Mon Guide d'oraison Quotidienne

SEPT
2025
N°33

Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

La CDCV est basée à Dschang (Cameroun) dans la paroisse Saint Justin. email: christusvivit2020@gmail.com

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 g gner 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'entrainement, 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 prépar tion comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- 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.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- 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.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- 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

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

- 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.
- 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.
- 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 habituées 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
- Grace 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 génuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

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 :

- 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.
- 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 ?
- 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.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- 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. 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.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- 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 débilitant 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 évènements 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).

- 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 évènements 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 évènements 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 évènements heureux de la journée et pour les évènements 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 empoissonner 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 01 au Dimanche 07 Sept 2025

Lundi 01 Sept 2024

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux. J'inspire lentement… j'expire plus lentement encore.
Si une pensée me distrait, je la laisse passer et je reviens au souffle.
Je me rends présent à Dieu qui est déjà présent à moi.

◊ Composition des lieux

1) La synagogue de Nazareth.
Vois la salle simple, murs blanchis, nattes au sol, bancs de bois. Sens l'odeur du bois et de l'huile. La lumière traverse les ouvertures hautes, flottant dans un peu de poussière. On remet à Jésus le rouleau d'Isaïe : écoute le froissement du parchemin, le léger murmure de l'assemblée. Tous ont les yeux fixés sur lui.
2) Le dehors, la pente rocheuse.
La foule s'échauffe, des voix montent, on pousse, on bouscule. Sors avec eux par la rue étroite, sens la poussière, le soleil qui tape, le vent de la colline. Arrivés au promontoire, tension à son comble… Jésus, paisible, passe au milieu d'eux et s'en va.
3) Mon lieu intérieur.
Où, en moi, la Parole est-elle accueillie… ou rejetée ? Quelle « synagogue » de mon cœur écoute ? Quel « escarpement » de mes peurs veut faire taire l'Évangile ?
Laisse la scène devenir vivante : sons, odeurs, lumière, mouvements… et ta place dedans.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 4, 16-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus vint à Nazareth, où il avait été élevé.
Selon son habitude,
il entra dans la synagogue le jour du sabbat,
et il se leva pour faire la lecture.
On lui remit le livre du prophète Isaïe.
Il ouvrit le livre et trouva le passage où il est écrit :
L'Esprit du Seigneur est sur moi
parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction.
Il m'a envoyé porter la Bonne Nouvelle aux pauvres,
annoncer aux captifs leur libération,
et aux aveugles qu'ils retrouveront la vue,
remettre en liberté les opprimés,
annoncer une année favorable accordée

par le Seigneur.
Jésus referma le livre, le rendit au servant et s'assit.
Tous, dans la synagogue, avaient les yeux fixés sur lui.
Alors il se mit à leur dire :
« Aujourd'hui s'accomplit
ce passage de l'Écriture que vous venez d'entendre »
Tous lui rendaient témoignage
et s'étonnaient des paroles de grâce qui sortaient de sa bouche.
Ils se disaient :
« N'est-ce pas là le fils de Joseph ? »
Mais il leur dit :
« Sûrement vous allez me citer le dicton :
"Médecin, guéris-toi toi-même",
et me dire :
"Nous avons appris tout ce qui s'est passé à Capharnaüm :
fais donc de même ici dans ton lieu d'origine !" »
Puis il ajouta :
« Amen, je vous le dis :
aucun prophète ne trouve un accueil favorable dans son pays.
En vérité, je vous le dis :
Au temps du prophète Élie,
lorsque pendant trois ans et demi
le ciel retint la pluie,
et qu'une grande famine se produisit sur toute la terre,
il y avait beaucoup de veuves en Israël ;
pourtant Élie ne fut envoyé vers aucune d'entre elles,
mais bien dans la ville de Sarepta, au pays de Sidon,
chez une veuve étrangère.
Au temps du prophète Élisée,
il y avait beaucoup de lépreux en Israël ;
et aucun d'eux n'a été purifié,
mais bien Naaman le Syrien. »

À ces mots, dans la synagogue,
tous devinrent furieux.
Ils se levèrent,
poussèrent Jésus hors de la ville,
et le menèrent jusqu'à un escarpement de la colline où leur ville est construite,
pour le précipiter en bas.
Mais lui, passant au milieu d'eux,
allait son chemin.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de reconnaître aujourd'hui l'onction de ton Esprit, d'accueillir ta Parole sans la réduire, et de choisir ta volonté même quand elle me décentre.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « L'Esprit du Seigneur est sur moi » : vocation et envoi

Jésus lit Isaïe et nomme l'onction : c'est l'Esprit qui l'envoie vers pauvres, captifs, aveugles, opprimés. Le discernement commence en écoutant ce que l'Esprit met en moi… et à qui il m'envoie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels élans/charismes l'Esprit a déjà déposés en moi ? Vers qui m'envoie-t-il concrètement ?
•Qui sont, près de moi, les « pauvres » (de sens, d'écoute, de dignité) à servir aujourd'hui ?

Point 2 : « Aujourd'hui s'accomplit… » : le temps favorable (kairos)

Jésus révèle l'aujourd'hui de Dieu : la Parole devient action. Le vrai discernement reconnaît le moment où il faut commencer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel pas concret Dieu m'invite-t-il à poser aujourd'hui, sans attendre des conditions idéales ?
•Qu'est-ce que je diffère par crainte ou perfectionnisme alors que l'Esprit ouvre la porte maintenant ?

Point 3 : « N'est-ce pas le fils de Joseph ? » : la familiarité qui ferme

On réduit Jésus à ce qu'on croit connaître. La familiarité devient filtre : on exige des preuves, on veut cadrer Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où est-ce que je réduis Dieu à mes catégories, empêchant sa nouveauté d'entrer ?
•Quelles attentes de signes spectaculaires m'empêchent d'accueillir l'appel discret de Dieu ?

Colloque

Je parle à Jésus présent dans la synagogue et sur la colline.
Seigneur Jésus, oint par l'Esprit,
fais de mon cœur une synagogue qui écoute et accueille.
Sauve-moi de la tentation de te réduire.
Ouvre-moi aux frontières où tu veux passer, et donne-moi ta paix pour continuer le chemin quand on me repousse.
Aujourd'hui, accomplis ta Parole en moi : envoie-moi vers les pauvres que tu m'indiques et rends-moi docile à ta volonté.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Nommer l'aujourd'hui de Dieu.
Écrire un acte à poser aujourd'hui (appel, visite, pardon, démarche, service) et le faire.

2.Passer au milieu.
Devant une opposition/ironie, choisir un acte de paix ferme (répondre sans s'énerver, poser une limite, continuer l'œuvre).

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin

de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mardi 02 Sept 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
J'inspire lentement… j'expire plus lentement encore.
Si une pensée me distrait, je la laisse passer et je reviens au souffle.
Je me rends présent à Dieu qui est déjà présent à moi.

◊ Composition des lieux

La synagogue de Capharnaüm.
Vois la salle longue, les colonnes et le sol de pierre. Sens la fraîcheur de l'ombre, une odeur de bois et de poussière. Les rouleaux sont rangés. Jésus enseigne assis ; sa voix est claire, paisible mais ferme. Les gens écoutent, « frappés » par une parole pleine d'autorité.
Un cri déchire l'assemblée.
Un homme, le visage tiré, se met à crier : « Ah ! que nous veux-tu… Je sais qui tu es : le Saint de Dieu ! » Entends le trouble, vois les regards. Jésus se lève, se tourne vers l'homme : « Silence ! Sors de cet homme. »
Le démon le jette au milieu, puis sort sans lui faire de mal. Le silence retombe, chargé d'effroi. On murmure : « Quelle est cette parole ? »
Ta place.

Où te tiens-tu dans la synagogue ? Que ressens-tu quand la voix de Jésus tranche le vacarme et ramène la paix ?

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 4, 31-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus descendit à Capharnaüm, ville de Galilée,
et il y enseignait, le jour du sabbat.
On était frappé par son enseignement
car sa parole était pleine d'autorité.
Or, il y avait dans la synagogue
un homme possédé par l'esprit d'un démon impur,
qui se mit à crier d'une voix forte :
« Ah ! que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ?
Es-tu venu pour nous perdre ?
Je sais qui tu es :
tu es le Saint de Dieu. »
Jésus le menaça :
« Silence ! Sors de cet homme. »
Alors le démon projeta l'homme en plein milieu
et sortit de lui sans lui faire aucun mal.
Tous furent saisis d'effroi et ils se disaient entre eux :
« Quelle est cette parole ?
Il commande avec autorité et puissance aux esprits impurs,
et ils sortent ! »
Et la réputation de Jésus se propageait dans toute la région.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de reconnaître ta voix au milieu des autres voix, d'accueillir ton autorité qui libère, et de choisir ta volonté avec un cœur pacifié.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Sa parole était pleine d'autorité » : la Parole qui met en ordre

L'autorité de Jésus n'écrase pas : elle met la vérité à sa place et libère. Sa parole ne bavarde pas, elle fait ce qu'elle dit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle zone de ma vie a besoin d'une parole claire qui remette de l'ordre (priorités, relations, rythme) ?
•Quelle phrase de l'Évangile laisserai-je agir en moi aujourd'hui ?

Point 2 : « Je sais qui tu es » : connaître sans aimer n'est pas croire

Le démon énonce une vérité mais ne se donne pas à la vérité ; il instrumentalise. Tout ce qui sonne juste ne vient pas de Dieu. Le discernement reconnaît la source d'une parole (paix, humilité, charité).

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles « voix » en moi (peur, accusation, perfectionnisme) parlent de Dieu mais ne me conduisent pas à Dieu ?
- Quels critères j'emploie pour discerner : est-ce que cela produit paix humble, charité, lumière durable ?

Point 3 :« Quelle est cette parole ? » : laisser la mission parler d'elle-même

La réputation de Jésus se propage, non parce qu'il la cherche, mais parce qu'il sert. Le disciple choisit la volonté du Père et laisse les fruits à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que je fais pour être vu/validé, et que je pourrais offrir dans le secret ?
•Où suis-je appelé à servir simplement et à laisser Dieu s'occuper des résultats ?

Colloque

Je parle à Jésus, calmement, comme à un ami.
Seigneur Jésus, Saint de Dieu,
fais taire en moi les voix qui accusent et qui égarent.
Dis à mon cœur : « Silence ! » et mets en ordre ce qui est confus.
Apprends-moi ta fermeté contre le mal et ta douceur pour la personne.
Que ta volonté devienne ma paix,
et que ma vie rende témoignage à ta Parole qui libère.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Filtre des voix.
Aujourd'hui, je note une pensée insistante et je la passe au triple crible : paix – humilité – charité. Si elle n'y passe pas, je dis : « Jésus, Saint de Dieu, je te la remets » et je la laisse aller.

2.Geste qui libère.
Poser un acte concret de douceur ferme (une vérité dite avec respect, une limite posée sans agressivité, un pardon demandé).

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Pa-

role méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mercredi 03 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
J'inspire lentement… j'expire plus lentement encore.
Si une pensée me distrait, je la laisse passer et je reviens au souffle.
Je me rends présent à Dieu qui est déjà présent à moi.

◊ Composition des lieux

1) La maison de Simon, à Capharnaüm.
Vois l'intérieur simple : murs blanchis, foyer, quelques ustensiles. La belle-mère de Simon est allongée, visage brûlant de fièvre. Jésus s'approche, se penche sur elle, parle avec autorité ; sens le souffle de fraîcheur quand la fièvre la quitte. Elle se lève aussitôt et prépare le service : bruits de vaisselle, parfum d'huile, mouvement de vie qui reprend.
2) Au coucher du soleil, devant la maison.
La lumière devient dorée. Une file de malades arrive, gémissements étouffés, regards d'espérance. Jésus impose les mains à chacun : gestes sobres, attention personnelle, silence habité. Des cris éclatent : « Tu es le Fils de Dieu ! » — Jésus fait taire ces voix pour protéger la vérité.
3) À l'aube, un endroit désert.
Air frais, ciel pâle, rumeur lointaine du lac.

Jésus prie, seul, tourné vers le Père. Des pas approchent : la foule le retient. Il répond avec paix : « Aux autres villes aussi… car c'est pour cela que j'ai été envoyé. » Il repart.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 4, 38-44

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus quitta la synagogue de Capharnaüm
et entra dans la maison de Simon.
Or, la belle-mère de Simon
était oppressée par une forte fièvre,
et on demanda à Jésus de faire quelque chose pour elle.
Il se pencha sur elle,
menaça la fièvre, et la fièvre la quitta.
À l'instant même, la femme se leva
et elle les servait.

Au coucher du soleil,
tous ceux qui avaient des malades atteints de diverses infirmités
les lui amenèrent.
Et Jésus, imposant les mains à chacun d'eux,
les guérissait.
Et même des démons sortaient de beaucoup d'entre eux en criant :
« C'est toi le Fils de Dieu ! »
Mais Jésus les menaçait et leur interdisait de parler
parce qu'ils savaient, eux, que le Christ, c'était lui.

Quand il fit jour, Jésus sortit
et s'en alla dans un endroit désert.
Les foules le cherchaient ;
elles arrivèrent jusqu'à lui,
et elles le retenaient pour l'empêcher de les quitter.
Mais il leur dit :
« Aux autres villes aussi,
il faut que j'annonce la Bonne Nouvelle du règne de Dieu,
car c'est pour cela que j'ai été envoyé. »
Et il proclamait l'Évangile
dans les synagogues du pays des Juifs.

– Acclamons la Parole de Dieu. parole de Dieu
qui est à l'œuvre en vous, les croyants.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur disponible : compatissant pour servir ici, libre pour partir quand le Père l'indique, et docile à ta volonté, aujourd'hui.

◊ Les points de méditation

Point 1. « Il se pencha sur elle » : la grâce reçue devient service

Jésus relève et la guérison se traduit aussitôt par le service. La consolation vraie rend utile et disponible.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

•De quoi le Seigneur m'a-t-il relevé récemment, et vers quel service concret cela m'appelle-t-il ?
•Quel geste simple puis-je poser aujourd'hui pour que ma gratitude devienne charité ?

Point 2 : « Silence ! » : discerner et faire taire les voix qui détournent

Des paroles peuvent être justes mais mal inspirées. Jésus protège la vérité de sa mission en faisant taire ce qui confond.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles voix en moi (peur, urgence, recherche d'image) parlent fort mais ne viennent pas de Dieu ?
•Quel critère vais-je adopter (paix, humilité, charité, vérité) pour filtrer ces voix ?

Point 3 : « Il sortit… dans un endroit désert » : la source du discernement

Avant de choisir, Jésus prie. L'orientation naît de la communion au Père ; l'action découle de la contemplation.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où est mon « désert » quotidien (temps, lieu) pour écouter le Père ?
•Quel réaménagement concret (horaire, téléphone, silence) rendra ce rendez-vous réel ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus, tu te penches sur mes fièvres et tu me relèves pour servir.
Donne-moi ta délicatesse pour chacun, ton discernement pour faire taire les voix qui égarent,
ta fidélité au Père dans la prière, et ta liberté quand il faut partir.
Envoie-moi où tu veux aujourd'hui, pour annoncer humblement ta Bonne Nouvelle.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Dire non pour dire oui.
Identifier une activité bonne mais non essentielle qui me retient ; y renoncer cette semaine pour libérer du temps missionnaire.

2.Service après grâce.
Après une consolation (prière paisible, bonne nouvelle, aide reçue), poser aujourd'hui un geste de service concret.

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

Jeudi 04 Sept

Oraison

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

◊
« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
J'inspire lentement… j'expire plus lentement encore.
Si une pensée me distrait, je la laisse passer et je reviens au souffle.
Je me rends présent à Dieu qui est déjà présent à moi.

◊ Composition des lieux

Le lac de Génésareth, à l'aube.
Lumière bleutée. L'air est frais, légèrement salé. On entend le clapotis de l'eau contre les coques, des mouettes au loin. Sur la grève, deux barques tirées sur le sable ; des filets humides qu'on rince et qu'on étend, l'odeur de corde et de poisson. La foule se presse, bruissante, autour de Jésus.
Dans la barque de Simon.
Jésus monte, s'assoit ; la barque s'écarte un peu du rivage. Sens le léger roulis, vois les rides de l'eau, écoute sa voix qui porte au-dessus du lac. Puis la parole tombe, simple et tranchante : « Avance au large, et jetez vos filets. »
La pêche et l'appel.
Le lancer des filets… la tension qui monte

dans les cordages… le poids soudain, inattendu ; les cris pour appeler l'autre barque ; les cuisses dans l'eau jusqu'au genou, les barques qui s'enfoncent sous la charge. À genoux, Pierre balbutie : « Éloigne-toi de moi, Seigneur… » Jésus répond : « Sois sans crainte… Désormais, des hommes. » Tu es où, toi ? Dans la barque ? Sur la rive ? À genoux près de Pierre ?

◊ Parole de Dieu

Evangile :Lc 5, 1-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
la foule se pressait autour de Jésus
pour écouter la parole de Dieu,
tandis qu'il se tenait au bord du lac de Génésareth.
Il vit deux barques qui se trouvaient au bord du lac ;
les pêcheurs en étaient descendus
et lavaient leurs filets.
Jésus monta dans une des barques qui appartenait à Simon,
et lui demanda de s'écarter un peu du rivage.
Puis il s'assit et, de la barque, il enseignait les foules.
Quand il eut fini de parler,
il dit à Simon :
« Avance au large,
et jetez vos filets pour la pêche. »
Simon lui répondit :
« Maître, nous avons peiné toute la nuit sans rien prendre ;
mais, sur ta parole, je vais jeter les filets. »
Et l'ayant fait,
ils capturèrent une telle quantité de poissons
que leurs filets allaient se déchirer.
Ils firent signe à leurs compagnons de l'autre barque
de venir les aider.
Ceux-ci vinrent,
et ils remplirent les deux barques,
à tel point qu'elles enfonçaient.
À cette vue,
Simon-Pierre tomba aux genoux de Jésus,
en disant :
« Éloigne-toi de moi, Seigneur,
car je suis un homme pécheur. »
En effet, un grand effroi l'avait saisi,
lui et tous ceux qui étaient avec lui,
devant la quantité de poissons qu'ils avaient pêchés ;
et de même Jacques et Jean, fils de Zébédée, les associés de Simon.
Jésus dit à Simon :
« Sois sans crainte,
désormais ce sont des hommes que tu prendras. »
Alors ils ramenèrent les barques au rivage
et, laissant tout, ils le suivirent.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur docile à ta Parole, le courage "d'avancer au large", et la liberté intérieure pour laisser ce qui m'attache, afin de te suivre dans ta

volonté.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Écouter avant d'agir : la Parole comme boussole

Jésus enseigne avant de commander ; l'action juste naît d'une écoute vraie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où et quand est-ce que j'écoute la Parole chaque jour pour orienter mes choix ?
•Qu'est-ce qui étouffe mon écoute (précipitation, écrans, dispersion) et comment le réduire concrètement ?

Point 2 : "Sur ta parole, je vais jeter les filets" : du calcul à la confiance

Pierre sait son métier et a échoué ; il passe de l'expertise à la confiance. La volonté de Dieu se reconnaît quand je m'appuie plus sur la Parole que sur le seul rendement.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel choix actuel m'appelle à poser un acte par foi, et pas seulement par stratégie ?
•Quelle phrase d'Évangile vais-je prendre comme critère de décision cette semaine ?

Point 3 : Fécondité et collaboration : la grâce déborde, on appelle les compagnons

L'obéissance humble ouvre à une surabondance qui oblige à partager. La mission se vit en corps.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Avec qui dois-je travailler ou demander de l'aide pour porter le fruit reçu ?
•Comment éviter de m'approprier la grâce (orgueil), et la remettre au Seigneur et aux frères ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus, monte dans ma barque telle qu'elle est.
Dis-moi comment m'écarter du rivage,
apprends-moi à m'appuyer sur ta Parole plus que sur mes calculs.
Garde-moi humble quand la grâce abonde,
fraternel pour partager le fruit,
libre pour te suivre là où tu m'appelles.
Sois sans crainte : que cette parole devienne ma force.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Avancer au large.
Identifier un geste courageux différé (appel, réconciliation, dossier, visite à une personne "pauvre" proche) et le faire.

2.Détachement.
Nommer un attachement qui m'entrave (peur, confort, écran, image) et décider d'un jeûne concret cette semaine.

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Vendredi 05 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Assieds-toi dans le silence. Ferme les yeux et respire profondément. Mets ta main sur ton cœur et répète intérieurement :
« Seigneur, je veux vivre pour Toi. Sanctifie-moi par ton Esprit Saint. »

◊ Composition des lieux

1) La salle de noces.
Table dressée, rires, musique au loin, parfum du pain chaud et du vin. Les invités sourient : l'Époux est là, la joie circule.
2) Le même lieu… sans l'Époux.
La salle est plus silencieuse, nappes rangées, lumière plus froide. Les cœurs ressentent un manque : on attend son retour. C'est le temps du jeûne et du désir.
3) L'atelier et la cave.
Un vieux vêtement usé sur l'établi ; un tissu neuf, solide et souple. Des outres craquelées à côté d'outres neuves encore odorantes de cuir. En bas, la cave fraîche : on verse du vin nouveau, attention à l'outre qui le reçoit.
4) Ta place.
Où te tiens-tu : à la table avec l'Époux, dans la salle vide qui attend, à l'établi avec l'aiguille, dans la cave avec les outres ? Que ressens-tu ?

◊ Parole de Dieu

Evangile: Lc 5, 33-39

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
les pharisiens et les scribes dirent à Jésus :
« Les disciples de Jean le Baptiste jeûnent souvent
et font des prières ;
de même ceux des pharisiens.
Au contraire, les tiens mangent et boivent ! »
Jésus leur dit :
« Pouvez-vous faire jeûner les invités de la noce,
pendant que l'Époux est avec eux ?
Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ;
alors, en ces jours-là, ils jeûneront. »

Il leur dit aussi en parabole :
« Personne ne déchire un morceau à un vêtement neuf
pour le coudre sur un vieux vêtement.
Autrement, on aura déchiré le neuf,
et le morceau qui vient du neuf
ne s'accordera pas avec le vieux.
Et personne ne met du vin nouveau
dans de vieilles outres ;
autrement, le vin nouveau fera éclater les outres,
il se répandra
et les outres seront perdues.
Mais on doit mettre le vin nouveau dans des outres neuves.
Jamais celui qui a bu du vin vieux ne désire du nouveau.
Car il dit : "C'est le vieux qui est bon." »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi d'identifier la "saison" spirituelle que je vis, d'ajuster mon jeûne et ma fête à ta présence, et de renouveler mes habitudes pour accueillir ton "vin nouveau".

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Pendant que l'Époux est avec eux » : discerner le temps de la joie

Jésus ne abolit pas le jeûne, il l'ajuste au temps. Quand il est là, la bonne réponse est l'action de grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels signes me disent que l'Époux est présent en ce moment (paix, lumière, fécondité) ?
•Comment laisser la joie devenir mission (partage, service, gratitude exprimée) ?

Point 2 : « Alors… ils jeûneront » : le manque qui devient désir

Quand l'Époux semble absent, le jeûne désencombre le cœur et affine l'écoute.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

•De quoi jeûner concrètement (écran, sucre, précipitation, plaintes) pour faire de la place à Dieu ?
•Mon jeûne me rend-il plus disponible à Dieu et plus charitable envers les autres ?

Point 3 : « Vin nouveau / outres neuves » : réformer les structures intérieures

La grâce nouvelle exige des cadres nouveaux : rythmes, relations, priorités, règles d'usage. Sinon, ça "éclate".

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles outres (horaires, repos, accompagnement, règles pour le téléphone/argent, collaboration) dois-je renouveler ?
•Quel mini-règlement de vie adopter dès cette semaine pour protéger le vin nouveau ?

Colloque

Je parle à Jésus, l'Époux.
Seigneur Jésus,
apprends-moi tes rythmes : la fête quand tu es là, le jeûne quand tu te caches.
Donne-moi un cœur cohérent, qui ne rafistole pas l'Évangile mais s'y conforme.
Renouvelle mes "outres" : mes horaires, mes priorités, mes relations.
Délivre-moi de l'attachement au "vieux" quand il m'empêche d'avancer.
Que ta volonté devienne mon chemin, et que ton vin nouveau trouve en moi une demeure.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Outre neuve.
Écrire un mini-règlement de vie (heure fixe de prière, 10 min d'Évangile/jour, téléphone hors chambre la nuit, silence après le dîner). Le tenir 7 jours.

2.Mémoire de grâce.
Chaque soir, noter un signe de nouveauté goûté (paix, lumière, élan) et rendre grâce.

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Pa-

role méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Samedi 06 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire profondément. Imagine que tu es devant Dieu, le cœur ouvert. Mets-toi dans son amour et répète lentement :
« Seigneur, apprends-moi à aimer comme Toi. »

◊ Composition des lieux

1) Les champs, un jour de sabbat.
Sente la chaleur douce, la lumière dorée sur les épis. Entends le froissement du blé entre les mains, le craquant des grains sous la dent. Jésus marche devant ; les disciples, détendus, grignotent.
2) L'interpellation.
Des pharisiens surgissent sur le chemin. Vois leurs regards appuyés, entends la question tranchante : « Pourquoi faites-vous… ? » La paix du champ est comme coupée.
3) Le rappel de David et des pains.
Au cœur des épis, la mémoire du Temple s'invite : David affamé, les pains de l'offrande. Jésus parle posément ; sa parole réoriente vers le sens de la Loi.
4) Ta place.
Où es-tu ? À côté de Jésus ? Parmi les disciples qui froissent des épis ? Face aux pharisiens ? En toi, quel est le sabbat : carcan ou don de liberté ?

◊ Parole de Dieu

Evangile: Lc 6, 1-5

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour de sabbat, Jésus traversait des champs ;
ses disciples arrachaient des épis et les mangeaient,
après les avoir froissés dans leurs mains.
Quelques pharisiens dirent alors :
« Pourquoi faites-vous
ce qui n'est pas permis le jour du sabbat ? »
Jésus leur répondit :
« N'avez-vous pas lu ce que fit David
un jour qu'il eut faim,
lui-même et ceux qui l'accompagnaient ?
Il entra dans la maison de Dieu,
prit les pains de l'offrande, en mangea
et en donna à ceux qui l'accompagnaient,
alors que les prêtres seulement ont le droit d'en manger. »
Il leur disait encore :
« Le Fils de l'homme est maître du sabbat. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur libre et vrai : docile à la Parole, intelligent dans l'usage de la Loi, prompt à choisir la miséricorde quand la faim de l'homme appelle.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Voir la faim réelle

Le récit commence par une faim concrète. Avant la règle vient la personne. Le discernement regarde la réalité telle qu'elle est.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où, autour de moi, existe-t-il une faim (pain, écoute, repos, dignité) appelant une réponse maintenant ?
•Mes réflexes viennent-ils d'abord de la compassion ou de la peur de transgresser ?

Point 2 : La Loi a une fin : la vie

Jésus rappelle David : parfois l'exception sert mieux Dieu que l'application aveugle. La Loi protège la vie et l'alliance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Ai-je déjà vu une miséricorde intelligente sauver une situation qu'une rigidité aurait brisée ?
•Quelles balises m'aident à discerner (vérité, charité, nécessité, bien commun, paix intérieure) ?

Point 3 :Le sabbat : un don qui humanise

Bien vécu, le sabbat humanise : repos, culte, justice, joie partagée. Mal compris, il durcit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels rythmes de prière et de repos protègent ma liberté intérieure ?
•Quel petit ajustement hebdomadaire rendrait mon sabbat plus vrai (silence, Eucharistie, famille, service) ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus, Maître du sabbat,
regarde mes rigidités et mes peurs.
Donne-moi la vraie obéissance :
celle qui sert la vie, choisit la miséricorde,
et honore l'intention du Père.
Mets en moi un cœur libre pour discerner,
et des mains douces et fermes pour agir aujourd'hui.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Rythme de sabbat.
Fixer cette semaine un créneau non négociable de repos/adoration (liturgie, Parole, silence) et s'y tenir.

2.Voir la faim.
Identifier une nécessité concrète autour de moi et poser aujourd'hui un geste simple et efficace (appel, repas, écoute, défense d'un faible).

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu

cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Dimanche 07 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Assieds-toi confortablement. Respire lentement. À chaque inspiration, imagine que tu accueilles l'humilité de Jésus. À chaque expiration, laisse sortir ton orgueil, ton désir de paraître.
Répète dans ton cœur :
« Seigneur, rends-moi doux et humble de cœur. »

◊ Composition des lieux

1) La route, la foule, la poussière.
Vois un chemin pierreux ; sens la chaleur, la poussière soulevée par de grandes foules. Jésus se retourne : ses yeux cherchent le mien. Le murmure s'apaise ; sa voix claire résonne avec gravité.
2) Trois scènes en relief.
•La croix sur l'épaule. Ressens le poids d'une poutre rugueuse : avancer à sa suite.
•Le chantier de la tour. Par terre, des plans, des pierres, un budget griffonné ; on s'assoit pour calculer : pourra-t-on achever ?
•La salle de conseil du roi. Une table, des cartes, dix mille contre vingt mille ; faut-il combattre ou négocier la paix ?
3) Ta place.
Es-tu au bord du chemin ? Dans la poussière, face à son regard ? Sur le chantier, un crayon à la main ? Dans la salle où l'on pèse lucidement les forces ? Laisse la scène devenir vivante.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 14, 25-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
de grandes foules faisaient route avec Jésus ;
il se retourna et leur dit :
« Si quelqu'un vient à moi
sans me préférer à son père, sa mère, sa femme,
ses enfants, ses frères et sœurs,
et même à sa propre vie,
il ne peut pas être mon disciple.
Celui qui ne porte pas sa croix
pour marcher à ma suite
ne peut pas être mon disciple.

Quel est celui d'entre vous
qui, voulant bâtir une tour,
ne commence par s'asseoir
pour calculer la dépense
et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ?
Car, si jamais il pose les fondations et n'est pas capable d'achever,
tous ceux qui le verront vont se moquer de lui :
'Voilà un homme qui a commencé à bâtir et n'a pas été capable d'achever !'
Et quel est le roi
qui, partant en guerre contre un autre roi,
ne commence par s'asseoir
pour voir s'il peut, avec dix mille hommes, affronter l'autre qui marche contre lui avec

vingt mille ?
S'il ne le peut pas,
il envoie, pendant que l'autre est encore loin,
une délégation pour demander les conditions de paix.

Ainsi donc, celui d'entre vous qui ne renonce pas
à tout ce qui lui appartient
ne peut pas être mon disciple. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la liberté intérieure pour te préférer à tout, la force de porter ma croix avec toi, et la lucidité de "m'asseoir" pour discerner et achever ce que tu me confies.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Te préférer à tout : l'ordre juste des amours

Jésus ne méprise pas les liens ; il réordonne : lui en premier, pour aimer les autres mieux et vraiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qui ou quoi passe avant Jésus dans mes choix (peur, opinion, image, sécurité) ?
•Quel geste concret aujourd'hui manifesterait que le Christ est premier (temps de prière, vérité à dire, choix de justice) ?

Point 2 : Porter sa croix : fidélité active plutôt que résignation

La croix du disciple, c'est la fidélité dans le réel : devoirs, vérité, patience, service, pertes acceptées par amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle est ma croix actuelle, très concrète ?
•Comment la porter avec Jésus (prière, aide fraternelle, rythme) plutôt que seul et en râlant ?

Point 3 : Choisir ses combats, chercher la paix

Parfois persévérer ; parfois envoyer une délégation et pacifier. Le courage peut être la réconciliation.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel conflit m'appelle à une démarche de paix (écoute, médiation, pardon) ?
•Quel combat poursuivre fermement au nom de l'Évangile... et lequel laisser pour garder l'essentiel ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus, tu me regardes au bord de la route.
Tu me demandes le cœur tout entier.
Donne-moi d'ordonner mes amours,

de porter avec toi la croix du jour,
de m'asseoir pour discerner et achever l'œuvre que tu confies.
Délivre-moi de ce qui me retient ;
dispose de moi selon ta volonté.
Donne-moi ton amour et ta grâce : cela me suffit.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Budget du disciple.
Pour un appel reçu, s'asseoir et établir un mini-plan : objectif, 3 étapes, 2 appuis, 1 date de premier pas (aujourd'hui si possible).

2.Inventaire des attachements.
Écrire la liste de 5 attachements majeurs ; cocher un à travailler dès cette semaine (jeûne d'écran/achat, temps fixe de prière, don concret).

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
•Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

L'homme est créé
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur
et par là sauver son âme,
et les autres choses sur la face de la terre
sont créées pour l'homme,
et pour l'aider dans la poursuite de la fin
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin
et qu'il doit s'en dégager
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents
à toutes les choses créées,
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,
davantage la santé que la maladie,
la richesse que la pauvreté,
l'honneur que le déshonneur,
une vie longue qu'une vie courte
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choisissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.