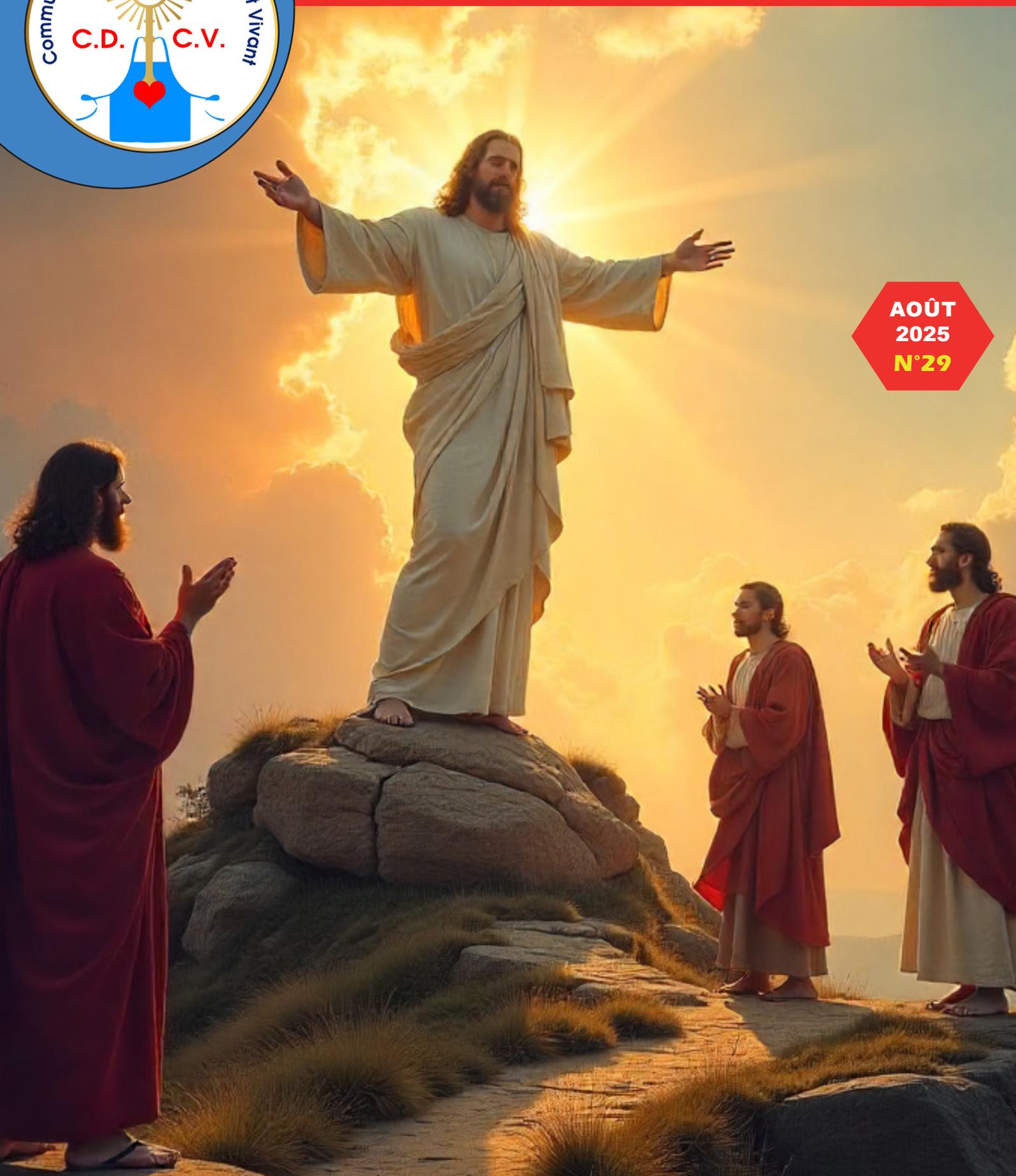


Mon Guide d'oraison Quotidienne



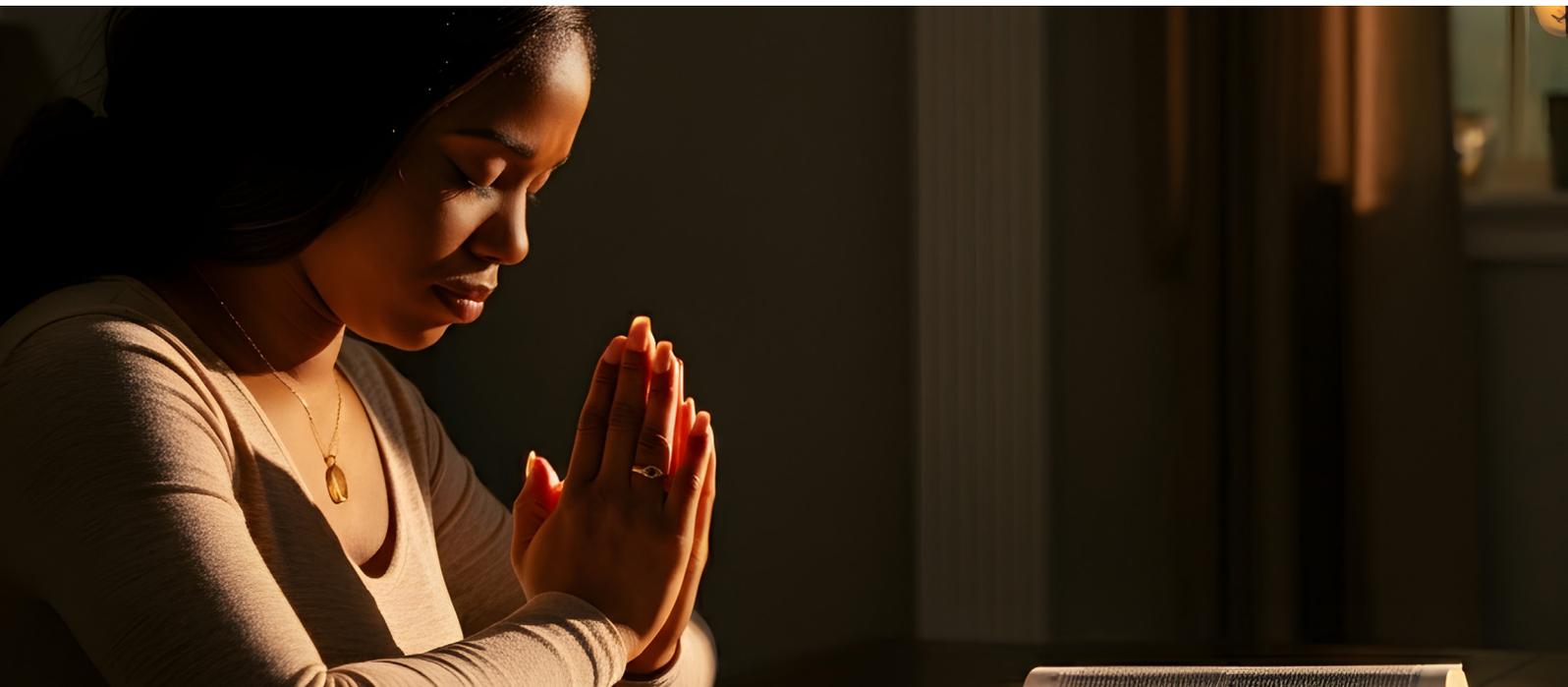
AOÛT
2025
N°29

Guide hebdomadaire de prière élaborée par 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 à gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène

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

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

- 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 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 genuflexion, 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

viser 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 espérance, 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 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).

- 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 04 au Dimanche 10 Août 2025

Lundi 04 Août 2024

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi dans le silence. Ferme les yeux. Respire lentement et profondément.

À l'inspiration : accueille la présence fi-dèle de Dieu.

À l'expiration : relâche tes soucis, tes fatigues.

Laisse le calme habiter ton esprit. Dis en ton cœur :

« Seigneur, me voici. Je viens à toi tel que je suis. »

Et maintenant, avec confiance, consacre-toi à Dieu :

« Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie : tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.»

◇ Composition des lieux

Imagine le désert : un camp vaste, des tentes à perte de vue, la chaleur pesante, la poussière, les cris des enfants, les visages fatigués. Tu entends les plaintes : «

Donne-nous de la viande ! Nous en avons en Égypte... »

Visualise Moïse, seul devant sa tente, accablé, levant les bras au ciel, parlant avec douleur à Dieu. Il semble au bord du désespoir. Ressens la charge immense qu'il porte, son épuisement, sa vulnérabilité.

Sois là, présent à la scène. Ressens les émotions de Moïse et du peuple. Laisse-toi toucher.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Nb 11, 4b-15

Lecture du livre des Nombres

En ces jours-là,
dans le désert,

les fils d'Israël se remirent à pleurer :
« Ah ! qui donc nous donnera de la viande à manger ?

Nous nous rappelons encore le poisson que nous mangions pour rien en Égypte, et les concombres, les melons, les poireaux,
les oignons et l'ail !

Maintenant notre gorge est desséchée ; nous ne voyons jamais rien que de la manne ! »

La manne était comme des grains de coriandre,
elle ressemblait à de l'ambre jaune.

Le peuple se dispersait pour la recueillir ;

puis on la broyait sous la meule,
ou on l'écrasait au pilon ;
enfin on la cuisait dans la marmite
et on en faisait des galettes.

Elle avait le goût d'une friandise à l'huile.

Lorsque, pendant la nuit, la rosée descendait sur le camp,
la manne descendait sur elle.

Moïse entendit pleurer le peuple,
groupé par clans, chacun à l'entrée de sa tente.

Le Seigneur s'enflamma d'une grande colère.

Cela déplut à Moïse,

et il dit au Seigneur :

« Pourquoi traiter si mal ton serviteur ?
Pourquoi n'ai-je pas trouvé grâce à tes yeux
que tu m'aies imposé le fardeau de tout ce peuple ?

Est-ce moi qui ai conçu tout ce peuple,
est-ce moi qui l'ai enfanté,
pour que tu me dises :

“Comme on porte un nourrisson,
porte ce peuple dans tes bras
jusqu'au pays que j'ai juré de donner à tes pères” ?

Où puis-je trouver de la viande
pour en donner à tout ce peuple,
quand ils viennent pleurer près de moi en disant :

“Donne-nous de la viande à manger” ?

Je ne puis, à moi seul, porter tout ce peuple :

c'est trop lourd pour moi.

Si c'est ainsi que tu me traites, tue-moi donc ;

oui, tue-moi, si j'ai trouvé grâce à tes yeux.
Que je ne voie pas mon malheur ! »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité de reconnaître mes limites et la confiance de remettre entre tes mains les fardeaux trop lourds pour moi. Apprends-moi à m'appuyer sur toi dans les moments d'épuisement.

◇ Les points de méditation

Point 1 : La tentation de l'ingratitude

Le peuple regrette l'Égypte, oubliant l'esclavage. Il méprise la manne, pourtant don de Dieu, et pleure pour la viande. Quand l'épreuve dure, la mémoire devient infidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me plains facilement, oubliant les bienfaits de Dieu ?
- Quels dons du quotidien ai-je fini par banaliser, voire mépriser ?

Point 2 : Moïse, accablé par la charge

Moïse n'en peut plus. Il n'a pas demandé ce rôle. Il crie à Dieu : « C'est trop lourd pour moi ! » Il exprime son ras-le-bol sans filtre. Dieu ne le punit pas, il l'écoute.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'ose dire à Dieu mes vraies fatigues, sans les masquer ?
- Quels fardeaux suis-je en train de porter seul, sans les remettre à Dieu ?

Point 3 : La prière du cœur éprouvé

Moïse ne triche pas. Il ne cache ni sa douleur ni sa faiblesse. Sa prière est brute, vraie, incarnée. C'est cette prière-là qui touche le cœur de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de prier avec ma vérité, même la plus douloureuse ?
- Comment puis-je apprendre à être plus vrai dans ma relation à Dieu, même dans la plainte ?

Colloque

Seigneur, parfois je me sens comme Moïse : accablé, épuisé, incompris. Les responsabilités, les attentes, les plaintes m'écrasent. Je te les confie. Je dépose à tes pieds tout ce que je ne peux plus porter. Je n'ai pas toujours la force, ni la sagesse, ni l'énergie. Mais toi, tu es fidèle.

Sois mon soutien, mon rocher. Aide-moi à avancer avec toi. Mets à mes côtés des frères, des sœurs, des aides. Donne-moi l'Esprit de consolation.

Et apprends-moi à recevoir ta manne avec gratitude.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

1. *Faire mémoire des dons de Dieu*
Écris cinq grâces que Dieu t'a déjà données, même dans le désert de ta vie.

2. *Nommer un fardeau à confier*
identifie aujourd'hui un poids trop lourd que tu portes, et offre-le explicitement à Dieu dans une prière personnelle.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 ?

o Les 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 05 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Entre en prière dans le calme. Ferme les yeux. Respire profondément trois fois.

À l'inspiration : accueille la sainteté du Seigneur.

À l'expiration : libère-toi de tout jugement, toute tension.

Quand tu es prêt, consacre-toi entièrement :

«Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.»

◇ Composition des lieux

Visualise le camp d'Israël dans le désert. Sens la chaleur, entends le murmure du peuple. Dans une tente, Miryam et Aaron parlent à voix basse, critiquant leur frère Moïse. Puis, soudainement, la voix du Seigneur les convoque.

Imagine la colonne de nuée descendant sur la Tente de la Rencontre. Tu vois les trois sortir, puis Dieu parler avec majesté. Tu sens le poids du silence, le respect, la peur. Tu entends ses paroles puissantes : « Pourquoi avez-vous osé critiquer mon

serviteur Moïse ? »

Regarde ensuite Miryam, couverte de lèpre, et Aaron, suppliant. Vois Moïse, le cœur brisé, qui intercède :

« Dieu, je t'en prie, guéris-la ! »

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Nb 12, 1-13

Lecture du livre des Nombres

En ces jours-là,

parce que Moïse avait épousé une femme éthiopienne,
sa sœur Miryam et son frère Aaron se mirent à le critiquer.

Ils disaient :

« Le Seigneur parle-t-il uniquement par Moïse ?

Ne parle-t-il pas aussi par nous ? »

Le Seigneur entendit.

– Or, Moïse était très humble,
l'homme le plus humble que la terre ait porté.

Soudain, le Seigneur dit à Moïse, à Aaron et à Miryam :

« Sortez tous les trois pour aller à la tente de la Rencontre. »

Ils sortirent tous les trois.

Le Seigneur descendit dans la colonne de nuée

et s'arrêta à l'entrée de la Tente.

Il appela Aaron et Miryam ;

tous deux s'avancèrent, et il leur dit :

« Écoutez bien mes paroles :

Quand il y a parmi vous un prophète du Seigneur,

je me fais connaître à lui dans une vision,
je lui parle dans un songe.

Il n'en est pas ainsi pour mon serviteur Moïse,
lui qui, dans toute ma maison, est digne de confiance :

c'est de vive voix que je lui parle,
dans une vision claire et non pas en énigmes ;
ce qu'il regarde, c'est la forme même du Seigneur.

Pourquoi avez-vous osé critiquer mon serviteur Moïse ? »

La colère du Seigneur s'enflamma contre eux,
puis il s'en alla.

La nuée s'éloigna de la tente,
et voici : Miryam était couverte d'une lèpre blanche comme de la neige.

Aaron se tourna vers elle, et voici qu'elle était lépreuse.

Il dit alors à Moïse :

« Je t'en supplie, mon seigneur,
ne fais pas retomber sur nous ce péché que nous avons eu la folie de commettre.

Que Miryam ne soit pas comme l'enfant mort-né
dont la chair est à demi rongée
lorsqu'il sort du sein de sa mère ! »

Moïse cria vers le Seigneur :

« Dieu, je t'en prie, guéris-la ! »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, apprends-moi le respect des autres, la vigilance sur mes paroles, et

donne-moi un cœur qui intercède au lieu de critiquer. Remplis-moi de l'humilité de Moïse.

◇ Les points de méditation

Point 1 : La critique, poison de la fraternité

Aaron et Miryam critiquent Moïse, non pas pour une faute grave, mais pour un détail de sa vie privée, et par jalousie spirituelle. Leur parole devient un jugement injuste, blessant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse aller à critiquer les autres, même dans leur service de Dieu ?
- Suis-je parfois jaloux de la grâce ou de la mission des autres ?

Point 2 : La faveur spéciale de Dieu envers Moïse

Dieu rappelle qu'il parle à Moïse face à face, dans une relation de confiance unique. Moïse est humble, fidèle, et profondément intime avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche à grandir dans cette intimité avec Dieu ou à rivaliser avec ceux qui la vivent ?
- Est-ce que je reconnais et respecte les grâces uniques accordées à certains frères et sœurs

Point 3 : Moïse, figure d'humilité et d'intercession

Au lieu de se venger ou de se réjouir de la punition, Moïse prie avec ardeur pour celle qui l'a critiqué. Il ne garde pas rancune. Il se fait médiateur, miséricorde vivante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de prier pour ceux qui m'ont blessé ?
- Est-ce que mon premier réflexe face au péché d'un autre est la prière ou le jugement ?

Colloque

Seigneur, comme Aaron et Miryam, il m'est arrivé de murmurer, de critiquer, de juger. Je me rends compte aujourd'hui que cela t'attriste profondément.

Donne-moi un cœur pur, qui bénit au lieu de médire. Apprends-moi à aimer les autres dans leurs différences, à accueillir leurs dons sans comparaison.

Fais de moi un intercesseur, comme Moïse, qui plaide pour la guérison de mes frères et sœurs. Mets sur mes lèvres des paroles qui relèvent, qui guérissent, qui construisent.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Veiller sur mes paroles*
aujourd'hui, m'efforcer de ne dire que des paroles qui bénissent, qui construisent, ou qui se taisent.

2. Choisir une personne à bénir
prie pour quelqu'un que tu as déjà critiqué,
ou que tu as du mal à aimer. Offre une inten-
tion de guérison pour lui.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-
férence avant le repas. Vous pouvez -vous
référer 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 ai-
mante 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'Es- prit 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 mainte-
nant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les
personnes rencontrées, les activités me-
nées.
- 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 par-
donner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influen-
cé 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 inspira-
tions reçues.

- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

◇ 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 Ma-

Mercredi 06 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Entre dans le silence. Ferme les yeux. Respire lentement.

À l'inspiration : accueille la lumière du Christ.

À l'expiration : laisse partir tes lourdeurs et tes distractions.

Puis consacre-toi à Dieu :

Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.

◇ Composition des lieux

Monte la montagne avec Jésus, Pierre, Jacques et Jean. Sens l'effort de la montée, le vent sur ton visage, le silence en hauteur.

Regarde Jésus en prière. Tout à coup, son visage devient lumineux, ses vêtements éclatants. Tu vois Moïse et Élie, figures de la Loi et des prophètes, parler avec lui de sa Passion. Tu ressens la gloire, le mystère.

Puis une nuée s'abat sur vous. Tu as peur. Tu entends une voix puissante dire :

« Celui-ci est mon Fils, celui que j'ai choisi

: écoutez-le ! »

Quand tout disparaît, il ne reste que Jésus seul.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 9, 28b-36

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques, et il gravit la montagne pour prier.

Pendant qu'il priait,

l'aspect de son visage devint autre,

et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante.

Voici que deux hommes s'entretenaient avec lui :

c'étaient Moïse et Élie,

apparus dans la gloire.

Ils parlaient de son départ

qui allait s'accomplir à Jérusalem.

Pierre et ses compagnons étaient accablés de sommeil ;

mais, restant éveillés, ils virent la gloire de Jésus,

et les deux hommes à ses côtés.

Ces derniers s'éloignaient de lui,

quand Pierre dit à Jésus :

« Maître, il est bon que nous soyons ici !

Faisons trois tentes :

une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. »

Il ne savait pas ce qu'il disait.

Pierre n'avait pas fini de parler,

qu'une nuée survint et les couvrit de son ombre ;

ils furent saisis de frayeur
lorsqu'ils y pénétrèrent.

Et, de la nuée, une voix se fit entendre :
« Celui-ci est mon Fils,
celui que j'ai choisi :
écoutez-le ! »

Et pendant que la voix se faisait entendre,
il n'y avait plus que Jésus, seul.

Les disciples gardèrent le silence
et, en ces jours-là,
ils ne rapportèrent à personne rien de ce
qu'ils avaient vu.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, ouvre mes yeux pour contem-
pler ta gloire cachée, donne-moi la grâce
d'écouter ton Fils avec un cœur renouvelé.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : Jésus prie, et il est trans-
figuré**

C'est dans la prière que Jésus est transfigu-
ré. La lumière vient du lien profond avec le
Père. La prière n'est pas un devoir, mais un
lieu de transformation.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Est-ce que je crois que la prière peut me transformer intérieurement ?
- Comment est-ce que je vis mes temps de prière ? Sont-ils un espace de rencontre ou

une simple routine ?

Point 2 : Une révélation glorieuse au cœur du mystère de la croix

Moïse et Élie parlent avec Jésus de son départ, de sa croix. La gloire du Christ ne s'oppose pas à sa Passion : elle y conduit. Il faut passer par la croix pour entrer dans la lumière.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Suis-je prêt à suivre Jésus même quand il m'emmène sur le chemin du sacrifice ?
- Où puis-je reconnaître la lumière de Dieu dans mes moments de souffrance ?

Point 3 : Écoutez-le !

Dieu le Père parle et ne dit qu'une chose es-
sentielle : « Écoutez-le. » C'est là le cœur
de la vie chrétienne : écouter Jésus, chaque
jour.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Suis-je un disciple qui écoute vraiment, ou qui parle trop ?
- Quelle parole de Jésus ai-je besoin d'écouter aujourd'hui, pour être transfiguré moi aussi ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'emmènes à l'écart, en hauteur, pour me révéler ta lumière. Tu pries, et ton visage devient autre. Tu me montres

que la vraie beauté vient du cœur tourné vers le Père.

Tu m'invites à te suivre, même dans le mystère de la croix. Tu m'invites à t'écouter. Aide-moi à ne pas fuir, à ne pas m'endormir, à ne pas me disperser.

Apprends-moi à prier, à écouter, à accueillir ta lumière dans ma vie.

Quand tout disparaît, que je sache rester avec toi seul.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Faire un moment de prière en silence de 15 minutes*

Comme un tête-à-tête avec Jésus transfiguré.

2. *Écrire une parole de Jésus à laquelle je veux obéir aujourd'hui* et la garder dans mon cœur comme un trésor.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 par-

donner, à espérer ?

o Les 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).

Jeudi 07 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends un moment pour te poser dans le silence. Ferme doucement les yeux. Respire profondément.

À l'inspiration : accueille la voix de Jésus.

À l'expiration : laisse tomber tout ce qui t'empêche d'être présent.

Puis consacre-toi pleinement à ce moment de prière :

Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus en marche avec ses disciples, dans la région de Césarée-de-Philippe. Le paysage est grandiose, et soudain, il s'arrête.

Visualise la scène : Jésus pose une question solennelle : « Pour vous, qui suis-je ? » Silence. Puis Pierre parle avec audace : « Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. » Le regard de Jésus devient intense, doux et grave : « Tu es Pierre, et sur cette pierre, je bâtirai mon Église. »

Puis le climat change. Jésus parle de sa passion, de sa mort. Pierre, déconcerté, tente de l'en dissuader. Jésus se retourne, sévère : « Passe derrière moi, Satan ! » Ressens les contrastes : la lumière d'un appel, puis l'incompréhension humaine. Sois présent dans ce moment clé.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 16, 13-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus, arrivé dans la région de Césarée-de-Philippe,

demandait à ses disciples :

« Au dire des gens, qui est le Fils de l'homme ? »

Ils répondirent :

« Pour les uns, Jean le Baptiste ; pour d'autres, Élie ;

pour d'autres encore, Jérémie ou l'un des prophètes. »

Jésus leur demanda :

« Et vous, que dites-vous ?

Pour vous, qui suis-je ? »

Alors Simon-Pierre prit la parole et dit :

« Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant ! »

Prenant la parole à son tour, Jésus lui dit :

« Heureux es-tu, Simon fils de Yonas :

ce n'est pas la chair et le sang qui t'ont révélé cela,

mais mon Père qui est aux cieux.

Et moi, je te le déclare :

Tu es Pierre,
et sur cette pierre je bâtirai mon Église ;
et la puissance de la Mort ne l'emportera
pas sur elle.

Je te donnerai les clés du royaume des
Cieux :
tout ce que tu auras lié sur la terre
sera lié dans les cieux,
et tout ce que tu auras délié sur la terre
sera délié dans les cieux. »

Alors, il ordonna aux disciples
de ne dire à personne que c'était lui le
Christ.

À partir de ce moment,
Jésus commença à montrer à ses disciples
qu'il lui fallait partir pour Jérusalem,
souffrir beaucoup de la part des anciens,
des grands prêtres et des scribes,
être tué,
et le troisième jour ressusciter.

Pierre, le prenant à part,
se mit à lui faire de vifs reproches :
« Dieu t'en garde, Seigneur !
cela ne t'arrivera pas. »

Mais lui, se retournant, dit à Pierre :
« Passe derrière moi, Satan !
Tu es pour moi une occasion de chute :
tes pensées ne sont pas celles de Dieu,
mais celles des hommes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur capable de
confesser ta divinité, et une foi humble qui
accepte ta croix comme chemin de vie. Ap-

prends-moi à penser comme Dieu et non
comme les hommes.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : La question de Jésus : «
Pour vous, qui suis-je ? »**

Jésus ne veut pas une réponse d'école. Il
veut une confession personnelle, vivante,
fondée dans la foi. C'est une question qui
traverse les siècles.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Qui est Jésus pour moi, aujourd'hui, dans
mon cœur, dans ma vie concrète ?
- Suis-je capable de confesser sa divinité
avec vérité et courage, même quand cela
me coûte ?

Point 2 : Pierre, la pierre et les clés

Pierre est déclaré bienheureux, non pour
son intelligence, mais pour avoir reçu une
lumière intérieure. Jésus lui confie la res-
ponsabilité de son Église.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Est-ce que je me laisse éclairer par Dieu,
ou par les opinions humaines ?
- Comment est-ce que je vis mon apparte-
nance à cette Église bâtie sur la foi de Pierre
?

Point 3 : Le choc de la croix

Pierre veut empêcher Jésus de souffrir. Il ne comprend pas encore que la gloire passe par la Passion. Jésus le remet à sa place : « Tes pensées ne sont pas celles de Dieu. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je rejette parfois les épreuves comme incompatibles avec l'amour de Dieu ?
- Comment puis-je apprendre à embrasser la croix dans ma vie comme un chemin de salut ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux moi aussi te dire aujourd'hui : Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. Mais je sais que, comme Pierre, je peux te confesser un jour et te contredire le lendemain.

Apprends-moi à t'aimer avec un cœur ferme. Apprends-moi à te suivre, non pas selon mes idées, mais selon ton chemin, même quand il mène à la croix.

Fais grandir en moi une foi solide, capable de te reconnaître dans la gloire et dans la souffrance. Et rends-moi fidèle à ton Église, fondée sur la foi de Pierre.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Répondre par écrit à cette question de Jésus

« Et toi, qui dis-tu que je suis ? », prends un temps pour lui dire ta réponse personnelle.

2. Poser un acte de fidélité à l'Église
Par une prière pour le pape, un engagement dans ta communauté, ou le pardon d'un jugement porté contre elle.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 ?

o Les 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 08 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi confortablement dans un lieu calme. Respire lentement et profondément.

À l'inspiration : accueille la grandeur de Dieu.

À l'expiration : abandonne distractions et agitations.

Puis, consacre ce moment à Dieu :

Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.

◇ Composition des lieux

Imagine le peuple d'Israël rassemblé dans le désert, devant Moïse. Le vent soulève la poussière, les enfants jouent autour des tentes, les anciens écoutent attentivement. Moïse, debout sur un rocher, parle avec ferveur. Il rappelle au peuple tout ce que Dieu a fait : la voix dans le feu, les signes en Égypte, l'amour pour leurs pères.

Tu es là aussi. Tu entends cette voix pleine de mémoire et de promesse. Tu ressens l'appel à croire, à méditer, à choisir Dieu

avec ton cœur.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Dt 4, 32-40

Lecture du livre du Deutéronome

Moïse disait au peuple d'Israël :

« Interroge les temps anciens qui t'ont précédé,
depuis le jour où Dieu créa l'homme sur la terre :

d'un bout du monde à l'autre,
est-il arrivé quelque chose d'aussi grand,
a-t-on jamais connu rien de pareil ?

Est-il un peuple qui ait entendu comme toi
la voix de Dieu parlant du milieu du feu,
et qui soit resté en vie ?

Est-il un dieu qui ait entrepris de se choisir une nation
de venir la prendre au milieu d'une autre,
à travers des épreuves, des signes, des prodiges et des combats,
à main forte et à bras étendu,
et par des exploits terrifiants

– comme tu as vu le Seigneur ton Dieu
le faire pour toi en Égypte ?

Il t'a été donné de voir tout cela
pour que tu saches que c'est le Seigneur
qui est Dieu,
il n'y en a pas d'autre.

Du haut du ciel, il t'a fait entendre sa voix
pour t'instruire ;
sur la terre, il t'a fait voir son feu impressionnant,
et tu as entendu ce qu'il te disait du milieu du feu.

Parce qu'il a aimé tes pères et qu'il a choisi leur descendance,
en personne il t'a fait sortir d'Égypte par sa grande force,

pour chasser devant toi des nations plus grandes et plus puissantes,
te faire entrer dans leur pays
et te le donner en héritage,
comme cela se réalise aujourd'hui.

Sache donc aujourd'hui, et médite cela en ton cœur :

c'est le Seigneur qui est Dieu,
là-haut dans le ciel comme ici-bas sur la terre ;

il n'y en a pas d'autre.

Tu garderas les décrets et les commandements du Seigneur
que je te donne aujourd'hui,
afin d'avoir, toi et tes fils, bonheur et longue vie
sur la terre que te donne le Seigneur ton Dieu, tous les jours. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur émerveillé par ton amour et fidèle à ta Parole. Apprends-moi à reconnaître tes merveilles dans ma vie et à vivre en réponse à ton Alliance.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Interroge les temps anciens

Moïse invite à se souvenir, à regarder l'histoire. Dieu a agi puissamment pour son

peuple. Il s'est fait entendre, il s'est manifesté. Rien n'est comparable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je la mémoire reconnaissante de ce que Dieu a fait dans ma vie et dans l'histoire de mon peuple ?
- Est-ce que je prends le temps de relire les merveilles de Dieu, ou est-ce que je les oublie trop vite ?

Point 2 : Dieu agit par amour, et choisit

« Il a aimé tes pères... il a choisi leur descendance... » : l'initiative de Dieu est toujours motivée par l'amour. Son élection n'est pas un privilège, mais une responsabilité : vivre selon sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je réalise que je suis aimé et choisi par Dieu ?
- Comment puis-je répondre à cet amour par ma fidélité concrète aujourd'hui ?

Point 3 : Le Dieu unique qui donne et instruit

Il n'y a qu'un seul Dieu, dit Moïse, « là-haut dans le ciel et ici-bas sur la terre ». Ce Dieu parle, instruit, accompagne, fait alliance. Il veut le bonheur et la vie longue de son peuple.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Ai-je vraiment choisi Dieu comme le seul centre de ma vie ?
- Est-ce que je garde ses commandements par amour, ou seulement par devoir ?

Colloque

Seigneur, tu es le Dieu fidèle. Tu as agi dans l'histoire de ton peuple, et tu continues d'agir aujourd'hui. Ton amour ne change pas.

Donne-moi un cœur qui se souvient, qui s'émerveille, qui te rend grâce. Apprends-moi à marcher dans tes voies avec joie. Aide-moi à transmettre à mes enfants et à mon entourage l'amour de ta Loi.

Je veux te choisir à nouveau, aujourd'hui, comme le seul vrai Dieu de ma vie, de ma maison, de mon avenir.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Faire mémoire d'un acte de Dieu dans ma vie

Choisis un événement où Dieu t'a clairement guidé, sauvé ou enseigné. Remercie-le avec gratitude.

2. Transmettre une parole de foi à quelqu'un

partage aujourd'hui à une personne une chose que Dieu a faite pour toi, comme un témoignage de sa fidélité.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 ?

o Les 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).

Samedi 09 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Entre en silence. Respire profondément.

À l'inspiration : ouvre ton cœur à la voix de Dieu.

À l'expiration : laisse partir toute distraction.

Puis dis intérieurement, en te consacrant à Dieu :

Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.

◇ Composition des lieux

Imagine le peuple rassemblé dans le désert. Moïse, debout, proclame d'une voix forte et pleine d'amour : « Écoute, Israël ! » Il rappelle la fidélité du Dieu unique et l'appel à aimer ce Dieu de tout son cœur.

Visualise un père assis chez lui, racontant à ses enfants l'amour de Dieu. Imagine les maisons décorées de versets, les poings noués de lanières de cuir portant la Loi, les portes marquées du nom du Seigneur.

Tu es là, au milieu d'eux. Tu entends : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu... »

Laisse cette parole descendre en toi.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Dt 6, 4-13

Lecture du livre du Deutéronome

Moïse disait au peuple :

« Écoute, Israël :

le Seigneur notre Dieu est l'Unique.

Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur,
de toute ton âme et de toute ta force.

Ces paroles que je te donne aujourd'hui resteront dans ton cœur.

Tu les rediras à tes fils,
tu les répéteras sans cesse,
à la maison ou en voyage,
que tu sois couché ou que tu sois levé ;
tu les attacheras à ton poignet comme

un signe,
elles seront un bandeau sur ton front,
tu les inscriras à l'entrée de ta maison
et aux portes de ta ville.

Quand le Seigneur ton Dieu te fera entrer dans le pays qu'il a juré à tes pères, Abraham, Isaac et Jacob, de te donner ;

quand tu auras des villes grandes et belles que tu n'as pas bâties,

des maisons pleines de richesses que tu n'y as pas entassées,
des citernes que tu n'as pas creusées,
des vignes et des oliveraies que tu n'as pas plantées ;

quand tu auras bien mangé et te seras rassasié :

alors garde-toi d'oublier le Seigneur,
lui qui t'a fait sortir d'Égypte,

de la maison d'esclavage.

Tu craindras le Seigneur ton Dieu,
tu le serviras,
c'est par son nom que tu prêteras serment.
»

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, grave en mon cœur l'amour de ton Nom. Donne-moi un amour total, fidèle et vivant pour toi, et la grâce de transmettre ta Parole à ceux qui m'entourent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Le Seigneur notre Dieu est l'Unique »

Avant d'appeler à l'aimer, Dieu se révèle : il est unique, incomparable, fidèle. Il ne peut être mis en concurrence avec aucun autre attachement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis comme si Dieu était vraiment le seul vrai Dieu de ma vie ?
- Quels autres « dieux » (plaisir, pouvoir, reconnaissance, confort...) prennent parfois sa place dans mon cœur ?

Point 2 : « Tu aimeras le Seigneur de tout ton cœur »

L'amour demandé n'est pas partiel, tiède, intéressé. Il est intégral, avec tout le cœur,

toute l'âme, toute la force. Cet amour doit habiter toute la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne à Dieu mon cœur entier, ou juste des moments, des morceaux ?
- Qu'est-ce que je peux faire concrètement aujourd'hui pour aimer Dieu en actes ?

Point 3 : « Tu rediras ces paroles à tes fils »

L'amour de Dieu ne se garde pas pour soi. Il se transmet, se vit au quotidien. Moïse insiste : en route, au repos, chez toi, au travail... L'amour de Dieu doit habiter toute notre existence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais de ma maison un lieu où Dieu est aimé, honoré, proclamé ?
- Est-ce que je parle de Dieu avec simplicité et régularité à mes enfants, mes proches, mes élèves ?

Colloque

Seigneur, tu m'appelles à t'aimer de tout mon cœur. Mais tu sais combien mon cœur est divisé, tiraillé, souvent distrait. Tu m'appelles à ne jamais t'oublier, mais tant de choses me détournent de toi.

Aujourd'hui, je veux te redire : je t'aime, Seigneur, et je veux t'aimer davantage. Mets dans mon cœur un feu nouveau. Que ma

bouche proclame ton nom avec joie, et que ma vie te reflète dans les moindres gestes. Aide-moi à transmettre ton amour à ceux que tu m'as confiés. Que ma maison devienne une terre d'Alliance.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Créer un signe visible dans ma maison

Affiche un verset biblique sur une porte, un mur, ou fais une croix dans un lieu de passage pour te souvenir de l'amour de Dieu.

2. Partager la Parole avec un proche
Choisis un moment pour dire à quelqu'un une parole de Dieu qui t'a touché, et l'encourager à faire de même.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 ai-

mante 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 ?

o Les 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 10 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi dans un lieu calme. Ferme les yeux. Respire profondément.

À l'inspiration : accueille la paix du Christ.

À l'expiration : abandonne tes peurs, tes préoccupations.

Puis dis en toi cette prière d'offrande :
Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions et que je sois vraiment tout là pour toi et avec toi. Que tout mon être te prie, tout mon corps, toute mon âme, tout mon esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint.

◇ Composition des lieux

Imagine une maison plongée dans l'attente. Les serviteurs sont debout, en tenue, les lampes allumées. L'atmosphère est silencieuse mais tendue d'espérance. Chaque bruit, chaque mouvement est une alerte : le maître va-t-il revenir ?

Visualise aussi un autre serviteur, insouciant, ivre, brutal avec les autres... Il pense avoir le temps, il se croit libre.

Puis Jésus te regarde dans les yeux et dit doucement :

« Toi aussi, tiens-toi prêt. »

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 32-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Sois sans crainte, petit troupeau :
votre Père a trouvé bon de vous donner le
Royaume.

Vendez ce que vous possédez
et donnez-le en aumône.

Faites-vous des bourses qui ne s'usent
pas,

un trésor inépuisable dans les cieux,

là où le voleur n'approche pas,

où la mite ne détruit pas.

Car là où est votre trésor,
là aussi sera votre cœur.

Restez en tenue de service,
votre ceinture autour des reins,
et vos lampes allumées.

Soyez comme des gens qui attendent
leur maître à son retour des noces,
pour lui ouvrir dès qu'il arrivera et frappera
à la porte.

Heureux ces serviteurs-là que le maître,
à son arrivée,
trouvera en train de veiller.

Amen, je vous le dis :

c'est lui qui, la ceinture autour des reins,
les fera prendre place à table
et passera pour les servir.

S'il revient vers minuit ou vers trois heures
du matin
et qu'il les trouve ainsi,
heureux sont-ils !

Vous le savez bien :

si le maître de maison

avait su à quelle heure le voleur viendrait,
il n'aurait pas laissé percer le mur de sa
maison.

Vous aussi, tenez-vous prêts :
c'est à l'heure où vous n'y penserez pas
que le Fils de l'homme viendra. »

Pierre dit alors :

« Seigneur, est-ce pour nous que tu dis
cette parabole,
ou bien pour tous ? »

Le Seigneur répondit :

« Que dire de l'intendant fidèle et sensé
à qui le maître confiera la charge de son
personnel
pour distribuer, en temps voulu, la ration de
nourriture ?

Heureux ce serviteur
que son maître, en arrivant, trouvera en
train d'agir ainsi !

Vraiment, je vous le déclare :
il l'établira sur tous ses biens.

Mais si le serviteur se dit en lui-même :
'Mon maître tarde à venir',
et s'il se met à frapper les serviteurs et les
servantes,

à manger, à boire et à s'enivrer,

alors quand le maître viendra,
le jour où son serviteur ne s'y attend pas

et à l'heure qu'il ne connaît pas,

il l'écartera

et lui fera partager le sort des infidèles.

Le serviteur qui, connaissant la volonté
de son maître,
n'a rien préparé et n'a pas accompli cette
volonté,

recevra un grand nombre de coups.

Mais celui qui ne la connaissait pas, et qui a mérité des coups pour sa conduite, celui-là n'en recevra qu'un petit nombre. À qui l'on a beaucoup donné, on demandera beaucoup ; à qui l'on a beaucoup confié, on réclamera davantage. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur vigilant, prêt à t'accueillir à toute heure. Accorde-moi d'être un intendant fidèle, attentif à ta volonté, joyeux dans le service.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ne crains pas, petit troupeau... »

Jésus commence par une parole de douceur. Il nous connaît fragiles, petits. Mais il nous rassure : le Père veut nous donner le Royaume. C'est un don d'amour, pas une conquête.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis dans la confiance que Dieu veut mon bonheur éternel ?
- Quelles sont mes peurs aujourd'hui ? Est-ce que je les dépose devant lui ?

Point 2 : « Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur »

Jésus invite à renoncer aux richesses terrestres pour un trésor dans les cieux. Il ne s'agit pas d'austérité, mais de liberté : où est mon attachement profond ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon vrai trésor ? Est-ce Jésus, ou autre chose ?
- Suis-je prêt à donner avec joie ce que je possède pour bâtir le Royaume ?

Point 3 : « Heureux le serviteur que le maître trouvera en train d'agir »

Ce que Dieu attend, ce n'est pas la perfection, mais la fidélité dans l'attente. Il nous veut actifs, en service, disponibles, sobres, éveillés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un chrétien éveillé ou assoupi ?
- Dans quelles dimensions de ma vie puis-je grandir en vigilance spirituelle et en fidélité quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu me rappelles aujourd'hui que la vie est un temps d'attente active. Tu viens, et tu veux me trouver prêt.

Tu me fais confiance, tu m'as confié une part de ton œuvre. Tu attends de moi fidélité, amour, vérité. Mais je suis souvent lent, distrait, éparpillé.

Viens raviver ma lampe, viens réveiller mon

cœur.

Fais de moi un serviteur fidèle, attentif, joyeux dans le service.

Je ne veux pas te craindre comme un juge, mais t'aimer comme un maître bon qui revient pour me faire asseoir à sa table.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Faire un examen de ma vigilance spirituelle

Suis-je prêt à rencontrer le Christ aujourd'hui ? Dans quelle zone de ma vie dois-je veiller davantage ?

2. Poser un acte de générosité

Fais un don matériel ou un service à quelqu'un dans le besoin, comme une réponse concrète à l'appel de Jésus.

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer 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 ?

o Les 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.