

Mon Guide d'oraison Quotidienne



**AOÛT
2025
N°31**



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 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 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
- 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

visé 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 trois textes. 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 où 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 18 au Dimanche 24 Août 2025

Lundi 18 Août 2024

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme doucement les yeux et respire profondément. Mets-toi dans un état de silence intérieur. Imagine que tu déposes tes distractions et tes inquiétudes aux pieds du Seigneur. Répète doucement dans ton cœur : « Seigneur, parle, ton serviteur écoute. »

◇ Composition des lieux

Visualise le peuple d'Israël installé en Terre promise, mais entouré de nations païennes. Tu vois des familles israélites délaisser le Dieu vivant pour adorer les idoles des peuples voisins. Le Seigneur, attristé, permet qu'ils soient dominés par leurs ennemis. Puis, imagine un juge suscité par Dieu, encourageant le peuple à revenir vers l'Alliance. Mais dès qu'il meurt, le peuple retombe dans son infidélité. Mets-toi au milieu d'eux, témoin de cette tension entre fidélité et infidélité.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Juges 2, 11-19

Lecture du livre des Juges

En ces jours-là,

les fils d'Israël firent ce qui est mal aux yeux du Seigneur,
et ils servirent les Baals.

Ils abandonnèrent le Seigneur, le Dieu de leurs pères,
qui les avait fait sortir du pays d'Égypte,
et ils suivirent d'autres dieux
parmi ceux des peuples d'alentour.
Ils se prosternèrent devant eux,
et ils irritèrent le Seigneur.

Ils abandonnèrent le Seigneur
pour servir Baal et Astarté.

Alors la colère du Seigneur s'enflamma
contre Israël.

Il les livra aux mains des pillards,
les abandonna aux ennemis qui les entouraient,
et ils furent incapables de leur résister.

Dans toutes leurs expéditions,
la main du Seigneur était contre eux, pour leur malheur,
comme il le leur avait dit,
comme il en avait fait serment.
Ils furent dans une très grande détresse.

Alors le Seigneur suscita des juges
pour les sauver de la main des pillards.

Mais ils n'obéissaient pas non plus à leurs juges.

Ils se prostituèrent en suivant d'autres dieux,
ils se prosternèrent devant eux.

Ils ne tardèrent pas à se détourner du chemin où leurs pères avaient marché en obéissant aux commandements du Seigneur ; ils n'agirent pas comme eux.

Lorsque le Seigneur suscitait pour eux un juge, le Seigneur était avec le juge, et il les sauvait de la main de leurs ennemis aussi longtemps que le juge était en vie ; car le Seigneur se laissait émouvoir quand ils gémissaient sous la violence de leurs oppresseurs.

Mais quand le juge était mort, ils recommençaient et poussaient la corruption plus loin que leurs pères : ils suivaient d'autres dieux, les servaient et se prosternaient devant eux ; ils ne renonçaient en rien à leurs pratiques ni à leur conduite obstinée.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur fidèle, libre de l'idolâtrie moderne, et la grâce de marcher chaque jour dans ton Alliance sans me détourner de toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'idolâtrie : une tentation constante

Israël abandonne le Seigneur pour suivre Baal et Astarté. Cette infidélité révèle une

tendance humaine : chercher la facilité, la nouveauté, ou ce qui flatte nos désirs.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont aujourd'hui mes idoles modernes (argent, pouvoir, réussite, plaisir, image, réseaux sociaux) ?
- Est-ce que je cède parfois à la tentation de remplacer Dieu par mes sécurités personnelles ?

Point 2 : La miséricorde patiente de Dieu

Malgré la colère légitime du Seigneur, il suscite toujours des juges pour sauver son peuple. Dieu ne cesse de revenir vers Israël, malgré ses rechutes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître dans ma vie ces "juges" que Dieu envoie : un ami, une parole, une épreuve, un prêtre ?
- Suis-je sensible aux appels de Dieu à revenir à lui, ou est-ce que je persiste dans mes habitudes ?

Point 3 : La fidélité qui dure ou qui s'éteint ?

Le peuple suit le juge tant qu'il est vivant, mais rechute aussitôt après sa mort. Leur fidélité n'est pas enracinée en Dieu mais dépend d'un homme.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Ma foi repose-t-elle sur Dieu ou seulement sur des personnes (prêtres, leaders spirituels, figures humaines) ?
- Comment puis-je enraciner ma fidélité directement dans le Christ, qui est vivant à jamais ?

Colloque

Seigneur, tu es fidèle quand je suis infidèle. Je t'offre mes hésitations, mes chutes, mes faiblesses. Apprends-moi à te choisir chaque jour et à ne pas retomber dans les pièges de mes idoles. Mets en moi un cœur ferme et constant, enraciné dans ton amour.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier une "idole personnelle" (habitude, attachement, dépendance) et décider d'un petit acte concret pour en détacher mon cœur.

2. Lire un passage biblique chaque jour cette semaine pour renforcer ma fidélité à Dieu dans sa Parole.

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 19 Août 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi dans une position confortable, respire calmement. Laisse ton esprit se détacher des préoccupations de la journée. Répète intérieurement :

« Seigneur, ouvre mes yeux pour que je voie ma richesse et mes attachements comme tu les vois. »

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus entouré de ses disciples après avoir rencontré le jeune homme riche. Son regard est grave, ses paroles frappent comme un tonnerre : il parle de la difficulté pour les riches d'entrer dans le Royaume. Les disciples, bouleversés, se regardent entre eux et murmurent : « Qui donc peut être sauvé ? » Toi aussi, tu es là, au milieu d'eux, et tu sens le poids de cette question. Jésus tourne alors son regard vers toi, avec tendresse, et dit : « Pour les hommes, c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 19, 23-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Amen, je vous le dis :
un riche entrera difficilement dans le royaume des Cieux.

Je vous le répète :
il est plus facile à un chameau
de passer par un trou d'aiguille
qu'à un riche d'entrer dans le royaume des Cieux. »

Entendant ces paroles,
les disciples furent profondément déconcertés,
et ils disaient :

« Qui donc peut être sauvé ? »

Jésus posa sur eux son regard et dit :
« Pour les hommes, c'est impossible,
mais pour Dieu tout est possible. »

Alors Pierre prit la parole et dit à Jésus :
« Voici que nous avons tout quitté pour te suivre :
quelle sera donc notre part ? »

Jésus leur déclara :
« Amen, je vous le dis :
lors du renouvellement du monde,
lorsque le Fils de l'homme siégera sur son trône de gloire,
vous qui m'avez suivi,
vous siégerez vous aussi sur douze trônes
pour juger les douze tribus d'Israël.

Et celui qui aura quitté, à cause de mon nom,
des maisons, des frères, des sœurs,
un père, une mère, des enfants,
ou une terre,
recevra le centuple,
et il aura en héritage la vie éternelle.

Beaucoup de premiers seront derniers, beaucoup de derniers seront premiers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la liberté intérieure face aux richesses et aux attachements, pour que je puisse te suivre de tout mon cœur et recevoir ton Royaume.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La richesse comme obstacle au Royaume

Jésus ne condamne pas la richesse en soi, mais l'attachement qu'elle suscite. Le chameau qui tente de passer par le trou d'une aiguille exprime l'impossibilité d'entrer au ciel avec un cœur encombré par les possessions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les biens matériels ou symboliques qui me retiennent (argent, réussite, réputation, relations) ?
- Suis-je capable de tout quitter si Jésus me le demandait ?

Point 2 : Le salut : un don de Dieu, non une œuvre humaine

Les disciples sont déconcertés : « Qui donc peut être sauvé ? » Jésus répond clairement : « Pour les hommes, c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible. » Le salut est

grâce, non mérite.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que mon salut repose sur la grâce de Dieu et non sur mes propres efforts ?
- Ai-je confiance que Dieu peut me libérer de mes chaînes intérieures, même quand je pense que c'est impossible ?

Point 3 : La récompense de ceux qui laissent tout pour le Christ

Jésus promet le centuple et la vie éternelle à ceux qui ont tout quitté pour lui. Ce n'est pas une perte, mais un échange : perdre ce qui est limité pour recevoir l'infini.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, quels sacrifices ai-je déjà faits pour suivre Jésus ?
- Suis-je convaincu que Dieu est fidèle et qu'il comble au centuple ceux qui se donnent à lui ?

Colloque

Parle maintenant au Seigneur comme un ami à son ami :

Seigneur Jésus, toi qui t'es fait pauvre pour nous enrichir, viens libérer mon cœur de ses attaches. Donne-moi le courage de te choisir au-dessus de tout. Que je ne craigne jamais de perdre, car tout est gain quand je marche avec toi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Détachement concret

choisis un objet ou une habitude à laquelle tu es attaché et pratique un petit renoncement volontaire (don, partage, sobriété).

2. Un acte de charité gratuite

aide une personne dans le besoin sans rien attendre en retour, pour signifier que ton trésor est au ciel.

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).

Mercredi 20 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Ferme les yeux. Respire profondément. Laisse les bruits intérieurs se calmer. Imagine que tu déposes aux pieds du Seigneur toutes tes comparaisons, jalousies ou rancunes. Répète doucement :

« Seigneur, ouvre mon cœur à ton regard de bonté. »

◇ Composition des lieux

Visualise une grande vigne, baignée par le soleil. Le maître du domaine se tient à l'entrée, appelant tour à tour les ouvriers : tôt le matin, puis à midi, à trois heures, et enfin à la dernière heure du jour. Au soir, tu es là, avec les autres ouvriers, recevant ta paie. Tu vois la surprise, la colère des premiers, et la bonté paisible du maître. Jésus lui-même est ce maître de la vigne qui pose son regard sur toi.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 20, 1-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus se mit de nouveau à parler aux grands prêtres et aux anciens du

peuple,
et il leur dit en paraboles :

« Le royaume des Cieux est comparable à un roi qui célébra les noces de son fils.

Il envoya ses serviteurs appeler à la noce les invités,
mais ceux-ci ne voulaient pas venir.

Il envoya encore d'autres serviteurs dire aux invités :

“Voilà : j'ai préparé mon banquet, mes bœufs et mes bêtes grasses sont égorgés ;
tout est prêt : venez à la noce.”

Mais ils n'en tinrent aucun compte et s'en allèrent,

l'un à son champ, l'autre à son commerce ;
les autres empoignèrent les serviteurs, les maltraitèrent et les tuèrent.

Le roi se mit en colère,
il envoya ses troupes,
fit périr les meurtriers
et incendia leur ville.

Alors il dit à ses serviteurs :
“Le repas de noce est prêt,
mais les invités n'en étaient pas dignes.

Allez donc aux croisées des chemins :
tous ceux que vous trouverez,
invitez-les à la noce.”

Les serviteurs allèrent sur les chemins, rassemblèrent tous ceux qu'ils trouvèrent, les mauvais comme les bons,
et la salle de noce fut remplie de convives.

Le roi entra pour examiner les convives,
et là il vit un homme qui ne portait pas le vêtement de noce.

Il lui dit :
“Mon ami, comment es-tu entré ici,

sans avoir le vêtement de noce ?”

L'autre garda le silence.

Alors le roi dit aux serviteurs :
 “Jetez-le, pieds et poings liés,
 dans les ténèbres du dehors ;
 là, il y aura des pleurs et des grincements
 de dents.”

Car beaucoup sont appelés,
 mais peu sont élus. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur disponible
 à ton appel et revêts-moi du vêtement de
 grâce pour entrer dignement dans ta joie.

♦ Les points de méditation

Point 1. Dieu appelle à toute heure

Le maître sort plusieurs fois : tôt le matin,
 au milieu de la journée, puis presque à la
 fin. Chacun est embauché, personne n'est
 exclu. Le Royaume est une grâce offerte à
 toute heure de la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que, même à la dernière heure, Dieu peut transformer une vie ?
- Suis-je moi-même disponible à l'appel du Seigneur, peu importe le moment ?

Point 2 : La logique de Dieu n'est pas la nôtre

Tous reçoivent le même salaire : un denier.
 Aux yeux humains, cela semble injuste, mais
 aux yeux de Dieu, chacun reçoit l'essentiel :
 le salut et l'amour gratuit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à comparer ma vie spirituelle, mes sacrifices ou mes efforts à ceux des autres ?
- Suis-je capable de me réjouir du bien fait à autrui, même si je ne reçois pas davantage ?

Point 3 : La jalousie face à la bonté de Dieu

« Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? » Le maître dénonce la jalousie. Souvent, nous voulons que Dieu soit juste selon nos critères, mais Lui agit par pure bonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je regarde avec suspicion la bonté de Dieu envers d'autres personnes ?
- Ai-je un cœur ouvert à la logique de la grâce, qui dépasse mes calculs humains ?

Colloque

Parle au Seigneur comme un ami :

Seigneur Jésus, libère-moi des comparaisons et de la jalousie. Donne-moi un cœur simple, heureux de ton amour, même quand

il est donné aux autres d'une manière que je ne comprends pas. Aide-moi à croire que ton amour est infini et qu'il y a une place pour moi dans ta vigne.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Refuser la comparaison

Lorsque tu te compares à quelqu'un, arrête-toi et redis intérieurement : « Ton regard est-il mauvais parce que Dieu est bon ? »

2. Réjouis-toi pour les autres

Félicite sincèrement une personne de ton entourage pour un succès ou une grâce reçue.

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).

Jeudi 21 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi en silence. Respire profondément. Laisse tes pensées s'apaiser. Imagine que tu reçois une invitation personnelle de Dieu, écrite à ton nom : « Viens à la fête de mon Fils. » Répète calmement : « Seigneur, rends mon cœur attentif à ton appel. »

◇ Composition des lieux

Visualise un grand palais de roi. Tout est préparé pour un banquet de noces : les tables dressées, les mets délicieux, la joie qui se prépare. Les serviteurs sortent par les routes, invitant chacun, les riches comme les pauvres, les bons comme les mauvais. Toi aussi, tu es invité. Mais au moment d'entrer, le roi regarde ton vêtement : es-tu prêt à célébrer ?

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 22, 1-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus se mit de nouveau à parler aux grands prêtres et aux anciens du peuple,

et il leur dit en paraboles :

« Le royaume des Cieux est comparable à un roi qui célébra les noces de son fils.

Il envoya ses serviteurs appeler à la noce les invités,

mais ceux-ci ne voulaient pas venir.

Il envoya encore d'autres serviteurs dire aux invités :

«Voilà : j'ai préparé mon banquet, mes bœufs et mes bêtes grasses sont égorgés ;

tout est prêt : venez à la noce.»

Mais ils n'en tinrent aucun compte et s'en allèrent,

l'un à son champ, l'autre à son commerce ;

les autres empoignèrent les serviteurs, les maltraitèrent et les tuèrent.

Le roi se mit en colère,

il envoya ses troupes,

fit périr les meurtriers

et incendia leur ville.

Alors il dit à ses serviteurs :

«Le repas de noce est prêt, mais les invités n'en étaient pas dignes.

Allez donc aux croisées des chemins : tous ceux que vous trouverez, invitez-les à la noce.»

Les serviteurs allèrent sur les chemins, rassemblèrent tous ceux qu'ils trouvèrent, les mauvais comme les bons, et la salle de noce fut remplie de convives.

Le roi entra pour examiner les convives, et là il vit un homme qui ne portait pas le vêtement de noce.

Il lui dit :

«Mon ami, comment es-tu entré ici, sans avoir le vêtement de noce ?»

L'autre garda le silence.

Alors le roi dit aux serviteurs :
 « Jetez-le, pieds et poings liés,
 dans les ténèbres du dehors ;
 là, il y aura des pleurs et des grincements
 de dents. »

Car beaucoup sont appelés,
 mais peu sont élus. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur disponible
 à ton appel et revêts-moi du vêtement de
 grâce pour entrer dignement dans ta joie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Dieu nous invite gratuitement

Le roi prépare tout : le banquet est prêt, il ne
 manque que les convives. Le salut est un
 don gratuit, Dieu veut partager sa joie avec
 nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je réalise que Dieu m'appelle
 personnellement à la fête de son Royaume ?
- Ai-je parfois négligé ou repoussé cette in-
 vitation au profit de mes occupations ?

Point 2 : Le refus de l'invitation

Certains invités s'excusent, d'autres mé-

prisent, d'autres encore maltraitent les ser-
 viteurs. Rejeter l'invitation, c'est fermer son
 cœur à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui dans ma vie m'empêche de
 répondre à Dieu ? Travail, préoccupations,
 indifférence ?
- Suis-je parfois comme ces invités qui
 trouvent des excuses pour ne pas venir ?

Point 3 : Le vêtement de noce

L'homme sans vêtement de noce symbolise
 celui qui a répondu extérieurement, mais
 sans conversion intérieure. L'invitation
 exige d'être revêtu de la grâce de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je viens à l'Eucharistie, aux
 sacrements, avec un cœur préparé ?
- Quels sont les « vêtements » que je dois
 revêtir : foi, charité, pureté, humilité ?

Colloque

Parle au Seigneur :

Seigneur, merci de ton invitation à la joie de
 ton Royaume. Pardonne mes refus, mes ex-
 cuses et mes indifférences. Revêts-moi du
 vêtement de ta grâce, pour que je sois digne
 d'entrer à ta noce et d'y demeurer pour tou-
 jours.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un acte de conversion*
décide de quitter une habitude qui t'éloigne du Seigneur (colère, paresse, distraction).

2. *Répondre à une invitation*
prends un temps concret de prière comme réponse à l'appel de Dieu.

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. »

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).

♦ 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.

Vendredi 22 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Entre en silence. Respire lentement. Mets ta main sur ton cœur et répète doucement :
« Seigneur, ouvre mon cœur à ton amour, et fais de moi un témoin de ton amour envers les autres. »

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus debout au milieu des pharisiens et des docteurs de la Loi. Leur regard est perçant, ils cherchent à le piéger. Mais son visage est serein, rempli de lumière. Il prononce ces mots simples mais puissants : « Tu aimeras... » Tu sens que toute la Loi se résume dans cette parole qui jaillit comme une source claire. Autour de toi, la foule est silencieuse, touchée par la vérité.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 22, 34-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Les pharisiens,
apprenant que Jésus avait fermé la bouche
aux sadducéens,
se réunirent,
et l'un d'entre eux, un docteur de la Loi,
posa une question à Jésus

pour le mettre à l'épreuve :

« Maître, dans la Loi,
quel est le grand commandement ? »

Jésus lui répondit :

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu
de tout ton cœur,
de toute ton âme et de tout ton esprit.

Voilà le grand, le premier commandement.

Et le second lui est semblable :
Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

De ces deux commandements dépend
toute la Loi,
ainsi que les Prophètes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur qui aime
comme Toi : totalement tourné vers Dieu,
et ouvert à mes frères et sœurs.

◇ Les points de méditation**Point 1 : Aimer Dieu de tout son être**

Jésus rappelle que la relation fondamentale, c'est d'aimer Dieu de tout son cœur, de toute son âme, de tout son esprit. Cet amour n'est pas partiel : il embrasse toute la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui occupe le premier rang dans mon cœur ?
- Est-ce que j'aime Dieu de façon vivante ou seulement par des habitudes religieuses ?

Point 2 : Aimer son prochain comme soi-même

Le second commandement est inséparable du premier. On ne peut pas aimer Dieu sans aimer son prochain. L'amour se vérifie dans la charité, le service, la bienveillance envers autrui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je traite ceux qui sont proches de moi au quotidien ?
- Mon amour de Dieu se manifeste-t-il en actes concrets d'amour du prochain ?

Point 3 : La loi accomplie dans l'amour

Jésus affirme que toute la Loi et les Prophètes dépendent de ces deux commandements. Autrement dit, tout le plan de Dieu se résume dans l'amour. Le critère ultime n'est pas la pratique extérieure, mais l'amour vécu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais parfois passer des règles ou des traditions avant l'amour ?
- Dans mes choix de vie, est-ce que je me demande toujours : « Est-ce que cela correspond à l'amour ? »

Colloque

Parle à Jésus :

Seigneur, apprends-moi à aimer. Aimer Dieu sans réserve, aimer mon prochain sans

exclusion, aimer même quand cela coûte. Mets en moi ton Esprit d'amour, qui accomplit toute chose.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Vers le prochain

poser un geste concret d'attention ou de service à une personne de mon entourage.

2. Vers moi-même

accueillir aussi l'amour de Dieu pour moi, en reconnaissant ma valeur à ses yeux et en cessant de me mépriser.

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 23 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire profondément. Mets-toi dans le silence. Imagine que tu es Ruth au bord du chemin, appelée à faire un choix décisif : retourner vers tes anciennes habitudes ou t'attacher à la fidélité de Dieu en suivant Noémi. Répète lentement dans ton cœur :

« Seigneur, rends-moi fidèle à ton appel. »

♦ Composition des lieux

Visualise une route poussiéreuse qui conduit de Moab vers Bethléem. Noémi, triste et fatiguée, avance doucement. Orpa s'éloigne, retournant vers son peuple. Mais Ruth, avec un regard décidé et rempli d'amour, prend la main de sa belle-mère et ne la lâche pas. Ensemble, elles marchent vers Bethléem, la ville du pain.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Rt 2, 1-3.8-11 ; 4, 13-17

Lecture du livre de Ruth

Noémi avait un parent du côté de son mari Élimélek ;
c'était un riche propriétaire du même clan ;
il s'appelait Booz.

Ruth la Moabite dit à Noémi :

« Laisse-moi aller glaner dans les champs, derrière celui aux yeux de qui je trouverai grâce. »

Elle lui répondit :

« Va, ma fille. »

Ruth partit donc glaner dans les champs derrière les moissonneurs.

Elle se trouva par bonheur dans la parcelle d'un champ appartenant à Booz, du clan d'Élimélek.

Booz dit à Ruth :

« Tu m'entends bien, n'est-ce pas, ma fille ? Ne va pas glaner dans un autre champ.

Ne t'éloigne pas de celui-ci, mais attache-toi aux pas de mes servantes.

Regarde dans quel champ on moissonne, et suis-les.

N'ai-je pas interdit aux serviteurs de te molester ?

Si tu as soif, va boire aux cruches ce que les serviteurs auront puisé. »

Alors Ruth se prosterna face contre terre et lui dit :

« Pourquoi ai-je trouvé grâce à tes yeux, pourquoi t'intéresser à moi, moi qui suis une étrangère ? »

Booz lui répondit :

« On m'a dit et répété tout ce que tu as fait pour ta belle-mère après la mort de ton mari, comment tu as quitté ton père, ta mère et le pays de ta parenté, pour te rendre chez un peuple que tu n'avais jamais connu de ta vie. »

Booz prit Ruth comme épouse, elle devint sa femme et il s'unit à elle.

Le Seigneur lui accorda de concevoir, et elle enfanta un fils.

Les femmes de Bethléem dirent à Noémi :

« Béni soit le Seigneur

qui aujourd'hui ne t'a pas laissée

sans quelqu'un pour te racheter !

Que son nom soit célébré en Israël !

Cet enfant te fera revivre,

il sera l'appui de ta vieillesse :

il est né de ta belle-fille qui t'aime,

et qui vaut mieux pour toi que sept fils. »

Noémi prit l'enfant, le mit sur son sein, et se chargea de l'élever.

Les voisines lui donnèrent son nom.

Elles disaient :

« Il est né un fils à Noémi. »

Et elles le nommèrent Obed.

Ce fut le père de Jessé, qui fut le père de David.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur fidèle et aimant comme Ruth, pour que je sache m'attacher à toi dans la foi et marcher sans retour sur le chemin de ton alliance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La souffrance et la perte dans la vie de Noémi

Noémi a tout perdu : mari, enfants, sécurité. Sa vie est marquée par l'épreuve. Pourtant, dans la douleur, elle décide de revenir à Bethléem, signe du retour à Dieu et à la source de la bénédiction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que mes épreuves m'éloignent de Dieu ou me rapprochent de Lui ?
- Ai-je déjà transformé mes douleurs en occasions de retour au Seigneur ?

Point 2 : Ruth, modèle de fidélité et d'amour

Ruth choisit de ne pas abandonner Noémi. Son attachement va au-delà des liens du sang : c'est un choix d'amour, de loyauté et de foi. Elle adopte un peuple qui n'est pas le sien et un Dieu qu'elle apprend à aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de rester fidèle dans les moments difficiles, quand tout pousse à l'abandon ?
- Comment ma foi me rend-elle solidaire de ceux qui souffrent ?

Point 3 : Le choix d'une nouvelle vie avec Dieu

La parole de Ruth est une profession de foi : « Ton peuple sera mon peuple, ton Dieu sera mon Dieu. » Elle quitte son passé pour entrer dans une histoire nouvelle. C'est une anticipation de l'appel chrétien : quitter les idoles pour suivre le vrai Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels attachements anciens dois-je laisser pour suivre le Seigneur ?
- Est-ce que je fais de ma foi un choix libre, personnel et définitif ?

Colloque

Parle à Dieu en vérité :

Seigneur, apprend-moi à aimer comme Ruth, avec fidélité et courage. Que mes choix soient des choix d'alliance et de confiance, même quand tout semble perdu. Accepte ma vie comme une marche vers toi, et fais de moi un témoin de ta fidélité.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Une prière de gratitude

Remercier Dieu pour les personnes qui m'ont soutenu(e) dans les moments d'épreuve

2. Un choix concret de foi

poser aujourd'hui un geste clair qui manifeste que je marche avec le Dieu vivant (participer à une messe, aider une personne dans le besoin, refuser un compromis contraire à ma foi).

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).

Dimanche 24 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi dans le silence. Respire profondément et fais le vide dans ton esprit. Répète intérieurement plusieurs fois, lentement :

« Seigneur, ouvre mes yeux pour voir la vraie porte qui mène à la vie. »

♦ Composition des lieux

Imagine une grande maison où se déroule un banquet de noces. La porte est étroite, discrète, mais ouverte pour ceux qui la trouvent. Tu vois des foules cherchant à entrer par d'autres passages plus larges, mais ils se retrouvent dehors, frappant en vain. À l'intérieur, Abraham, Isaac, Jacob, les prophètes et une foule immense venus de toutes les nations sont assis joyeusement au festin.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Luc 13, 22-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
tandis qu'il faisait route vers Jérusalem,
Jésus traversait villes et villages en enseignant.

Quelqu'un lui demanda :
« Seigneur, n'y a-t-il que peu de gens qui soient sauvés ? »

Jésus leur dit :

« Efforcez-vous d'entrer par la porte étroite,
car, je vous le déclare,
beaucoup chercheront à entrer
et n'y parviendront pas.

Lorsque le maître de maison se sera levé
pour fermer la porte,
si vous, du dehors, vous vous mettez à
frapper à la porte,
en disant :
'Seigneur, ouvre-nous',
il vous répondra :

'Je ne sais pas d'où vous êtes.'

Alors vous vous mettrez à dire :
'Nous avons mangé et bu en ta présence,
et tu as enseigné sur nos places.'

Il vous répondra :
'Je ne sais pas d'où vous êtes.
Éloignez-vous de moi,
vous tous qui commettez l'injustice.'

Là, il y aura des pleurs et des grincements de dents,
quand vous verrez Abraham, Isaac et Jacob,
et tous les prophètes
dans le royaume de Dieu,
et que vous-mêmes, vous serez jetés dehors.

Alors on viendra de l'orient et de l'occident,
du nord et du midi,
prendre place au festin dans le royaume de Dieu.

Oui, il y a des derniers qui seront pre-

miers,
et des premiers qui seront derniers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la force et la persévérance d'emprunter la porte étroite, même si cela demande des sacrifices, pour entrer un jour à ton festin éternel.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La porte étroite : un chemin exigeant

Jésus nous avertit : la vie éternelle ne s'obtient pas par facilité. La porte étroite symbolise la conversion, le renoncement à l'égoïsme, la fidélité à l'Évangile. Beaucoup voudront entrer, mais sans effort véritable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels comforts ou habitudes m'empêchent de franchir la porte étroite ?
- Suis-je prêt à renoncer à mes compromissions pour suivre le Christ ?

Point 2 : Le danger d'une foi superficielle

« Nous avons mangé et bu en ta présence » disent ceux qui frappent à la porte. Mais Jésus leur répond : « Je ne sais pas d'où vous êtes. » Il ne suffit pas de fréquenter les sacrements ou d'écouter la Parole : il

faut vivre selon elle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi est-elle parfois seulement extérieure, sans transformation intérieure ?
- Qu'est-ce qui, dans ma vie, risque de me rendre étranger au Christ ?

Point 3 : Le festin universel du Royaume

Jésus annonce que des hommes et des femmes viendront de l'orient et de l'occident, du nord et du midi. Le salut est offert à tous ceux qui répondent avec foi et fidélité. Les derniers, méprisés par le monde, peuvent devenir les premiers dans le Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accueille vraiment tous ceux que Dieu appelle, même s'ils ne me ressemblent pas ?
- Ai-je confiance que la justice de Dieu renverse les logiques humaines de favoritisme ?

Colloque

Parle à Jésus comme à un ami :

Seigneur, garde-moi de l'illusion d'une foi de façade. Rends mon cœur fidèle, humble et persévérant. Que je sache me battre contre mon confort, mes paresse, mes injustices, pour franchir avec Toi la porte étroite qui mène à la vraie joie.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Approfondir ma foi

méditer la Parole de Dieu au moins 15 minutes aujourd'hui, en cherchant à l'appliquer à ma vie.

2. Vivre l'universalité du Royaume

Manifester l'amour de Dieu à une personne de mon entourage que je néglige ou qui ne fait pas partie de mon cercle habituel.

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 choissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.