

Mon Guide d'oraison Quotidienne



**SEPT
2025
N°37**



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

visé notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre 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 29 Sept au Dimanche 05 Octobre 2025

Lundi 29 Sept 2024

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit.

Inspire en murmurant : « Tu m'as vu » ; expire : « je m'abandonne », 6 fois.

Puis invoque doucement : « Saint Michel, fortifie ma foi ; Saint Gabriel, ouvre mon écoute ; Saint Raphaël, guéris ma route.

♦ Composition des lieux

Vois Nathanaël avancer vers Jésus ; le soleil filtre à travers les feuilles d'un figuier, lieu de prière et d'étude.

Jésus l'accueille : « Pas de ruse en lui. » Le cœur de Nathanaël s'ouvre : « Tu es le Fils de Dieu ! »

Jésus promet davantage : le ciel ouvert, les anges montant et descendant au-dessus du Fils de l'homme, comme l'échelle de Jacob, mais désormais sur le Christ lui-même.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 1, 47-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

lorsque Jésus vit Nathanaël venir à lui, il déclara à son sujet :

« Voici vraiment un Israélite : il n'y a pas de ruse en lui. »

Nathanaël lui demande :

« D'où me connais-tu ? »

Jésus lui répond :

« Avant que Philippe t'appelle, quand tu étais sous le figuier, je t'ai vu. »

Nathanaël lui dit :

« Rabbi, c'est toi le Fils de Dieu ! C'est toi le roi d'Israël ! »

Jésus reprend :

« Je te dis que je t'ai vu sous le figuier, et c'est pour cela que tu crois ! Tu verras des choses plus grandes encore. »

Et il ajoute :

« Amen, amen, je vous le dis : vous verrez le ciel ouvert, et les anges de Dieu monter et descendre au-dessus du Fils de l'homme. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, rends mon cœur simple et vrai sous ton regard ; fais-moi vivre sous un ciel ouvert, docile au service des anges que tu envoies.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Je t'ai vu » : le regard qui dévoile et relève

Jésus précède Nathanaël : il l'a vu « sous le figuier », là où l'on médite la Parole. Être vu par le Christ, c'est être reconnu et appelé à la vérité sans masque : « pas de ruse en lui ». La fête des Archanges rappelle que Dieu voit et garde : saint Michel combat nos mensonges, pour que la vérité de Dieu nous relève.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin de laisser le regard de Jésus enlever ruse, auto-justification ou duplicité ?
- Quel petit acte de vérité poser aujourd'hui (aveu, clarification, renoncement à une demi-vérité) ?

Point 2 : « Tu entendras... » : la Parole qui visite et féconde

Gabriel est le messager par excellence : il porte la Parole qui ouvre l'avenir. La confession de Nathanaël (« Tu es le Fils de Dieu ») naît d'une Parole entendue dans un cœur disponible. À la suite de Marie, la vraie écoute devient fiat : l'ange annonce, je réponds et la Parole prend chair dans mes choix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel verset d'aujourd'hui vais-je garder et mettre en pratique avant ce soir ?
- Quel espace concret d'écoute (10 minutes

en silence, téléphone en mode avion) vais-je protéger ?

Point 3 : « Vous verrez le ciel ouvert » : être accompagnés et guéris en chemin

Les anges montent et descendent sur le Fils de l'homme : tout passage entre ciel et terre se fait par Jésus. Raphaël figure cette guérison en marche : il conduit, protège, répare les liens (Tobie). Le disciple vit sous un ciel ouvert : sa route est gardée, sa blessure visitée, sa mission accompagnée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle blessure, fatigue ou relation ai-je besoin de confier à Dieu pour une guérison en chemin ?
- Quel pas concret de réconciliation/soin puis-je poser (rendez-vous, appel, acte de patience) ?

Colloque

« Seigneur, tu m'as vu sous le figuier ; rends-moi transparent à ta lumière. Ouvre mon ciel, fais de moi un témoin humble de ta présence. »

Aux Archanges :

- Saint Michel, défends-moi dans le combat ; fortifie ma fidélité.
- Saint Gabriel, apprends-moi l'écoute qui dit "oui".
- Saint Raphaël, guide mes pas et guéris ce qui entrave ma marche.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un "fiat" concret

choisis une Parole brève (ex. « Tu verras des choses plus grandes ») et traduis-la en un geste précis (service, pardon, visite).

2. Signe d'ange :

Pose un acte discret d'ange gardien pour quelqu'un (protéger, prévenir, accompagner). Signe d'ange :

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 30 Sept 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

Si tu peux, mets-toi debout. Ferme les yeux. Fais trois petits pas lents, comme pour prendre la route avec Jésus.

À chaque inspiration : « J'avance avec Toi » ; à l'expiration : « Affermis mon cœur » (6 fois).

Pose ensuite ta main sur ton front : « Donne-moi ta détermination » ; puis sur ton cœur : « Donne-moi ta douceur ».

♦ Composition des lieux

Imagine une maison bondée. Jésus enseigne ; dehors, sa mère et ses proches attendent. Un messenger transmet : « Ta mère et tes frères sont là... » Jésus répond : « Ma mère et mes frères, ce sont ceux qui écoutent la Parole de Dieu et la mettent en pratique. » Place-toi dans la foule, tout près.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 9, 51-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Comme s'accomplissait le temps où il allait être enlevé au ciel, Jésus, le visage déterminé, prit la route de Jérusalem.

Il envoya, en avant de lui, des messagers

;

ceux-ci se mirent en route et entrèrent dans un village de Samaritains pour préparer sa venue.

Mais on refusa de le recevoir, parce qu'il se dirigeait vers Jérusalem.

Voyant cela, les disciples Jacques et Jean dirent :

« Seigneur, veux-tu que nous ordonnions qu'un feu tombe du ciel et les détruise ? »

Mais Jésus, se retournant, les réprimanda.

Puis ils partirent pour un autre village.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la force tranquille de ta mission, la douceur qui désarme la violence, et la liberté de continuer la route quand je suis refusé.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le visage déterminé : aimer jusqu'au bout

Jésus « durcit son visage » non par dureté, mais par fidélité : il ne fuit pas la Pâque. Sa résolution n'est pas crispation, c'est amour qui tient dans l'épreuve. La vraie détermination, c'est choisir Dieu et les frères au-delà des humeurs et des obstacles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle mission concrète m'attend au-

jourd'hui et demande une décision ferme ?

- Quel petit « oui » coûteux vais-je poser sans me disperser ?

Point 2 : Le refus... et la tentation du feu

Le zèle des « fils du tonnerre » voudrait brûler ; Jésus interdit : la voie du Royaume n'est pas la contrainte ni la vengeance. Sa puissance se manifeste en maîtrise et en miséricorde. Il préfère perdre une étape plutôt que perdre le cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je confonds fermeté et agressivité, vérité et dureté ?
- Quel geste/quelle parole de douceur puis-je substituer à un réflexe de colère ?

Point 3 : « Ils partirent pour un autre village » : liberté d'avancer

Jésus n'insiste pas là où l'accueil manque ; il continue. Savoir partir, c'est garder la paix, laisser le temps de Dieu, et concentrer ses forces là où un cœur s'ouvre. La fécondité passe souvent par un simple déplacement, sans amertume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel lieu ou quelle démarche dois-je remettre entre les mains de Dieu pour avancer ailleurs ?
- Quel pas concret me fera « changer de village » aujourd'hui (autre personne à servir,

autre heure, autre méthode) ?

Colloque

Jésus, ton visage est tourné vers Jérusalem : tourne aussi le mien vers la volonté du Père.

Apprends-moi ta détermination sans violence, ta vérité sans dureté, ta douceur plus forte que le feu.

Quand je rencontre le refus, garde mon cœur en paix ; montre-moi l'« autre village » où tu m'attends.

Seigneur, je te donne mes élans brouillons et mes découragements : ajuste mon pas au tien.

Conduis-moi aujourd'hui—je veux marcher derrière toi, humblement, fidèlement, jusqu'au bout. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un “oui” coûteux mais simple*
choisis une tâche que tu repousses et accomplis-la par amour de Jésus (sans plainte).

2. *Un geste qui désarme :*
là où tu pressens une tension, décide d'une parole douce, d'un silence habité, d'une aide concrète.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu

cette journée à la lumière de ta Parole. »

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

« 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 01 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi droit. Ferme les yeux.

Inspire profondément, puis à l'expiration répète en silence : « Dieu du ciel, regarde ».

Fais trois cycles lents de respiration. Entre chaque inspiration et expiration, lance une micro-prière (comme Néhémie devant le roi) :

• « Donne clarté à mon cœur. »

• « Mets tes mots sur mes lèvres. »

• « Conduis mes pas pour rebâtir. »

♦ Composition des lieux

Imagine la salle du trône d'Artaxerxès : marbre, silence pesant, la coupe de vin dans tes mains. Le roi te scrute : « Pourquoi ce visage triste ? »

Tu sens monter la crainte... puis une prière brève s'élève en toi. Les mots sortent : Jérusalem, les portes brûlées, la demande d'aller rebâtir. Le roi consulte la reine, interroge, accorde, la main bienfaisante de Dieu repose sur toi.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Ne 2, 1-8

Lecture du livre de Néhémie

Moi, Néhémie, j'étais alors échançon du roi.

La vingtième année du règne d'Artaxerxès, au mois de Nissane, je présentai le vin et l'offris au roi.

Je n'avais jamais montré de tristesse devant lui,

mais ce jour-là, le roi me dit :

« Pourquoi ce visage triste ?

Tu n'es pourtant pas malade !

Tu as donc du chagrin ? »

Rempli de crainte, je répondis :

« Que le roi vive toujours !

Comment n'aurais-je pas l'air triste, quand la ville où sont enterrés mes pères a été dévastée,

et ses portes, dévorées par le feu ? »

Le roi me dit alors :

« Que veux-tu donc me demander ? »

Je fis une prière au Dieu du ciel, et je répondis au roi :

« Si tel est le bon plaisir du roi, et si tu es satisfait de ton serviteur, laisse-moi aller en Juda, dans la ville où sont enterrés mes pères, et je la rebâtirai. »

Le roi, qui avait la reine à côté de lui, me demanda :

« Combien de temps durera ton voyage ? Quand reviendras-tu ? »

Je lui indiquai une date qu'il approuva, et il m'autorisa à partir.

Je dis encore :

« Si tel est le bon plaisir du roi, qu'on me donne des lettres pour les gouverneurs

de la province qui est à l'ouest de l'Euphrate, afin qu'ils facilitent mon passage jusqu'en Juda ;

et aussi une lettre pour Asaph, l'inspecteur des forêts royales, afin qu'il me fournisse du bois de charpente pour les portes de la citadelle qui protégera la maison de Dieu, le rempart de la ville, et la maison où je vais m'installer. »

Le roi me l'accorda, car la main bienfaisante de mon Dieu était sur moi.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage de nommer les ruines, la sagesse de demander ce qu'il faut, et la foi de rebâtir sous ta main bienfaisante.

♦ Les points de méditation

Point 1. Nommer la ruine... en présence de Dieu et des hommes

Néhémie ne masque pas sa tristesse : il dit vrai sur l'état de la ville et sur sa douleur. La prière brève précède la parole devant le roi : Dieu éclaire le cœur, puis la vérité est dite avec respect. Nommer la ruine, c'est déjà poser la première pierre de la reconstruction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle « porte brûlée » de ma vie/famille/communauté dois-je oser nommer devant Dieu et devant quelqu'un de clé ?
- Quelle phrase simple et vraie pourrais-je formuler aujourd'hui pour dire le besoin réel ?

Point 2 : Demander avec précision : l'audace organisée

Néhémie ne se contente pas d'un élan : il planifie. Il demande un temps (date), des lettres de passage, du bois auprès d'Asaph, la grâce n'exclut pas la préparation. L'Esprit inspire l'audace, et l'audace devient concrète.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels « laissez-passer » dois-je demander (accord, rendez-vous, appui) pour avancer vraiment ?
- De quels « matériaux » ai-je besoin (temps, équipe, budget, compétences) et à qui vais-je les demander, concrètement ?

Point 3 : « La main bienfaisante de mon Dieu était sur moi » : travailler sous une bénédiction

Le succès n'est pas attribué au hasard ni au talent seul : Néhémie reconnaît la main de Dieu. Rebâtir, c'est coopérer : ma part (diligence, courage) et la sienne (faveur, ouvertures, protection). Cette conscience transforme le chantier en liturgie : on travaille en rendant grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je déjà vu la « main bienfaisante » de Dieu ouvrir une porte ? Comment nourrir cette mémoire reconnaissante ?
- Quel petit rituel de bénédiction (prière courte avant un mail, un rendez-vous, une décision) vais-je adopter chaque jour de ce chantier ?

Colloque

« Seigneur, tu connais mes ruines et mes peurs. Apprends-moi la prière-flèche au milieu de l'action, l'audace précise dans mes demandes, et la gratitude qui reconnaît ta main. Pose sur moi ta bénédiction et fais de moi un rebâtitteur selon ton cœur. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Plan d'action en 3 pas

(a) qui dois-je voir ? (b) quels appuis/resources demander ? (c) quand commencer ? Note des dates.

2. Rituel Néhémie

Avant toute démarche clé, fais une pause de 10 secondes et dis : « Dieu du ciel, conduis ma parole et mon pas. »

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 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 ?

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 02 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, mains ouvertes comme pour recevoir une petite fleur.

Inspire en murmurant : « Jésus, tu vois ma peine » ; expire : « Je te confie mon désir de rebâtir », 6 fois.

Puis dis simplement, à la manière de Thérèse : « Mon Dieu, je vous aime... Je veux tout faire par amour, même les petites choses. »

♦ Composition des lieux

Vois Néhémie, échançon, devant Artaxerxès ; son visage trahit la douleur de Jérusalem. Le roi interroge ; Néhémie prie brièvement puis ose demander : partir, rebâtir, recevoir des lettres, du bois. Tout est accordé : la main bienfaisante de Dieu ouvre le chemin.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Ne 8, 1-4a.5-6.7b-12

Lecture du livre de Néhémie

En ces jours-là,

tout le peuple se rassembla comme un seul homme

sur la place située devant la porte des Eaux.

On demanda au scribe Esdras
d'apporter le livre de la loi de Moïse,
que le Seigneur avait prescrite à Israël.

Alors le prêtre Esdras apporta la Loi en
présence de l'assemblée,
composée des hommes, des femmes,
et de tous les enfants en âge de com-
prendre.

C'était le premier jour du septième mois.

Esdras, tourné vers la place de la porte
des Eaux,
fit la lecture dans le livre,
depuis le lever du jour jusqu'à midi,
en présence des hommes, des femmes,
et de tous les enfants en âge de com-
prendre :

tout le peuple écoutait la lecture de la Loi.

Le scribe Esdras se tenait sur une tribune
de bois,
construite tout exprès.

Esdras ouvrit le livre ;
tout le peuple le voyait, car il dominait l'as-
semblée.

Quand il ouvrit le livre, tout le monde se mit
debout.

Alors Esdras bénit le Seigneur, le Dieu
très grand,
et tout le peuple, levant les mains, répondit :

« Amen ! Amen ! »

Puis ils s'inclinèrent et se prosternèrent de-
vant le Seigneur,
le visage contre terre.

Les lévites expliquaient la Loi au peuple,
pendant que le peuple demeurait debout
sur place.

Esdras lisait un passage dans le livre de
la loi de Dieu,

puis les lévites traduisaient, donnaient le
sens,
et l'on pouvait comprendre.

Néhémie le gouverneur,
Esdras qui était prêtre et scribe,
et les lévites qui donnaient les explications,
dirent à tout le peuple :

« Ce jour est consacré au Seigneur votre
Dieu !

Ne prenez pas le deuil, ne pleurez pas ! »
Car ils pleuraient tous en entendant les pa-
roles de la Loi.

Esdras leur dit encore :
« Allez, mangez des viandes savoureuses,
buvez des boissons aromatisées,
et envoyez une part à celui qui n'a rien de
prêt.

Car ce jour est consacré à notre Dieu !
Ne vous affligez pas :
la joie du Seigneur est votre rempart ! »

Les lévites calmaient tout le peuple en
disant :

« Cessez de pleurer, car ce jour est saint.
Ne vous affligez pas ! »

Puis tout le peuple se dispersa pour aller
manger, boire,
envoyer des parts à ceux qui n'avaient rien
de prêt,
et se livrer à de grandes réjouissances ;
en effet, ils avaient compris
les paroles qu'on leur avait fait entendre.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la simplicité

confiante de sainte Thérèse et la prudence courageuse de Néhémie : que j'ose te demander, planifier avec toi, et rebâtir par l'amour dans les petites choses.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Une prière brève... et un pas audacieux

Néhémie « fit une prière au Dieu du ciel » avant de parler : un souffle de foi qui devient décision. Thérèse nous apprend que la sainteté commence par un élan simple du cœur : un regard vers Dieu, puis l'acte d'amour tout de suite. La vraie audace naît d'une confiance enfantine : « Confiance et Amour ».

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle « prière-éclair » puis-je murmurer avant une décision délicate aujourd'hui ?
- Quel pas concret vais-je poser, même petit, au lieu de seulement ressentir ma tristesse ?

Point 2 : Rebâtir, pierre après pierre : la petite voie de la reconstruction

Néhémie demande bois, lettres, délais : il planifie humblement. Thérèse enseigne que l'on accomplit de grandes choses par de très petites faites avec beaucoup d'amour : une parole douce, une tâche cachée, une patience offerte. Mon « Jérusalem intérieur » se relève par des briques minuscules mais fidèles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle « petite brique » mettrai-je aujourd'hui à ma muraille (5 min de prière, service discret, réconciliation commencée) ?
- Qu'est-ce qui, dans mon agenda, peut devenir offrande d'amour plutôt que corvée ?

Point 3 : La Providence qui ouvre les portes

« Le roi me l'accorda, car la main bienfaisante de mon Dieu était sur moi. » Thérèse croyait à cette Providence tendre qui avance et accompagne : « Tout est grâce. » La mission ne repose pas sur mes forces ; elle s'appuie sur la fidélité de Dieu qui, au bon moment, fait tomber les verrous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je reconnu récemment la « main bienfaisante » de Dieu ? (Nommer un signe, même petit.)
- Quelle porte fermée vais-je confier aujourd'hui à sa Providence, en posant malgré tout un geste de foi ?

Colloque

Jésus, tu connais ma douleur pour les « murailles » abîmées de ma vie et de mon peuple.

Mets sur mes lèvres la prière simple de Thérèse et le courage paisible de Néhémie.

Apprends-moi à demander avec confiance,

à préparer sans anxiété, à rebâtir par l'amour.

Que ta main bienfaisante soit sur moi ; fais de mes petites fidélités un chantier pour ta gloire.

Jésus, je m'abandonne à toi ; prends soin de tout. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Petite brique :

Choisis une action modeste mais précise (appel de paix, 10 min d'oraison, aide concrète) et fais-la « par amour ».

2. Journal de Providence :

note ce soir un signe de la main de Dieu aujourd'hui ; remercie et confie-lui la « porte » qui reste fermée.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

calme.

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à par-

donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 03 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit.

Inspire en murmurant : « Parle, Seigneur »
; expire : « j'ouvre mon cœur », 6 fois, lentement.

Puis pose les mains sur la poitrine et dis :
« Donne-moi la grâce d'accueillir ta visite,
sans dureté ni retard. »

♦ Composition des lieux

Vois Jésus sur la route, se tournant vers des villes familières : Corazine, Bethsaïde, Capharnaüm. Il prononce des paroles graves : tant de signes vus, si peu de conversion. Puis il confie la dignité de ses envoyés : « Qui vous écoute m'écoute... »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 10, 13-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là, Jésus disait :

« Malheureuse es-tu, Corazine !
Malheureuse es-tu, Bethsaïde !
Car, si les miracles qui ont eu lieu chez vous
avaient eu lieu à Tyr et à Sidon,
il y a longtemps que leurs habitants
auraient fait pénitence, avec le sac et la cendre.

D'ailleurs, Tyr et Sidon
seront mieux traitées que vous lors du Jugement.

Et toi, Capharnaüm, seras-tu élevée jusqu'au ciel ?

Non, jusqu'au séjour des morts tu descendras !

Celui qui vous écoute
m'écoute ;
celui qui vous rejette
me rejette ;
et celui qui me rejette
rejette celui qui m'a envoyé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, délivre-moi de la routine spirituelle ; rends-moi prompt à la conversion, et fidèle pour te représenter avec humilité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Les signes appellent une réponse

Les miracles à Capharnaüm n'ont pas éveillé la pénitence : le plus grand danger n'est pas le manque de lumière, mais l'habitude qui émousse le cœur. Le vrai signe de Dieu vise le retour : sac et cendre du cœur, décision concrète.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel signe récent ai-je reçu (parole, sau-

vegarde, rencontre) et que je n'ai pas encore traduit en conversion ?

- Quel pas concret de changement vais-je poser aujourd'hui (réconciliation, coupure, mise en ordre) ?

Point 2 : « Qui vous écoute m'écoute » : sacrement de présence

Le Christ se compromet avec ses témoins : les écouter, c'est l'écouter ; les rejeter, c'est le rejeter, et donc refuser le Père. Mon style, ma parole, mon regard peuvent faire goûter, ou défigurer, l'Évangile. Grande dignité, grande responsabilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle qualité du Christ ai-je à refléter plus clairement (vérité, douceur, courage, patience) ?
- À qui suis-je appelé aujourd'hui à porter une parole/présence qui représente Jésus ?

Point 3 : Jugement et miséricorde : urgence d'aimer

« Mieux traitées au Jugement » : la justice de Dieu n'est pas arbitraire ; elle prend au sérieux la lumière reçue. Plus j'ai vu, plus je suis invité à aimer. L'urgence n'est pas la peur, mais la charité active, tout de suite.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je reçu beaucoup... et où puis-je aimer davantage (famille, communauté, pauvres) ?

- Quel acte de charité vais-je poser aujourd'hui comme réponse à la lumière reçue ?

Colloque

Jésus, protège-moi de la familiarité qui endort.

Réveille mon cœur : que tes signes deviennent décisions.

Fais de moi un témoin qui te laisse passer : quand on m'écoute, que l'on t'entende ; quand on me voit, que l'on perçoive ta douceur et ta vérité.

Je t'offre ce pas concret de conversion (nomme-le) : reçois-le et conduis-moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Présence du Christ :

Prépare une parole brève d'encouragement / vérité à offrir à une personne que tu verras aujourd'hui.

2. Examen du soir :

3 minutes pour nommer où tu as accueilli / rejeté Jésus aujourd'hui ; demande la grâce de mieux l'écouter demain.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

- o Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

« 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 04 Oct

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit.

Inspire : « Seigneur, tu es juste » ; expire : « et moi, pauvre pécheur », 6 fois, lentement. Pose ensuite une main sur ton cœur et dis simplement : « Donne-moi la grâce d'un aveu vrai, sans excuses. »

◇ Composition des lieux

Imagine une assemblée à Jérusalem : visages baissés, silence grave. Le lecteur proclame la prière de Baruc : la justice pour Dieu, la honte pour nous. On reconnaît l'histoire : sortie d'Égypte, prophètes envoyés, désobéissance répétée... et le malheur récolté.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ba 4, 5-12.27-29

Lecture du livre du prophète Baruc

Courage, mon peuple,
toi qui es la part d'Israël réservée à Dieu !
Vous avez été vendus aux nations païennes,
mais ce n'était pas pour votre anéantissement ;
vous avez excité la colère de Dieu :
c'est pour cela que vous avez été livrés à

vos adversaires.

Car vous avez irrité votre Créateur
en offrant des sacrifices aux démons et
non à Dieu.

Vous avez oublié le Dieu éternel,
lui qui vous a nourris.

Vous avez aussi attristé Jérusalem,
elle qui vous a élevés,

car elle a vu fondre sur vous la colère qui
vient de Dieu,
et elle a dit :

« Écoutez, voisins de Sion,
Dieu m'a infligé un deuil cruel.

J'ai vu la captivité
que l'Éternel a infligée à mes fils et à mes
filles.

Je les avais élevés dans la joie,
je les ai laissés partir dans les larmes et le
deuil.

Que nul ne se réjouisse de mon sort,
à moi qui suis veuve et délaissée par tout
le monde.

J'ai été abandonnée
à cause des péchés de mes enfants,
parce qu'ils se sont détournés de la loi de
Dieu.

Courage, mes enfants, criez vers Dieu !
Celui qui vous a infligé l'épreuve se sou-
viendra de vous.

Votre pensée vous a égarés loin de Dieu ;
une fois convertis,
mettez dix fois plus d'ardeur à le chercher.

Car celui qui a fait venir sur vous ces
calamités

fera venir sur vous la joie éternelle,
en assurant votre salut. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité d'avouer
mes égarements, l'oreille qui écoute ta
voix, et le courage de revenir à tes pré-
ceptes aujourd'hui.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « À toi, la justice ; à nous, la
honte »**

Baruc commence par remettre Dieu à sa
place : fidèle, juste, cohérent. La confes-
sion vraie ne cherche ni alibi ni détours ;
elle nomme la faute et reconnaît les consé-
quences. C'est là que la miséricorde peut
rejoindre la personne réelle, pas un person-
nage.

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

- Quelle faute concrète dois-je nommer sans
maquillage devant Dieu aujourd'hui ?
- Quel signe de vérité poserai-je (demander
pardon, réparer, cesser une habitude) ?

**Point 2 : « Nous n'avons pas écouté
la voix du Seigneur »**

Le problème central n'est pas l'ignorance
mais l'inécoute : Dieu a parlé par Moïse et
les prophètes, pourtant le cœur est resté
fermé. L'infidélité se nourrit de petites sur-
dités répétées. Revenir, c'est réapprendre
à écouter : Parole, conscience, appels des
pauvres.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Quand est-ce que je « coupe le son » de Dieu (précipitation, écran, rationalisations) ?
- Quel temps concret (10–15 min) vais-je réserver aujourd'hui pour écouter la Parole en silence ?

Point 3 : « Chacun selon la pensée de son cœur mauvais »

Baruc pointe le cœur source : c'est là que naissent les idoles servies « à sa manière ». La conversion est plus qu'un arrêt de fautes ; c'est une réorientation du cœur vers Dieu, jour après jour. L'Esprit Saint donne un cœur nouveau qui aime la loi non par peur, mais par amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle idole (contrôle, image, argent, ressentiment) occupe mon cœur et oriente mes choix ?
- Quel exercice quotidien m'aidera à réorienter mon cœur (acte d'offrande, oraison, service concret) ?

Colloque

Jésus, Fils du Dieu juste et miséricordieux, je te confesse mon inécoute et mes égarements.

Pose ta lumière là où je me justifie ; donne-moi le courage d'un pas concret de retour.

Par ton Esprit, écris ta loi dans mon cœur ; que j'aime ce que tu commandes et que je

désire ce que tu promets. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Pas de réparation

Pose un geste concret lié à ta confession (appel, restitution, renoncement, réconciliation).

2. Rendez-vous d'écoute :

Fixe dans ton agenda un temps quotidien de Parole (même court) pour une semaine, et tiens-le.

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 05 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi. Pose une main sur la poitrine, l'autre ouverte.

Inspire : « Parle, Seigneur » ; expire : « j'ouvre mon cœur », 6 fois, lentement.

Ajoute une courte prière : « Délivre-moi de l'habitude qui endort, donne-moi l'écoute qui convertit. »

♦ Composition des lieux

Vois les bourgs de Galilée : Corazine, Betsaïde, Capharnaüm. Des miracles y ont fleuri, des paroles fortes y ont retenti... et pourtant, beaucoup sont restés indifférents. Jésus, le regard grave, prononce un malheur non par vengeance, mais comme un appel pressant à se réveiller.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 17, 5-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

les Apôtres dirent au Seigneur :

« Augmente en nous la foi ! »

Le Seigneur répondit :

« Si vous aviez de la foi,

gros comme une graine de moutarde,

vous auriez dit à l'arbre que voici :

'Déracine-toi et va te planter dans la mer',
et il vous aurait obéi.

Lequel d'entre vous,
quand son serviteur aura labouré ou gardé
les bêtes,

lui dira à son retour des champs :
'Viens vite prendre place à table' ?

Ne lui dira-t-il pas plutôt :
'Prépare-moi à dîner,
mets-toi en tenue pour me servir,
le temps que je mange et boive.
Ensuite tu mangeras et boiras à ton tour' ?

Va-t-il être reconnaissant envers ce ser-
viteur
d'avoir exécuté ses ordres ?

De même vous aussi,
quand vous aurez exécuté tout ce qui vous
a été ordonné,
dites :
'Nous sommes de simples serviteurs :
nous n'avons fait que notre devoir' »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, préserve-moi de l'indif-
férence ; donne-moi un cœur docile à tes
signes, et la crainte filiale qui se traduit en
conversion.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Quand l'abondance de signes devient routine

À Corazine et Bethsaïde, les signes étaient
nombreux, mais la pénitence n'a pas sui-

vi. Le danger spirituel n'est pas le manque
de grâces, c'est l'accoutumance : voir, en-
tendre... sans se déplacer intérieurement.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quels signes de Dieu ai-je reçus récem-
ment que j'ai laissés sans réponse concrète
?
- Quel petit pas de conversion vais-je enga-
ger aujourd'hui (réconciliation, changement
d'habitude, aumône) ?

Point 2 : « Malheur » comme miséri- corde qui secoue

Le « malheur à toi » de Jésus n'est pas une
condamnation définitive : c'est une sirène
d'alarme qui veut sauver. Il met en contraste
Tyr et Sidon : des païens auraient fait pé-
nitence pour moins. Dieu me parle parfois
fort parce qu'il m'aime fort.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Où ai-je besoin d'entendre une parole forte
sans me vexer ?
- Quelle pratique de pénitence simple (so-
briété, jeûne d'écran, temps de prière)
adopte-je cette semaine pour réveiller mon
cœur ?

Point 3 : « Qui vous écoute m'écoute » : gravité de la mission

Jésus s'identifie à ses envoyés : écouter
l'Évangile, c'est l'écouter Lui ; rejeter, c'est

rejeter le Père. Mon accueil (ou refus) de la Parole touche Dieu lui-même. Et si je suis envoyé, ma parole doit être claire, humble et fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que j'accueille concrètement la Parole annoncée par l'Église (écoute, mise en pratique, prière) ?
- À qui suis-je appelé à porter une parole de vérité avec douceur aujourd'hui ?

Colloque

Jésus, garde-moi d'un cœur dur. Que ta parole ne glisse pas sur moi ; qu'elle me traverse et me transforme.

Apprends-moi l'écoute qui devient acte, et la correction fraternelle qui sauve.

Quand je t'ai rejeté par l'indifférence, pardonne-moi ; rends-moi prompt à répondre à tes signes. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Réponse immédiate :

Choisis un appel de Dieu perçu récemment et pose un acte concret avant ce soir.

2. Parole avec douceur :

Adresse une parole vraie et bienveillante à quelqu'un qui en a besoin (sans jugement, avec respect).

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.