

Mon Guide d'oraison Quotidienne



AOÛT
2025
N°30

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

Qu'est ce que la méditation?



La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide à gagner en union avec Dieu et en sagesse

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

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

Parfois nous ne sentons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y 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 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 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 11 au Dimanche 17 Août 2025

Lundi 11 Août 2024

Oraison

◇ Exercice de concentration

Aujourd'hui, fais une entrée en prière par le corps :

1.Assieds-toi bien droit, les pieds bien ancrés au sol, les mains ouvertes sur tes genoux, en signe de disponibilité.

2.Ferme les yeux et prends conscience de ta respiration naturelle.

3.Sur chaque inspiration, dis doucement en toi : « Seigneur, ouvre mon cœur. »

4.Sur chaque expiration, dis : « Je te donne mes résistances. »

5.Répète ce mouvement 5 fois, puis garde quelques instants de silence pour sentir la paix de Dieu t'envelopper.

Quand tu te sens prêt, consacre ce moment à Dieu :

«Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Remplis-moi de ton Esprit Saint pour que tout mon être te prie et t'écoute.»

◇ Composition des lieux

Visualise Moïse debout, devant le peuple d'Israël. Derrière lui, l'horizon du désert ; devant lui, un peuple attentif. Sa voix est

claire et ferme. Il rappelle l'Alliance, la fidélité de Dieu, la tendresse pour les pères et pour les étrangers. Tu entends ses mots comme s'ils t'étaient adressés : « Pratique la circoncision du cœur... Aime l'immigré...

»

Ressens le poids et la douceur de ces paroles qui appellent à un amour vrai et concret.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Dt 10, 12-22

Lecture du livre du Deutéronome

Moïse disait au peuple :

« Maintenant, sais-tu, Israël, ce que le Seigneur ton Dieu te demande ?

Craindre le Seigneur ton Dieu,
suivre tous ses chemins,
aimer le Seigneur ton Dieu,
le servir de tout ton cœur et de toute ton âme,

garder les commandements et les décrets du Seigneur
que je te donne aujourd'hui pour ton bien.

C'est au Seigneur ton Dieu qu'appartiennent

les cieux et les hauteurs des cieux,
la terre et tout ce qu'elle renferme.

Et pourtant, c'est uniquement à tes pères que le Seigneur ton Dieu s'est attaché par

amour.

Après eux, entre tous les peuples,
c'est leur descendance qu'il a choisie,
ce qu'il fait encore aujourd'hui avec vous.

Pratiquez la circoncision du cœur,
n'ayez plus la nuque raide,
car le Seigneur votre Dieu est le Dieu des dieux

et le Seigneur des seigneurs,
le Dieu grand, vaillant et redoutable,
qui est impartial et ne se laisse pas acheter.

C'est lui qui rend justice à l'orphelin et à la veuve,
qui aime l'immigré,
et qui lui donne nourriture et vêtement.

Aimez donc l'immigré,
car au pays d'Égypte vous étiez des immigrants.

Tu craindras le Seigneur ton Dieu,
tu le serviras,
c'est à lui que tu resteras attaché,
c'est par son nom que tu prêteras serment.

Il est ton Dieu, c'est lui que tu dois louer :
il a fait pour toi ces choses grandes et redoutables
que tu as vues de tes yeux.

Quand tes pères sont arrivés en Égypte,
ils n'étaient que 70 ;
mais à présent le Seigneur votre Dieu
vous a rendus aussi nombreux que les étoiles du ciel. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur ouvert, libre

de toute dureté, capable d'aimer sans distinction et de marcher humblement dans tes voies.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Ce que Dieu demande : aimer et servir

Dieu ne demande pas d'abord des sacrifices extérieurs, mais un cœur qui le craint, qui l'aime et qui marche dans ses voies. L'amour de Dieu passe par l'obéissance confiante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon service de Dieu est-il motivé par amour ou par obligation ?
- Comment puis-je servir Dieu aujourd'hui dans les petites choses ?

Point 2 : La circoncision du cœur

Moïse appelle à un cœur dépouillé de son orgueil et de sa dureté, ouvert à Dieu et aux autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les murs ou raideurs dans mon cœur qui m'empêchent d'aimer pleinement ?
- Ai-je besoin d'un pardon, d'une réconciliation, d'une conversion intérieure aujourd'hui ?

Point 3 : Aimer l'immigré

Dieu lie l'amour du prochain à la mémoire de l'histoire : Israël doit aimer l'étranger car lui-même fut étranger. L'expérience de la fragilité devient école de compassion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vois le visage de Dieu dans l'étranger, le pauvre, l'isolé ?
- Comment puis-je concrètement aimer et servir quelqu'un qui est en marge ou loin de mes habitudes ?

Colloque

Seigneur, je veux t'aimer de tout mon cœur, mais tu sais combien ce cœur peut se fermer.

Viens enlever ce qui est dur, orgueilleux, fermé en moi.

Apprends-moi à aimer comme toi, sans barrière ni préférence, en voyant en chaque personne un frère ou une sœur.

Et rappelle-moi chaque jour que j'ai moi aussi été étranger, que j'ai besoin de ton accueil et de ta miséricorde.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Poser un geste d'accueil

Aujourd'hui, adresse un mot gentil ou un geste concret à une personne que tu côtoies peu ou que tu trouves différente.

2. Prière pour un cœur nouveau

Récite lentement Ézéchiel 36, 26, « Je vous donnerai un cœur nouveau... », en l'appli-

quant à ta vie.

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 12 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Aujourd'hui, commence par l'exercice du sourire intérieur :

1. Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux.
2. Imagine que le regard bienveillant de Jésus se pose sur toi, comme sur un enfant qu'il aime.
3. Laisse un léger sourire se former sur ton visage, comme réponse à son amour.
4. Inspire profondément et, à chaque inspiration, reçois son accueil et sa tendresse.
5. Expire doucement, en laissant tomber tout jugement sur toi-même ou sur les autres.

Puis dis :

Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Remplis-moi de ton Esprit Saint et rends mon cœur simple et pur comme celui d'un enfant.

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus assis, entouré de ses disciples. Ils discutent avec curiosité : « Qui est le plus grand ? » Jésus appelle un enfant, le place au milieu. Il pose ses mains sur ses épaules et sourit avec tendresse. Les disciples sont surpris.

Puis, tu vois Jésus lever les yeux vers le ciel : « Gardez-vous de mépriser un seul de ces petits. »

Il raconte l'histoire du berger qui part chercher la brebis perdue, et tu sens la joie immense quand il la retrouve.

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 18, 1-5.10.12-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

À ce moment-là, les disciples s'approchèrent de Jésus et lui dirent :

« Qui donc est le plus grand dans le royaume des Cieux ? »

Alors Jésus appela un petit enfant ; il le plaça au milieu d'eux, et il déclara :

« Amen, je vous le dis : si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux.

Mais celui qui se fera petit comme cet enfant, celui-là est le plus grand dans le royaume des Cieux.

Et celui qui accueille un enfant comme celui-ci en mon nom, il m'accueille, moi.

Gardez-vous de mépriser un seul de ces petits, car, je vous le dis, leurs anges dans les cieux voient sans cesse la face de mon Père qui est aux cieux.

Quel est votre avis ?
Si un homme possède cent brebis
et que l'une d'entre elles s'égare,
ne va-t-il pas laisser les 99 autres
dans la montagne
pour partir à la recherche de la brebis égarée ?

Et, s'il arrive à la retrouver,
amen, je vous le dis :
il se réjouit pour elle
plus que pour les 99
qui ne se sont pas égarées.

Ainsi, votre Père qui est aux cieux
ne veut pas qu'un seul de ces petits soit
perdu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et accueillant, qui sache aimer et valoriser les plus petits, et qui ne méprise jamais ceux que tu chéris.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Devenir comme un enfant

Jésus renverse la logique humaine : la grandeur dans le Royaume n'est pas dans la puissance mais dans l'humilité et la simplicité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais dépendre de Dieu comme un enfant dépend de ses parents ?
- Quels aspects de mon cœur ont besoin de

retrouver la pureté et la confiance de l'enfance ?

Point 2 : Accueillir au nom de Jésus

Accueillir un petit, c'est accueillir Jésus lui-même. Ce n'est pas seulement tolérer, mais honorer et aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui sont les « petits » dans mon entourage : enfants, pauvres, fragiles, oubliés ?
- Comment puis-je les accueillir concrètement dans ma vie ?

Point 3 : Le cœur du Père pour la brebis perdue

Dieu ne veut pas qu'un seul soit perdu. Sa joie est immense pour celui qui revient.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je partage la joie de Dieu pour ceux qui reviennent à Lui, ou ai-je un cœur indifférent ?
- Qui est « brebis égarée » pour moi aujourd'hui et que Dieu m'appelle à rejoindre ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci de me rappeler que le plus grand est celui qui se fait petit. Aide-moi à abandonner mes prétentions pour me tenir devant toi avec un cœur simple.

Donne-moi de voir ton visage dans chaque enfant, dans chaque pauvre, dans chaque personne fragile que tu places sur ma route. Et rends-moi capable de me réjouir comme toi pour chaque âme retrouvée.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Prier pour une brebis perdue*
Offrir un chapelet ou une prière pour quelqu'un qui s'est éloigné de Dieu.

2. *Poser un geste d'humilité*
Accepter aujourd'hui de servir ou d'obéir dans une situation où j'aurais voulu diriger.

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 Pa-

role méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mercredi 13 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Aujourd'hui, nous allons entrer en prière par un exercice de respiration et de réconciliation :

1. Assieds-toi confortablement, le dos droit, les mains posées sur tes genoux.
 2. Ferme les yeux et respire profondément.
 3. Sur chaque inspiration, dis doucement en toi : « Seigneur, remplis-moi de ta paix. »
 4. Sur chaque expiration, dis : « Je dépose toute rancune. »
 5. Répète ce mouvement 5 fois, puis reste quelques instants dans le silence, en te laissant envelopper par la paix de Dieu.
- Puis dis :
- Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Remplis-moi de ton Esprit Saint, rends mon cœur doux et prêt à réconcilier.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus assis avec ses disciples. Il parle avec douceur mais aussi avec fermeté. Il t'explique la démarche de réconciliation : aller voir ton frère seul à seul, avec délicatesse, puis chercher l'aide de témoins, puis de la communauté. Il t'invite à tout faire pour sauver la relation, non à condamner.

Puis, il te regarde et dit :

« Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux. »

Tu ressens sa présence, invisible mais réelle, au cœur d'un cercle d'amour et de vérité.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mt 18, 15-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Si ton frère a commis un péché contre toi,

va lui faire des reproches seul à seul.

S'il t'écoute, tu as gagné ton frère.

S'il ne t'écoute pas,

prends en plus avec toi une ou deux personnes

afin que toute l'affaire soit réglée

sur la parole de deux ou trois témoins.

S'il refuse de les écouter,

dis-le à l'assemblée de l'Église ;

s'il refuse encore d'écouter l'Église,

considère-le comme un païen et un publicain.

Amen, je vous le dis :

tout ce que vous aurez lié sur la terre sera lié dans le ciel,

et tout ce que vous aurez délié sur la terre sera délié dans le ciel.

Et pareillement, amen, je vous le dis, si deux d'entre vous sur la terre

se mettent d'accord pour demander quoi que ce soit, ils l'obtiendront de mon Père qui est aux cieux.

En effet, quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur capable d'aller vers l'autre pour rétablir la paix, et la grâce d'accueillir ta présence vivante dans toute rencontre en ton nom.

◇ Les points de méditation

Point 1 : 1. La démarche de réconciliation

Jésus propose un chemin concret, progressif, qui vise à gagner un frère, pas à l'humilier. La correction fraternelle est un acte d'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand un conflit surgit, est-ce que je cherche d'abord la paix ou la victoire ?
- Suis-je prêt à faire le premier pas, même si l'autre ne le fait pas ?

Point 2 : Le pouvoir de lier et délier

Jésus confie à ses disciples une autorité spirituelle : ce qui est pardonné sur la terre

est pardonné dans le ciel. C'est une responsabilité et un don.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais que mes paroles et mes choix peuvent libérer ou enfermer un cœur ?
- Comment puis-je être un instrument de délivrance et non de condamnation ?

Point 3 : La présence promise de Jésus

Il suffit de deux ou trois réunis en son nom pour que Jésus soit là. Ce n'est pas le nombre qui compte, mais la qualité de la communion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois à la présence réelle de Jésus dans nos échanges fraternels ?
- Quand je prie avec d'autres, est-ce que je prends conscience que Jésus est vraiment là, au milieu de nous ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais les tensions, les blessures et les incompréhensions dans mes relations.

Donne-moi ton courage pour aller vers mon frère, ma sœur, et chercher la paix. Apprends-moi à parler avec douceur, à écouter avec respect, à agir avec justice.

Sois présent dans mes rencontres, dans mes dialogues, dans mes silences. Que ta

paix devienne contagieuse à travers moi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier un pas de réconciliation pense à une personne avec qui tu es en froid et décide d'un geste concret (prière, message, appel, rencontre) pour aller vers elle.

2. Relire 2 Corinthiens 5, 18-20
Sur le ministère de la réconciliation, et l'appliquer à ta propre mission.

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'Es-

prit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à 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 14 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Aujourd'hui, faisons un exercice de respiration libératrice :

1. Assieds-toi dans une position confortable. Ferme les yeux.
2. Inspire profondément en pensant : « Seigneur, remplis-moi de ton amour. »
3. Expire lentement en disant intérieurement : « J'abandonne toute rancune. »
4. Répète 5 fois, en visualisant ton cœur qui s'allège et s'ouvre.

Puis consacre ce temps au Seigneur :
Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Remplis-moi de ton Esprit Saint et apprends-moi à pardonner comme toi.

◇ Composition des lieux

Visualise Jésus entouré de ses disciples. Pierre s'approche et pose sa question : « Jusqu'à sept fois ? » Jésus répond avec un sourire profond : « Jusqu'à soixante-dix fois sept fois. »

Puis imagine la scène de la parabole :

- Le roi, majestueux mais miséricordieux, qui remet une dette énorme à un serviteur prosterné.
- Le même serviteur, quelques instants plus tard, qui étrangle son compagnon

pour une somme dérisoire.

- Les regards choqués des témoins.
 - La colère du roi devant une telle dureté.
- Tu es témoin de cette histoire. Tu entends Jésus conclure : « Si vous ne pardonnez pas du fond du cœur... »

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mt 18, 21 – 19, 1

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander :

« Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ? »

Jésus lui répondit :

« Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à 70 fois sept fois.

Ainsi, le royaume des Cieux est comparable à un roi qui voulut régler ses comptes avec ses serviteurs.

Il commençait, quand on lui amena quelqu'un qui lui devait dix mille talents (c'est-à-dire soixante millions de pièces d'argent).

Comme cet homme n'avait pas de quoi rembourser, le maître ordonna de le vendre, avec sa femme, ses enfants et tous ses biens, en remboursement de sa dette.

Alors, tombant à ses pieds,
le serviteur demeurait prosterné et disait :
“Prends patience envers moi,
et je te rembourserai tout.”

Saisi de compassion, le maître de ce
serviteur
le laissa partir et lui remit sa dette.

Mais, en sortant, ce serviteur trouva un
de ses compagnons
qui lui devait cent pièces d'argent.
Il se jeta sur lui pour l'étrangler, en disant :
“Rembourse ta dette !”

Alors, tombant à ses pieds, son compa-
gnon le suppliait :
“Prends patience envers moi,
et je te rembourserai.”

Mais l'autre refusa et le fit jeter en prison
jusqu'à ce qu'il ait remboursé ce qu'il de-
vait.

Ses compagnons, voyant cela,
furent profondément attristés
et allèrent raconter à leur maître
tout ce qui s'était passé.

Alors celui-ci le fit appeler et lui dit :
“Serviteur mauvais !
je t'avais remis toute cette dette
parce que tu m'avais supplié.

Ne devais-tu pas, à ton tour,
avoir pitié de ton compagnon,
comme moi-même j'avais eu pitié de toi ?”

Dans sa colère, son maître le livra aux
bourreaux
jusqu'à ce qu'il eût remboursé tout ce qu'il
devait.

C'est ainsi que mon Père du ciel vous trai-
tera,

si chacun de vous ne pardonne pas à son
frère du fond du cœur. »

Lorsque Jésus eut terminé ce discours,
il s'éloigna de la Galilée
et se rendit dans le territoire de la Judée,
au-delà du Jourdain.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur miséricor-
dieux qui pardonne sans calcul, comme toi
tu me pardonnes chaque jour.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Le pardon sans limites

Pierre pensait être généreux avec sept par-
dons. Jésus élargit à l'infini : le pardon ne se
compte pas, il se vit.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je mets des limites à mon par-
don ?
- Y a-t-il quelqu'un que je refuse encore de
pardonner ?

Point 2 : La dette immense que Dieu m'a remise

La parabole montre l'écart énorme entre
ce que Dieu nous pardonne et ce que nous
avons à pardonner aux autres.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Est-ce que je réalise vraiment la grandeur du pardon que Dieu m'accorde ?
- Comment puis-je laisser cette expérience nourrir ma capacité à pardonner à mon tour ?

Point 3 : Le danger d'un cœur endurci

Le serviteur impitoyable a reçu la grâce mais ne l'a pas laissée transformer son cœur. Le pardon reçu devient stérile s'il n'est pas partagé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que le pardon que je reçois change ma manière d'agir avec les autres ?
- Comment puis-je passer d'un cœur blessé à un cœur miséricordieux ?

Colloque

Seigneur Jésus, combien de fois m'as-tu pardonné ? Et pourtant, je garde parfois rancune pour si peu.

Délivre-moi de la mémoire du mal. Remplis-moi de la mémoire de ton amour.

Apprends-moi à voir dans celui qui m'a blessé un frère qui, comme moi, a besoin de ta grâce.

Donne-moi de pardonner, non par faiblesse, mais par force d'aimer.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Faire un acte concret de pardon

Penser à une personne avec qui je suis en froid et poser un geste (prière, message, sourire, service).

2. Prier pour mes "ennemis"

en leur demandant à Dieu les mêmes bénédictions qu'il me donne.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de

bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Vendredi 15 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux, respire profondément et imagine que tu entres dans la maison d'Élisabeth avec Marie.

Sens la joie de la rencontre, la chaleur de l'accueil, et laisse monter en toi un sentiment de gratitude envers Dieu.

Répète intérieurement :

Inspiration : « Mon âme exalte le Seigneur »

Expiration : « Le Puissant fit pour moi des merveilles »

Fais-le cinq fois.

◇ Composition des lieux

Vois Marie, radieuse, portant en elle Jésus, montant avec empressement dans les collines de Judée.

Elle entre chez Élisabeth, et aussitôt la maison est remplie de l'Esprit Saint.

Les deux femmes s'embrassent, et tu ressens que ce moment est une visitation de Dieu lui-même.

C'est le Magnificat qui s'élève, un chant qui traverse les siècles et que l'Église reprend aujourd'hui pour célébrer l'Assomption : Marie, élevée corps et âme au ciel, chante éternellement devant le trône de Dieu.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 39-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,
Marie se mit en route et se rendit avec empressement
vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.

Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth.

Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,
l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,
et s'écria d'une voix forte :

« Tu es bénie entre toutes les femmes,
et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?

Car, lorsque tes paroles de salutation
sont parvenues à mes oreilles,
l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles
qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Marie dit alors :
« Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !
Il s'est penché sur son humble servante ;
désormais tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

Sa miséricorde s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,
il se souvient de son amour,
de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »

Marie resta avec Élisabeth environ trois mois,
puis elle s'en retourna chez elle.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, par l'intercession de Marie, élève mon cœur vers les réalités d'en-haut et rends-moi fidèle à ta Parole jusqu'au bout.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La servante exaltée

Marie se reconnaît humble servante, et c'est précisément son humilité qui attire le regard de Dieu. À l'Assomption, l'Église proclame que celle qui s'est abaissée a été élevée au ciel dans la gloire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience que la vraie grandeur vient de l'humilité ?
- Quelles sont les attitudes de fierté ou d'or-

gueil que je dois laisser purifier par Dieu ?

Point 2 : Le Magnificat : un chant de victoire

Le Magnificat est un hymne d'action de grâce où Marie reconnaît les merveilles de Dieu. À l'Assomption, ce chant devient la louange éternelle de la Mère du Christ, désormais glorifiée auprès de Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma prière est plus souvent une liste de demandes qu'un chant de gratitude ?
- Quelles « merveilles » Dieu a-t-il déjà faites dans ma vie et que j'oublie de célébrer ?

Point 3 : L'Assomption : signe de notre espérance

En élevant Marie corps et âme au ciel, Dieu nous montre notre propre destinée si nous restons fidèles : vivre pour toujours avec Lui, dans la joie parfaite.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma vie de chrétien reflète-t-elle mon espérance du ciel ?
- Quels choix concrets pourrais-je poser pour me préparer à cette rencontre éternelle ?

Colloque

Parle à Marie comme à une Mère :

« Maman du Ciel, toi qui es déjà dans la gloire de ton Fils, prends ma main et guide-moi. Apprends-moi à dire "oui" chaque jour comme toi, à garder ma foi même dans l'épreuve. Quand viendra mon heure, conduis-moi auprès de Jésus pour chanter avec toi le Magnificat éternel. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Magnificat personnel

Ecrire aujourd'hui ton propre Magnificat, en y mettant les merveilles que Dieu a faites dans ta vie.

2. Geste d'humilité

Poser un acte concret qui efface ton orgueil et élève quelqu'un d'autre.

Relecture de le 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 influen-

cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les 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 16 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux et respire profondément.
À chaque inspiration, répète intérieurement : « C'est le Seigneur que je veux servir. »
À chaque expiration : « Je lui donne mon cœur tout entier. »
Fais-le 5 fois, en laissant ces paroles descendre dans ton cœur.

Puis dis :

Seigneur, je me tiens devant Toi, prêt à renouveler mon alliance avec Toi. Parle à mon cœur et affermis ma décision de Te servir jusqu'au bout.

◇ Composition des lieux

Imagine la scène à Sichem.
Toutes les tribus d'Israël sont réunies. Le soleil chauffe, la poussière s'élève, et Josué, vieil homme au visage marqué par les années et la fidélité, se tient debout, regardant le peuple avec gravité.
Il parle avec force, et chacun sent que c'est une heure décisive : il faut choisir qui servir. Vois le peuple répondre avec ardeur : « C'est le Seigneur que nous voulons servir. »

Puis, observe Josué dresser une grande pierre comme témoin silencieux de l'engagement du peuple.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Jos 24, 14-29

Lecture du livre de Josué

En ces jours-là,
Josué avait réuni toutes les tribus d'Israël,
et il leur disait :

« Maintenant craignez le Seigneur ;
servez-le dans l'intégrité et la fidélité.
Écartez les dieux que vos pères ont servis
au-delà de l'Euphrate et en Égypte ;
servez le Seigneur.

S'il ne vous plaît pas de servir le Seigneur,
choisissez aujourd'hui qui vous voulez servir :

les dieux que vos pères servaient au-delà
de l'Euphrate,
ou les dieux des Amorites dont vous habitez le pays.

Moi et les miens, nous voulons servir le Seigneur. »

Le peuple répondit :
« Plutôt mourir que d'abandonner le Seigneur

pour servir d'autres dieux !

C'est le Seigneur notre Dieu
qui nous a fait monter, nous et nos pères,
du pays d'Égypte, cette maison d'esclavage ;

c'est lui qui, sous nos yeux, a accompli tous ces signes

et nous a protégés tout le long du chemin
que nous avons parcouru,
chez tous les peuples au milieu desquels
nous sommes passés.

Et même le Seigneur a chassé devant
nous tous ces peuples,
ainsi que les Amorites qui habitaient le pays.

Nous aussi, nous voulons servir le Seigneur,
car c'est lui notre Dieu. »

Alors Josué dit au peuple :
« Vous ne pouvez pas servir le Seigneur,
car il est un Dieu saint,
il est un Dieu jaloux,
qui ne pardonnera ni vos révoltes ni vos péchés.

Si vous abandonnez le Seigneur
pour servir les dieux étrangers,
il se retournera contre vous,
il vous fera du mal, il vous anéantira,
lui qui vous a fait tant de bien. »

Le peuple répondit à Josué :
« Mais si ! Nous voulons servir le Seigneur. »

Alors Josué dit au peuple :
« Vous en êtes les témoins contre vous-mêmes :
c'est vous qui avez choisi de servir le Seigneur. »

Ils répondirent :

« Nous en sommes témoins. »

Josué reprit :
« Alors, enlevez les dieux étrangers
qui sont au milieu de vous,
et tournez votre cœur vers le Seigneur,
le Dieu d'Israël. »

Le peuple répondit à Josué :
« C'est le Seigneur notre Dieu que nous
voulons servir,
c'est à sa voix que nous voulons obéir. »

En ce jour-là, Josué conclut une Alliance pour le peuple.
C'est dans la ville de Sichem qu'il lui donna un statut et un droit.

Josué inscrivit tout cela dans le livre de la loi de Dieu.

Il prit une grande pierre et la dressa sous le chêne qui était dans le sanctuaire du Seigneur.

Il dit à tout le peuple :

« Voici une pierre qui servira de témoin contre nous,
car elle a entendu toutes les paroles que le Seigneur nous a dites ;
elle servira de témoin contre vous,
pour vous empêcher de renier votre Dieu. »

Puis Josué renvoya le peuple,
chacun dans la part de territoire qui était son héritage.

Après ces événements, Josué, fils de Noun, serviteur du Seigneur,
mourut à l'âge de cent dix ans.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur ferme et fidèle, capable de choisir chaque jour de te servir et de rejeter tout ce qui m'éloigne de toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le choix décisif

Josué met le peuple devant une décision claire : servir le Seigneur ou les autres dieux. On ne peut pas rester neutre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Aujourd'hui, est-ce que ma vie montre clairement que j'ai choisi de servir Dieu ?
- Quels sont les « autres dieux » modernes (argent, pouvoir, apparences, confort...) qui pourraient me détourner de Lui ?

Point 2 : La fidélité qui s'entretient

Le peuple se souvient des œuvres de Dieu : délivrance d'Égypte, protection, victoires. Cette mémoire nourrit leur engagement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de me rappeler ce que Dieu a déjà fait pour moi ?
- Ou est-ce que j'oublie rapidement ses bienfaits, au risque de me refroidir dans ma foi ?

Point 3 : L'engagement concret

Josué demande un geste concret : enlever les dieux étrangers, tourner le cœur vers Dieu. Servir le Seigneur n'est pas seulement dire « oui », c'est changer concrètement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels gestes concrets puis-je poser aujourd'hui pour montrer que je choisis Dieu ?

- Qu'est-ce que je dois ôter de ma vie pour que mon cœur soit vraiment tourné vers Lui ?

Colloque

Seigneur, aujourd'hui encore, je choisis de Te servir.

Aide-moi à ne pas être un chrétien de paroles seulement, mais un témoin par mes actes.

Déracine de mon cœur tout ce qui T'offense. Que ma fidélité soit constante, même dans les épreuves, jusqu'au jour où je Te verrai face à face.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Réaffirmer mon engagement

Redire dans la prière personnelle : « Seigneur, je choisis de Te servir. »

2. Poser un acte concret

Renoncer aujourd'hui à une habitude, un objet, ou une parole qui ne glorifie pas 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 17 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Ferme les yeux et respire lentement.
 À chaque inspiration, répète intérieurement : « Seigneur, allume ton feu en moi. »
 À chaque expiration : « Purifie mon cœur pour toi seul. »
 Fais-le cinq fois, en te laissant envahir par la chaleur douce et brûlante de son amour.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus debout, entouré de ses disciples. Ses yeux brillent d'une intensité particulière. Sa voix est ferme et passionnée : il parle d'un feu qu'il est venu allumer, d'un baptême qu'il doit recevoir, d'une division inévitable.

Tu vois le visage étonné des disciples : ils attendaient des paroles de paix, mais Jésus annonce une vérité exigeante. Ressens ce mélange de gravité et d'amour qui habite ses paroles.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 49-53

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
 Jésus disait à ses disciples :

« Je suis venu apporter un feu sur la terre,
 et comme je voudrais qu'il soit déjà allumé !
 Je dois recevoir un baptême,
 et quelle angoisse est la mienne jusqu'à ce qu'il soit accompli !

Pensez-vous que je sois venu
 mettre la paix sur la terre ?
 Non, je vous le dis,
 mais bien plutôt la division.

Car désormais cinq personnes de la même famille seront divisées :
 trois contre deux et deux contre trois ;
 ils se diviseront :
 le père contre le fils
 et le fils contre le père,
 la mère contre la fille
 et la fille contre la mère,
 la belle-mère contre la belle-fille
 et la belle-fille contre la belle-mère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage de t'aimer et de te suivre, même si cela provoque incompréhension ou opposition autour de moi.

◇ Les points de méditation**Point 1 : Le feu de Jésus**

Le feu dont parle Jésus est l'amour ardent et purifiant de Dieu, qui éclaire, réchauffe et brûle tout ce qui est impur. Ce feu, c'est aussi l'Esprit Saint, qui enflamme les cœurs pour le Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse ce feu brûler mes attachements désordonnés, mes compromis avec le péché ?
- Ou est-ce que je garde des zones de ma vie où le feu de Dieu ne peut pas entrer ?

Point 2 : Un baptême dans la souffrance

Jésus parle d'un « baptême » qu'il doit recevoir : il désigne ici sa Passion, sa mort et sa résurrection. C'est le prix à payer pour notre salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à accepter les épreuves qui accompagnent ma fidélité au Christ ?
- Ou est-ce que je veux un christianisme confortable, sans croix ni sacrifice ?

Point 3 : La division inévitable

Le message du Christ appelle à un choix radical, qui peut diviser même les familles. Ce n'est pas Jésus qui veut la division, mais la fidélité à lui peut provoquer l'opposition de ceux qui refusent la lumière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reste ferme dans ma foi, même si mes proches ne la partagent pas ?
- Ai-je peur de témoigner de ma foi par

crainte des conflits ou des jugements ?

Colloque

Seigneur Jésus, allume en moi le feu de ton amour. Donne-moi un cœur pur, ardent et courageux.

Aide-moi à rester fidèle à ton Évangile, même si cela me sépare de certaines personnes. Que je sois, par ma vie, un témoin de ta vérité, sans compromis, mais toujours avec charité.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prière du feu

Demander explicitement à l'Esprit Saint de brûler en moi tout ce qui s'oppose à Dieu.

2. Acte d'amour purifié

Poser aujourd'hui un acte de charité, non par intérêt ou habitude, mais par amour pur pour 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).

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.