudi 17 juillet

Oraison

fort, mais si tu es avec moi, je veux avancer. Aide-moi à répondre comme Moïse : « Me voici », et donne-moi ton feu intérieur.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier un "buisson ardent" dans ma vie
Note un événement récent qui t'a surpris ou bouleversé positivement. Prends le temps de le contempler comme une manifestation possible de Dieu.

2. Dire « Me voici » à une petite mission
Accepte aujourd'hui une petite tâche difficile ou inattendue (écouter quelqu'un, pardonner, rendre service) comme une réponse à l'appel 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

Evangile : Mt 11, 28-30

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit :
 « Venez à moi,
 vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,
 et moi, je vous procurerai le repos.
 Prenez sur vous mon joug,
 devenez mes disciples,
 car je suis doux et humble de cœur,
 et vous trouverez le repos pour votre âme.
 Oui, mon joug est facile à porter,
 et mon fardeau, léger. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, doux et humble de cœur, accorde-moi la grâce de venir à toi avec confiance, de déposer mes fardeaux entre tes mains, et de trouver en toi le vrai repos de l'âme.

◇ Les points de méditation

Point 1 : "Venez à moi, vous tous qui peinez" : l'appel du cœur de Dieu

Jésus ne s'adresse pas aux forts, mais à ceux qui peinent et portent un fardeau. Il ne propose pas d'abord des solutions, mais sa présence, son cœur ouvert. Il invite, il accueille, il console. Son appel est une main tendue au milieu du découragement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'ose vraiment venir à Jésus quand je suis fatigué, blessé ou accablé ?
- À qui puis-je tendre la main aujourd'hui pour l'inviter à rencontrer le Christ consolateur ?

Point 2 : *"Prenez sur vous mon joug" : un lien d'amour et de confiance*

Le joug évoque un instrument de travail partagé : Jésus se propose de marcher avec moi, de porter avec moi mes fardeaux. Être disciple, c'est marcher en lien avec lui, non par devoir, mais par amour. Ce joug-là n'écrase pas : il soutient.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse aider par Jésus, ou est-ce que je veux tout porter seul ?
- Est-ce que je vis mon engagement chrétien comme un fardeau ou comme un lien d'amour avec le Christ ?

Point 3 : *"Je suis doux et humble de cœur" : le cœur de Jésus comme refuge*

La vraie douceur ne nie pas la vérité, mais elle console, relève, respecte. L'humilité du Christ n'est pas faiblesse, mais puissance d'amour qui se met au service. En s'approchant de lui, le cœur trouve son repos parce qu'il n'est plus seul ni rejeté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je découvert que le cœur de Jésus est un abri sûr pour mon cœur fatigué ?
- Comment puis-je, moi aussi, devenir doux et humble, dans mes relations aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi, tel que je suis, avec mon cœur chargé de peines, de luttes, de responsabilités. Tu ne me repousses pas, tu m'accueilles. Donne-moi ton joug, celui de la confiance, de la paix, de l'amour. Apprends-moi la douceur, l'humilité et le repos en toi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Écrire mes fardeaux dans la prière*

Prends un moment pour écrire ce qui pèse dans ton cœur. Ensuite, relis lentement le verset : « Venez à moi, vous tous qui peinez... » et offre-les à Jésus en silence.

2. *Pratiquer une action de douceur*

Choisis une situation aujourd'hui pour ne pas réagir par colère ou dureté, mais avec douceur et humilité : un geste, une parole, un silence.

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 18 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ex 11, 10 – 12, 14

Lecture du livre de l'Exode

En ces jours-là,

Moïse et Aaron avaient accompli toutes sortes de prodiges devant Pharaon ; mais le Seigneur avait fait en sorte que Pharaon s'obstine ; et celui-ci ne laissa pas les fils d'Israël sortir de son pays.

Dans le pays d'Égypte, le Seigneur dit à Moïse et à son frère Aaron : « Ce mois-ci sera pour vous le premier des mois, il marquera pour vous le commencement de l'année.

Parlez ainsi à toute la communauté d'Israël : le dix de ce mois, que l'on prenne un agneau par famille, un agneau par maison.

Si la maisonnée est trop peu nombreuse pour un agneau, elle le prendra avec son voisin le plus proche, selon le nombre des personnes. Vous choisirez l'agneau d'après ce que chacun peut manger.

Ce sera une bête sans défaut, un mâle, de l'année.

Vous prendrez un agneau ou un chevreau.

Vous le garderez jusqu'au quatorzième jour du mois.

Dans toute l'assemblée de la communauté

d'Israël, on l'immolera au coucher du soleil.

On prendra du sang, que l'on mettra sur les deux montants et sur le linteau des maisons où on le mangera.

On mangera sa chair cette nuit-là, on la mangera rôtie au feu, avec des pains sans levain et des herbes amères.

Vous n'en mangerez aucun morceau qui soit à moitié cuit ou qui soit bouilli ; tout sera rôti au feu, y compris la tête, les jarrets et les entrailles.

Vous n'en garderez rien pour le lendemain ; ce qui resterait pour le lendemain, vous le détruirez en le brûlant.

Vous mangerez ainsi : la ceinture aux reins, les sandales aux pieds, le bâton à la main. Vous mangerez en toute hâte : c'est la Pâque du Seigneur.

Je traverserai le pays d'Égypte, cette nuit-là ; je frapperai tout premier-né au pays d'Égypte, depuis les hommes jusqu'au bétail. Contre tous les dieux de l'Égypte j'exercerai mes jugements : Je suis le Seigneur.

Le sang sera pour vous un signe, sur les maisons où vous serez. Je verrai le sang, et je passerai : vous ne serez pas atteints par le fléau dont je frapperai le pays d'Égypte.

Ce jour-là sera pour vous un mémorial. Vous en ferez pour le Seigneur une fête de pèlerinage. C'est un décret perpétuel : d'âge en âge vous la fêterez. »

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur Dieu, accorde-moi la grâce de comprendre la puissance de ton alliance et de vivre dans une attitude de foi, de reconnaissance et d'obéissance à ton salut offert dans le Sang de l'Agneau.

Les points de méditation

Point 1 : *"Vous choisirez un agneau... sans défaut" : Dieu prépare la délivrance*

Dieu ne libère pas son peuple de manière improvisée. Il prépare minutieusement chaque geste. L'agneau sans défaut préfigure le Christ, l'Agneau pascal immolé pour notre salut. Il est choisi, mis à part, offert pour que la vie soit sauvée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais dans l'histoire de l'agneau pascal une annonce du Christ Sauveur ?
- Est-ce que je suis prêt à suivre les consignes de Dieu même quand elles me paraissent exigeantes ou étranges ?

Point 2 : *"Le sang sera pour vous un signe... Je verrai le sang et je passerai" : un signe de protection et d'alliance*

Le sang sur les linteaux n'est pas magique : il est le signe de la foi et de l'obéissance. Dieu ne regarde pas la valeur de la personne, mais la marque du sang de l'alliance. Ce sang, qui écarte la mort, annonce celui du Christ, versé pour nous sur la Croix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, dans ma vie, manifeste que je suis marqué par le Sang du Christ ?
- Ai-je conscience que c'est par la foi en l'Agneau immolé que je suis épargné du péché et de la mort éternelle ?

Point 3 : *"Vous mangerez en toute hâte... c'est la Pâque du Seigneur" : marcher en peuple libéré*

Dieu demande de manger debout, ceinture aux reins, prêts à partir. La foi n'est pas une routine, mais une attente vive de la libération. La Pâque est un passage, une sortie du péché vers la liberté. Elle est à vivre dans chaque instant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une marche en avant ou comme une habitude passive ?
- Quelles sont mes "Égypte" intérieures, les esclavages dont Dieu veut me faire sortir aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Dieu d'Abraham, Dieu de Moïse, Dieu fidèle à ton alliance, je me tiens devant toi. Je te bénis pour le Sang de l'Agneau, signe de ton amour et de ta protection. Libère-moi de tout esclavage intérieur. Donne-moi un cœur prompt à obéir et à te suivre dans la confiance. Que je n'oublie jamais ta fidélité.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Relire ma vie à la lumière du sang du Christ*
Prends un moment pour écrire ou méditer sur les moments où Dieu t'a protégé, libéré, conduit. Rends grâce pour son alliance fidèle.
2. *Vivre une action dans l'obéissance immédiate*

Choisis un acte concret d'obéissance à Dieu aujourd'hui : pardonner, prier, renoncer à une habitude mauvaise, poser un acte de charité.

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 12, 14-21

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
une fois sortis de la synagogue,
les pharisiens se réunirent en conseil contre Jésus

pour voir comment le faire périr.

Jésus, l'ayant appris, se retira de là ;
beaucoup de gens le suivirent, et il les guérit tous.

Mais il leur défendit vivement
de parler de lui.

Ainsi devait s'accomplir
la parole prononcée par le prophète Isaïe :

Voici mon serviteur que j'ai choisi,
mon bien-aimé en qui je trouve mon bonheur.

Je ferai reposer sur lui mon Esprit,
aux nations il fera connaître le jugement.

Il ne cherchera pas querelle, il ne criera pas,
on n'entendra pas sa voix sur les places publiques.

Il n'écrasera pas le roseau froissé,
il n'éteindra pas la mèche qui faiblit,
jusqu'à ce qu'il ait fait triompher le jugement.

Les nations mettront en son nom leur espérance.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, rends-moi capable d'aimer dans le silence, la douceur et la miséricorde, à l'image de ton Cœur humble et silencieux.

Apprends-moi à espérer en toi et à faire triompher ton amour par ma vie.

Les points de méditation

Point 1 : *"Les pharisiens se réunirent en conseil pour voir comment le faire périr" : le refus de la lumière*

Dès le début, l'Évangile nous place face au mystère de l'opposition à Jésus. Les pharisiens, au lieu de se réjouir des guérisons et de l'amour manifestés, ferment leur cœur et cherchent à tuer. La lumière dérange ceux qui veulent garder leur pouvoir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je parfois peur de la lumière du Christ dans ma vie ?
- Est-ce que je résiste intérieurement à ses appels à changer ou à pardonner ?

Point 2 : *"Il leur défendit vivement de parler de lui" : l'humilité du Serviteur*

Jésus guérit, mais ne cherche pas la gloire humaine. Il agit dans la discrétion, fidèle au cœur du Père, serviteur silencieux, rempli de compassion. Son autorité n'est pas démonstrative : elle repose sur l'amour et l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche à briller devant les autres dans mes bonnes actions ?
- Suis-je capable d'agir dans le silence, sans attendre la reconnaissance ?

Point 3 : *"Il n'écrasera pas le roseau froissé..." : la tendresse divine*

Jésus vient guérir et non condamner. Il s'approche avec tendresse de ceux qui sont blessés, brisés, faibles. C'est un message pour

nous : personne n'est trop faible pour son amour. Il guérit en relevant doucement, jamais en écrasant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui sont les "roseaux froissés" autour de moi ? Est-ce que je les écrase ou je les relève ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut encore faire quelque chose de beau avec mes fragilités ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi le Serviteur doux et humble, je me tiens devant toi avec mes pauvretés, mes résistances et mes blessures. Viens guérir ce qui est froissé, viens raviver ce qui s'éteint en moi. Apprends-moi à aimer comme toi : sans bruit, sans gloire, mais avec patience, miséricorde et vérité. Sois mon espérance.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Poser un acte discret de bonté

Faire du bien aujourd'hui sans en parler et sans attendre de reconnaissance. Offrir cet acte en silence comme un service d'amour.

2. Prendre soin d'une personne fragile

Appeler, visiter ou aider une personne blessée ou affaiblie. Être, pour elle, un reflet de la tendresse du Christ.

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.

Dimanche 20 Juillet

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Lc 10, 38-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus entra dans un village.
Une femme nommée Marthe le reçut.
Elle avait une sœur appelée Marie
qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écou-
tait sa parole.

Quant à Marthe, elle était accaparée
par les multiples occupations du service.
Elle intervint et dit :
« Seigneur, cela ne te fait rien
que ma sœur m'ait laissé faire seule le service
? »

Dis-lui donc de m'aider. »

Le Seigneur lui répondit :
« Marthe, Marthe, tu te donnes du souci
et tu t'agites pour bien des choses.

Une seule est nécessaire.
Marie a choisi la meilleure part,
elle ne lui sera pas enlevée. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, apprend-moi à reconnaître
ce qui est essentiel, à m'asseoir à tes pieds et
à écouter ta Parole avec un cœur paisible.
Donne-moi l'unité intérieure entre l'action et
la contemplation.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *"Marthe le reçut..." : l'accueil généreux, mais débordé*

Marthe accueille Jésus dans sa maison avec un grand cœur. Mais elle se laisse vite submerger par les tâches, dispersée par les occupations. Son service, pourtant bon, devient une source d'agitation et de plainte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je m'agite pour trop de choses, même dans mon service de Dieu ?
- Est-ce que je perds la paix intérieure en voulant trop bien faire ?

Point 2 : *"Marie, assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole" : la priorité à l'écoute*

Marie adopte une posture de disciple : elle s'assoit et écoute. Elle place la parole de Jésus au centre de sa journée. Elle ne fait rien d'autre à ce moment-là que se nourrir de sa présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends du temps pour écouter Dieu chaque jour, sans distraction ?
- Suis-je capable de m'arrêter dans le silence pour accueillir la Parole ?

Point 3 : *"Tu t'agites pour bien des choses... Une seule est nécessaire" : discerner l'essentiel*

Jésus ne condamne pas le service de Marthe, mais il l'invite à hiérarchiser ses priorités. L'essentiel, c'est la relation avec Lui, source de toute fécondité. La prière donne sens à l'action.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais mettre Dieu à la première place dans mes journées ?
- Est-ce que je vis une harmonie entre ma vie active et ma vie spirituelle ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme Marthe, je m'agite souvent, je me disperse, je cours sans prendre le temps de m'arrêter pour toi. Apprends-moi à te choisir comme Marie, à m'asseoir à tes pieds, à goûter ta présence. Aide-moi à unir le service et l'écoute, l'action et la contemplation, pour que tout en moi parle de toi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Organiser un moment quotidien d'écoute de Dieu

Prendre chaque jour 10 à 15 minutes pour lire l'Évangile dans le silence et écouter ce que Jésus me dit, comme Marie.

2. Rendre mon service plus priant

Avant d'agir ou de servir, prier intérieurement : "Seigneur, je le fais pour toi." Transformer mes tâches quotidiennes en actes d'amour.

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.

