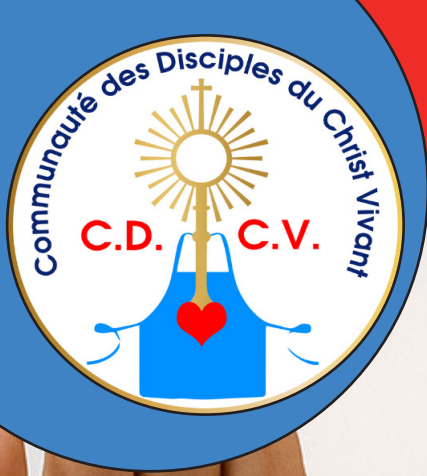
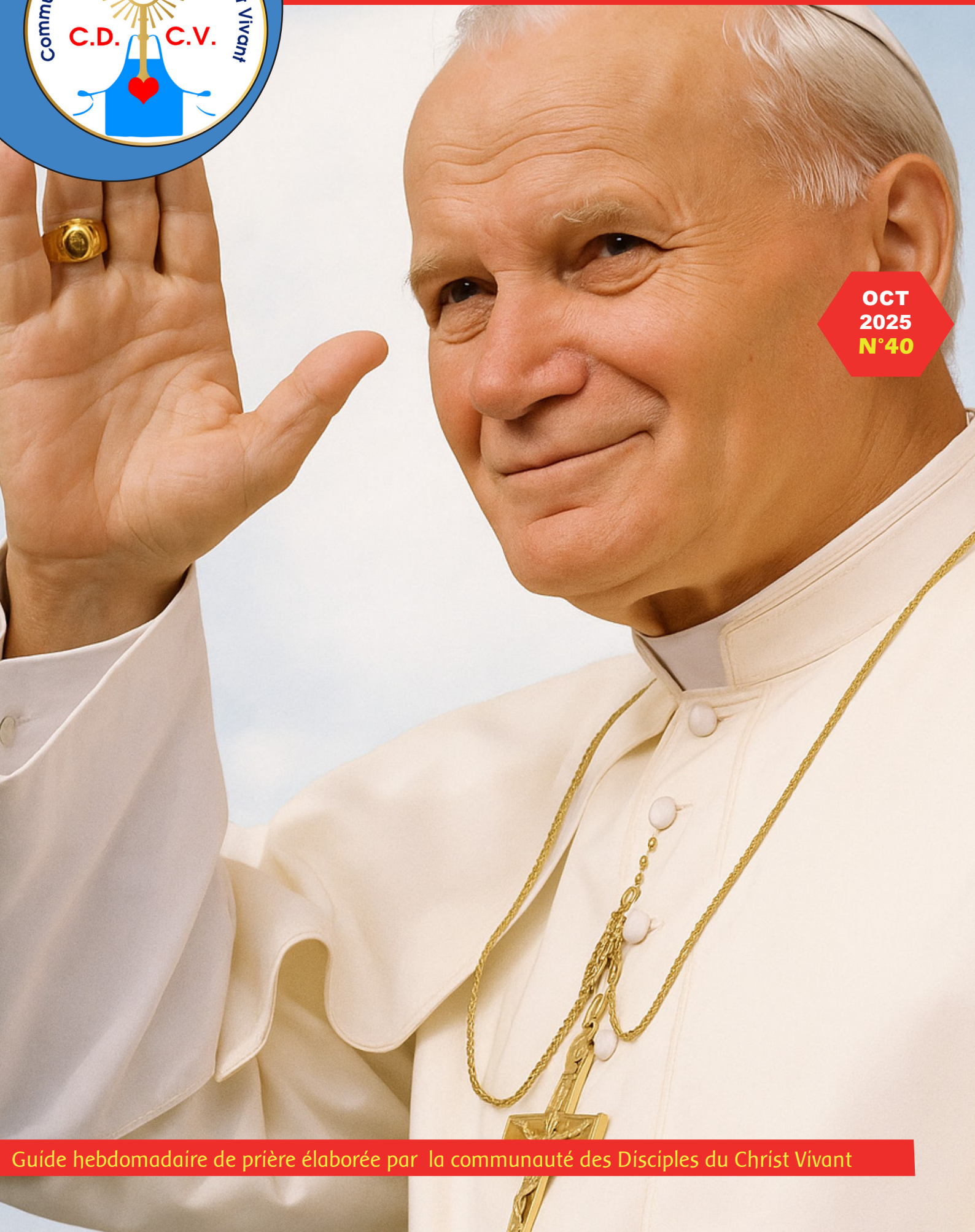


Mon Guide d'oraison Quotidienne



**OCT
2025
N°40**



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 20 au Dimanche 26 Octobre 2025

Lundi 20 Oct 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

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

Sur 5 respirations :

Inspire : « Tu es ma vie » ; expire : « je lâche prise ». Entre chaque souffle, mime le geste de vider une poche : succès, argent, image, contrôle... Dépose tout au pied du Seigneur. Conclue en silence : « Rends-moi riche de Toi. »

♦ Composition des lieux

Vois la scène : un homme réclame son héritage ; Jésus refuse d'être arbitre et met en garde contre l'avidité. Puis l'histoire du riche insensé : plans, greniers plus grands, projets de longues années... et la voix de Dieu qui tranche cette nuit même. Le silence tombe : « Qui l'aura ? »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 13-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
du milieu de la foule, quelqu'un demanda

à Jésus :

« Maître, dis à mon frère
de partager avec moi notre héritage. »

Jésus lui répondit :

« Homme, qui donc m'a établi
pour être votre juge ou l'arbitre de vos partages ? »

Puis, s'adressant à tous :

« Gardez-vous bien de toute avidité,
car la vie de quelqu'un,
même dans l'abondance,
ne dépend pas de ce qu'il possède. »

Et il leur dit cette parabole :

« Il y avait un homme riche,
dont le domaine avait bien rapporté.

Il se demandait :

« Que vais-je faire ?

Car je n'ai pas de place pour mettre ma récolte. »

Puis il se dit :

« Voici ce que je vais faire :

je vais démolir mes greniers,
j'en construirai de plus grands
et j'y mettrai tout mon blé et tous mes biens.

Alors je me dirai à moi-même :

« Te voilà donc avec de nombreux biens à ta disposition,
pour de nombreuses années.
Repose-toi, mange, bois, jouis de l'existence. »

Mais Dieu lui dit :

« Tu es fou :

cette nuit même, on va te redemander ta vie.

Et ce que tu auras accumulé,
qui l'aura ?”

Voilà ce qui arrive à celui qui amasse
pour lui-même,
au lieu d'être riche en vue de Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, délivre-moi de l'illusion de
posséder la vie ; apprends-moi la vraie ri-
chesse : vivre tourné vers toi et partager
avec les autres.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « La vie ne dépend pas de
ce qu'on possède »**

Jésus dévoile la confusion : additionner des
biens n'ajoute pas de vie. L'avidité promet
sécurité et liberté mais finit par resserrer le
cœur. La vraie mesure d'une vie n'est pas le
stock mais l'orientation vers Dieu.

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

- Où est-ce que je mesure encore ma valeur
à l'aune du compte, des likes, des titres ?
- Quel petit déplacement faire aujourd'hui
pour choisir la vie plutôt que l'avoir (temps
de qualité, écoute, prière) ?

**Point 2 : L'illusion du « beaucoup
d'années »**

Le riche planifie comme s'il tenait l'agenda
de sa vie. La mort n'est pas une menace,

c'est un réveil : je ne suis pas propriétaire du
temps, je suis intendant. Vivre au présent,
c'est accueillir Dieu aujourd'hui.

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

- Quel projet légitime est devenu pour
moi une assurance contre la fragilité ?
- Quel acte concret d'aujourd'hui poser (ré-
concilier, appeler, bénir, prier) sans attendre
« plus tard » ?

Point 3 : « Être riche en vue de Dieu »

À l'opposé d'« amasser pour soi », Jésus in-
vite à investir dans le Royaume : relation à
Dieu, aumône, justice, miséricorde. Ce que
je donne devient trésor au ciel et dilate le
cœur.

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

- Où le Seigneur m'appelle-t-il à une généro-
sité précise (personne, œuvre, temps, com-
pétence) ?
- Quelle règle simple adopter pour garder le
cœur libre (pourcentage d'aumône, sabbat
des écrans, limite d'achats) ?

Colloque

Jésus, toi ma vraie richesse, je dépose mes
greniers intérieurs. Apprends-moi à comp-
ter autrement : ta présence, ta parole, les
personnes que tu me confies. Délivre-moi
de l'avidité et donne-moi la joie de partager.
Que je sois riche en vue de Dieu, au-

jourd'hui. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Geste de partage :

Choisis une action concrète (don financier, temps offert, objet donné, compétence partagée).

2. Inventaire-lumière (10 min) :

Ecris ce que tu « amasses » (objets, projets, œuvres) ; coche ce qui sert la vie et barre ce qui encombre.

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 21 Oct 2025

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Redresse doucement le dos comme un veilleur.

Sur 6 respirations :

Inspire : « Me voici » ; expire : « je veille ».

À la fin, joins les mains comme pour protéger une flamme et dis : « Garde ma lampe allumée, Seigneur. »

◇ Composition des lieux

Imagine une maison plongée dans la nuit. Des serviteurs ceinturent leur tunique, lampes allumées. On entend, au loin, une procession de noces. Le maître arrive tard, frappe ; la porte s'ouvre aussitôt... et surprise : c'est lui qui met la ceinture de service, fait asseoir ses serviteurs et passe pour les servir.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 35-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Restez en tenue de service, votre ceinture autour des reins, et vos lampes allumées.

Soyez comme des gens qui attendent leur maître

à son retour des noces, pour lui ouvrir dès qu'il arrivera et frappera à la porte.

Heureux ces serviteurs-là que le maître, à son arrivée, trouvera en train de veiller.

Amen, je vous le dis :

c'est lui qui, la ceinture autour des reins, les fera prendre place à table et passera pour les servir.

S'il revient vers minuit ou vers trois heures du matin et qu'il les trouve ainsi, heureux sont-ils ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la vigilance aimante, la fidélité dans les petites choses et la joie d'être servi par toi pour mieux te servir.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ceinture autour des reins » : disponibilité concrète

La veille chrétienne n'est pas un stress, c'est une disponibilité : prêt à ouvrir, prêt à aimer. Se ceindre, c'est réduire l'encombrement pour bouger librement quand Dieu passe.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui m'encombre et ralentit ma réponse (habitude, écran, plainte, disper-

sion) ?

- Quel petit geste aujourd'hui montrera ma disponibilité (ranger, avancer un service, dire « oui » humblement) ?

Point 2 : « Lampes allumées » : garder la flamme

La lampe, c'est la foi qui éclaire la nuit ; elle se nourrit d'huile (Parole, prière, sacrements, charité). Une lampe négligée s'éteint sans bruit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est mon huile principale en ce moment ? Laquelle manque et doit être ravivée ?
- Quel rythme simple puis-je fixer pour entretenir la flamme (verset du jour, dizaine, visite au Saint-Sacrement) ?

Point 3 : Le renversement : le Maître qui sert

Inouï : au retour des noces, le Maître sert ses serviteurs. La vigilance n'achète pas la grâce, elle ouvre à la joie du Royaume. Le vrai bonheur n'est pas d'avoir tenu, mais d'être accueilli et servi par Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin de me laisser servir par le Christ (pardon reçu, repos, consolation) au lieu de tout porter seul ?
- Comment ma manière de servir peut-elle ressembler à la sienne (discrétion, douceur,

gratuité) ?

Colloque

Jésus, Maître et Serviteur, je t'attends.

Ceins-moi de ta force, garde ma lampe allumée.

Apprends-moi la vigilance paisible et l'amour qui ouvre sans tarder.

Fais-moi goûter la joie de ta table, pour que je serve à mon tour. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Huile du jour :

Prends un aliment pour la flamme (un psaume, une dizaine, un acte de charité concret).

2. Ouverture immédiate :

Lorsque quelqu'un te sollicite aujourd'hui, réponds sans tarder par un petit service (même modeste).

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 23 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Mets-toi debout, pieds bien ancrés, mains ouvertes comme un veilleur tenant une lampe.

Inspire : « Réveille mon cœur » ; expire : « pour ta venue », 6 fois, calmement.

Ajoute en silence : « Seigneur, rends-moi fidèle dans le quotidien, prêt quand tu viens. »

♦ Composition des lieux

Imagine la maison à la tombée de la nuit : les murs, la porte, le silence... et l'inquiétude d'un voleur qui pourrait percer le mur. Vois aussi l'intendant qui circule parmi les serviteurs, distribuant la nourriture « en temps voulu ». Entends Jésus te dire : « Tenez-vous prêts... Heureux ce serviteur que son maître, en arrivant, trouvera en train d'agir ainsi ! »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 39-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Vous le savez bien :

si le maître de maison avait su à quelle

heure le voleur viendrait,
il n'aurait pas laissé percer le mur de sa maison.

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

Pierre dit alors :
« Seigneur, est-ce pour nous que tu dis
cette parabole,
ou bien pour tous ? »

Le Seigneur répondit :
« Que dire de l'intendant fidèle et sensé
à qui le maître confiera la charge de son
personnel
pour distribuer, en temps voulu, la ration de
nourriture ?

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

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

Mais si le serviteur se dit en lui-même :
"Mon maître tarde à venir",
et s'il se met à frapper les serviteurs et les
servantes,
à manger, à boire et à s'enivrer,
alors quand le maître viendra,
le jour où son serviteur ne s'y attend pas
et à l'heure qu'il ne connaît pas,
il l'écartera
et lui fera partager le sort des infidèles.

Le serviteur qui, connaissant la volonté
de son maître,
n'a rien préparé et n'a pas accompli cette
volonté,
recevra un grand nombre de coups.

Mais celui qui ne la connaissait pas,

et qui a mérité des coups pour sa conduite,
n'en recevra qu'un petit nombre.

À qui l'on a beaucoup donné,
on demandera beaucoup ;
à qui l'on a beaucoup confié,
on réclamera davantage. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi une vigi-
lance aimante, une fidélité discrète et la
conscience reconnaissante des dons re-
çus, pour en répondre avec joie.

♦ Les points de méditation

Point 1. Veiller sans paranoïa, vivre en présence

La parabole du voleur rappelle que ta venue
est imprévisible ; tu n'es pas un voleur, mais
ton heure surprend. Veiller n'est pas s'an-
goisser : c'est habiter le présent sous ton
regard, loin de la somnolence spirituelle.
La vraie préparation, c'est une vie simple et
vraie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui endort ma vigilance (distrac-
tion, routine, écrans, rancune) ?
- Quel petit réveil concret puis-je poser
chaque matin/soir pour me recentrer sur toi
?

Point 2 : L'intendant fidèle : servir « en temps voulu »

La parabole du voleur rappelle que ta venue est imprévisible ; tu n'es pas un voleur, mais ton heure surprend. Veiller n'est pas s'angoisser : c'est habiter le présent sous ton regard, loin de la somnolence spirituelle. La vraie préparation, c'est une vie simple et vraie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui endort ma vigilance (distraction, routine, écrans, rancune) ?
- Quel petit réveil concret puis-je poser chaque matin/soir pour me recentrer sur toi ?

Point 3 : « À qui l'on a beaucoup donné... » : responsabilité joyeuse

La mesure de l'exigence est la mesure du don : grâce, talents, Évangile, sacrements, relations. La peur paralyse, mais la reconnaissance met en route : répondre, c'est faire fructifier ce qu'on a reçu, sans se comparer. La justice de Dieu n'écrase pas ; elle éveille à la maturité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels dons concrets le Seigneur m'a-t-il confiés en ce temps (charismes, réseaux, compétences) ?
- Quel pas précis vais-je poser cette semaine pour les mettre au service (forma-

tion, transmission, engagement) ?

Colloque

Jésus, Maître doux et fidèle, tu viens à l'heure que tu veux.

Réveille mon cœur, garde-moi à mon poste, apprends-moi le service juste.

Tu m'as beaucoup donné : fais de moi un intendant joyeux et responsable.

Que tu me trouves en train d'aimer quand tu viendras. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Minute-veilleur :

60 s le matin et le soir pour redire : « Me voici, Seigneur. Aujourd'hui, je veux te servir. »

2. Inventaire des dons :

Ecris 3 dons reçus et 3 usages concrets pour le Royaume cette semaine (un créneau, une action, un 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).

Jeudi 24 Oct

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit. Frotte doucement tes paumes l'une contre l'autre jusqu'à sentir la chaleur.

Pose-les ensuite sur ta poitrine.

Inspire : « Esprit de feu » ; expire : « enflamme mon cœur », 6 fois, très lentement.
 Termine : « Jésus, donne-moi ta paix vraie, même si elle passe par des choix qui tranchent. »

◇ Composition des lieux

Vois Jésus, le regard décidé : il parle d'un feu qu'il désire allumer, d'un baptême (sa Passion) qui l'opprime jusqu'à l'accomplir. Imagine une maison où les liens se tendent parce que certains choisissent la lumière, d'autres la refusent. Jésus ne sème pas la querelle : il révèle la ligne de partage qu'introduit l'Évangile.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 49-53

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Je suis venu apporter un feu sur la terre,
 et comme je voudrais qu'il soit déjà allumé !

Je dois recevoir un baptême,
et quelle angoisse est la mienne jusqu'à ce
qu'il soit accompli !

Pensez-vous que je sois venu
mettre la paix sur la terre ?

Non, je vous le dis,
mais bien plutôt la division.

Car désormais cinq personnes de la
même famille seront divisées :
trois contre deux et deux contre trois ;

ils se diviseront :
le père contre le fils
et le fils contre le père,
la mère contre la fille
et la fille contre la mère,
la belle-mère contre la belle-fille
et la belle-fille contre la belle-mère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi le courage
d'accueillir ton feu, la fidélité de passer par
ton baptême, et la liberté de préférer ta vé-
rité à une fausse paix.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « J'ai désiré qu'il soit déjà
allumé » : le feu qui purifie et vivifie**

Le feu du Christ n'est ni violence ni destruc-
tion ; il purifie, éclaire et réchauffe. Il brûle
nos compromis, nos doubles jeux, et rend le
cœur disponible. Une foi tiède évite ce feu ;
une foi vivante l'accueille.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Quelle tiédeur le Seigneur veut-il consu-
mer en moi (routine, résignation, peur du
regard) ?
- Quel petit combustible concret offrir au-
jourd'hui (temps d'oraison, renoncement,
service caché) pour nourrir ce feu ?

**Point 2 : Le « baptême » de Jésus
: passer par la croix pour une vraie
paix**

Son baptême, c'est la Passion : la paix qu'il
donne vient après le passage par la vérité et
la croix, pas au prix de l'évitement. La paix
chrétienne n'est pas un arrangement, c'est
la réconciliation née du don de soi.

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

- Où suis-je tenté d'acheter une fausse paix
(silence complice, mensonge, fuite) au lieu
de choisir la vérité avec douceur ?
- Quel pas pascal poserai-je (dire une véri-
té avec charité, demander pardon, tenir une
promesse coûteuse) ?

**Point 3 : « Division » : discerner,
choisir, rester charitables**

L'Évangile peut diviser jusqu'au cœur des
familles : non parce que Jésus veut la frac-
ture, mais parce que sa lumière oblige à
choisir. La charité demeure pourtant la loi
: fermeté tranquille, paroles non violentes,
prière persévérante.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Dans quel conflit ou incompréhension suis-je appelé à rester fidèle à Jésus sans dureté ni mépris ?
- Quel rite quotidien de douceur instaure-rai-je (bénir, écouter, prier pour l'autre) tout en tenant mon choix évangélique ?

Colloque

Jésus, toi le Feu et la Paix vraie, allume en moi ce qui s'éteint.

Fais-moi passer avec toi par le baptême de la croix : que je préfère ta vérité à mon confort.

Donne-moi un cœur ferme et doux, capable d'aimer sans céder à la tiédeur.

Je veux choisir ta lumière, aujourd'hui. Amen.

**Pour vivre concrètement cette Pa-
role***1. Offrande au feu :*

Nomme à haute voix une tiédeur et offre-la à Jésus ; remplace-la par un acte concret (visite, pardon, service).

2. Vérité + douceur :

Choisis une situation où dire la vérité ; pré-
pare une phrase courte, vraie, bienveillante
et dis-la.

reférer 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 ai-
mante 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 mainte-
nant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les

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

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-
férence avant le repas. Vous pouvez -vous

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 24 Oct

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi, mains posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Sur 7 respirations :

Inspire : « Seigneur, pitié » ; expire : « libère-moi ».

Puis, mains sur le cœur : « Je te donne mes combats, mes rechutes et mon désir du bien. »

◇ Composition des lieux

Imagine Paul, plume en main, qui dicte sa lettre. Vois son visage tiré par le combat intérieur : « Je veux le bien... je fais le mal ». Puis imagine deux lois qui se disputent ton cœur : l'une attire vers Dieu, l'autre tire vers le bas. Entends enfin le cri qui perce la nuit : « Malheureux homme... qui me délivrera ? » et la réponse qui allume la lumière : « Grâce à Dieu par Jésus Christ notre Seigneur ! »

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Rm 7, 18-25a

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Romains

Frères,

je sais que le bien n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans l'être de chair que je suis.

En effet, ce qui est à ma portée, c'est de vouloir le bien, mais pas de l'accomplir.

Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas.

Si je fais le mal que je ne voudrais pas, alors ce n'est plus moi qui agis ainsi, mais c'est le péché, lui qui habite en moi.

Moi qui voudrais faire le bien, je constate donc, en moi, cette loi : ce qui est à ma portée, c'est le mal.

Au plus profond de moi-même, je prends plaisir à la loi de Dieu.

Mais, dans les membres de mon corps, je découvre une autre loi, qui combat contre la loi que suit ma raison et me rend prisonnier de la loi du péché présente dans mon corps.

Malheureux homme que je suis ! Qui donc me délivrera de ce corps qui m'entraîne à la mort ?

Mais grâce soit rendue à Dieu par Jésus Christ notre Seigneur !

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Jésus, fais-moi passer du découragement à la confiance : donne-moi l'humilité de reconnaître ma misère et la hardiesse d'accueillir ta grâce qui délivre.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Nommer le vrai combat : « je veux le bien... »

Paul n'excuse pas le péché ; il décrit un cœur divisé. Reconnaître ce tiraillement n'est pas se condamner : c'est entrer en vérité, première porte de la grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où repéré-je ce décalage entre mes intentions et mes actes (paroles, pureté, justice, patience) ?
- Quel déclencheur concret (fatigue, écran, rancune, solitude) précède souvent ma chute ?

Point 2 : Cesser de se sauver soi-même

« Qui me délivrera ? » : la question brise l'illusion du self-help spirituel. Le salut n'est pas un effort de plus, mais l'accueil d'un Sauveur. La volonté compte ; la grâce libère.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel domaine ai-je tenté de régler seul, sans prière ni aide fraternelle ?
- Quel acte d'humilité poserai-je : demander prière, accompagnement, poser une limite, préparer la confession ?

Point 3 : « Grâce à Dieu par Jésus Christ »

La sortie n'est pas psychologique ; elle est christologique : le Christ prend sur lui la puissance du péché et ouvre une vie nouvelle. Ma part : demeurer relié à Lui, au présent, dans des choix concrets.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel petit oui à Jésus vais-je répéter aujourd'hui quand la tentation monte (verset, jaculatoire, détourner mon regard, appeler un ami) ?
- Quel rythme soutiendra ma liberté (Parole quotidienne, sacrement régulier, règle simple de sobriété) ?

Colloque

Jésus, toi ma délivrance : je n'y arrive pas sans toi.

Prends mes chaînes, mets en moi ton Esprit ; que ta victoire devienne mon chemin.

Je m'abandonne à ta miséricorde ; conduis-moi pas à pas dans une vie réconciliée. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Plan de grâce :

Choisis un appui concret (verset-réponse, personne-ressource, heure fixe de prière, filtre/sobriété) et mets-le en place aujourd'hui.

2. Passage à l'acte :

Fais un geste inverse au péché habituel (bénir au lieu de critiquer, donner au lieu de garder, fermer l'écran, demander pardon).

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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).

Samedi 25 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Debout si possible.

1. Ouvre largement les mains devant toi (of-frande). Inspire : « À toi, Seigneur, la terre » ; expire : « tout est à toi ».
 2. Pose la main droite sur le cœur. Inspire : « Purifie mon cœur » ; expire : « rends-le vrai ».
 3. Éleve doucement le visage. Inspire : « Je cherche ta face » ; expire : « montre-moi ton visage ».
- Répète le cycle 3 fois en silence.

♦ Composition des lieux

Imagine la montée à Sion : pèlerins, chants, souffle court. Les portes du Temple se dressent. Le chant questionne : « Qui peut gravir ? » Réponse : mains innocentes, cœur pur, pas d'idoles. Au sommet, une bénédiction descend comme une rosée : « Voici le peuple de ceux qui cherchent ta face ».

♦ Parole de Dieu

Psaume: Ps 23 (24), 1-2, 3-4ab, 5-6

R/ Voici le peuple de ceux qui cherchent ta face, Seigneur. (Ps 23, 6)

Au Seigneur, le monde et sa richesse,

la terre et tous ses habitants !
C'est lui qui l'a fondée sur les mers
et la garde inébranlable sur les flots.

Qui peut gravir la montagne du Seigneur
et se tenir dans le lieu saint ?
L'homme au cœur pur, aux mains innocentes,
qui ne livre pas son âme aux idoles.

Il obtient, du Seigneur, la bénédiction,
et de Dieu son Sauveur, la justice.
Voici le peuple de ceux qui le cherchent !
Voici Jacob qui recherche ta face !

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi des mains limpides,
un cœur sans partage, et la grâce de chercher ton visage plus que tout.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « À Dieu, la terre et sa plénitude » : tout vient de Lui

Tout est reçu, rien n'est possédé absolument. La louange remet le monde à sa vérité : don confié, non idole. La confiance naît quand je me souviens que Dieu fonde et garde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je me comporte en propriétaire plutôt qu'en intendant (temps, succès, relations) ?
- Quel bien puis-je rendre à Dieu aujourd'hui

(partage, remerciement public, service) ?

Point 2 : « Mains innocentes, cœur pur » : unité entre l'intérieur et l'extérieur

Les « mains » disent mes actes ; le « cœur » dit mes intentions. Le psalmiste n'exige pas la perfection, mais la cohérence : pas d'idoles cachées qui dévorent l'âme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle idole subtile prend de la place (image, contrôle, argent, regard des autres) ?
- Quel pas de purification concret poser (renoncer, simplifier, demander pardon, vérité à dire) ?

Point 3 : « Chercher la face » : plus qu'un lieu, une relation

Gravir la montagne, c'est entrer en présence. La bénédiction n'est pas un objet : c'est Dieu qui se donne. La recherche devient chemin quotidien : regarder Dieu pour apprendre à voir comme Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où vais-je chercher sa face aujourd'hui (Parole, silence, pauvre rencontré, sacrements) ?
- Quel rythme simple m'aidera à garder ce regard (antienne, minute de pause, verset répété) ?

Colloque

Seigneur, terre et ciel sont à toi.
Je te rends mes mains : purifie-les. Je t'ouvre mon cœur : unifie-le.
Je ne veux pas d'idoles : je veux ton visage.
Bénis-moi pour que je devienne bénédiction. Amen.

Terminé par un Notre père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Acte d'intendance :

Partage ou offre un bien/temps comme signe que « tout est à Dieu ».

2. Petit jeûne d'idole :

Identifie un attachement et pose un renoncement concret (durée/limite claire).

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 ai-

mante 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 26 Oct**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Assieds-toi, mains posées sur le ventre (souffle), puis sur le cœur (affects), puis ouvertes (accueil).

•Inspire : « Seigneur » ; expire : « prends pitié », 6 fois, lentement.

•Murmure : « Fais-moi descendre au vrai pour que tu m'élèves à ta grâce. »

◇ Composition des lieux

Monte avec eux au Temple. Vois le pharisien debout, sûr de lui, qui énumère ses mérites... et désigne l'autre. Perçois, au fond, le publicain à distance, tête baissée, main sur la poitrine : « Mon Dieu, sois favorable au pécheur que je suis. »

Regarde Jésus qui conclut, avec douceur et autorité : « Celui-là redescendit justifié. »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Lc 18, 9-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

à l'adresse de certains qui étaient convaincus d'être justes et qui méprisaient les autres, Jésus dit la parabole que voici :

« Deux hommes montèrent au Temple pour prier.

L'un était pharisien, et l'autre, publicain (c'est-à-dire un collecteur d'impôts).

Le pharisien se tenait debout et priait en lui-même :

'Mon Dieu, je te rends grâce parce que je ne suis pas comme les autres hommes

– ils sont voleurs, injustes, adultères –, ou encore comme ce publicain.

Je jeûne deux fois par semaine et je verse le dixième de tout ce que je gagne.'

Le publicain, lui, se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ;

mais il se frappait la poitrine, en disant : 'Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !'

Je vous le déclare : quand ce dernier redescendit dans sa maison, c'est lui qui était devenu un homme juste, plutôt que l'autre.

Qui s'élève sera abaissé ; qui s'abaisse sera élevé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur pauvre et vrai, qui ne se compare pas mais s'abandonne, pour recevoir de toi la justice qui vient de la miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Deux postures, deux prières

Le pharisien parle de lui devant Dieu ; le publicain parle à Dieu de lui-même. L'un se compare et se ferme ; l'autre se confesse et s'ouvre. Dieu résiste à l'orgueil parce qu'il ne peut rentrer dans un cœur déjà plein de lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma prière ressemble-t-elle parfois à un bilan ou à une comparaison ?
- Quelle phrase simple pourrais-je adopter comme le publicain (jaculatoire) pour prier vrai au quotidien ?

Point 2 : La distance qui devient chemin

Le publicain reste « à distance », mais cette distance géographique se change en proximité intérieure : il est au vrai, donc près du cœur de Dieu. Le réalisme humble attire la grâce plus sûrement que les performances spirituelles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle vérité concrète sur moi ai-je besoin de reconnaître devant Dieu sans me justifier ?
- À qui pourrais-je demander une aide (accompagnement, confession, prière) pour marcher dans cette vérité paisible ?

Point 3 : « Qui s'abaisse sera élevé » : la justice reçue, non méritée

La justification n'est pas récompense de l'effort, c'est don offert au pauvre qui se remet entre les mains du Père. S'abaisser, ce n'est pas se mépriser ; c'est faire de la place à Dieu qui relève et transforme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où confonds-je humilité et dévalorisation ? Comment choisir l'humilité joyeuse qui laisse Dieu agir ?
- Quel pas pascal poserai-je (demander pardon, réparer, remercier) pour vivre comme justifié et non auto-justifié ?

Colloque

Jésus, doux et humble de cœur, j'arrive « à distance », mais vrai.

Reçois ma prière courte et pauvre : « Mon Dieu, sois favorable au pécheur que je suis. »

Délivre-moi des comparaisons, de l'orgueil subtil, des mérites exhibés.

Apprends-moi la joie d'être relevé par ta miséricorde. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Vérité + geste :

Ecris en une phrase la vérité que tu présentes à Dieu ; pose un geste cohérent

(réparation, pardon demandé, aumône discrète).

2. *Anti-comparaison* :

Bénis intérieurement la personne que tu étais tenté de juger aujourd'hui.

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 inspira-

tions reçues.

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

• Un Notre Père ;

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

♦ 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... » ;

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.