

# Mon Guide d'oraison Quotidienne



**AOÛT**  
**2025**  
**N°32**

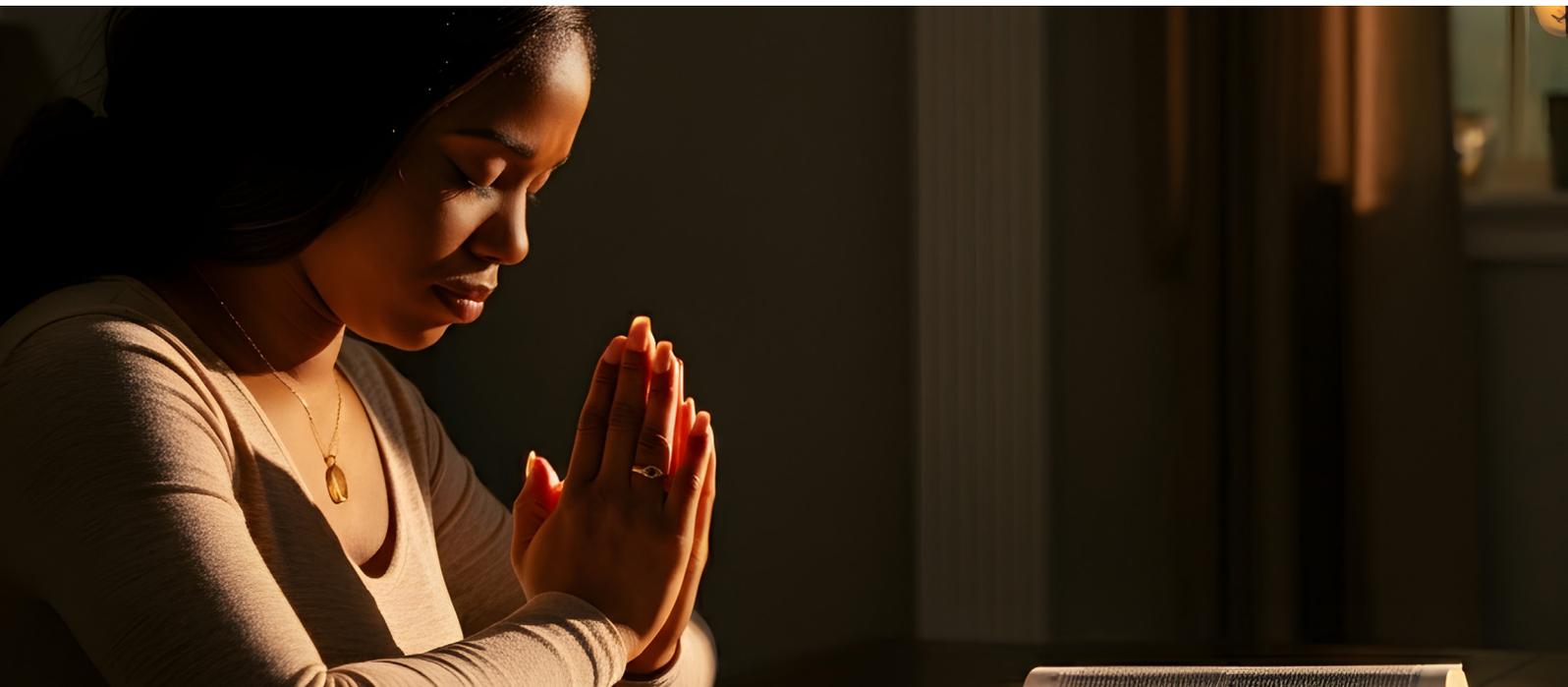
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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



**C**et 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 25 au Dimanche 31 Août 2025

Lundi 25 Août 2024

Oraison

## ◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire profondément trois fois. Mets-toi dans le silence et présente ton cœur à Dieu. Répète lentement : « Seigneur, ouvre mes yeux pour voir avec ta lumière. »

## ◇ Composition des lieux

Imagine Jésus dans le Temple, entouré des scribes et des pharisiens. Son visage est grave. Il dénonce avec force l'hypocrisie et la fausse religiosité. Tu entends ses paroles résonner : « Malheureux êtes-vous... guides aveugles. » Tu te sens à la fois interpellé et aimé : ce discours est une mise en garde, mais aussi un appel à marcher dans la vérité.

## ◇ Parole de Dieu

**Evangile** : Matthieu 23, 13-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus disait :

« Malheureux êtes-vous, scribes et pha-

risiens hypocrites,  
parce que vous fermez à clé le royaume  
des Cieux  
devant les hommes ;  
vous-mêmes, en effet, n'y entrez pas,  
et vous ne laissez pas entrer  
ceux qui veulent entrer !

Malheureux êtes-vous, scribes et pharisiens hypocrites,  
parce que vous parcourez la mer et la terre pour faire un seul converti,  
et quand c'est arrivé,  
vous faites de lui un homme voué à la géhenne,  
deux fois pire que vous !

Malheureux êtes-vous, guides aveugles,  
vous qui dites :  
"Si l'on fait un serment par le Sanctuaire,  
il est nul ;  
mais si l'on fait un serment par l'or du Sanctuaire,  
on doit s'en acquitter."

Insensés et aveugles !  
Qu'est-ce qui est le plus important : l'or ?  
ou bien le Sanctuaire qui consacre cet or ?

Vous dites encore :  
"Si l'on fait un serment par l'autel,  
il est nul ;  
mais si l'on fait un serment par l'offrande posée sur l'autel,  
on doit s'en acquitter."

Aveugles ! Qu'est-ce qui est le plus important :

l'offrande ?  
ou bien l'autel qui consacre cette offrande ?

Celui donc qui fait un serment par l'autel  
fait un serment par l'autel  
et par tout ce qui est posé dessus ;

celui qui fait un serment par le Sanctuaire  
fait un serment par le Sanctuaire  
et par Celui qui l'habite ;

et celui qui fait un serment par le ciel  
fait un serment par le trône de Dieu  
et par Celui qui siège sur ce trône. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur, délivre-moi de toute hypocrisie  
et ouvre mes yeux pour que je sois un témoin  
vrai et humble de ton Royaume.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : Fermer ou ouvrir la porte du Royaume

Les pharisiens, au lieu d'aider les autres à  
rencontrer Dieu, deviennent des obstacles.  
Leur légalisme ferme la porte du Royaume.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que, par mon attitude, je facilite ou je bloque l'accès de quelqu'un à Dieu ?
- Ma foi attire-t-elle les autres vers le Christ ou les décourage-t-elle ?

#### Point 2 : L'hypocrisie spirituelle

Jésus dénonce la contradiction : ils se donnent beaucoup de peine pour convertir, mais sans donner le vrai visage de Dieu. La religion devient extérieure, sans profondeur.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma vie spirituelle est-elle parfois une façade, une recherche d'apparence ?
- Est-ce que je cherche plus à plaire aux hommes qu'à plaire à Dieu ?

#### Point 3 : La cécité des guides aveugles

Ils donnent plus de valeur à l'or du Temple qu'au Temple lui-même, plus à l'offrande qu'à l'autel. Jésus les qualifie d'aveugles, car ils perdent le sens des priorités.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, est-ce que je mets l'accent sur les choses secondaires en oubliant l'essentiel ?
- Est-ce que je mesure la grandeur de la foi par l'amour et non par les apparences ?

#### Colloque

Parle au Seigneur avec simplicité :

Seigneur Jésus, préserve-moi de l'aveuglement spirituel. Ne permets pas que je ferme ton Royaume à ceux qui te cherchent. Donne-moi un cœur humble, vrai et lumineux, qui attire les autres vers toi par l'amour et la vérité.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Sincérité

Aujourd'hui, poser un acte de vérité (dans mes paroles ou mes attitudes), même s'il est exigeant.

### 2. Accueillir et guider

Etre pour quelqu'un un chemin vers Dieu par un geste de bonté ou une parole encourageante.

## 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 26 Août 2025**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Mets-toi en silence. Respire profondément et apaise ton esprit. Pose une main sur ton cœur et dis intérieurement :

« Seigneur, purifie d'abord l'intérieur de mon cœur. »

### ◇ Composition des lieux

Imagine Jésus parlant dans le Temple, devant les scribes et les pharisiens. Son regard est ferme, ses paroles tranchantes mais pleines de vérité. Il dénonce leur obsession pour les détails extérieurs (la dîme sur la menthe et le cumin) tout en oubliant l'essentiel : la justice, la miséricorde et la fidélité. Tu es là, au milieu de la foule, entendant cette parole qui sonne comme un miroir pour ta propre vie.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Mt 23, 23-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus disait :

« Malheureux êtes-vous, scribes et pharisiens hypocrites, parce que vous payez la dîme

sur la menthe, le fenouil et le cumin, mais vous avez négligé ce qui est le plus important dans la Loi : la justice, la miséricorde et la fidélité. Voilà ce qu'il fallait pratiquer sans négliger le reste.

Guides aveugles ! Vous filtrez le moucheron,  
et vous avalez le chameau !

Malheureux êtes-vous, scribes et pharisiens hypocrites, parce que vous purifiez l'extérieur de la coupe et de l'assiette, mais l'intérieur est rempli de cupidité et d'intempérance !

Pharisien aveugle, purifie d'abord l'intérieur de la coupe, afin que l'extérieur aussi devienne pur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur pur, simple et cohérent : que l'extérieur de ma vie reflète la vérité intérieure de mon cœur tourné vers toi.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1 : L'essentiel de la Loi : justice, miséricorde, fidélité**

Jésus ne rejette pas les pratiques extérieures (comme la dîme), mais il rappelle que l'essentiel est ailleurs : dans la justice envers autrui, la miséricorde envers les faibles, et la fidélité envers Dieu.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne plus d'importance aux détails visibles qu'aux valeurs fondamentales de l'Évangile ?
- Ma vie chrétienne est-elle centrée sur l'amour ou sur des règles que je coche sans cœur ?

### Point 2 : L'aveuglement spirituel

« Vous filtrez le moucheron et vous avalez le chameau ! » L'image est forte : se focaliser sur des petites choses et laisser passer les grandes injustices.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, est-ce que je m'attarde sur des détails secondaires en oubliant l'essentiel ?
- Quels "chameaux" d'injustice, d'orgueil ou de manque d'amour avalé-je sans m'en rendre compte ?

### Point 3 : La purification intérieure

Jésus appelle à purifier d'abord l'intérieur de la coupe, pour que l'extérieur aussi devienne pur. L'authenticité commence dans le cœur, pas dans les apparences.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je travaille plus mon image extérieure que mon intériorité ?
- Quels pas concrets puis-je poser pour

purifier mon cœur (prière, confession, examen de conscience) ?

## Colloque

Parle au Seigneur dans la vérité :

Seigneur, tu vois mes contradictions. Purifie mon cœur de toute hypocrisie. Apprends-moi à aimer dans la vérité, à pratiquer la justice, à vivre la miséricorde, et à rester fidèle à toi dans mes choix.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Un acte de miséricorde

Poser aujourd'hui un geste concret de bonté envers une personne qui ne peut pas me rendre la pareille.

### 2. Chercher l'essentiel

Dans une décision ou une activité, me demander : « Est-ce que cela me rapproche de l'amour, de la justice et de la 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 :
    - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - o 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 :
  - o « 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 27 Août**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Installe-toi en silence. Respire profondément trois fois, lentement. Dépose devant Dieu tes occupations, tes soucis, tes pensées dispersées. Mets ta main sur ton cœur et dis :

« Seigneur, rends-moi attentif à ta Parole et dispose-moi à l'accueillir comme elle est vraiment : ta Parole vivante. »

### ◇ Composition des lieux

Imagine la communauté de Thessalonique rassemblée autour de Paul. Tu vois l'apôtre fatigué, les mains calleuses d'avoir travaillé nuit et jour pour ne pas être à charge. Malgré ses peines, il parle avec force et douceur de l'Évangile. Autour de lui, les chrétiens écoutent attentivement et reçoivent ses paroles non comme un simple discours humain, mais comme la Parole de Dieu. Tu es assis parmi eux, tu entends ces paroles s'adresser à toi.

### ◇ Parole de Dieu

**Première Lecture:** 1 Th 2, 9-13

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Thessaloniciens

Vous vous rappelez, frères,

nos peines et nos fatigues :  
c'est en travaillant nuit et jour,  
pour n'être à la charge d'aucun d'entre  
vous,  
que nous vous avons annoncé l'Évangile  
de Dieu.

Vous êtes témoins,  
et Dieu aussi,  
de notre attitude si sainte, si juste et irré-  
prochable  
envers vous, les croyants.

Et vous savez bien que nous avons été  
pour chacun de vous

comme un père avec ses enfants :

nous vous avons exhortés et encoura-  
gés,  
nous vous avons suppliés  
d'avoir une conduite digne de Dieu,  
lui qui vous appelle à son Royaume et à sa  
gloire.

Et voici pourquoi nous ne cessons de  
rendre grâce à Dieu :

quand vous avez reçu la parole de Dieu  
que nous vous faisons entendre,  
vous l'avez accueillie pour ce qu'elle est  
réellement,  
non pas une parole d'hommes, mais la pa-  
role de Dieu  
qui est à l'œuvre en vous, les croyants.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur, apprend-moi à accueillir ta  
Parole comme une semence vivante, et  
donne-moi de vivre une foi crédible, humble  
et fidèle, comme Paul l'a témoigné.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1. Une annonce de l'Évangile crédible par le témoignage de vie

Paul et ses compagnons travaillent de leurs  
mains pour n'être un fardeau pour personne.  
Leur vie est cohérente avec leur annonce :  
sainte, juste et irréprochable.

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

- Ma vie est-elle un témoignage crédible de  
l'Évangile que je professe ?
- Est-ce que je transmets la foi seulement  
par des paroles, ou aussi par ma manière  
de vivre ?

### Point 2 : La relation spirituelle comme celle d'un père avec ses en- fants

Paul se décrit comme un père qui encou-  
rage, exhorte et supplie ses enfants de  
marcher dignement. L'annonce de l'Évangile  
passe par la tendresse, la patience et l'ac-  
compagnement.

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

- Comment est-ce que j'accompagne les  
autres dans leur chemin de foi ?
- Ai-je une attitude de père/mère spirituel(le)  
qui encourage plutôt que de juger ?

### Point 3 : Accueillir la Parole de Dieu

## comme telle

Paul rend grâce parce que les Thessaloniens ont accueilli la Parole non comme une parole humaine, mais comme la Parole de Dieu, vivante et agissante.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que la Parole de Dieu est vivante et efficace aujourd'hui dans ma vie ?
- Comment est-ce que je l'accueille : comme un message parmi d'autres, ou comme une semence qui transforme ma vie ?

## Colloque

Parle à Dieu avec confiance :

Seigneur, je veux accueillir ta Parole avec un cœur ouvert et docile. Que ma vie, comme celle de Paul, soit cohérente avec ma foi. Apprends-moi à être un témoin humble et joyeux, travaillant sans relâche pour ton Royaume, et portant ta lumière à mes frères et sœurs.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Temps avec la Parole

Consacrer un moment à lire un passage biblique en demandant : « Seigneur, que veux-tu me dire aujourd'hui ? »

### 2. Encourager quelqu'un

adresser une parole d'encouragement ou d'espérance à une personne découragée,

comme Paul le faisait avec ses communautés.

## 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 28 Août**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Entre en silence. Respire profondément et imagine que tu ouvres la porte de ta maison intérieure. Mets-toi dans l'attente de Celui qui vient. Répète doucement dans ton cœur :

« Seigneur, rends-moi vigilant et prêt à t'accueillir. »

### ◇ Composition des lieux

Imagine une maison plongée dans la nuit. Tout semble calme, mais le maître de maison reste éveillé, attentif, pour protéger son foyer. Dans une autre scène, un serviteur fidèle distribue la nourriture avec soin aux autres, tandis qu'un mauvais serviteur s'abandonne à la paresse, la violence et l'ivresse. Toi, tu es placé dans la maison du Seigneur : quel serviteur es-tu ?

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Mt 24, 42-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Veillez,  
car vous ne savez pas quel jour  
votre Seigneur vient.  
Comprenez-le bien :

si le maître de maison avait su  
à quelle heure de la nuit le voleur viendrait,  
il aurait veillé  
et n'aurait pas laissé percer le mur de sa  
maison.

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

Que dire du serviteur fidèle et sensé  
à qui le maître a confié la charge des gens  
de sa maison,  
pour leur donner la nourriture en temps  
voulu ?

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

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

Mais si ce mauvais serviteur se dit en  
lui-même :

“Mon maître tarde”,  
et s'il se met à frapper ses compagnons,  
s'il mange et boit avec les ivrognes,  
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 hypocrites ;  
là, il y aura des pleurs et des grincements  
de dents. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la vigilance du cœur  
et la fidélité dans mes responsabilités quod-  
tidiennes, pour être trouvé prêt à ton retour.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Veiller dans l'attente

« Veillez, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur vient. » Jésus insiste : la venue du Fils de l'homme est certaine, mais son heure est inconnue. La vigilance n'est pas une peur, mais une attitude d'amour et de disponibilité.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis comme si le retour du Seigneur pouvait être aujourd'hui ?
- Quelle est ma manière concrète de veiller : prière, service, fidélité ?

### Point 2 : La fidélité dans les petites choses

Le serviteur fidèle est celui qui nourrit ses compagnons en temps voulu. La vigilance se traduit dans la fidélité quotidienne, dans les responsabilités assumées avec amour.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je fidèle dans les petites tâches du quotidien que Dieu me confie ?
- Est-ce que je nourris les autres, non seulement matériellement, mais aussi spirituellement ?

### Point 3 : Le danger de la négligence

Le mauvais serviteur pense que le maître tarde, et il se laisse aller à la violence et à l'ivresse. L'absence apparente du maître devient un prétexte à l'infidélité.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse parfois aller à l'indifférence ou au compromis parce que Dieu semble tarder ?
- Quels sont les comportements qui m'éloignent de la vigilance ?

### Colloque

Parle à Jésus comme à un ami :

Seigneur, garde-moi éveillé dans la foi, la charité et l'espérance. Que je sois un serviteur fidèle, toujours prêt à t'accueillir. Donne-moi de veiller non par crainte, mais par amour, dans l'attente de ta venue.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Un acte de fidélité

Aujourd'hui, accomplir une tâche ordinaire (au travail, en famille, dans le service) avec amour et soin, comme pour le Seigneur.

#### 2. Servir les autres

Nourrir quelqu'un, au sens large (partager un repas, donner un mot d'encouragement, offrir une aide concrète).

## Relecture de la journée (examen de conscience)

A 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 :
  - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
  - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
  - o Les émotions et sentiments dominants :
    - o Qu'ai-je ressenti ?
    - o 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

**Vendredi 29 Août****Oraison**

« 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).

**◇ Exercice de concentration**

Assieds-toi dans le silence. Ferme les yeux et respire profondément. Mets ta main sur ton cœur et répète intérieurement :

« Seigneur, je veux vivre pour Toi. Sanctifie-moi par ton Esprit Saint. »

**◇ Composition des lieux**

Imagine la communauté de Thessalonique réunie autour de Paul. Il les regarde comme un père fier de ses enfants : ils vivent déjà selon l'Évangile, mais il les invite à progresser encore davantage. Tu entends ces paroles prononcées aussi pour toi : un appel à la sainteté, à la maîtrise de soi, à la fidélité dans l'amour.

**◇ Parole de Dieu**

**Première Lecture:** 1 Th 4, 1-8

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Thessaloniciens

Frères,

vous avez appris de nous

comment il faut vous conduire pour plaire à Dieu ;

et c'est ainsi que vous vous conduisez déjà.

Faites donc de nouveaux progrès,

nous vous le demandons,

oui, nous vous en prions dans le Seigneur

Jésus.

Vous savez bien quelles instructions nous vous avons données de la part du Seigneur Jésus.

La volonté de Dieu, c'est que vous viviez dans la sainteté,

en vous abstenant de la débauche,

et en veillant chacun à rester maître de son corps

dans un esprit de sainteté et de respect,

sans vous laisser entraîner par la convoitise

comme font les païens qui ne connaissent pas Dieu.

Dans ce domaine, il ne faut pas agir au détriment de son frère

ni lui causer du tort,

car de tout cela le Seigneur fait justice,

comme nous vous l'avons déjà dit et attesté.

En effet, Dieu nous a appelés, non pas pour que nous restions dans l'impureté,

mais pour que nous vivions dans la sainteté.

Ainsi donc celui qui rejette mes instructions,

ce n'est pas un homme qu'il rejette,

c'est Dieu lui-même, lui qui vous donne son Esprit Saint.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur, rends-moi saint comme tu es Saint. Aide-moi à vivre dans la pureté du cœur, le respect des autres et la fidélité à ton Esprit.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : La sainteté : une marche progressive

Paul félicite les Thessaloniens pour leur conduite, mais il les exhorte à progresser encore. La sainteté n'est jamais acquise : c'est une marche, un chemin de croissance.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis satisfait de ma vie spirituelle ou est-ce que je cherche à progresser ?
- Dans quel domaine le Seigneur m'appelle-t-il à grandir encore ?

### Point 2 : Maîtriser son corps dans le respect

Paul insiste sur la pureté et la maîtrise de soi. Le chrétien n'est pas appelé à vivre dans la convoitise, mais dans la dignité, le respect de son propre corps et de celui des autres.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je considère mon corps : comme un instrument de plaisir ou comme un temple de l'Esprit Saint ?
- Suis-je attentif à ne pas blesser les autres par mes comportements, mes désirs ou mes paroles ?

### Point 3 : La sainteté, œuvre de l'Esprit

Paul rappelle que rejeter cet enseignement, ce n'est pas rejeter un homme, mais Dieu lui-même qui nous donne son Esprit Saint. La sainteté n'est pas seulement effort personnel, c'est surtout un don de Dieu reçu dans l'Esprit.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je m'appuie uniquement sur mes forces, ou est-ce que je laisse l'Esprit Saint me sanctifier ?
- Comment puis-je accueillir davantage l'Esprit de sainteté dans ma vie quotidienne ?

### Colloque

Adresse une prière à Dieu :

Seigneur, tu m'appelles à la sainteté. Délivre-moi de tout ce qui m'enchaîne à l'impureté, au péché, à l'égoïsme. Remplis-moi de ton Esprit Saint, pour que je vive dans le respect, la fidélité et l'amour.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Un pas de progrès

Choisir une petite résolution concrète pour avancer dans ma vie spirituelle (prière régulière, service, maîtrise d'un défaut).

#### 2. Une prière à l'Esprit Saint

Consacrer quelques minutes à invoquer l'Esprit Saint, source de sainteté, en redisant lentement : « Esprit Saint, sanctifie-moi. »

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

**Relecture de la journée  
(examen de conscience)**

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 30 Août

### Oraison

#### ◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire profondément. Imagine que tu es devant Dieu, le cœur ouvert. Mets-toi dans son amour et répète lentement :

« Seigneur, apprend-moi à aimer comme Toi. »

#### ◇ Composition des lieux

Visualise une petite communauté chrétienne de Thessalonique réunie dans une maison. Les croyants prient, partagent le pain, se soutiennent mutuellement. Paul, comme un père, les encourage : ils aiment déjà, mais il leur dit de progresser encore. Tu te tiens parmi eux, comme membre de cette communauté appelée à grandir dans l'amour fraternel.

#### ◇ Parole de Dieu

**Première Lecture** : 1 Th 4, 9-11

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Thessaloniciens

Frères,

pour ce qui est de l'amour fraternel, vous n'avez pas besoin que je vous en parle dans ma lettre, car vous avez appris vous-mêmes de Dieu

à vous aimer les uns les autres, et c'est ce que vous faites envers tous les frères de la province de Macédoine.

Frères, nous vous encourageons à progresser encore :

ayez à cœur de vivre calmement, de vous occuper chacun de vos propres affaires et de travailler de vos mains comme nous vous l'avons ordonné.

– Parole du Seigneur.

#### ◇ La grâce à demander

Seigneur, rends mon cœur capable d'aimer de manière plus vraie, plus concrète et plus fidèle, en avançant chaque jour dans la charité fraternelle.

#### ◇ Les points de méditation

**Point 1 : L'amour fraternel, enseigné par Dieu**

Paul affirme que les Thessaloniens n'ont pas besoin qu'on leur apprenne l'amour, car Dieu lui-même l'a déjà inscrit dans leur cœur. L'amour chrétien n'est pas d'abord une règle extérieure, mais une grâce intérieure.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Est-ce que je crois que Dieu a déjà mis en moi la capacité d'aimer ?
- Comment puis-je davantage laisser cet amour de Dieu se déployer ?

## Point 2 : Progresser toujours dans la charité

Paul reconnaît leurs efforts, mais les pousse à aller plus loin : l'amour chrétien n'a pas de limite. Il ne s'agit pas seulement d'aimer un peu, mais de grandir sans cesse dans l'amour.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me contente du minimum en matière d'amour ?
- Comment puis-je faire un pas de plus dans l'amour aujourd'hui (pardon, patience, service) ?

## Point 3 : La simplicité de la vie chrétienne

Paul recommande de vivre calmement, de s'occuper de ses affaires et de travailler de ses mains. L'amour se manifeste aussi dans une vie simple, honnête et laborieuse, loin du désordre et des conflits.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je recherche une vie paisible et fidèle, ou est-ce que je me disperse dans des agitations inutiles ?
- Comment mon travail quotidien peut-il devenir un lieu d'amour fraternel et de témoignage chrétien ?

## Colloque

Parle au Seigneur :

Seigneur, tu es l'amour véritable. Remplis mon cœur de ton Esprit pour que j'aime avec sincérité et persévérance. Donne-moi de progresser chaque jour, d'aimer non seulement en paroles mais en actes concrets, et de vivre une vie simple et paisible qui reflète ton Évangile.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas de plus dans l'amour*  
Poser aujourd'hui un geste concret de charité envers une personne que j'ai tendance à négliger.
2. *Travailler avec amour*  
Accomplir une tâche quotidienne avec soin et comme une offrande à 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. »

### ◇ 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 31 Août

### Oraison

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi confortablement. Respire lentement. À chaque inspiration, imagine que tu accueilles l'humilité de Jésus. À chaque expiration, laisse sortir ton orgueil, ton désir de paraître.

Répète dans ton cœur :

« Seigneur, rends-moi doux et humble de cœur. »

### ◇ Composition des lieux

Visualise la maison d'un chef pharisien. Une grande table est dressée, remplie de convives. Tu vois les invités se précipiter vers les premières places, cherchant l'honneur et le prestige. Jésus, avec calme, observe et prend la parole. Ses mots percent le silence et résonnent comme une invitation à choisir une autre voie : celle de l'humilité et du service désintéressé.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 14, 1.7-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour de sabbat,  
Jésus était entré dans la maison d'un chef des pharisiens

pour y prendre son repas,  
et ces derniers l'observaient.

Jésus dit une parabole aux invités lorsqu'il remarqua comment ils choisissaient les premières places, et il leur dit :

« Quand quelqu'un t'invite à des noces, ne va pas t'installer à la première place, de peur qu'il ait invité un autre plus considéré que toi.

Alors, celui qui vous a invités, toi et lui, viendra te dire : 'Cède-lui ta place' ; et, à ce moment, tu iras, plein de honte, prendre la dernière place.

Au contraire, quand tu es invité, va te mettre à la dernière place. Alors, quand viendra celui qui t'a invité, il te dira :

'Mon ami, avance plus haut', et ce sera pour toi un honneur aux yeux de tous ceux qui seront à la table avec toi.

En effet, quiconque s'élève sera abaissé ;  
qui s'abaisse sera élevé. »

Jésus disait aussi à celui qui l'avait invité :

« Quand tu donnes un déjeuner ou un dîner, n'invite pas tes amis, ni tes frères, ni tes parents, ni de riches voisins ; sinon, eux aussi te rendraient l'invitation et ce serait pour toi un don en retour.

Au contraire, quand tu donnes une réception, invite des pauvres, des estropiés, des boiteux, des aveugles ;

heureux seras-tu,  
parce qu'ils n'ont rien à te donner en retour :  
cela te sera rendu à la résurrection des justes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de l'humilité véritable, qui ne cherche pas sa gloire mais se laisse élever par Toi seul.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : La tentation des premières places

L'homme aime être vu, reconnu, honoré. Jésus dénonce ce réflexe d'orgueil. Le Royaume de Dieu renverse cette logique : les derniers sont les premiers.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche parfois à briller ou à me mettre en avant dans mes relations, mon service, ma communauté ?
- Suis-je capable de me réjouir quand un autre est mis à l'honneur à ma place ?

#### Point 2 : L'humilité, chemin d'honneur véritable

Jésus invite à choisir la dernière place. Ce n'est pas un mépris de soi, mais une liberté intérieure : laisser Dieu me donner la place

qui est la mienne. L'humilité attire la vraie bénédiction.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je grandir dans l'humilité concrète chaque jour ?
- Suis-je prêt à être reconnu non par les hommes, mais par Dieu ?

### Point 3 : L'amour désintéressé

Jésus va plus loin : n'invite pas ceux qui peuvent te rendre l'invitation, mais les pauvres, les estropiés, les aveugles. L'amour chrétien n'attend pas de retour. Il se donne gratuitement.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je choisis mes relations par intérêt ou par amour vrai ?
- Quels gestes puis-je poser pour aimer gratuitement, sans attendre un retour ?

### Colloque

Adresse au Seigneur une prière simple : Seigneur Jésus, doux et humble de cœur, délivre-moi de l'orgueil et du désir de reconnaissance. Apprends-moi à me mettre au service, à aimer sans retour, à occuper la dernière place avec Toi, pour que mon élévation vienne de ton Père.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Aimer gratuitement

Poser un acte de charité envers une personne qui ne peut rien me rendre en retour.

#### 2. Prière de l'humilité

chaque soir, dire à Jésus : « Seigneur, élève-Toi dans ma vie, et abaisse mon orgueil. »

### 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.