Mon Guide d'oraison Quotidienne

SEPT
2025
N°34

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?

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

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

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

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette prépar tion comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

- Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.
- Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.
- La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

Diviser le temps selon les rubriques proposées : Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

Pour ceux qui ne sont pas habituées à la méditation, il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

Les étapes de la méditation :

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grace à demander
- Points pour la méditation

- Terminer la prière

Entrée en prière

Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la génuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée. Comment suis-je touché par tout ceci ?
- Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit. Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action. Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ? C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?

Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilitant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les évènements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

- Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

Je peux la faire en marchant aussi.

Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les évènements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

Revoir les rencontres, les évènements de cette journée.

Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?

M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?

Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.

Pour les évènements heureux de la journée et pour les évènements moins heureux.

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoissonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.

M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.

Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

Par un chant,

une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),

Un Notre Père,

Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 08 au Dimanche14 Sept 2025

Lundi 08 Sept 2024

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux et j'imagine l'aube : une lumière douce qui naît, image de la naissance de Marie, première clarté avant le Soleil qu'est le Christ.
Je pose une main sur le cœur, l'autre ouverte sur les genoux.
Je respire en trois rythmes lents :
À l'inspiration : « Viens », à l'expiration : « Esprit » (x3).
Je laisse monter une parole simple : « Emmanuel… Dieu-avec-nous. »
Si une pensée me distrait, je reviens à la lumière de l'aube et à ce Nom.

◊ Composition des lieux

La maison de Nazareth, de nuit. Joseph lutte en silence, juste et blessé, cherchant la voie droite.
Le songe. Un ange parle : « Ne crains pas de prendre chez toi Marie… ce qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint. Tu lui donneras le nom de Jésus. »
Au matin. Une obéissance paisible : Joseph se lève, accueille Marie et l'Enfant à venir. Ta place. Es-tu près de Joseph dans la nuit ? À l'écoute de l'ange ? Au matin du consentement ?

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mt 1, 18-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Voici comment fut engendré Jésus Christ :
Marie, sa mère, avait été accordée en mariage à Joseph ;
avant qu'ils aient habité ensemble,
elle fut enceinte
par l'action de l'Esprit Saint.
Joseph, son époux,
qui était un homme juste,
et ne voulait pas la dénoncer publiquement,
décida de la renvoyer en secret.
Comme il avait formé ce projet,
voici que l'ange du Seigneur
lui apparut en songe et lui dit :
« Joseph, fils de David,
ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse,
puisque l'enfant qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint ;
elle enfantera un fils,
et tu lui donneras le nom de Jésus
(c'est-à-dire : Le-Seigneur-sauve),
car c'est lui qui sauvera son peuple de ses péchés. »

Tout cela est arrivé
pour que soit accomplie
la parole du Seigneur prononcée par le prophète :
Voici que la Vierge concevra,
et elle enfantera un fils ;
on lui donnera le nom d'Emmanuel,
qui se traduit : « Dieu-avec-nous ».

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, par la naissance de Marie, fais lever en moi la lumière d'un cœur disponible : donne-moi de discerner sans peur, d'accueillir l'Esprit Saint à l'œuvre, et de nommer "Jésus" comme salut au cœur de mes choix.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Nativité de Marie : l'aube d'Emmanuel

La naissance de Marie est l'aurore du salut : par elle vient Celui qui est Dieu-avec-nous. Sa petitesse et sa disponibilité ouvrent l'histoire au Oui de Dieu.
Questions.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où Dieu me donne-t-il aujourd'hui une aube (commencement simple) à accueillir avec confiance ?
•Par quel petit oui concret puis-je laisser passer la lumière de Dieu vers les autres ?

Point 2 : Joseph, l'homme juste : discerner dans l'obscurité

Joseph décide en conscience, sans exposer Marie ; Dieu confirme dans le songe et dit : « Ne crains pas ». Le juste conjugue prudence et docilité à l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle situation obscure m'appelle à une justice miséricordieuse plutôt qu'à la réaction immédiate ?
•Quel pas d'obéissance paisible puis-je poser aujourd'hui malgré la peur ?

Point 3 : Nommer Jésus, accueillir l'Esprit : Dieu sauve

En donnant le Nom, Joseph reconnaît l'origine divine de l'Enfant et sa mission : « Le Seigneur sauve ». Accueillir Jésus, c'est laisser l'Esprit Saint engendrer du neuf en moi.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel espace concret vais-je offrir à l'Esprit Saint (temps, silence, réconciliation) pour qu'il « engendre » du neuf ?
•Dans quelle épreuve ai-je besoin de nommer Jésus comme présence qui sauve, Dieu-avec-moi ?

Colloque

Je parle simplement, comme à des amis.

Jésus, Emmanuel, viens habiter mes obscurités ; que ton Nom soit ma paix.
Marie, née pour donner au monde le Sauveur, apprends-moi ton oui humble et joyeux.
Joseph, homme juste, obtiens-moi un cœur docile qui discerne sans peur et obéit sans bruit.
Esprit Saint, engendre en moi ce qui plaît au Père : que ma vie devienne accueil du Salut.

Je peux conclure par un Je vous salue Marie ou un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Espace pour l'Esprit.
Bloquer 10 minutes de silence (sans écran) pour répéter lentement : « Emmanuel » et demander : « Esprit Saint, que veux-tu engendrer en moi ? », noter une action à poser.

2.Pas de Joseph.
Poser aujourd'hui un acte discret de justice miséricordieuse (protéger une réputation, choisir la délicatesse, renoncer à une riposte).

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

•Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Mardi 09 Sept 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je redresse doucement ma posture.
Je ferme les yeux et j'imagine que je monte un sentier au crépuscule :
trois pas pour inspirer, trois pas pour expirer (sans bouger en réalité, je compte intérieurement 1-2-3 / 1-2-3).
À chaque inspiration : « Père » ; à chaque expiration : « me voici ».
Si une pensée me distrait, je reviens au rythme des pas et à ces deux mots : Père / me voici.

◊ Composition des lieux

Nuit sur la montagne. L'air frais, le ciel profond. Jésus veille en prière, immobile, tout entier tourné vers le Père.
Aube. Les disciples sont rassemblés. Jésus appelle par leur nom, en choisit douze et les nomme Apôtres. Visages étonnés, cœurs saisis.
Descente au terrain plat. Marée humaine : Judée, Jérusalem, Tyr et Sidon. Malades, tourmentés ; mains tendues pour toucher Jésus. « Une force sortait de lui… »
Ta place. Es-tu près de Jésus la nuit ? Parmi les appelés à l'aube ? Dans la foule qui tend la main ?

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 6, 12-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,
Jésus s'en alla dans la montagne pour prier,
et il passa toute la nuit à prier Dieu.
Le jour venu,
il appela ses disciples et en choisit douze
auxquels il donna le nom d'Apôtres :
Simon, auquel il donna le nom de Pierre,
André son frère,
Jacques, Jean, Philippe, Barthélemy,
Matthieu, Thomas,
Jacques fils d'Alphée,
Simon appelé le Zélote,
Jude fils de Jacques,
et Judas Iscariote, qui devint un traître.

Jésus descendit de la montagne avec eux
et s'arrêta sur un terrain plat.
Il y avait là un grand nombre de ses disciples
et une grande multitude de gens
venus de toute la Judée, de Jérusalem,
et du littoral de Tyr et de Sidon.
Ils étaient venus l'entendre
et se faire guérir de leurs maladies ;
ceux qui étaient tourmentés par des esprits impurs
retrouvaient la santé.
Et toute la foule cherchait à le toucher,
parce qu'une force sortait de lui
et les guérissait tous.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, apprends-moi ton rythme : veiller avec le Père, me laisser appeler par mon nom, descendre au terrain plat pour servir, afin de discerner et faire ta volonté, et porter un fruit qui demeure.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il passa toute la nuit à prier » : la décision naît de la communion

Avant de choisir, Jésus demeure. Le discernement vrai prend le temps de s'accorder au cœur du Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle décision ai-je à déposer dans une veille (même brève) de prière silencieuse ?
•Quel temps fixe quotidien me rebranche réellement sur la Source ?

Point 2 : « Il appela… il choisit douze » : être nommé, être envoyé

De la foule au nom : l'appel est personnel, mais c'est aussi pour la mission et la communion (les Douze, nouveau peuple).
Questions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où j'entends aujourd'hui que Jésus me nomme et m'envoie (service précis, personne à rejoindre) ?
- Avec qui dois-je marcher (équipe, binôme) pour que la mission soit fidèle et durable ?

Point 3 :« Une force sortait de lui » : la charité qui guérit

La puissance vient de l'union au Père et se traduit en proximité : on touche, on guérit. La mission est concrète, incarnée, pour tous (y compris « Tyr et Sidon »).

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qui est ma foule d'aujourd'hui (ceux qui attendent une écoute, un geste, une prière) ?
•Quel contact réel (présence, parole, imposition des mains par la prière) puis-je offrir… et qu'est-ce qui me débranche de cette force ?

Colloque

Je parle à Jésus, simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus,
fais de ma nuit une prière,
de mon nom un appel,
de mes pas une descente vers ceux qui attendent.
Donne-moi d'agir non par agitation, mais par la force qui vient de toi.
Choisis en moi ce qui sert ta volonté ;
envoie-moi vers qui tu veux, avec qui tu veux.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Veille de décision (15 min ce soir).
Silence + un évangile court (Lc 6,12-13). Nommer ma décision, demander l'accord au Père, écrire un premier pas.

2.Hygiène de la Source.
Définir une règle de recharge (15 à 30 min d'oraison avant de commencer la journée / psaume à midi / examen de conscience du soir) pour garder la force qui vient de Lui.

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

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

Mercredi 10 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'assois en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux et j'imagine que je porte un manteau lourd (soucis, colère, convoitise, peur).
•À l'expiration, je dépose ce manteau (je le laisse glisser de mes épaules).
•À l'inspiration, j'accueille un vêtement léger et clair : la paix, la douceur, la vérité, la liberté reçues du Christ.
Je fais cela trois fois, lentement.
Si une pensée me distrait, je reviens au geste intérieur : déposer / revêtir.

◊ Composition des lieux

1) La petite Église de Colosses. Une maison simple ; on lit la lettre de Paul. Des visages fatigués, des artisans, des femmes, des esclaves, des libres… tous écoutent : « Recherchez les réalités d'en haut… »
2) Mon atelier intérieur. Un banc, des vêtements : l'homme ancien (colère, mensonge, désir de posséder) ; l'homme nouveau (miséricorde, vérité, patience). Je choisis vraiment quoi quitter et quoi revêtir.
3) Devant le Christ. Assis à la droite de Dieu, ma vie cachée en lui. Je me tiens sous ce regard.

◊ Parole de Dieu

Première lecture : Col 3, 1-11

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Colossiens

Frères,
vous êtes ressuscités avec le Christ,
recherchez les réalités d'en haut :
c'est là qu'est le Christ, assis à la droite de Dieu.
Pensez aux réalités d'en haut,
non à celles de la terre.

En effet, vous êtes passés par la mort,
et votre vie reste cachée avec le Christ en Dieu.
Quand paraîtra le Christ, votre vie,
alors vous aussi, vous paraîtrez avec lui dans la gloire.
Faites donc mourir en vous
ce qui n'appartient qu'à la terre :
débauche, impureté, passion, désir mauvais,
et cette soif de posséder, qui est une idolâtrie.
Voilà ce qui provoque la colère de Dieu contre ceux qui lui désobéissent,
voilà quelle était votre conduite autrefois lorsque, vous aussi, vous viviez dans ces désordres.
Mais maintenant, vous aussi, débarrassez-vous de tout cela :
colère, emportement, méchanceté, insultes,
propos grossiers sortis de votre bouche.
Plus de mensonge entre vous :

vous vous êtes débarrassés de l'homme ancien qui était en vous
et de ses façons d'agir,
et vous vous êtes revêtus de l'homme nouveau
qui, pour se conformer à l'image de son Créateur,
se renouvelle sans cesse en vue de la pleine connaissance.
Ainsi, il n'y a plus le païen et le Juif, le circoncis et l'incirconcis,
il n'y a plus le barbare ou le primitif, l'esclave et l'homme libre ;
mais il y a le Christ :
il est tout, et en tous.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, oriente mon désir vers "les réalités d'en haut", donne-moi la force de faire mourir en moi ce qui n'est pas de toi, et revêts-moi de l'homme nouveau à ton image.

◊ Les points de méditation

Point 1. « Recherchez d'en haut » : orienter le désir

Ressuscités avec le Christ, nous changeons de boussole : penser, vouloir, choisir à partir de Lui. Ce n'est pas fuir la terre, c'est habiter le monde depuis Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Aujourd'hui, qu'est-ce qui aimante le plus mon cœur : l'opinion, l'urgence, la possession… ou le Christ ?
•Quel choix concret puis-je réorienter vers en-haut (intention droite, gratuité, prière avant décision) ?

Point 2 : « Faites mourir… débarrassez-vous » : un vrai renoncement

Paul vise nos attachements qui enchaînent (convoitise, impulsivité, médisance, mensonge). Les laisser mourir, c'est libérer l'espace de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel attachement précis (parole blessante, achat compulsif, rancune, double discours) le Seigneur me montre aujourd'hui ?
•Quel petit acte ferme poser dès maintenant pour rompre l'habitude (jeûne ciblé, vérité sobre, réparation) ?

Point 3 :« Revêtez l'homme nouveau… le Christ est tout, et en tous » : identité & unité

Le Christ renouvelle à son image ; il abolit les barrières (païen/Juif, esclave/libre). Le signe de l'homme nouveau, c'est la charité qui unit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•À quoi ressemble, très concrètement, mon vêtement nouveau aujourd'hui (douceur, pa-

tience, parole vraie, bienveillance) ?
•Qui puis-je rejoindre au-delà d'une barrière (milieu, opinion, histoire) pour vivre que « le Christ est tout, et en tous » ?

Colloque

Je parle au Seigneur simplement, comme à un ami.
Jésus, tu es ma vie cachée en Dieu.
Oriente mon cœur vers toi ;
fais mourir en moi ce qui me tire vers le bas,
et revêts-moi de l'homme nouveau.
Donne-moi d'aimer en vérité,
de parler avec douceur,
et de vivre l'unité où tu es tout, et en tous.
Que mes choix d'aujourd'hui disent que je t'appartiens.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Un renoncement ciblé (24 h).
Choisir un point à "faire mourir" (ex. parole dure / achat impulsif / défilement d'écran tardif) et poser une règle claire pour aujourd'hui.

2.Un vêtement à revêtir.
Définir une vertu à pratiquer (douceur / vérité / patience) et un geste associé (écoute sans interrompre ; dire une vérité avec délicatesse ; répondre calmement).

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 mainte-

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

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

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

Jeudi 11 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux et j'unis ma respiration à une prière simple :
•À l'inspiration : « Père »
•À l'expiration : « miséricorde »
Je laisse mon souffle s'allonger trois fois.
Si une pensée me distrait, je reviens à : Père / miséricorde.

◊ Composition des lieux

Un terrain plat. Jésus fait face à ses disciples et à une foule mêlée : visages amis, visages hostiles. On apporte des histoires de coups, de spoliations, d'injustices.
Jésus parle sans hausser la voix : « Aimez vos ennemis… donnez… ne jugez pas… ».
Ta place. Es-tu près de Jésus ? Parmi ceux qui ont été blessés ? À côté d'un adversaire ? Que ressens-tu quand il dit : « Présente l'autre joue » ?

◊ Parole de Dieu

Evangile :Lc 6, 27-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus déclarait à ses disciples :
« Je vous le dis, à vous qui m'écoutez :
Aimez vos ennemis,
faites du bien à ceux qui vous haïssent.
Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent,
priez pour ceux qui vous calomnient.
À celui qui te frappe sur une joue,
présente l'autre joue.
À celui qui te prend ton manteau,
ne refuse pas ta tunique.
Donne à quiconque te demande,
et à qui prend ton bien, ne le réclame pas.
Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous,
faites-le aussi pour eux.
Si vous aimez ceux qui vous aiment,
quelle reconnaissance méritez-vous ?
Même les pécheurs aiment ceux qui les aiment.
Si vous faites du bien à ceux qui vous en font,
quelle reconnaissance méritez-vous ?
Même les pécheurs en font autant.
Si vous prêtez à ceux dont vous espérez recevoir en retour,
quelle reconnaissance méritez-vous ?
Même les pécheurs prêtent aux pécheurs pour qu'on leur rende l'équivalent.
Au contraire, aimez vos ennemis,
faites du bien et prêtez sans rien espérer en retour.
Alors votre récompense sera grande,
et vous serez les fils du Très-Haut,
car lui, il est bon pour les ingrats et les méchants.
Soyez miséricordieux
comme votre Père est miséricordieux.
Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ;

ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés.
Pardonnez, et vous serez pardonnés.
Donnez, et on vous donnera :
c'est une mesure bien pleine, tassée, secouée, débordante,
qui sera versée dans le pan de votre vêtement ;
car la mesure dont vous vous servez pour les autres
servira de mesure aussi pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur ajusté au cœur du Père : libre de la rancune, créatif dans le bien, humble dans le pardon, généreux dans le don.

◊ Les points de méditation

Point 1 :Aimez vos ennemis : la charité sans réciprocité

Aimer l'ennemi n'est pas excuser le mal ; c'est refuser d'en copier la logique, prier pour lui, faire le bien sans attendre.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qui est « l'ennemi » concret pour moi aujourd'hui (personne, groupe, souvenir) ?
•Quel petit bien puis-je lui souhaiter ou lui faire (prière, parole vraie et douce, geste discret) ?

Point 2 : Règle d'or : l'initiative du bien

« Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux » : l'amour chrétien est proactif, inventif, il commence le premier.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Dans quelle situation vais-je prendre les devants pour faire le bien (réconciliation, service, écoute) ?
•Quelle habitude de réactivité (attendre l'autre, répondre au même niveau) dois-je convertir ?

Point 3 : « Soyez miséricordieux comme votre Père » : la source et la mesure

Le modèle n'est pas mon humeur, mais le Père : bon pour les ingrats et les méchants. D'où découlent : ne pas juger/condamner, pardonner, donner, et la mesure pleine, tassée, débordante.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où est-ce que je juge ou condamne sans connaître tout ? Quel pas concret pour suspendre le jugement ?
•Quel don gratuit puis-je faire aujourd'hui (temps, argent, compétence) sans attendre retour ni reconnaissance ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus,
tu me révèles le visage du Père miséricordieux.
Guéris en moi la rancune et la dureté.
Apprends-moi ta douceur virile :
dire la vérité sans blesser, poser des limites sans haïr,
bénir quand on maudit, donner sans calculer.
Mets en moi ta mesure débordante,
pour que d'autres goûtent la bonté du Père.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.24 h sans juger.
Pendant une journée, suspendre tout jugement : remplacer toute critique par une question bienveillante ou un silence priant.

2.Règle d'or appliquée.
Identifier une situation précise ; écrire : « Si j'étais en face, qu'aimerais-je recevoir ? », puis le faire.

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

•Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 12 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
Je joins mes mains comme pour tenir une coupe devant moi.
•À l'inspiration : j'accueille la présence de Dieu (« Tu es mon Dieu »).
•À l'expiration : je lui remets mon sort (« De toi dépend mon sort »).
Je fais ce geste trois fois, lentement.
Si une pensée me distrait, je reviens à la coupe tenue devant le cœur.

◊ Composition des lieux

1) Un sanctuaire simple. Une table, une coupe, une lampe. Le psalmiste prie : « Garde-moi, mon Dieu… »
2) La nuit. Tout est calme ; « même la nuit, mon cœur m'avertit ». Une lumière douce éclaire l'intérieur.
3) L'aube sur un sentier. Le Seigneur marche à ta droite ; tu avances sur le chemin de la vie vers une clarté joyeuse.
Ta place. Es-tu assis près de la coupe ? Debout dans la nuit qui conseille ? En marche au matin ?

◊ Parole de Dieu

Psaume: Ps 15 (16), 1-2a.5, 7-8, 11

R/ Seigneur, mon partage et ma coupe ! (Ps 15, 5a)

Garde-moi, mon Dieu : j'ai fait de toi mon refuge.
J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu !
Seigneur, mon partage et ma coupe :
de toi dépend mon sort. »

Je bénis le Seigneur qui me conseille :
même la nuit mon cœur m'avertit.
Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ;
il est à ma droite : je suis inébranlable.

Tu m'apprends le chemin de la vie :
devant ta face, débordement de joie !
À ta droite, éternité de délices !

◊ La grâce à demander

Seigneur, fais de toi mon partage et ma sécurité ; apprends-moi à te garder sans relâche devant moi, et conduis-moi sur le chemin de la vie jusqu'à la joie véritable.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Mon partage et ma coupe » : consentir à l'alliance

La « coupe » dit la part que Dieu me donne… et à laquelle je consens. La confiance libère de la frénésie de tout contrôler.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle situation aujourd'hui m'invite à consentir plutôt qu'à tout maîtriser ?
•Quel pas concret pour remettre à Dieu mon

« sort » (prière brève, parole de vérité, renoncement à un faux appui) ?

Point 2 : « Je garde le Seigneur devant moi » : la présence qui stabilise

Mettre Dieu devant soi n'est pas une idée, mais un acte d'attention répété ; de là vient l'inébranlabilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels rappels simples jalonneront ma journée (verset, croix, respiration) pour rester en sa présence ?
•Dans quel moment fragile ai-je besoin de tourner mon regard vers Lui avant d'agir ou de répondre ?

Point 3 : « Tu m'apprends le chemin de la vie » : discerner par les fruits de joie

Dieu n'indique pas seulement un « plan » : il marche avec moi. La vraie voie se reconnaît à ses fruits (paix, clarté, charité).

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle décision récente a laissé un surcroît de vie (paix, liberté, énergie d'aimer) ?
•Quel petit choix aujourd'hui pourrait augmenter la joie chez quelqu'un d'autre ?

Colloque

Je parle à Dieu simplement, comme à un ami.
Seigneur, mon refuge,
sois ma part et ma coupe.
Apprends-moi à te garder devant moi sans relâche ;
que ta présence me rende stable.
Montre-moi le chemin de la vie :
donne-moi la paix pour choisir,
et la joie qui demeure devant ta face.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Un acte qui augmente la joie.
Choisir aujourd'hui un geste qui donne vie à quelqu'un (écoute, service, encouragement précis).

2.Verset à mémoriser.
Répéter dans la journée : « Tu m'apprends le chemin de la vie ; devant ta face, débordement de joie. »

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.

•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Samedi 13 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'assois en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux et j'unis ma respiration à un geste intérieur simple :
•À l'inspiration : j'descends en moi, comme si je creusais.
•À l'expiration : je pose un socle sur le roc.
Je répète lentement trois fois en silence : « Écouter… Mettre en pratique ».
Si une pensée me distrait, je reviens au rythme : descendre / poser.

◊ Composition des lieux

1) Un verger en fin d'été. Des arbres chargés : certains portent un fruit ferme et parfumé, d'autres des fruits gâtés. On reconnaît chaque arbre à son fruit.
2) Un chantier près d'un torrent. Deux maisons : l'une a un vaste trou profond, des fondations solides ; l'autre s'élève vite, sans fondations. Le ciel s'assombrit, l'eau monte.
3) Ta place. Es-tu au verger à examiner les fruits ? Sur le chantier à la tranchée ? Dans la maison quand le torrent arrive ?

◊ Parole de Dieu

Evangile: Lc 6, 43-49

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Un bon arbre ne donne pas de fruit pourri ;
jamais non plus un arbre qui pourrit ne donne de bon fruit.
Chaque arbre, en effet, se reconnaît à son fruit :
on ne cueille pas des figues sur des épines ;
on ne vendange pas non plus du raisin sur des ronces.
L'homme bon tire le bien
du trésor de son cœur qui est bon ;
et l'homme mauvais tire le mal
de son cœur qui est mauvais :
car ce que dit la bouche,
c'est ce qui déborde du cœur.

Et pourquoi m'appelez-vous en disant :
"Seigneur ! Seigneur !"
et ne faites-vous pas ce que je dis ?
Quiconque vient à moi,
écoute mes paroles et les met en pratique,
je vais vous montrer à qui il ressemble.
Il ressemble à celui qui construit une maison.
Il a creusé très profond
et il a posé les fondations sur le roc.
Quand est venue l'inondation,
le torrent s'est précipité sur cette maison,
mais il n'a pas pu l'ébranler
parce qu'elle était bien construite.
Mais celui qui a écouté
et n'a pas mis en pratique
ressemble à celui qui a construit sa maison
à même le sol, sans fondations.
Le torrent s'est précipité sur elle,
et aussitôt elle s'est effondrée ;
la destruction de cette maison a été complète. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur vrai : que j'écoute ta Parole, que je la mette en pratique, et que ma vie repose sur toi, roc sûr dans la tempête.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « On reconnaît l'arbre à son fruit » : la vérité par les œuvres

La foi se voit dans les fruits : justice, douceur, vérité, miséricorde. Les intentions ne suffisent pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels fruits concrets ma foi a-t-elle portés ces derniers jours (réconciliation, service, parole juste) ?
•Quel fruit manque et que l'Esprit me pousse à chercher aujourd'hui ?

Point 2 : « Ce que dit la bouche déborde du cœur » : soigner la source

Paroles et gestes révèlent le trésor intérieur. Nourrir le cœur de rancœur produit amertume ; nourri de l'Évangile, il déborde de bénédiction.

Questions pour la réflexion personnelle :

•De quoi je nourris mon cœur (Parole, prière, écrans, comparaisons) ?
•Quelle pratique simple vais-je adopter pour assainir la source (psaume du jour, bénédiction plutôt que plainte…) ?

Point 3 : « Seigneur, Seigneur »… mais sans pratique ?

L'invocation sans obéissance est une illusion spirituelle. Le disciple passe du dire au faire.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où est-ce que je dis « Seigneur » mais je diffère la mise en pratique (pardon, justice, temps de prière, choix éthique) ?
•Quel petit acte obéissant puis-je poser aujourd'hui, ici et maintenant ?

Colloque

Je parle à Jésus simplement, comme à un ami.
Seigneur Jésus,
délivre-moi des paroles sans actes.
Donne-moi un cœur qui t'écoute et des mains qui font.
Établis ma vie sur toi, roc fidèle :
que mes choix, mes paroles, mes gestes soient des fondations capables de traverser la crue.
Apprends-moi la patience du chantier et la joie des bons fruits.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Garde-bouche du cœur.
Pendant 24 h, remplacer toute critique par une bénédiction ou un silence priant ; noter l'effet en fin de journée.

2.Un fruit aujourd'hui.
Choisir un acte précis aligné sur l'Évangile (pardon demandé/offert, aumône, visite/appel, vérité dite avec douceur).

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Dimanche 14 Sept

Oraison

◊ Exercice de concentration

Je m'installe en silence, posture confortable et éveillée.
Je ferme les yeux.
•À l'inspiration, je trace intérieurement le signe de la Croix du front au cœur : « Seigneur, élève mon regard ».
•À l'expiration, des épaules vers les mains : « par ta Croix, donne-moi la vie ».
Je répète trois fois.
Si une pensée me distrait, je reviens à ce souffle simple : regarder / recevoir la vie.

◊ Composition des lieux

1) De nuit, avec Nicodème. Une terrasse à Jérusalem, lampes à huile. Jésus parle doucement du Fils de l'homme qui sera élevé.
2) Le désert avec Moïse. Des tentes, des cris, des morsures de serpent ; au centre, le serpent de bronze dressé : on regarde et on vit.
3) Le Golgotha. Le bois de la Croix se dresse, le ciel s'assombrit ; Jésus est élevé, attirant à lui tout homme.
Ta place. Es-tu à côté de Nicodème dans la nuit des questions ? Parmi ceux qui lèvent les yeux vers le signe de salut ? Au pied de la Croix ?

◊ Parole de Dieu

Evangile : Jn 3, 13-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à Nicodème :
« Nul n'est monté au ciel
sinon celui qui est descendu du ciel,
le Fils de l'homme.
De même que le serpent de bronze
fut élevé par Moïse dans le désert,
ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé,
afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle.
Car Dieu a tellement aimé le monde
qu'il a donné son Fils unique,
afin que quiconque croit en lui ne se perde pas,
mais obtienne la vie éternelle.
Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde,
non pas pour juger le monde,
mais pour que, par lui, le monde soit sauvé.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Jésus, Fils donné par le Père, élève mon regard vers ta Croix : que j'y reconnaisse l'amour qui sauve, que je croie, et que je vive de cette vie éternelle dès aujourd'hui.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il faut… qu'il soit élevé » : la nécessité de l'amour

Le « il faut » (dei) n'est pas une fatalité aveugle : c'est la logique du Père qui va jusqu'au bout de l'amour. Être « élevé », c'est à la fois être crucifié et glorifié.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où, aujourd'hui, l'amour me conduit à me donner (temps, pardon, renoncement) sans me plaindre ?
•Quelle petite croix du jour puis-je accueillir non comme échec, mais comme participation à l'amour qui sauve ?

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

Dans le désert, on vit en regardant le signe. En Christ, je suis guéri en posant mon regard de foi sur lui, au cœur même de ma blessure.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle « morsure » (peur, culpabilité, relation blessée) ai-je besoin d'exposer au regard du Crucifié ?
•Quel acte de foi concret vais-je poser (prière brève, confession, geste de réconciliation) pour me laisser guérir ?

Point 3 : « Dieu a tellement aimé le monde » : initiative et universalité

Le sujet, c'est Dieu qui aime et donne son Fils, pour le monde, pas pour quelques-uns. L'adhésion de la foi ouvre à la vie qui com-

mence déjà.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où ai-je du mal à croire que Dieu m'aime ici et maintenant ? Que me dit la Croix à ce sujet ?
•Qui, autour de moi, a besoin d'un signe concret de cet amour (écoute, aide, parole d'espérance) ?

Colloque

Je parle à Jésus, simplement, comme à un ami, au pied de la Croix.
Seigneur Jésus, élevé sur la Croix,
tu m'attires à toi.
Je te présente mes morsures et mes peurs :
regarde-moi et guéris-moi.
Apprends-moi ton « il faut » d'amour,
non la contrainte, mais le don.
Que je croie vraiment que le Père m'aime tant
et que, par toi, il veut me sauver, pas me juger.
Fais de moi un témoin de ta miséricorde.
Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Offrande d'une petite croix.
Identifier une contrariété du jour et l'unir explicitement au Christ pour quelqu'un qui souffre.

2.Verset à mémoriser.
Redire souvent : « Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils… » (Jn 3,16), jusqu'à ce qu'il devienne respiration du cœur.

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

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

psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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