



Mon Guide d'oraison Quotidienne



**OCT
2025
N°38**

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 06 au Dimanche 12 Octobre 2025

Lundi 06 Oct 2025

Oraison

◇ Exercice de concentration

Mets-toi debout si possible.

Inspire, fais un petit pas en arrière (comme Jonas qui fuit) ; expire, fais un pas en avant (retour à Dieu).

Répète 6 fois en murmurant : « Je fuis... mais je reviens ».

Assieds-toi et dis simplement : « Seigneur, apprends-moi à tourner la proue vers Toi. »

◇ Composition des lieux

Vois le port de Jaffa, les cordages, l'odeur du goudron, le tumulte des vagues. Jonas a un billet pour Tarsis : il s'éloigne « loin de la face du Seigneur ». La mer se lève, les marins prient chacun leur dieu, jettent la cargaison. Jonas dort dans la cale, tiré de son sommeil, confessant sa fuite. On le jette à la mer : le silence revient... puis l'ombre d'un grand poisson. Trois jours, trois nuits. Enfin, la parole donnée au poisson, et Jonas recraché sur le rivage : la miséricorde a le dernier mot.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Jon 1, 1 – 2, 1.11

Lecture du livre du prophète Jonas

La parole du Seigneur fut adressée à Jonas, fils d'Amittaï :

« Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne, et proclame que sa méchanceté est montée jusqu'à moi. »

Jonas se leva, mais pour s'enfuir à Tarsis, loin de la face du Seigneur.

Descendu à Jaffa, il trouva un navire en partance pour Tarsis.

Il paya son passage et s'embarqua pour s'y rendre, loin de la face du Seigneur.

Mais le Seigneur lança sur la mer un vent violent, et il s'éleva une grande tempête, au point que le navire menaçait de se briser.

Les matelots prirent peur ; ils crièrent chacun vers son dieu et, pour s'alléger, lancèrent la cargaison à la mer.

Or, Jonas était descendu dans la cale du navire, il s'était couché et dormait d'un sommeil mystérieux.

Le capitaine alla le trouver et lui dit :

« Qu'est-ce que tu fais ? Tu dors ?

Lève-toi ! Invoque ton dieu.

Peut-être que ce dieu s'occupera de nous pour nous empêcher de périr. »

Et les matelots se disaient entre eux :

« Tirons au sort
pour savoir à qui nous devons ce malheur.
»

Ils tirèrent au sort, et le sort tomba sur Jonas.

Ils lui demandèrent :

« Dis-nous donc d'où nous vient ce malheur.

Quel est ton métier ? D'où viens-tu ?

Quel est ton pays ? De quel peuple es-tu ?

»

Jonas leur répondit :

« Je suis hébreu, moi,
je crains le Seigneur, le Dieu du ciel,
qui a fait la mer et la terre ferme. »

Les matelots furent saisis d'une grande peur

et lui dirent :

« Qu'est-ce que tu as fait là ? »

Car ces hommes savaient, d'après ce qu'il leur avait dit,

qu'il fuyait la face du Seigneur.

Ils lui demandèrent :

« Qu'est-ce que nous devons faire de toi,
pour que la mer se calme autour de nous ? »

Car la mer était de plus en plus furieuse.

Il leur répondit :

« Prenez-moi, jetez-moi à la mer,
pour que la mer se calme autour de vous.
Car, je le reconnais, c'est à cause de moi
que cette grande tempête vous assaille. »

Les matelots ramèrent pour regagner la terre,
mais sans y parvenir,
car la mer était de plus en plus furieuse autour d'eux.

Ils invoquèrent alors le Seigneur :

« Ah ! Seigneur,
ne nous fais pas mourir à cause de cet homme,

et ne nous rends pas responsables de la mort d'un innocent,

car toi, tu es le Seigneur :

ce que tu as voulu, tu l'as fait. »

Puis ils prirent Jonas et le jetèrent à la mer.

Alors la fureur de la mer tomba.

Les hommes furent saisis par la crainte du Seigneur ;

ils lui offrirent un sacrifice accompagné de vœux.

Le Seigneur donna l'ordre à un grand poisson

d'engloutir Jonas.

Jonas demeura dans les entrailles du poisson

trois jours et trois nuits.

Alors le Seigneur parla au poisson,
et celui-ci rejeta Jonas sur la terre ferme.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la vérité d'admettre mes fuites, le courage de me livrer à ta volonté, et la confiance de renaître dans ta miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Lève-toi... » ou quand l'appel rencontre la fuite

Dieu dit : « Lève-toi, va à Ninive » ; Jonas se lève... pour fuir. Nos fuites peuvent être

très organisées (billet payé, itinéraire tracé), mais elles n'apportent pas la paix. Le cœur se ferme ; la tempête extérieure révèle la tempête intérieure. Le début de la conversion, c'est nommer la direction prise et écouter à nouveau l'appel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma « Tarsis » actuelle (évitement, retard, peur, confort) ?
- Quel premier micro-pas concret pourrait inverser le cap aujourd'hui ?

Point 2 : Du sommeil à l'aveu : « C'est à cause de moi »

Jonas dort tandis que d'autres rament : l'égoïsme fatigue les autres. Réveillé, il confesse : « C'est à cause de moi. » Dire la vérité ouvre la mer. L'aveu n'écrase pas : il allège et responsabilise. Les marins païens prient le Dieu d'Israël, et la tempête tombe : l'humilité d'un seul peut sauver beaucoup.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dois-je passer du déni à l'aveu clair (devant Dieu, devant quelqu'un) ?
- Quel geste de réparation ou de responsabilité puis-je poser aujourd'hui ?

Point 3 : Trois jours « dedans » : l'épreuve qui devient matrice

Le grand poisson n'est pas un châtiment absurde : c'est une miséricorde qui met Jonas « à l'abri » pour renaître. Trois jours, figure

de Pâque : mourir à sa fuite, renaître à la mission. Dieu parle au poisson : même ce qui m'a englouti obéit à sa voix. L'épreuve peut devenir matrice de ma mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle « nuit » récente (attente, fermeture, impuissance) Dieu peut transformer en lieu de prière et de nouveauté ?
- Quel pas de confiance vais-je poser pour sortir à la lumière (reprendre contact, dire oui, écrire, partir) ?

Colloque

Jésus, toi qui as connu les « trois jours » du tombeau, viens me rejoindre dans mes profondeurs.

Je t'apporte mes fuites et mes peurs ; parle à ma tempête, parle à mon « grand poisson ».

Tourne ma vie vers la mission que tu me confies. Donne-moi la joie simple d'obéir aujourd'hui. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Changer de cap

Ecris en une phrase l'appel que tu fuyais ; pose un acte correspondant (appel, rendez-vous, démarche).

2. Aveugle la fuite

Fais un petit examen de vérité (5 min) et, si possible, confie-le à un accompagnateur ou prépare une confession.

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

Mardi 07 Oct 2025**Oraison**

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Compte doucement 4 cycles de respiration (comme un « 40 » symbolique réduit) :

Inspire : « Parle, Seigneur » ; expire : « je reviens à Toi ».

Après ces 4 cycles, dis simplement : « Donne-moi un cœur prompt à croire et à changer. »

♦ Composition des lieux

Imagine Ninive : avenues immenses, marchés bruyants, palais et ruelles. Jonas marche une journée à peine et crie : « Encore quarante jours... ». Le murmure devient prière, les vêtements changent : toile à sac, cendre, jeûne. Même le roi descend de son trône. La ville entière se tourne vers Dieu... et Dieu renonce au châtement.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Jon 3, 1-10

Lecture du livre du prophète Jonas

La parole du Seigneur fut adressée de nouveau à Jonas :

« Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne, proclame le message que je te donne sur elle. »

Jonas se leva et partit pour Ninive, selon la parole du Seigneur.
Or, Ninive était une ville extraordinairement grande :
il fallait trois jours pour la traverser.

Jonas la parcourut une journée à peine en proclamant :
« Encore quarante jours, et Ninive sera détruite ! »

Aussitôt, les gens de Ninive crurent en Dieu.

Ils annoncèrent un jeûne,
et tous, du plus grand au plus petit,
se vêtirent de toile à sac.

La chose arriva jusqu'au roi de Ninive.
Il se leva de son trône, quitta son manteau,
se couvrit d'une toile à sac, et s'assit sur la cendre.

Puis il fit crier dans Ninive
ce décret du roi et de ses grands :
« Hommes et bêtes, gros et petit bétail,
ne goûteront à rien,
ne mangeront pas et ne boiront pas.

Hommes et bêtes, on se couvrira de toile à sac,
on criera vers Dieu de toute sa force,
chacun se détournera de sa conduite mauvaise
et de ses actes de violence.

Qui sait si Dieu ne se raviserait pas et ne se repentirait pas,
s'il ne reviendrait pas de l'ardeur de sa colère ?
Et alors nous ne péririons pas ! »

En voyant leur réaction,
et comment ils se détournaient de leur conduite mauvaise,

Dieu renonça au châtiment dont il les avait menacés.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'un retournement rapide et vrai : une écoute prompte, une décision concrète, une confiance simple dans ta miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « La parole fut adressée de nouveau à Jonas »

Dieu redonne sa mission au prophète qui a fui : sa miséricorde précède même la conversion des autres. Le Seigneur ne s'arrête pas à mes échecs ; il relance l'appel et me remet en route.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel appel Dieu me redit « de nouveau » aujourd'hui, malgré mes hésitations passées ?
- Quel petit pas d'obéissance immédiate puis-je poser (appel, rendez-vous, début de réparation) ?

Point 2 : Une seule journée... et tout s'ébranle

Jonas n'a fait qu'une journée de marche, mais la parole touche les cœurs : du plus petit au plus grand, jusqu'au roi. La grâce agit vite quand on ne diffère pas. Les signes

(jeûne, cendre, sac) rendent visible un oui intérieur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel signe concret de conversion (sobriété, aumône, prière) vais-je poser aujourd'hui ?
- Qui dois-je entraîner avec moi (famille, équipe, communauté) dans une démarche simple mais réelle ?

Point 3 : « Dieu renonça au châtiement »

Dieu voit non des promesses, mais des gestes : « ils se détournaient de leur conduite ». Sa justice s'unit à sa tendresse : la menace devient pédagogie de miséricorde. La vraie crainte de Dieu ouvre à une espérance audacieuse : « Qui sait ? »... et le Ciel répond.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi dois-je me détourner concrètement (violence des mots, dureté, compromis) pour que Dieu « voie » ?
- Quelle prière de confiance vais-je répéter quand monte le découragement : « Qui sait ?... Dieu est miséricorde. » ?

Colloque

Jésus, ta Parole me rejoint « de nouveau ». Donne-moi la promptitude des Ninivites : un cœur qui écoute, des mains qui changent. Vois mes gestes, même petits ; fais-en un

vrai retour vers le Père.

Que ta miséricorde l'emporte sur mes lenteurs ; prends-moi par la main et conduis-moi aujourd'hui. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un signe visible :

Choisis un acte de pénitence (jeûne d'un aliment/écran, aumône ciblée, pardon demandé) et réalise-le.

2. Un pas concret :

Ecris en une phrase le comportement à quitter et la décision inverse (ex. « je cesse... je commence... »).

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es

là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

• Je ne juge pas, j'observe avec le regard

bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mercredi 08 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Inspire en murmurant : « Abba... Père » ;
expire : « entre tes mains », 6 fois, lentement.

Puis, mains ouvertes : « Jésus, apprends-moi à prier avec ton cœur. »

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus à l'écart, tout absorbé en prière. Il achève, l'un des disciples ose : « Seigneur, apprends-nous à prier ». Jésus te regarde et te donne les mots du Notre Père : simples, solides, pour chaque jour.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 11, 1-4

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Il arriva que Jésus, en un certain lieu, était en prière.

Quand il eut terminé,

un de ses disciples lui demanda :

« Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples. »

Il leur répondit :

« Quand vous priez, dites :

«Père,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne.

Donne-nous le pain
dont nous avons besoin pour chaque jour
Pardonne-nous nos péchés,
car nous-mêmes, nous pardonnons aussi
à tous ceux qui ont des torts envers nous.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation.»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi l'Esprit de fils
qui dit "Abba", la confiance simple, et la fi-
délité d'une prière quotidienne vraie.

♦ Les points de méditation

**Point 1. Commencer par Dieu : «
Père, que ton nom... que ton règne...
»**

La prière chrétienne naît d'un visage (Père)
et d'un désir (sa gloire, son règne). Avant
mes soucis, je me recentre : Dieu d'abord,
son Nom, sa volonté. Alors le reste se met à
sa juste place.

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

- Qu'est-ce qui prend la première place dans
ma prière : Dieu ou mes listes ?
- Quel petit rituel m'aidera à commencer
par adorer (silence, signe de croix, courte
louange) ?

Point 2 : Demander le « pain d'au- jourd'hui »

Le Seigneur m'apprend la mesure du jour :
dépendance aimante, confiance concrète.
Pain matériel, Parole, Eucharistie : Dieu
nourrit le corps, l'âme et l'Église. Le souci
du lendemain cède à la grâce du présent.

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

- Quel « pain » dont j'ai réellement besoin
aujourd'hui vais-je demander simplement
(force, paix, lumière) ?
- Comment vais-je recevoir/partager ce pain
(lecture brève de l'Évangile, communion, au-
mône) ?

**Point 3 : Pardon et combat : « par-
donne-nous... ne nous laisse pas
entrer en tentation »**

Le Notre Père fait circuler le pardon reçu
et donné ; il place aussi ma faiblesse sous
la garde du Père. On ne lutte pas seul : on
veille avec Jésus, on nomme la tentation, on
se relève vite.

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

- À qui ai-je besoin de pardonner aujourd'hui
(au moins en premier pas) ?
- Quelle tentation précise vais-je confier au
Père, et quel garde-fou concret mettrai-je
(appel, filtre, horaire) ?

Colloque

Jésus, maître de prière, mets ton « Abba » sur mes lèvres.

Apprends-moi à chercher d'abord le Père, à vivre du pain d'aujourd'hui, à recevoir et donner le pardon, à traverser l'épreuve avec toi. Fais de mon cœur une petite chapelle où le Notre Père respire toute la journée. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Plan d'action en 3 pas

matin, « Père... », midi, « Pain d'aujourd'hui », soir, « Pardonne... ne laisse pas entrer... ».

2. Pain concret

Lis un court passage d'Évangile et nourris quelqu'un (écoute, service, aumône).

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 09 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Sur trois respirations successives, murmure :

•Inspire : « Je demande » — expire : « confiant »

•Inspire : « Je cherche », expire : « avec Toi »

•Inspire : « Je frappe », expire : « sans me lasser »

Répète la séquence 3 fois, puis reste quelques secondes en silence.

♦ Composition des lieux

Imagine la nuit. Tu traverses une ruelle, tu arrives chez un ami, tu frappes à la porte : « Trois pains, s'il te plaît ! »

Dedans, des pas hésitent, des enfants dorment. La porte finit par s'ouvrir.

Jésus te regarde et affirme : « Demandez... cherchez... frappez... » Puis il parle d'un Père qui donne non pas des serpents ni des scorpions, mais l'Esprit Saint.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Lc 11, 5-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Imaginez que l'un de vous ait un ami et aille le trouver au milieu de la nuit pour lui demander :

“Mon ami, prête-moi trois pains,

car un de mes amis est arrivé de voyage chez moi,

et je n'ai rien à lui offrir.”

Et si, de l'intérieur, l'autre lui répond :

“Ne viens pas m'importuner !

La porte est déjà fermée ;

mes enfants et moi, nous sommes couchés.

Je ne puis pas me lever pour te donner quelque chose.”

Eh bien ! je vous le dis :

même s'il ne se lève pas pour donner par amitié,

il se lèvera à cause du sans-gêne de cet ami,

et il lui donnera tout ce qu'il lui faut.

Moi, je vous dis :

Demandez, on vous donnera ;

cherchez, vous trouverez ;

frappez, on vous ouvrira.

En effet, quiconque demande reçoit ;

qui cherche trouve ;

à qui frappe, on ouvrira.

Quel père parmi vous, quand son fils lui demande un poisson,

lui donnera un serpent au lieu du poisson ?

ou lui donnera un scorpion

quand il demande un œuf ?

Si donc vous, qui êtes mauvais,

vous savez donner de bonnes choses à vos enfants,

combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint

à ceux qui le lui demandent ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la persévérance confiante dans la prière et le désir de recevoir surtout le don du Père : l'Esprit Saint.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La prière au cœur de la nuit : insister sans honte

Jésus loue le sans-gêne (l'importunité) de l'ami : ce n'est pas impolitesse, c'est confiance. La vraie prière traverse la nuit et accepte d'attendre à la porte. L'insistance purifie la demande : elle passe du caprice au besoin réel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine Dieu m'appelle-t-il à persévérer au lieu d'abandonner ?
- Que révèle mon insistance : un désir égoïste... ou une vraie charité pour servir quelqu'un « arrivé de voyage » ?

Point 2 : « Demandez, cherchez, frappez » : trois mouvements d'un même cœur

Demander (me recevoir de Dieu), chercher (me mettre en route), frapper (oser une rencontre). La prière devient acte : je demande, mais je cherche aussi les moyens, et je

frappe là où le Seigneur ouvre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle recherche concrète accompagnera ma prière aujourd'hui (appel, dossier, visite, formation) ?
- À quelle porte précise dois-je frapper (personne, service, sacrement, réconciliation) ?

Point 3 : Le meilleur don : l'Esprit Saint

Dieu n'offre pas d'abord des choses, Il donne Quelqu'un : son Esprit. Avec l'Esprit viennent la lumière, la force, la douceur qui transforment mes demandes et ma manière de donner. Recevoir l'Esprit, c'est devenir pain partagé pour l'autre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel fruit de l'Esprit (paix, patience, joie, maîtrise de soi...) me manque aujourd'hui ?
- Comment vais-je partager ce que je reçois (écoute, pardon, temps, compétence) ?

Colloque

Jésus, je viens à toi au cœur de ma nuit. Donne-moi d'oser demander sans me lasser, de chercher avec toi, de frapper humblement.

Dis à mon cœur que le Père n'a que de bons dons : je veux accueillir l'Esprit Saint. Fais de moi une porte qui s'ouvre, un pain qui se donne. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas qui cherche :*

Accomplis une action concrète cohérente avec ta demande (appel, candidature, pardon, rendez-vous).

2. *Porte ouverte*

Fais un geste d'hospitalité (accueil, coup de main, message bienveillant) — sois pour quelqu'un la porte qui s'ouvre.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 10 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi. Pose les mains ouvertes sur tes genoux.

Inspire : « Esprit Saint, unifie mon cœur » ; expire : « chasse ce qui divise », 6 fois, lentement.

Puis dis : « Jésus, Plus-Fort que tout, règne en moi. »

♦ Composition des lieux

Vois la foule : certains admirent, d'autres accusent Jésus d'agir par Béezéboul ; d'autres encore réclament un signe de plus. Jésus, calme, dévoile la logique : un royaume divisé s'écroule. Il parle du doigt de Dieu, de l'homme fort qui garde son palais... et du Plus-Fort qui survient. Il prévient enfin : une maison vide, même balayée, attire de pires chaînes.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 11, 15-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme Jésus avait expulsé un démon,
certains dirent :
« C'est par Béezéboul, le chef des démons,
qu'il expulse les démons. »

D'autres, pour le mettre à l'épreuve,
cherchaient à obtenir de lui un signe venant
du ciel.

Jésus, connaissant leurs pensées, leur
dit :

« Tout royaume divisé contre lui-même de-
vient désert,
ses maisons s'écroulent les unes sur les
autres.

Si Satan, lui aussi, est divisé contre lui-
même,
comment son royaume tiendra-t-il ?
Vous dites en effet que c'est par Béezéboul
que j'expulse les démons.

Mais si c'est par Béezéboul que moi, je
les expulse,
vos disciples, par qui les expulsent-ils ?
Dès lors, ils seront eux-mêmes vos juges.

En revanche, si c'est par le doigt de Dieu
que j'expulse les démons,
c'est donc que le règne de Dieu est venu
jusqu'à vous.

Quand l'homme fort, et bien armé, garde
son palais,
tout ce qui lui appartient est en sécurité.

Mais si un plus fort survient et triomphe
de lui,
il lui enlève son armement auquel il se fiait,
et il distribue tout ce dont il l'a dépouillé.

Celui qui n'est pas avec moi est contre
moi ;
celui qui ne rassemble pas avec moi dis-
perse.

Quand l'esprit impur est sorti de l'homme,
il parcourt des lieux arides
en cherchant où se reposer.
Et il ne trouve pas. Alors il se dit :

“Je vais retourner dans ma maison,
d'où je suis sorti.”

En arrivant, il la trouve balayée et bien rangée.

Alors il s'en va,
et il prend d'autres esprits encore plus mauvais que lui,
au nombre de sept ;
ils entrent et s'y installent.
Ainsi, l'état de cet homme-là
est pire à la fin qu'au début. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur unifié
sous ton règne, délivré par ta puissance, et
habité durablement par l'Esprit Saint.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Tout royaume divisé... »
: renoncer aux alliances contradictoires**

Le mal aime la division : dehors (relations, communautés) et dedans (motifs mélangés, compromis). Jésus me révèle que la première bataille est l'unité du cœur. La calomnie contre Jésus est un brouillard ; sa lumière tranche : ou bien avec lui, ou bien contre lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où discerné-je en moi une double allégeance (parole/pratique, prière/compromis)

qui fragilise mon « royaume intérieur » ?

- Quel choix concret d'unité puis-je poser aujourd'hui (clarifier une intention, rompre avec une petite compromission) ?

Point 2 : « Le doigt de Dieu » et le Plus-Fort

Jésus n'est pas un exorciste de plus : il est le Plus-Fort qui dépouille l'ennemi. Un seul « doigt » de Dieu suffit. La délivrance chrétienne n'est pas d'abord un spectacle, c'est le règne de Dieu qui s'approche et réordonne la maison. Ma protection n'est pas ma performance, mais sa seigneurie sur moi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur/chaîne (habitude, ressentiment, dépendance) ai-je besoin de confier explicitement au « Plus-Fort » aujourd'hui ?
- Quel pas de seigneurie du Christ vais-je poser (renoncer à un objet/tout petit rituel, bénir ma maison, adoration) ?

Point 3 : « Maison balayée »... ou maison habitée

Être libéré ne suffit pas : il faut remplir la maison (Parole, prière, sacrements, charité) sinon le vide attire le pire. La délivrance appelle une discipline aimante. Le Christ ne veut pas seulement me vider du mal, il veut demeurer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel rythme concret (10 min d'oraison, un psaume, messe en semaine, service régulier) va « meubler » ma maison intérieure ?
- Quelle pièce de ma vie (travail, réseaux, argent, affectivité) a besoin d'être habitée autrement par Jésus dès aujourd'hui ?

Colloque

Jésus, toi le Plus-Fort, prends ma maison. Chasse ce qui divise, dépouille ce qui m'enchaîne, pose sur moi le doigt de Dieu. Habite-moi par ton Esprit : que ma vie ne soit plus vide, mais remplie de ta Parole et de ta charité.

Je veux rassembler avec toi. Fais de moi un lieu de paix, un foyer pour ton règne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Signe de seigneurie*

Placer une croix/une icône à un endroit stratégique (bureau, entrée) et dire : « Jésus, règne ici. »

2. *Petit exorcisme de la langue :*

Refuser une parole de mépris/accusation ; choisir une parole qui rassemble.

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Samedi 11 Oct

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Place une main sur l'oreille, l'autre sur le cœur.

Inspire : « J'écoute » ; expire : « je garde », 6 fois, très doucement.

Puis murmure : « Parle, Seigneur, et grave ta parole en moi. »

◇ Composition des lieux

Vois la foule, Jésus enseigne. Une femme s'écrie : « Heureuse la mère qui t'a porté ! » Jésus sourit et élargit la béatitude : « Heureux plutôt ceux qui écoutent la Parole... et qui la gardent. »

Le silence se fait ; son regard cherche le tien, comme pour dire : « C'est pour toi, maintenant. »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Lc 11, 27-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme Jésus était en train de parler,
une femme éleva la voix au milieu de la foule
pour lui dire :
« Heureuse la mère qui t'a porté en elle,

et dont les seins t'ont nourri ! »

Alors Jésus lui déclara :

« Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu,
et qui la gardent ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur qui écoute vraiment et une volonté qui garde fidèlement ta Parole dans le quotidien.

◇ Les points de méditation

Point 1 : La vraie béatitude : plus que le lien de sang, le lien de la Parole

Jésus ne méprise pas la louange à sa mère ; il révèle la source de sa joie : écouter et garder (comme Marie en Lc 2,19). La vraie proximité avec Jésus n'est pas d'abord affective, elle est obéissante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, chez moi, remplace parfois l'écoute (habitude, émotion, activisme) ?
- Quel petit rituel m'aide à commencer la journée par une Parole à garder ?

Point 2 : « Écouter » : laisser entrer, pas seulement entendre

Écouter, c'est accueillir : je suspends mes réactions, je fais place. La Parole devient semence quand je lui offre du temps et du silence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où puis-je créer aujourd'hui un espace de 10 minutes de vraie écoute (sans écran, sans hâte) ?
- Quel verset court vais-je porter sur moi/mon téléphone pour le ruminer ?

Point 3 : « Garder » : mettre en pratique et protéger ce qui a été reçu

Garder, c'est mettre en œuvre et veiller : décisions concrètes, vigilance contre ce qui étouffe (distraction, rancune, peur). La fécondité vient d'une fidélité simple et tenace.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel acte précis traduira aujourd'hui la Parole reçue (réconciliation, service, sobriété, vérité) ?
- De quoi dois-je me garder pour que la Parole demeure (un excès, une parole blessante, une fuite) ?

Colloque

Jésus, rends-moi bienheureux par l'écoute et la garde de ta Parole.

Débarrasse mon cœur du bruit qui t'empêche d'entrer ; donne-moi la joie humble de la mettre en pratique.

Que ma vie devienne un petit « oui » marial, simple et fidèle, où ta Parole prend chair. Amen.

Terminé par un Notre père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Verset-phare

Choisis un verset et répète-le 3 fois dans la journée (ex. « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute »).

2. Garde du cœur

Fais un mini-examen ce soir : Qu'ai-je écouté ? Qu'ai-je gardé ? — remercie et ajuste pour 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'Es-

prit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 12 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Mets-toi debout.

Fais un petit pas en arrière (revenir), puis un pas en avant (te prosterner intérieurement).

À chaque inspiration : « Jésus, Maître, prends pitié » ; à l'expiration : « Je te rends grâce ».

Répète 6 fois, puis reste quelques secondes en silence.

♦ Composition des lieux

La route entre Samarie et Galilée. Dix voix suppliantes à distance. Une parole simple : « Allez vous montrer aux prêtres ». La guérison en chemin. Un seul rebrousse chemin, crie sa louange, se jette aux pieds de Jésus : c'est un Samaritain. La question de Jésus traverse l'air : « Où sont les neuf autres ? »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 17, 11-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus, marchant vers Jérusalem, traversait la région située entre la Samarie et la Galilée.

Comme il entra dans un village,
dix lépreux vinrent à sa rencontre.

Ils s'arrêtèrent à distance

et lui crièrent :

« Jésus, maître,
prends pitié de nous. »

À cette vue, Jésus leur dit :

« Allez vous montrer aux prêtres. »
En cours de route, ils furent purifiés.

L'un d'eux, voyant qu'il était guéri,
revint sur ses pas, en glorifiant Dieu à
pleine voix.

Il se jeta face contre terre aux pieds de
Jésus
en lui rendant grâce.

Or, c'était un Samaritain.

Alors Jésus prit la parole en disant :
« Tous les dix n'ont-ils pas été purifiés ?
Les neuf autres, où sont-ils ?

Il ne s'est trouvé parmi eux que cet étranger
pour revenir sur ses pas et rendre gloire à
Dieu ! »

Jésus lui dit :

« Relève-toi et va : ta foi t'a sauvé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la foi qui obéit
en chemin, le cœur qui revient pour remer-
cier, et la liberté d'aimer au-delà des fron-
tières.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Obéir d'abord, comprendre ensuite

La purification advient en route, après
l'obéissance à la Parole. La foi n'attend pas
de « sentir » pour se mettre en marche : elle
pose le pas suivant et laisse Dieu agir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Aujourd'hui, quel pas concret puis-je poser sur ta Parole (appel, pardon, démarche de foi) ?
- Où me suis-je arrêté d'avancer faute de ressentir quelque chose ?

Point 2 : Le retour qui transforme la grâce en alliance

Neuf continuent vers les prêtres ; un revient vers le Prêtre véritable. L'action de grâce n'est pas un supplément de politesse : elle ouvre la relation et devient salut. « Guéri » devient « sauvé ».

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pour quelles grâces récentes dois-je revenir te dire merci, Jésus (même petites) ?
- Quel geste d'eucharistie poserai-je (adoration, offrande, témoignage de gratitude) ?

Point 3 : « Cet étranger » : Dieu surprend aux frontières

Celui qui reconnaît le don est le Samaritain. Le Royaume surgit souvent là où on n'attend pas. Jésus accueille la foi au-delà des ap-

partenances et nous invite à en faire autant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est mon « Samaritain » aujourd'hui (personne différente, peu considérée) à honorer et écouter ?
- Quel pas de fraternité concret vais-je poser (écoute, aide, réconciliation, collaboration) ?

Colloque

Jésus, Maître plein de miséricorde, je viens à distance et je crie : prends pitié.

Dis une parole, et je marcherai.

Quand tu me fais grâce, ramène mon cœur à tes pieds : que ma gratitude devienne alliance.

Dis aussi sur moi : « Relève-toi et va » ; je veux aller où tu m'envoies, sauvé par ta parole. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Le pas en route*

Ecris une action précise d'obéissance et fais-la avant ce soir.

2. *Fraternité aux frontières*

Pose un geste envers un « Samaritain » de ton entourage (appel, aide, invitation ; ou prie pour lui par son nom).

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.