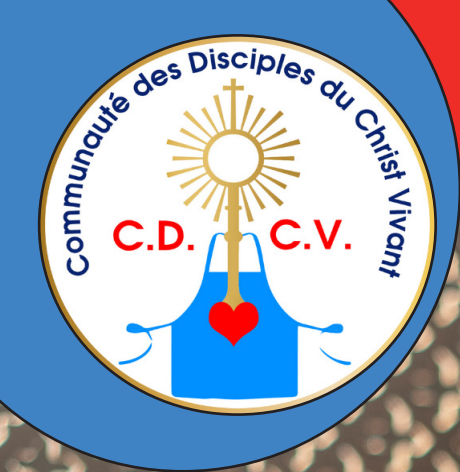




Mon Guide d'oraison Quotidienne

NOV2025

N°43

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 10 au Dimanche 16 Novembre 2025

Lundi 10 Nov 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Assieds-toi normalement, pieds bien posés au sol, mains sur les cuisses ou posées sur la table.
2. Ferme doucement les yeux.
3. Repasse très concrètement ta matinée / ta journée : une personne, un mail, une décision, une contrariété. Ne force rien, constate.
4. Inspire calmement :
« Seigneur, viens dans ma manière de penser. »
Expire lentement :
« Purifie ce qui est tordu en moi. »
5. Après quelques respirations, formule à l'intérieur :
« Donne-moi un cœur simple, droit devant toi, maintenant. »
Tu n'essaies pas de ne plus penser : tu offres tes vraies pensées à Dieu, telles quelles.

♦ Composition des lieux

Tu te vois dans un bureau, une salle de réunion, une classe, une cuisine familiale – là où se prennent de vraies décisions.

Il y a des papiers, un téléphone, un ordinateur, des messages, des visages en tête, des responsabilités.

Et dans ce même lieu, sans rien de spectaculaire, tu prends conscience que l'Esprit du Seigneur est là, silencieux mais présent, qui voit ton cœur, écoute tes paroles, connaît tes intentions, et cherche un espace clair et simple en toi pour y habiter.

Tu sens la tension : d'un côté, les pensées compliquées, calculées ; de l'autre, l'appel à une pensée droite, loyale, vraie.

Reste là : c'est ton terrain réel, ton Ninive et ton Temple.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Sg 1, 1-7

Lecture du livre de la Sagesse

Aimez la justice, vous qui gouvernez la terre,
ayez sur le Seigneur des pensées droites,
cherchez-le avec un cœur simple,
car il se laisse trouver par ceux qui ne le mettent pas à l'épreuve,
il se manifeste à ceux qui ne refusent pas de croire en lui.

Les pensées tortueuses éloignent de Dieu,
et sa puissance confond les insensés qui la provoquent.

Car la Sagesse ne peut entrer dans une

âme qui veut le mal,
ni habiter dans un corps asservi au péché.

L'Esprit saint, éducateur des hommes,
fuit l'hypocrisie,
il se détourne des projets sans intelligence,
quand survient l'injustice, il la confond.

La Sagesse est un esprit ami des hommes,
mais elle ne laissera pas le blasphémateur
impuni pour ses paroles ;
car Dieu scrute ses reins,
avec clairvoyance il observe son cœur,
il écoute les propos de sa bouche.

L'esprit du Seigneur remplit l'univers :
lui qui tient ensemble tous les êtres,
il entend toutes les voix.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Esprit Saint, ami des hommes, donne-moi
un cœur simple et droit, sans hypocrisie,
où tu puisses demeurer librement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Aimez la justice... cherchez-le avec un cœur simple »

Dieu se laisse trouver, mais pas par les
cœurs tordus qui veulent le manipuler ou le
tester. Le « cœur simple », ce n'est pas la
naïveté : c'est l'unité intérieure entre ce que
je crois, ce que je dis et ce que je fais. La
Sagesse commence par une décision très
concrète : je ne jouerai pas double jeu avec
Dieu.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Où est-ce que je complique Dieu par des calculs, des arrière-pensées, des « oui mais » ?
- Quel lieu précis (travail, famille, communauté) m'appelle aujourd'hui à plus de droiture intérieure ?

Point 2 : « La Sagesse ne peut entrer dans une âme qui veut le mal »

Le texte est frontal : si je choisis consciemment le mal, je ferme la porte à la Sagesse. Il ne parle pas de fragilité ou de lutte, mais d'un choix assumé, d'une complaisance dans le péché. La vraie question devient : est-ce que je veux que Dieu me parle... ou est-ce que je protège une zone où je ne veux pas qu'il touche ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il un domaine où je dis à Dieu : « Là, ne touche pas » ? (argent, sexualité, pouvoir, rancune...)
- Quel tout petit pas concret de rupture avec le mal puis-je poser aujourd'hui pour rouvrir la porte à la Sagesse ?

Point 3 : « La Sagesse est un esprit ami des hommes... L'esprit du Seigneur remplit l'univers »

Dieu n'est pas à l'affût pour me piéger : la Sagesse est amie, formatrice, patiente... mais vraie. Sa présence partout – « il entend toutes les voix » – n'est pas une me-

nance, c'est une sécurité : rien n'est hors de sa portée pour m'éclairer, me relever, m'ajuster. Vivre sous ce regard, c'est apprendre à parler, décider et juger comme si Dieu était dans la pièce, parce qu'il y est.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je croyais vraiment que l'Esprit écoute toutes mes paroles, que changerait ma manière de parler de quelqu'un aujourd'hui ?
- Comment puis-je m'exercer à vivre une heure sous ce regard ami : sans tricher dans mes mots, mes choix, mes écrans ?

Colloque

Parle-lui simplement, à partir de ce que tu as vu en toi :

Seigneur, tu vois mes pensées cachées, mes peurs, mes détours.

Merci parce que ta Sagesse n'est pas contre moi mais pour moi.

Délivre-moi de toute hypocrisie, de toute complaisance avec le mal.

Fais de moi une personne droite, habitée par ton Esprit,

afin que ceux que je rencontre devinent, à travers mes choix,

que ton Esprit est un ami des hommes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Une parole vraie

Choisis une situation où tu aurais tendance à arrondir, minimiser, dissimuler ; pose un

acte de vérité simple (sans dureté).

1. Nettoyage ciblé :

Renonce concrètement à un petit compromis habituel (message douteux, médisance, combine, site, mensonge « utile »).

♦ Parole à mémoriser

« L'esprit du Seigneur remplit l'univers : lui qui tient ensemble tous les êtres, il entend toutes les voix. » (Sg 1,7)

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 11 Nov 2025

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Assieds-toi comme tu es, sur ta chaise, dos posé mais droit, pieds bien au sol.

2. Ferme doucement les yeux. Repasse ta dernière journée de service : famille, travail, ministère, messages, trajets, fatigue.

3. À chaque souffle :

- Inspire en disant intérieurement :

« Seigneur, tu as vu tout cela. »

- Expire : « Je te l'offre sans réclamer. »

4. Laisse tomber les pensées du type : « On ne m'a pas remercié », « Personne ne voit », tu les poses devant Jésus comme des cailloux que tu lâches.

Tu entres dans l'oraison avec ta vraie fatigue et ta vraie fidélité, pas dans une théorie.

◇ Composition des lieux

Visualise une maison simple de village.

Tu es le serviteur. Tu reviens du champ : mains sales, dos douloureux, vêtements poussiéreux, faim au ventre. Le maître est là, il t'appelle en cuisine : préparer le repas, servir, ranger.

Rien d'héroïque, pas de miracle : juste une chaîne de tâches ordinaires.

Dans cette scène, Jésus vient se tenir près de toi, comme pour te dire :

« C'est là que je te parle de la vraie liberté

: servir sans te construire un trône. »
 Reste dans ce réalisme concret : poussière, sueur, gestes simples.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 17, 7-10

En ce temps-là,
 Jésus disait :
 « Lequel d'entre vous,
 quand son serviteur aura labouré ou gardé
 les bêtes,
 lui dira à son retour des champs :
 "Viens vite prendre place à table" ?
 Ne lui dira-t-il pas plutôt :
 "Prépare-moi à dîner,
 mets-toi en tenue pour me servir,
 le temps que je mange et boive.
 Ensuite tu mangeras et boiras à ton tour" ?
 Va-t-il être reconnaissant envers ce serviteur
 d'avoir exécuté ses ordres ?
 De même vous aussi,
 quand vous aurez exécuté tout ce qui vous
 a été ordonné,
 dites :
 "Nous sommes de simples serviteurs :
 nous n'avons fait que notre devoir" »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi l'humilité d'un serviteur qui sert par amour, sans calcul, sans revendication, et qui reconnaît que tout est grâce.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Quand le service devient contrat intérieur

Spontanément, j'attends qu'on voie, qu'on reconnaisse, qu'on remercie. Quand ce n'est pas le cas, une amertume silencieuse peut naître : je me sens lésé. Jésus vient dévoiler ce contrat caché : « Je sers, mais je veux un retour à ma mesure. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je me surprends à penser : « Avec tout ce que je fais, j'y ai droit » ?
- Dans quel lieu précis (famille, paroisse, communauté, travail) ai-je besoin de laisser tomber une attente de reconnaissance ?

Point 2 : « De simples serviteurs » : tout est reçu, rien n'est à moi

Tout ce que je suis, tout ce que je peux faire, je l'ai reçu. Dire : « Je n'ai fait que mon devoir », ce n'est pas se mépriser, c'est remettre la gloire à Dieu. Cela protège du double piège : l'orgueil (je me crois indispensable) et le découragement (ce que je fais ne vaut rien).

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vois encore mon service comme une grâce confiée, ou comme un poids qui me donne des droits ?
- Comment puis-je aujourd'hui dire un vrai « merci » à Dieu pour le service qu'il me permet de rendre ?

Point 3 : Servir comme Jésus sert

Jésus ne demande rien qu'il n'ait vécu : lui, le Seigneur, s'est ceint pour servir, jusqu'à laver les pieds et donner sa vie. Entrer dans cette parole, c'est apprendre à servir dans son style : discret, fidèle, jusqu'au bout. Là, je découvre une joie plus profonde que les applaudissements.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel geste concret de service caché puis-je poser aujourd'hui, que seul Jésus verra ?
- Qu'est-ce qui, dans ma manière de servir, ressemble déjà un peu au Christ serviteur... et que je peux renforcer ?

Colloque

Parle-lui comme au Maître qui s'est fait Serviteur :

Jésus, tu connais mes fatigues, mes blessures, mes attentes déçues.

Tu sais quand mon cœur réclame une place, un merci, un traitement spécial.

Donne-moi ton humilité : que je serve par amour, non pour être vu.

Apprends-moi à dire avec vérité :

« Tout vient de toi, tout est pour toi ; je n'ai fait que mon devoir d'enfant aimé. »

Toi qui t'es abaissé jusqu'à laver nos pieds, refais mon cœur à ton image. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un service caché :

Choisis un geste discret (ranger, aider, ap-

peler, réparer) sans le mentionner à personne.

2. Action de grâce ciblée :

Remercie Dieu pour un lieu concret de service dans ta vie (même fatigant) et demande la grâce d'y rester fidèle.

♦ Parole à mémoriser

« Nous sommes de simples serviteurs : nous n'avons fait que notre devoir. » (Lc 17, 10)

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 12 Nov

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Assieds-toi normalement, pieds au sol, mains posées sur les cuisses ou la table. Relâche les épaules.

2. Ferme doucement les yeux et pense à un lieu concret où tu as une responsabilité : famille, communauté, équipe, élèves, groupe, apostolat.

3. Inspire doucement et dis intérieurement : « Seigneur, c'est Toi qui m'as confié cela. »
Expire :

« Apprends-moi à le vivre selon ton cœur. »

4. Laisse venir une ou deux personnes précises sur lesquelles ton attitude a du poids. Confie-les au Seigneur sans discours, juste par leur prénom.

Tu entres dans le texte comme quelqu'un qui a reçu une part de responsabilité, pas seulement comme spectateur des « rois ».

◇ Composition des lieux

Imagine une grande salle de conseil : une table, des dossiers, des cartes, des rapports, des écrans, des signatures à poser, des décisions qui engagent des vies.

Autour, des responsables : rois, chefs, élus, supérieurs, patrons, parents, éducateurs... Tous ont l'air sûrs d'eux, parlent fort, se glorifient de leurs chiffres, de leurs

foules, de leur influence.

À un bout de la salle, silencieux, le Seigneur : il n'interrompt pas, il écoute les intentions, il voit ce qui est juste et ce qui est manipulation, orgueil, oubli des petits.

À un moment, sa Parole retentit dans ton cœur, claire, sans cris :

« La domination vous a été donnée par le Seigneur... je scruterai vos intentions. »

Et tu comprends que ce texte vient parler aussi de toi, là où tu as autorité, même modeste.

♦ Parole de Dieu

Première lecture: Sg 6, 1-11

Lecture du livre de la Sagesse

Écoutez, ô rois, et comprenez ;
instruisez-vous, juges de toute la terre.

Soyez attentifs, vous qui dominez les foules,
qui vous vantez de la multitude de vos peuples.

Car la domination vous a été donnée par le Seigneur,
et le pouvoir, par le Très-Haut,
lui qui examinera votre conduite
et scrutera vos intentions.

En effet, vous êtes les ministres de sa royauté ;
si donc vous n'avez pas rendu la justice avec droiture,
ni observé la Loi,
ni vécu selon les intentions de Dieu,
il fondra sur vous, terrifiant et rapide,

car un jugement implacable s'exerce sur les grands ;

au petit, par pitié, on pardonne,
mais les puissants seront jugés avec puissance.

Le Maître de l'univers ne reculera devant personne,

la grandeur ne lui en impose pas ;
car les petits comme les grands, c'est lui qui les a faits :

il prend soin de tous pareillement.

Les puissants seront soumis à une enquête rigoureuse.

C'est donc pour vous, souverains, que je parle,

afin que vous appreniez la sagesse
et que vous évitiez la chute,

car ceux qui observent saintement les lois saintes

seront reconnus saints,
et ceux qui s'en instruisent
y trouveront leur défense.

Recherchez mes paroles, désirez-les ;
elles feront votre éducation.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la sagesse des serviteurs responsables : un cœur droit, qui exerce toute autorité comme un service, sous ton regard, pour le bien des plus petits.

♦ Les points de méditation

Point 1. « La domination vous a été

donnée par le Seigneur »

Le texte rappelle : toute forme de pouvoir, grande ou petite, est reçue, non possédée. Dieu ne regarde pas seulement les résultats, il scrute les intentions : pourquoi je décide, pourquoi je dirige, pourquoi je corrige. Cela déplace de l'orgueil vers la responsabilité aimante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines de ma vie ai-je du pouvoir réel (décider, influencer, ouvrir ou fermer des portes) ?
- Est-ce que je considère encore cette autorité comme une mission confiée par Dieu ou comme un acquis qui me revient ?

Point 2 : « Les puissants seront jugés avec puissance »

Plus j'ai d'impact, plus mon cœur doit être ajusté : ce texte casse l'illusion de l'impunité spirituelle des « grands ». Dieu est juste, impartial : sa sévérité envers les puissants, c'est son amour pour les petits. Toute autorité chrétienne est appelée à la transparence, la droiture, la cohérence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il un domaine où je profite de ma position (même subtilement) : faveur, dureté, passe-droit, manipulation ?
- Quel acte concret de justice ou de correction puis-je poser pour aligner davantage

mon exercice d'autorité sur l'Évangile ?

Point 3 : « Recherchez mes paroles, désirez-les ; elles feront votre éducation »

Dieu ne se contente pas de menacer, il forme. La vraie sagesse ne vient pas de la stratégie, mais d'un désir humble d'être éduqué par la Parole. Un responsable qui écoute Dieu devient refuge, pas prédateur. La première fidélité demandée : laisser la Parole me façonner avant de prétendre façonner les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends vraiment le temps de laisser la Parole de Dieu éclairer mes décisions concrètes, ou bien je fonctionne surtout à l'instinct, à l'efficacité ?
- Quelle habitude simple puis-je prendre pour que la Sagesse de Dieu m'éduque régulièrement (lecture quotidienne, partage, accompagnement) ?

Colloque

Parle-lui comme un responsable qui se sait pauvre :

Seigneur, tu connais les lieux où j'exerce une autorité.

Tu vois mes peurs, mes rigidités, mes fiertés, mes omissions.

Je ne veux pas être un chef qui écrase, ni un guide aveugle.

Donne-moi la sagesse qui vient de toi : droite, miséricordieuse, courageuse.

Apprends-moi à gouverner, même petitement, comme toi tu gouvernes :
 en servant, en protégeant les plus faibles,
 en cherchant ta volonté et non la mienne.
 Corrige ce qui doit l'être en moi, sans m'écraser, mais sans me flatter. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un acte de justice concrète :

Dans ton champ de responsabilité, prends aujourd'hui une décision en faveur d'une personne fragile, au lieu de la solution « la plus facile » ou la plus rentable.

2. Vérification intérieure :

Avant une décision, demande-toi : « Si Dieu me demandait de rendre compte de ce choix ce soir, serais-je en paix ? »

◇ Parole à mémoriser

« Les puissants seront soumis à une enquête rigoureuse. » (Sg 6, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

calme.

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 13 Nov

Oraison

♦ Exercice de concentration

1.Assieds-toi comme tu es, sur ta chaise, les deux pieds bien ancrés au sol, mains posées simplement sur les cuisses.

2.Ferme doucement les yeux. Prends conscience : tu es dans ce lieu concret, avec ces bruits, ce climat, cette fatigue, ces soucis. Dieu ne t'attend pas ailleurs.

3.Inspire calmement et dis intérieurement :
« Ton règne est déjà là. »

Expire :

« Ouvre mes yeux, Seigneur. »

4.Laisse remonter trois réalités actuelles de ta vie (travail, famille, communauté, combat intérieur). À chaque fois, redis :

« Même ici, ton règne peut grandir. »

Pas de fuite spirituelle : on commence dans le réel, là où le Royaume veut se dire

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus sur la route, entouré de deux groupes :

- des pharisiens qui discutent, calculent, demandent des signes, veulent une carte, une date, un endroit : « Quand viendra le règne de Dieu ? Où est-ce ? Montre-nous. »

- des disciples, plus proches, qui marchent avec lui, peut-être fatigués, parfois perdus, mais qui restent là, près de sa personne.

Vois le visage de Jésus : calme, lucide,

profondément habité. Il ne pointe pas vers un lieu géographique ; il dit :

« Le règne de Dieu est au milieu de vous. »
Tu te glisses dans la scène : tu entends cette phrase comme adressée à toi, aujourd'hui : le Royaume n'est pas d'abord dans le spectaculaire, mais dans la présence du Christ vivant au milieu de ton histoire.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 17, 20-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme les pharisiens demandaient à Jésus

quand viendrait le règne de Dieu,

il prit la parole et dit :

« La venue du règne de Dieu n'est pas observable.

On ne dira pas : "Voilà, il est ici !" ou bien : "Il est là !" »

En effet, voici que le règne de Dieu est au milieu de vous. »

Puis il dit aux disciples :

« Des jours viendront

où vous désirerez voir un seul des jours du Fils de l'homme,

et vous ne le verrez pas.

On vous dira : "Voilà, il est là-bas !" ou bien : "Voici, il est ici !" »

N'y allez pas, n'y courez pas.

En effet, comme l'éclair qui jaillit illumine l'horizon d'un bout à l'autre, ainsi le Fils de l'homme,

quand son jour sera là.

Mais auparavant, il faut qu'il souffre beaucoup et qu'il soit rejeté par cette génération. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur qui reconnait et accueille ton règne déjà présent, et la fidélité pour t'attendre sans me laisser séduire par les faux "voilà, ici" et "là-bas".

♦ Les points de méditation

Point 1 : Un Royaume non spectaculaire mais déjà là

Jésus désarme notre curiosité religieuse : le règne de Dieu n'est pas un show, ni un lieu précis, ni une mode spirituelle, mais sa présence discrète au milieu de nous. Il est là où il règne dans les cœurs, les choix, les relations, longtemps avant que cela se voie. Chercher seulement des signes extérieurs, c'est risquer de passer à côté du Roi déjà présent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je cherche surtout des preuves visibles, des émotions, des manifestations, au lieu de reconnaître la présence de Jésus dans le quotidien simple ?
- Quels sont les petits lieux concrets où je peux déjà voir des traces de son règne (pardon, paix retrouvée, fidélité, service) ?

Point 2 : « N'y allez pas, n'y courez pas » : se méfier des illusions religieuses

Jésus avertit : on dira « Il est ici », « Il est là-bas », fascination pour le sensationnel, pour les discours faciles, les gourous, les sécurités rapides. Le disciple est invité à une sobriété : rester fixé sur le Christ, sa Parole, sa Croix, son Église, plutôt que courir derrière ce qui brille. La vraie foi apprend à ne pas confondre excitation spirituelle et présence du Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à courir vers des nouveautés spirituelles, des promesses rapides, des discours spectaculaires, sans discerner ?
- Qu'est-ce que je dois recentrer aujourd'hui : revenir à l'Évangile, aux sacrements, au silence, plutôt qu'à la dispersion ?

Point 3 : Avant la gloire, le rejet : le style du Royaume

Jésus parle de l'éclair qui illuminera tout — mais il ajoute aussitôt : « il faut qu'il souffre beaucoup et qu'il soit rejeté ». Le règne de Dieu passe par la Croix avant la pleine lumière. Dans ma vie aussi, le Royaume se construit à travers des fidélités cachées, des refus, des incompréhensions, des nuits qui préparent un jour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte que le règne de Dieu en moi passe parfois par la souffrance, le refus, la purification, sans conclure trop vite : « Dieu m'a abandonné » ?
- Quel lieu de ma vie difficile ou obscur je peux aujourd'hui déposer comme lieu possible où son règne grandit, même si je ne vois rien encore ?

Colloque

Parle-lui comme au Roi humble déjà au milieu de toi :

Jésus, souvent je voudrais des signes clairs, des réponses visibles, une carte du Royaume.

Tu me redis que ton règne est déjà là, au milieu de nous, dans ta Parole, ton Esprit, les pauvres, les sacrements, les petits actes de fidélité.

Délivre-moi des curiosités qui dispersent, des faux prophètes, des mirages spirituels. Apprends-moi à te reconnaître présent dans le simple, le caché, parfois le douloureux.

Quand je ne vois rien, garde-moi près de toi, pour que je demeure dans ton règne même sans ressentir ta lumière.

Règne en moi, Seigneur : dans mes choix, mes paroles, mes relations, mes combats. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Repérer le Royaume :

Repère dans ta journée trois signes concrets du Royaume (un acte de charité, une paix retrouvée, une parole vraie, un pardon, un

service discret). Le soir, remercie pour eux.

2. Lieu difficile offert :

Choisis un point de souffrance ou de tension actuelle et dis clairement :

« Seigneur, que ton règne vienne ici, même si je ne comprends pas comment. »

♦ Parole à mémoriser

« En effet, voici que le règne de Dieu est au milieu de vous. » (Lc 17, 21)

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 14 Nov

Oraison

◇ Exercice de concentration

1.Assieds-toi normalement. Pieds bien posés au sol, dos droit mais sans tension.

2.Ferme les yeux. Prends conscience de ta journée réelle : personnes croisées, choses à faire, soucis, petites joies. Ne fuis rien.

3.Inspire doucement :

« Seigneur, tu viens dans ma vie réelle. »

Expire :

« Détache mon cœur de ce qui ne dure pas. »

4.Reprends cela 5 ou 6 fois, sans forcer.

5.Termine en disant intérieurement :

« Me voici, Seigneur Jésus. Par ta lumière, apprend-moi à vivre chaque jour comme un jour offert à ta venue. »

Tu es prêt à écouter un texte sur la fin, bien ancré dans le présent.

◇ Composition des lieux

Visualise une ville un jour banal : marchés, achats, mariages, chantiers, repas, discussions, enfants qui jouent, projets, rires. Rien d'extraordinaire, juste la vie qui roule. Place dans cette scène le temps de Noé : certains se moquent de l'arche, d'autres restent indifférents. Puis Sodome : construire, vendre, vivre comme si Dieu

n'existait pas.

Au milieu de cette normalité, imagine Jésus qui te parle personnellement :

« Ce sera comme ça, ordinaire, au jour où le Fils de l'homme se révélera. »

Tu te vois toi-même dans ta routine, téléphone en main, agenda rempli... et Jésus t'invite non pas à fuir le monde, mais à ne pas t'y accrocher comme si c'était tout. C'est dans cette vie-là qu'il t'appelle à la vigilance aimante.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 17, 26-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Comme cela s'est passé dans les jours de Noé, ainsi en sera-t-il dans les jours du Fils de l'homme.

On mangeait, on buvait, on prenait femme, on prenait mari, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche et où survint le déluge qui les fit tous périr.

Il en était de même dans les jours de Loth :

on mangeait, on buvait, on achetait, on vendait, on plantait, on bâtissait ;

mais le jour où Loth sortit de Sodome, du ciel tomba une pluie de feu et de soufre qui les fit tous périr ;

cela se passera de la même manière le jour où le Fils de l'homme se révélera.

En ce jour-là, celui qui sera sur sa terrasse, et aura ses affaires dans sa maison, qu'il ne descende pas pour les emporter ; et de même celui qui sera dans son champ, qu'il ne retourne pas en arrière.

Rappelez-vous la femme de Loth.

Qui cherchera à conserver sa vie la perdra.

Et qui la perdra la sauvegardera.

Je vous le dis :

Cette nuit-là, deux personnes seront dans le même lit :

l'une sera prise, l'autre laissée.

Deux femmes seront ensemble en train de moudre du grain :

l'une sera prise, l'autre laissée. »

Prenant alors la parole, les disciples lui demandèrent :

« Où donc, Seigneur ? »

Il leur répondit :

« Là où sera le corps, là aussi se rassembleront les vautours. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur vigilant et libre, qui vive chaque jour dans la lumière de ta venue, sans peur, sans attachement malade, mais dans une confiance totale en Toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le danger d'une vie «comme si»

« On mangeait, on buvait, on achetait, on vendait... » : Jésus ne condamne pas ces réalités, il dénonce le fait de vivre comme si Dieu ne venait jamais, comme si tout se jouait ici-bas. Le drame n'est pas l'activité, mais l'oubli ; pas le quotidien, mais l'indifférence spirituelle. La vraie vigilance, c'est d'inscrire le banal dans une relation vivante avec Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis souvent mes journées « comme si » le Christ n'allait jamais venir, comme si mon temps, mes projets, mon confort étaient la mesure de tout ?
- Comment puis-je réintroduire concrètement la présence de Dieu dans mes gestes ordinaires (travail, argent, relations, loisirs) ?

Point 2 : « Ne retourne pas en arrière » : le cœur qui ne s'accroche plus

Jésus rappelle la femme de Loth : elle se retourne vers ce qu'elle quitte, attachée à un monde qui meurt. Le disciple est invité à un détachement intérieur : ne pas laisser ses biens, ses succès, son image, ses sécurités décider à sa place. Celui qui accepte de « perdre » pour le Christ garde la vraie vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, en moi, regarde encore en arrière : regrets toxiques, nostalgies,

dépendances, attachements qui m'empêchent d'être disponible à Dieu ?

- Si le Seigneur me demandait aujourd'hui un acte clair de détachement (sur un objet, une relation mal placée, une habitude), qu'est-ce que ce serait ?

Point 3 : Une séparation qui révèle le secret du cœur

« L'un sera pris, l'autre laissé » : extérieurement mêmes lieux, mêmes gestes, mais le cœur n'est pas le même. Le Jour du Fils de l'homme ne fabrique pas la vérité, il la révèle : il manifeste ce en quoi chacun a réellement mis sa confiance. Ce texte m'invite à vérifier maintenant quel est mon centre : le Christ ou moi-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si ma vie était mise à nu aujourd'hui, qu'est-ce qui apparaîtrait comme mon vrai trésor : Jésus et son Évangile, ou bien mon confort, mon image, mon contrôle ?
- Quels choix concrets peuvent aligner davantage ma vie sur le désir d'être trouvé « en Christ » quand il se révélera ?

Colloque

Laisse-toi parler simplement :
 Jésus, tes paroles me bousculent, et tu sais que j'ai parfois peur de ce jour.
 Tu ne me parles pas pour m'écraser, mais pour réveiller mon amour et ma liberté.
 Je te donne mes attachements, mes fuites, mes indifférences.

Apprends-moi à vivre chaque jour comme un don, à ne rien absolutiser de ce qui passe. Que ta venue ne soit pas pour moi une surprise hostile, mais la rencontre attendue d'un Ami déjà aimé.

Garde-moi fidèle jusqu'au bout, humble et éveillé. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un geste de détachement

Choisis un objet, une dépense, une habitude de confort et renonce-y aujourd'hui par amour pour le Christ, en le confiant à quelqu'un ou en t'en privant volontairement.

2. Un acte de vigilance :

Prends 2 minutes dans la journée pour te poser et dire :

« Seigneur, si tu venais maintenant, comment voudrais-tu me trouver ? »

Et ajuste un geste concret dans la foulée.

◇ Parole à mémoriser

« Qui cherchera à conserver sa vie la perdra. Et qui la perdra la sauvegardera. » (Lc 17, 33)

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. »

« 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).

♦ Me tourner vers demain

Samedi 15 Novembre**Oraison****◇ Exercice de concentration**

1. Assieds-toi normalement, les pieds bien au sol, le dos appuyé ou droit sans rigidité.

2. Pose tes mains sur tes cuisses, paumes vers le haut, comme quelqu'un qui vient demander.

3. Inspire doucement en pensant :

« Seigneur, tu vois ma fatigue et mes combats. »

Expire doucement :

« Je dépose devant toi mon affaire, ma blessure, mon adversaire. »

4. Reprends cela pendant quelques respirations, sans forcer, juste en te rendant présent.

5. Termine intérieurement :

« Jésus, me voici comme la veuve de ta parabole : pauvre mais décidée à ne pas lâcher ta main. Enseigne-moi à prier sans me décourager. »

◇ Composition des lieux

Imagine une petite ville. Au centre, le bâtiment du juge : porte fermée, visage dur, homme indifférent, préoccupé par lui-même.

Vois une veuve, vêtue simplement, fragile, seule... mais chaque matin elle revient. Elle frappe, elle insiste, répète avec calme : « Rends-moi justice contre mon adver-

saire ».

Tu entends ses pas, tu vois les regards exaspérés, tu sens la lassitude... et pourtant, elle ne lâche pas. Puis, place-toi à côté d'elle : c'est ton histoire aussi. Regarde maintenant Jésus qui raconte cette scène et qui te dit :

« Si même un juge injuste finit par céder à l'insistance, crois-tu vraiment que ton Père, Lui, resterait sourd à ta prière ? »

Laisse monter ce mélange : ta pauvreté réelle + la certitude d'un Dieu qui t'écoute.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Lc 18, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples une parabole sur la nécessité pour eux de toujours prier sans se décourager :

« Il y avait dans une ville un juge qui ne craignait pas Dieu et ne respectait pas les hommes.

Dans cette même ville, il y avait une veuve qui venait lui demander : "Rends-moi justice contre mon adversaire."

Longtemps il refusa ; puis il se dit :

"Même si je ne crains pas Dieu et ne respecte personne,

comme cette veuve commence à m'ennuyer,

je vais lui rendre justice

pour qu'elle ne vienne plus sans cesse m'assommer." »

Le Seigneur ajouta :
« Écoutez bien ce que dit ce juge dépourvu de justice !

Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit ?

Les fait-il attendre ?

Je vous le déclare :
bien vite, il leur fera justice.
Cependant, le Fils de l'homme, quand il viendra, trouvera-t-il la foi sur la terre ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce d'une foi tenace, humble et confiante, qui ne se lasse pas de te chercher, même quand tout semble silencieux, et qui croit que le Père fait justice en son temps.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Dieu n'est pas le juge injuste

Jésus prend exprès l'image d'un juge froid pour créer un contraste : si lui finit par céder, combien plus le Père, qui aime. La parabole ne nous présente pas un Dieu difficile à émouvoir, mais un Dieu infiniment plus prompt à écouter que ce juge grincheux. Le vrai combat n'est pas d'arracher quelque chose à Dieu, mais de sortir de l'image faussée d'un Dieu indifférent..

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je prie, est-ce que, sans le dire, je considère Dieu comme lointain, dur, à convaincre, ou comme un Père qui a déjà le cœur tourné vers moi ?
- Quel reproche silencieux envers Dieu habite mon cœur et empêche ma confiance simple ?

Point 2 : La veuve : visage de l'Église, visage de ma prière

La veuve est pauvre, sans réseau, sans appui humain : sa seule « arme », c'est la persévérance. Elle représente l'Église, et aussi mon âme quand elle accepte de ne compter que sur Dieu, en revenant jour après jour, même sans résultat visible. Sa constance est un acte d'amour : elle croit que la justice existe vraiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine précis (injustice, situation bloquée, conversion attendue, blessure ancienne) le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui à persévérer au lieu de baisser les bras ?
- Est-ce que j'abandonne trop vite ma prière quand je ne vois rien changer, ou suis-je prêt à devenir, moi aussi, « têtu d'Espérance » devant Dieu ?

Point 3 : La vraie question de Jésus : trouvera-t-il la foi ?

Jésus termine par une phrase qui frappe : le problème n'est pas la lenteur de Dieu, mais l'usure de notre foi. Il cherche des cœurs qui, au milieu du retard apparent, restent attachés à Lui plus qu'au résultat, et continuent de crier vers le Père dans la confiance. La persévérance dans la prière devient alors le lieu où se purifie notre foi : moins de magie religieuse, plus de relation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prie principalement pour obtenir quelque chose ou pour rester avec Quelqu'un ?
- Si mes demandes prenaient du temps, est-ce que je choiserais quand même de demeurer dans la prière, par amour pour le Christ ?

Colloque

Parle-lui directement :

Jésus, je me reconnais dans cette veuve : fatigué, parfois déçu, tenté de croire que rien ne change.

Tu me redis que le Père écoute, que ma prière n'est jamais perdue, même quand je ne vois rien.

Donne-moi un cœur qui ne lâche pas ta main, un cœur qui crie vers toi jour et nuit sans devenir amer.

Apprends-moi à te faire confiance dans tes délais, dans tes silences, dans tes chemins déroutants.

Que, lorsque tu viendras, tu trouves en moi non pas un calcul, mais une foi tenace et confiante. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prière courte mais fidèle :

Choisis une brève invocation (ex : « Jésus, j'ai confiance en toi » ou « Père, je m'abandonne à toi ») et répète-la chaque fois que monte le découragement.

2. Soutenir une autre veuve :

Pose un geste concret pour quelqu'un qui lutte (pauvre, malade, injustement traité, découragé). Ta persévérance auprès de lui devient prolongement de cette parabole.

♦ Parole à mémoriser

« Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit ? » (Lc 18, 7)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils 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 16 Nov

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Assieds-toi normalement, pieds bien posés au sol. Sens le contact du sol : il tient.
2. Pose une main sur ton cœur, l'autre ouverte sur ta cuisse, paume vers le haut.
3. Inspire lentement en pensant :
« Jésus, tu connais les tremblements de mon monde. »
Expire lentement :
« En toi, je ne serai pas ébranlé. »
4. Laisse passer les pensées comme des bruits de fond ; tu reviens simplement à ta respiration et à la présence de Jésus.
5. Termine en silence :
« Seigneur Jésus, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions ; que je sois tout là pour toi et avec toi, que tout mon être te prie, corps, âme et esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint. Amen. »

◇ Composition des lieux

Vois les disciples devant le Temple : les pierres immenses, la blancheur éclatante au soleil, l'or, les offrandes, la foule impressionnée. Tu entends leurs remarques émerveillées : « Regarde comme c'est beau, solide, durable... ».

Dans ce décor grandiose, Jésus, calme, dit doucement : « Il n'en restera pas pierre

sur pierre. » Sens le petit vertige intérieur, comme quand tout ce que tu croyais stable est remis en cause.

Place-toi maintenant près de lui. Tu regardes le Temple avec tes propres sécurités (réputation, succès, structures, certitudes humaines...) et tu entends Jésus qui te parle personnellement de persévérance, de fidélité au milieu des crises.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 21, 5-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme certains disciples de Jésus parlaient du Temple,
des belles pierres et des ex-voto qui le décoraient,
Jésus leur déclara :

« Ce que vous contemplez,
des jours viendront
où il n'en restera pas pierre sur pierre :
tout sera détruit. »

Ils lui demandèrent :
« Maître, quand cela arrivera-t-il ?
Et quel sera le signe que cela est sur le point d'arriver ? »

Jésus répondit :
« Prenez garde de ne pas vous laisser égarer,
car beaucoup viendront sous mon nom,
et diront : 'C'est moi',
ou encore : 'Le moment est tout proche.'
Ne marchez pas derrière eux !

Quand vous entendrez parler de guerres
et de désordres,

ne soyez pas terrifiés :
il faut que cela arrive d'abord,
mais ce ne sera pas aussitôt la fin. »

Alors Jésus ajouta :
« On se dressera nation contre nation,
royaume contre royaume.

Il y aura de grands tremblements de terre
et, en divers lieux, des famines et des épidémies ;
des phénomènes effrayants surviendront,
et de grands signes venus du ciel.

Mais avant tout cela,
on portera la main sur vous et l'on vous persécutera ;
on vous livrera aux synagogues et aux prisons,
on vous fera comparaître devant des rois
et des gouverneurs,
à cause de mon nom.

Cela vous amènera à rendre témoignage.
Mettez-vous donc dans l'esprit
que vous n'avez pas à vous préoccuper de
votre défense.

C'est moi qui vous donnerai un langage
et une sagesse
à laquelle tous vos adversaires ne pourront
ni résister ni s'opposer.

Vous serez livrés même par vos parents,
vos frères, votre famille et vos amis,
et ils feront mettre à mort certains d'entre vous.

Vous serez détestés de tous, à cause de
mon nom.

Mais pas un cheveu de votre tête ne sera
perdu.

C'est par votre persévérance que vous
garderez votre vie. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce d'une persévérance lucide et confiante : de rester fidèle à toi, sans peur ni compromis, au milieu des secousses du monde, des persécutions, des trahisons et des incertitudes.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus démasque les sécurités fragiles

Jésus ne caresse pas l'illusion religieuse : même ce qui est sacré, beau, impressionnant peut être renversé. Il nous apprend à ne pas absolutiser les structures, les œuvres, les succès visibles. La véritable stabilité n'est pas dans les pierres du Temple, mais dans la relation vivante avec Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi je m'appuie en premier : mes œuvres, mon image, mes sécurités matérielles, ou la parole du Christ qui ne passe pas ?
- Comment je réagis quand Dieu permet que certaines de mes « constructions sacrées » s'effritent : scandale, peur, ou purification ?

Point 2 : Les crises comme lieu de témoignage

Jésus annonce guerres, désordres, divi-

sions, persécutions... et il ajoute : « Cela vous amènera à rendre témoignage. » Ce qui nous fait peur devient, pour le disciple, une occasion de dire qui est le Christ, non par des discours brillants, mais par une paix et une fidélité qui étonnent. Il promet lui-même de mettre sur nos lèvres parole et sagesse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles situations difficiles actuelles le Seigneur m'invite-t-il à voir non seulement une menace, mais un appel à témoigner ?
- Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut me donner, au moment voulu, les mots, l'attitude, la force dont j'aurai besoin ?

Point 3 : Persévérance : garder la vie au milieu des pertes

Jésus ne maquille pas la réalité : trahisons familiales, haine, mise à mort... mais au cœur de ce réalisme, il prononce cette phrase incroyable : « Pas un cheveu de votre tête ne sera perdu » et « c'est par votre persévérance que vous garderez votre vie ». Garder sa vie, ce n'est pas éviter la souffrance, c'est rester accroché à Lui jusqu'au bout, certain que rien n'échappe au Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où suis-je tenté aujourd'hui de lâcher, de me refroidir, de relativiser l'Évangile pour avoir la paix ?
- Qu'est-ce que changerait concrètement,

dans mes choix et mes peurs, de croire que pas un cheveu de ma tête n'échappe à Dieu ?

Colloque

Parle à Jésus comme à un ami qui connaît le poids de la croix et la peur de ses disciples :

Jésus, tu vois mes angoisses devant les crises du monde, de l'Église, de ma propre vie.

Souvent je voudrais des garanties humaines, des signes rassurants, des temples solides.

Tu me redis que l'essentiel, c'est de rester près de toi, d'écouter ta voix, de tenir bon dans la foi.

Donne-moi un cœur qui ne fuit pas quand tout tremble, un cœur qui croit que tu es là, au milieu des ruines apparentes.

Fortifie ma persévérance, délivre-moi des faux messies, de la peur du regard des autres, de la tentation de renier ton nom.

Que ma vie soit un témoignage silencieux mais clair : je m'appuie sur toi, et toi seul. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un acte concret de fidélité :

Choisis une petite fidélité coûteuse (vérité, prière gardée malgré la fatigue, geste de charité malgré l'inconfort) comme exercice de persévérance.

2. Prier pour les persécutés :

offre un Notre Père ou un chapelet pour

ceux qui, aujourd'hui, risquent réellement leur vie à cause du nom de Jésus ; laisse leur courage nourrir ta propre foi.

◇ Parole à mémoriser

« C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie. » (Lc 21, 19)

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. »

◇ 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.