



Mon Guide d'oraison Quotidienne

**JANV
2026**

N°53



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 sentons 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 habitués 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 19 au Dimanche 25 janvier 2026

Lundi 19 jan 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Mets-toi en présence de Dieu, dans le calme.
2. Respire lentement 3 fois.
3. À chaque respiration, répète doucement en toi :
« Seigneur... je veux t'obéir. »
4. Relis très lentement cette phrase et laisse-la descendre dans ton cœur :
« L'obéissance vaut mieux que le sacrifice. »

♦ Composition des lieux

J'imagine Guilgal, lieu du camp d'Israël après la bataille.
Il y a du mouvement : des troupeaux, du butin, des soldats fiers, et une tension dans l'air.
Saül est là, entouré, comme un roi qui veut rester grand aux yeux des hommes.
Samuel arrive, visage grave, parole tranchante.
On sent que ce n'est pas une simple discussion : c'est Dieu qui parle.
Samuel regarde Saül droit dans les yeux, et il dévoile ce qui est caché :
Saül se justifie, le peuple applaudit, mais le

cœur de Dieu est blessé.

Je me tiens dans la scène : j'écoute, j'observe, et je laisse la Parole me juger avec vérité.

♦ Parole de Dieu

Première lecture: 1 S 15, 16-23

Lecture du premier livre de Samuel

En ces jours-là,

Samuel dit à Saül :

« Assez ! Je vais t'apprendre ce que le Seigneur m'a dit pendant la nuit. »
Saül lui dit :

« Parle. »

Alors Samuel déclara :

« Toi qui reconnaissais ta petitesse, n'es-tu pas devenu le chef des tribus d'Israël, puisque le Seigneur t'a donné l'onction comme roi sur Israël ?

Il t'a envoyé en campagne et t'a donné cet ordre :

« Va, et voue à l'anathème ces impies d'Amalécites, fais-leur la guerre jusqu'à l'extermination. »

Pourquoi n'as-tu pas obéi à la voix du Seigneur ?

Pourquoi t'es-tu jeté sur le butin ?

Pourquoi as-tu fait ce qui est mal aux yeux du Seigneur ? »

Saül répondit à Samuel :

« Mais j'ai obéi à la voix du Seigneur !
Je suis allé là où il m'envoyait,
j'ai ramené Agag, roi d'Amalec,
et j'ai voué Amalec à l'anathème.

Dans le butin, le peuple a choisi
le meilleur de ce qui était voué à l'anathème,
petit et gros bétail,
pour l'offrir en sacrifice au Seigneur ton
Dieu, à Guilgal. »

Samuel répliqua :
« Le Seigneur aime-t-il les holocaustes et
les sacrifices
autant que l'obéissance à sa parole ?
Oui, l'obéissance vaut mieux que le sacri-
fice,
la docilité vaut mieux que la graisse des
béliers.

La révolte est un péché comme la divi-
nation ;
la rébellion est une faute comme la consul-
tation des idoles.
Parce que tu as rejeté la parole du Sei-
gneur,
lui aussi t'a rejeté : tu ne seras plus roi ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et
docile, qui préfère t'obéir plutôt que de sau-
ver les apparences, et qui te choisit même
quand cela me coûte.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : Dieu m'a élevé... mais mon
cœur peut s'endurcir**

Saül avait commencé dans l'humilité : « Toi
qui reconnaissais ta petitesse... » Puis il a
glissé : pouvoir, orgueil, besoin de plaire.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans quel domaine est-ce que je sens que
je deviens "important" et moins docile ?
- Est-ce que je me souviens d'où Dieu m'a
tiré, et pourquoi il m'a fait confiance ?

Point 2 : Se justifier n'est pas obéir

Saül dit : « J'ai obéi ! »... mais il a désobéi.
Il couvre sa faute avec des arguments reli-
gieux : "c'est pour offrir un sacrifice"..

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quelles sont mes excuses préférées quand
je ne fais pas ce que Dieu attend ?
- Est-ce que je transforme parfois ma désobéissance en "bonne raison" ?

Point 3 : L'obéissance vaut mieux que le sacrifice

Dieu ne méprise pas le sacrifice... mais il
refuse le "sacrifice" qui sert à masquer une
volonté propre.

L'obéissance, c'est l'amour vrai : elle met
Dieu à la première place.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Qu'est-ce que je donne à Dieu... mais sans
lui donner vraiment mon cœur ?

•Quelle obéissance concrète Dieu me demande aujourd'hui (parole, pardon, renoncement, vérité) ?

Colloque

Jésus, je viens devant toi sans masque.
Tu vois mes sacrifices... et tu vois aussi mes résistances.
Je te demande la grâce de t'obéir simplement, sans calcul.
Arrache en moi l'orgueil qui veut plaire aux hommes,
et la peur qui refuse ta volonté.
Je veux te suivre même quand je ne comprends pas tout.
Fais de moi un disciple vrai, fidèle à ta Parole. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Obéissance du jour* :
je repère une chose que Dieu me demande clairement... et je la fais aujourd'hui.

2. *Zéro excuse* :
quand je suis repris ou corrigé, je réponds :
« Seigneur, je reviens vers toi. »

♦ Parole à mémoriser

« Oui, l'obéissance vaut mieux que le sacrifice. » (1 S 15, 22)

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 20 janv 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Mets-toi en silence devant Dieu.
2. Respire lentement 3 fois.
3. À chaque respiration, dis intérieurement :
« Seigneur, regarde mon cœur. »
4. Relis doucement cette parole et laisse-la te traverser :
« Le Seigneur regarde le cœur. »

♦ Composition des lieux

J'imagine Bethléem, un village simple, avec ses anciens qui tremblent à l'arrivée de Samuel.

On prépare un sacrifice : on se purifie, on se rassemble, on attend.

Jessé arrive avec ses fils : de grands garçons, forts, impressionnants.

Samuel les regarde défiler, et je vois son hésitation : "Ce doit être lui..."

Mais Dieu parle autrement : il ne choisit pas selon l'apparence.

Puis j'imagine David : le plus jeune, dehors, avec le troupeau, loin des regards.

On le fait appeler. Il arrive, surpris, un peu essoufflé, encore marqué par la poussière du champ.

Samuel prend l'huile, et devant tous, il l'oint. Et je vois comme un souffle invisible, puissant : l'Esprit du Seigneur s'empare de lui.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 S 16, 1-13

Lecture du premier livre de Samuel

En ces jours-là,

le Seigneur dit à Samuel :

« Combien de temps encore seras-tu en deuil à cause de Saül ?

Je l'ai rejeté pour qu'il ne règne plus sur Israël.

Prends une corne que tu rempliras d'huile, et pars !

Je t'envoie auprès de Jessé de Bethléem, car j'ai vu parmi ses fils mon roi. »

Samuel répondit :

« Comment faire ?

Saül va le savoir, et il me tuera. »

Le Seigneur reprit :

« Emmène avec toi une génisse, et tu diras que tu viens offrir un sacrifice au Seigneur.

Tu convoqueras Jessé au sacrifice ; je t'indiquerai moi-même ce que tu dois faire

et tu me consacreras par l'onction celui que je te désignerai. »

Samuel fit ce qu'avait dit le Seigneur.

Quand il parvint à Bethléem, les anciens de la ville allèrent à sa rencontre en tremblant, et demandèrent :

« Est-ce pour la paix que tu viens ? »

Samuel répondit :

« Oui, pour la paix.

Je suis venu offrir un sacrifice au Seigneur. Purifiez-vous, et vous viendrez avec moi au sacrifice. »

Il purifia Jessé et ses fils,
et les convoqua au sacrifice.

Lorsqu'ils arrivèrent et que Samuel aperçut Éliab, il se dit :

« Sûrement, c'est lui le messie,
lui qui recevra l'onction du Seigneur ! »

Mais le Seigneur dit à Samuel :
« Ne considère pas son apparence ni sa
haute taille,
car je l'ai écarté.

Dieu ne regarde pas comme les hommes :
les hommes regardent l'apparence,
mais le Seigneur regarde le cœur. »

Jessé appela Abinadab et le présenta à
Samuel,
qui dit :

« Ce n'est pas lui non plus que le Seigneur
a choisi. »

Jessé présenta Shamma,
mais Samuel dit :
« Ce n'est pas lui non plus que le Seigneur
a choisi. »

Jessé présenta ainsi à Samuel ses sept
fils,
et Samuel lui dit :
« Le Seigneur n'a choisi aucun de ceux-là.
»

Alors Samuel dit à Jessé :
« N'as-tu pas d'autres garçons ? »
Jessé répondit :
« Il reste encore le plus jeune,
il est en train de garder le troupeau. »
Alors Samuel dit à Jessé :
« Envoie-le chercher :
nous ne nous mettrons pas à table
tant qu'il ne sera pas arrivé. »

Jessé le fit donc venir :
le garçon était roux, il avait de beaux yeux,

il était beau.

Le Seigneur dit alors :

« Lève-toi, donne-lui l'onction : c'est lui ! »

Samuel prit la corne pleine d'huile,
et lui donna l'onction au milieu de ses frères.
L'Esprit du Seigneur s'empara de David à
partir de ce jour-là.

Quant à Samuel, il se mit en route
et s'en revint à Rama.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et
vrai, disponible pour ta volonté, afin que je
vive non pour paraître, mais pour te plaire.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : Dieu prépare un avenir...
même quand je pleure encore le
passé**

Samuel est encore "en deuil" pour Saül, mais
Dieu l'envoie : il faut avancer, reconstruire,
recommencer.

Dieu ne s'enferme pas dans l'échec : il ouvre
un chemin neuf.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel passé est-ce que je pleure encore au point de ne plus avancer ?
- Est-ce que j'accepte que Dieu écrive une nouvelle page pour moi ?

**Point 2 : L'apparence impressionne...
mais Dieu choisit autrement**

Samuel voit Éliab et pense immédiatement :
"Voilà le roi !"

Mais Dieu corrige le regard : l'homme regarde le dehors, Dieu regarde le dedans.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui m'impressionne chez les gens : beauté, aisance, richesse, réputation ?
- Est-ce que je prends le temps de regarder le cœur, comme Dieu ?

Point 3 : Le "petit" oublié peut être l'élu de Dieu

David n'était même pas invité. Il était juste "avec les brebis".

Et pourtant c'est lui. Parce que Dieu aime choisir ce qui est simple, caché, disponible. Et quand Dieu appelle, il donne aussi son Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine me suis-je senti "de trop" ou "pas assez" ?
- Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut faire de grandes choses avec ma petitesse ?

Colloque

Jésus, toi tu ne te laisses pas séduire par les apparences.

Tu me regardes tel que je suis, sans décor, sans masque.

Je te présente mon cœur : parfois dispersé, parfois orgueilleux, parfois blessé.

Viens le purifier. Viens le rendre vrai.
Apprends-moi à ne pas courir derrière l'image,
mais à chercher ce qui te plaît : l'humilité, la fidélité, l'obéissance.
Et si tu m'appelles à une mission, donne-moi ton Esprit,
car sans toi je ne peux rien. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Regard du cœur* :
aujourd'hui, je fais un effort pour voir le bon chez quelqu'un que je juge trop vite.

2. *Humilité concrète* :
je rends un service discret, sans chercher la reconnaissance.

♦ Parole à mémoriser

« Les hommes regardent l'apparence, mais le Seigneur regarde le cœur. » (1 S 16, 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).

Mercredi 21 Jan

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Mets-toi tranquillement en présence de Dieu.

2. Inspire lentement... puis expire doucement 3 fois.

3. Répète intérieurement, comme une petite prière :

« Seigneur, tu es maître du combat. »

4. Imagine ton "Goliath" (peur, épreuve, blocage) et dis :

« Je viens avec ton Nom, Seigneur. »

◇ Composition des lieux

J'imagine un vaste champ de bataille. Deux armées se font face : Israël d'un côté, les Philistins de l'autre.

Au milieu, Goliath, immense, sûr de lui, qui insulte et défie. Sa voix fait trembler les cœurs.

Je vois les soldats d'Israël hésitants, découragés, silencieux.

Puis j'aperçois David, jeune berger, sans armure, avec une simplicité désarmante.

Il marche vers le torrent, ramasse cinq cailloux lisses, glisse sa fronde dans sa main, et s'avance.

Goliath rit, méprise, menace.

David ne recule pas : il parle avec une assurance qui vient d'ailleurs.

Je vois la course, le geste, le caillou... puis

le géant tombe. Le silence se brise. Israël reprend courage.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : 1 S 17, 32-33.37.40-51

Lecture du premier livre de Samuel

En ces jours-là,
le Philistin Goliath venait tous les jours défier l'armée d'Israël.

David dit à Saül :

« Que personne ne perde courage à cause de ce Philistin.

Moi, ton serviteur, j'irai me battre avec lui. »

Saül répondit à David :

« Tu ne peux pas marcher contre ce Philistin pour lutter avec lui, car tu n'es qu'un enfant, et lui, c'est un homme de guerre depuis sa jeunesse. »

David insista :

« Le Seigneur, qui m'a délivré des griffes du lion et de l'ours, me délivrera des mains de ce Philistin. »

Alors Saül lui dit :

« Va, et que le Seigneur soit avec toi ! »

David prit en main son bâton, il se choisit dans le torrent cinq cailloux bien lisses et les mit dans son sac de berger, dans une poche ; puis, la fronde à la main, il s'avança vers le Philistin.

Le Philistin se mit en marche

et, précédé de son porte-bouclier, approcha de David.

Lorsqu'il le vit, il le regarda avec mépris car c'était un jeune garçon ; il était roux et de belle apparence.

Le Philistin lui dit :

« Suis-je donc un chien, pour que tu viennes contre moi avec un bâton ? »

Puis il le maudit en invoquant ses dieux.

Il dit à David :

« Viens vers moi, que je te donne en pâture aux oiseaux du ciel et aux bêtes sauvages ! »

David lui répondit :

« Tu viens contre moi avec épée, lance et javelot, mais moi, je viens contre toi avec le nom du Seigneur des armées, le Dieu des troupes d'Israël que tu as défié.

Aujourd'hui le Seigneur va te livrer entre mes mains, je vais t'abattre, te trancher la tête, donner aujourd'hui même les cadavres de l'armée philistine aux oiseaux du ciel et aux bêtes de la terre. Toute la terre saura qu'il y a un Dieu pour Israël,

et tous ces gens rassemblés sauront que le Seigneur ne donne la victoire ni par l'épée ni par la lance, mais que le Seigneur est maître du combat, et qu'il vous livre entre nos mains. »

Goliath s'était dressé, s'était mis en marche

et s'approchait à la rencontre de David.
Celui-ci s'élança et courut vers les lignes
des ennemis
à la rencontre du Philistin.

Il plongea la main dans son sac,
et en retira un caillou qu'il lança avec sa
fronde.

Il atteignit le Philistin au front,
le caillou s'y enfonça,
et Goliath tomba face contre terre.

Ainsi David triompha du Philistin avec
une fronde et un caillou :

quand il frappa le Philistin et le mit à mort,
il n'avait pas d'épée à la main.

Mais David courut ;
arrivé près du Philistin, il lui prit son épée,
qu'il tira du fourreau,
et le tua en lui coupant la tête.
Quand les Philistins virent que leur héros
était mort,
ils prirent la fuite.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi ferme et
courageuse, pour affronter mes combats
avec ton Nom, et non avec mes seules
forces.

♦ Les points de méditation

**Point 1. Le courage commence
quand quelqu'un refuse la peur col-
lective**

Tout le monde reculait... mais David dit : «

Moi, j'irai ».

Il ne nie pas le danger, mais il refuse de se
laisser dominer par la terreur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, quel "Goliath" me fait perdre
courage aujourd'hui ?
- Est-ce que je me contente de reculer avec
les autres, ou est-ce que je crois que Dieu
peut agir par moi ?

Point 2 : David s'appuie sur la mé- moire des délivrances passées

Il dit : « Le Seigneur m'a délivré du lion et de
l'ours... il me délivrera encore ! »

La foi se nourrit de souvenirs : Dieu l'a déjà
fait, donc il peut le refaire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les victoires que Dieu m'a déjà
données dans le passé ?
- Est-ce que je les garde vivantes, ou est-
ce que je les oublie quand une nouvelle
épreuve arrive ?

Point 3 : La vraie force de David : venir "avec le Nom du Seigneur"

Goliath a les armes, la taille, la réputation.

David a mieux : la présence de Dieu.

Il déclare : « Le Seigneur est maître du com-
bat ».

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je lutte, est-ce que je compte d'abord sur mes armes humaines : relations, argent, stratégie, orgueil ?
- Est-ce que je sais entrer dans le combat par la prière et la confiance, au Nom de Jésus ?

Colloque

Jésus, voici mes combats.

Tu vois ce qui m'effraie, ce qui m'écrase, ce qui revient me défier chaque jour.

Aujourd'hui, je ne veux plus fuir.

Je viens à toi, non avec mes grandes paroles, mais avec un cœur simple.

Mets dans mon âme la force de David :
une foi qui parle avec assurance, une confiance qui avance, une paix qui n'a pas peur.

Seigneur, sois mon bouclier.

Sois ma victoire.

Je viens contre ce "Goliath" avec ton Nom, Jésus. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nommer mon Goliath :

j'écris en une phrase ce que j'affronte (peur, péché, difficulté). Puis je dis : « Seigneur, tu es maître du combat. »

2. Prendre mon caillou :

je choisis un acte concret aujourd'hui (un appel, une décision, une démarche) au lieu de rester bloqué.

◇ Parole à mémoriser

« Le Seigneur ne donne la victoire ni par l'épée ni par la lance : le Seigneur est maître du combat. » (1 S 17, 47)

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 22 Janv 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Je me mets en présence de Jésus, simplement, sans me presser.
2. Je respire lentement 3 fois.
3. À chaque expiration, je laisse tomber une inquiétude, une agitation.
4. Je répète doucement dans mon cœur :
« Jésus... Fils de Dieu... prends pitié de moi. »
5. Je reste quelques secondes en silence, comme sous son regard.

◇ Composition des lieux

J'imagine Jésus au bord de la mer. L'air est vif, les pas soulèvent la poussière.
Autour de lui, une foule immense arrive de partout : Galilée, Judée, Jérusalem... et même des terres lointaines : Tyr, Sidon, Idumée, Transjordanie.
Les gens se bousculent. Certains crient, d'autres pleurent, beaucoup veulent seulement toucher Jésus.
Je vois les disciples un peu inquiets : la pression est forte, la foule peut l'écraser.
Une barque est là, prête, au cas où Jésus devrait se retirer un instant.
Au milieu de cette agitation, Jésus demeure calme, présent, et il guérit.
Et je vois aussi cette scène frappante : les esprits impurs tombent devant lui et crient :
« Toi, tu es le Fils de Dieu ! »

Mais Jésus leur impose le silence : il ne veut pas être proclamé par le mensonge, ni par le bruit.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 3, 7-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus se retira avec ses disciples près de la mer,
et une grande multitude de gens, venus de la Galilée, le suivirent.

De Judée, de Jérusalem, d'Idumée, de Transjordanie,
et de la région de Tyr et de Sidon vinrent aussi à lui une multitude de gens qui avaient entendu parler de ce qu'il faisait.

Il dit à ses disciples de tenir une barque à sa disposition
pour que la foule ne l'écrase pas.

Car il avait fait beaucoup de guérisons, si bien que tous ceux qui souffraient de quelque mal se précipitaient sur lui pour le toucher.

Et lorsque les esprits impurs le voyaient, ils se jetaient à ses pieds et criaient :
« Toi, tu es le Fils de Dieu ! »

Mais il leur défendait vivement de le faire connaître.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur humble

et silencieux, capable de te chercher avec foi, et de te reconnaître comme mon Sauveur, sans agitation ni orgueil.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus attire... même quand je ne le mérite pas

Les foules viennent parce qu'elles ont entendu parler de ce qu'il fait.

Il ne repousse pas les blessés, ni les malades, ni ceux qui sont confus.

Il accueille la misère humaine, sans dégoût.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je viens vers Jésus seulement quand tout va bien, ou aussi quand je suis faible ?
- Qu'est-ce que j'attends de lui aujourd'hui : une guérison, une lumière, une paix, une direction ?

Point 2 : La foule veut toucher Jésus... et Jésus veut sauver le cœur

Beaucoup cherchent un contact, une solution immédiate, un soulagement rapide.

Mais Jésus ne fait pas que "résoudre des problèmes" : il restaure l'homme tout entier.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche Jésus seulement pour qu'il règle une situation, ou pour qu'il change ma vie ?
- Quelle partie de ma vie a besoin d'être

touchée : mon corps, mon esprit, ma mémoire, mon cœur ?

Point 3 : Même les esprits impurs savent qui il est... mais Jésus leur impose le silence

Ils crient vrai : « Tu es le Fils de Dieu ! »

Mais Jésus refuse ce témoignage-là.

Parce que le vrai témoignage vient d'une vie convertie, pas d'un cri impur.

Et parce que Jésus ne veut pas de "gloire bruyante", mais une révélation en profondeur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je parle de Jésus sans le laisser me transformer ?
- Est-ce que ma foi est surtout dans les paroles et l'image... ou dans l'obéissance et la vérité ?

Colloque

Jésus, je suis dans cette foule.

Je viens avec mes besoins, mes blessures, mes limites, mes fatigues.

Je ne veux pas seulement te frôler : je veux te rencontrer.

Fais grandir en moi une foi vraie, simple, profonde.

Apprends-moi le silence intérieur : celui où ton Esprit parle.

Je te demande de me guérir... mais surtout de me convertir.

Jésus, toi le Fils de Dieu, prends ma vie.

Qu'elle te glorifie sans bruit, par la vérité,

l'amour, et la fidélité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Toucher Jésus par la foi*
aujourd'hui je prie 2 minutes en répétant : « Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi. »

2. *Garder le silence :*
je m'abstiens d'une parole inutile, d'une dispute ou d'une plainte, et j'offre ce silence à Jésus.

◇ Parole à mémoriser

« Les esprits impurs se jetaient à ses pieds et criaient : "Toi, tu es le Fils de Dieu !" » (Mc 3, 11)

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 23 Janv

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Je me mets assis(e) tranquillement, le dos droit, les épaules détendues.
2. Je respire lentement 3 fois... et je me rends disponible.
3. Je dis dans mon cœur : « Jésus, je suis là. »
4. J'imagine que Jésus me regarde avec bonté, sans me juger.
5. Je répète doucement : « Appelle-moi, Seigneur... je viens. »

◇ Composition des lieux

Je contemple Jésus qui gravit la montagne. Le lieu est simple, un peu retiré, loin de l'agitation. Il n'y a pas de foule immense ici : seulement Jésus... et quelques hommes dispersés. Jésus ne parle pas au hasard : il appelle, avec autorité et liberté. Ceux qu'il appelle s'approchent de lui, ils montent vers lui. Puis Jésus fait quelque chose de très fort : il choisit Douze, il les établit, et il leur donne une mission. Je vois leurs visages : certains sont solides, d'autres timides, d'autres encore un peu bruts... Et pourtant Jésus les veut avec lui, et il leur fait confiance.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mc 3, 13-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus gravit la montagne,
et il appela ceux qu'il voulait.
Ils vinrent auprès de lui,
et il en institua douze
pour qu'ils soient avec lui
et pour les envoyer proclamer la Bonne Nouvelle
avec le pouvoir d'expulser les démons.
Donc, il établit les Douze :
Pierre – c'est le nom qu'il donna à Simon –,
Jacques, fils de Zébédée, et Jean, le frère de Jacques
– il leur donna le nom de « Boanergès »,
c'est-à-dire : « Fils du tonnerre » –,
André, Philippe, Barthélemy, Matthieu,
Thomas, Jacques, fils d'Alphée,
Thaddée, Simon le Zélote,
et Judas Iscariote, celui-là même qui le livra.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi d'entendre ton appel personnel, d'y répondre avec générosité, et de demeurer fidèle dans la mission que tu me confies.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il appela ceux qu'il voulait »

Jésus ne choisit pas seulement les meilleurs, ni les plus visibles.

Il appelle selon son cœur, selon son projet, selon sa sagesse.

Ton appel, ce n'est pas une récompense : c'est une grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut m'appeler moi, personnellement ?
- Qu'est-ce qui, en moi, résiste encore à son choix : la peur, le sentiment d'indignité, l'orgueil ?

Point 2 : « Pour qu'ils soient avec lui »

Avant de faire, il faut être.

Avant la mission, il y a la compagnie de Jésus : marcher avec lui, écouter sa voix, apprendre son cœur.

Un disciple n'est pas d'abord un "travailleur", c'est un "intime".

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends du temps pour être avec Jésus... ou seulement pour faire des choses pour lui ?
- Quelle place réelle a la prière silencieuse dans ma journée ?

Point 3 : « Pour les envoyer proclamer la Bonne Nouvelle »

Jésus ne nous appelle pas pour une vie fermée, mais pour une vie donnée.

La mission naît de l'intimité, et elle devient une parole qui guérit, qui relève, qui ouvre un chemin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle Bonne Nouvelle suis-je appelé(e) à porter autour de moi : dans ma famille, mon travail, ma communauté ?
- Est-ce que ma parole réconcilie... ou elle divise ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu montes sur la montagne et tu appelles...

Je veux croire que tu m'appelles moi aussi, là où je suis.

Je te donne mes hésitations, mes lenteurs, mes peurs.

Apprends-moi à rester avec toi, à t'écouter, à te suivre.

Fais de ma vie une Bonne Nouvelle vivante. Donne-moi ton autorité : non pour dominer, mais pour libérer.

Garde-moi humble, fidèle, et vrai.

Jésus, je viens. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Être avec Jésus :*

aujourd'hui je prends 10 minutes de silence total avec lui (sans téléphone).

2. *Combattre avec Jésus :*

je renonce à une attitude qui m'empoisonne (plainte, colère, jalousie, impureté) et je dis :

« Jésus, libère-moi. »

♦ Parole à mémoriser

« Jésus gravit la montagne, et il appela ceux qu'il voulait. » (Mc 3, 13)

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... » ;

Samedi 24 Jan

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me mets en présence de Dieu, calmement.
2. Je respire lentement... et je relâche les tensions.
3. Je dis intérieurement : « Jésus, me voici. »
4. Je demande la paix du cœur : « Seigneur, rends-moi disponible. »
5. Je me tiens simplement devant Jésus, sans masque.

♦ Composition des lieux

J'imagine Jésus qui revient à la maison.
 La maison est vite remplie : la foule arrive de partout, serrée, pressante.
 Il y a du bruit, des demandes, des regards... et Jésus au milieu.
 On sent qu'il est pris, comme débordé, au point qu'il n'a même pas le temps de manger.
 Puis j'entends une rumeur plus douloureuse :
 les siens viennent pour se saisir de lui, non pas pour l'aider à servir Dieu, mais parce qu'ils pensent : « Il a perdu la tête. »
 Jésus reste là, calme... fidèle à sa mission, même incompris.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mc 3, 20-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus revint à la maison,
 où de nouveau la foule se rassembla,
 si bien qu'il n'était même pas possible de manger.

Les gens de chez lui, l'apprenant,
 vinrent pour se saisir de lui,
 car ils affirmaient :
 « Il a perdu la tête. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur ferme et paisible, capable de te suivre même quand je suis incompris, jugé ou découragé.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus revient à la maison... et la foule se rassemble

Jésus n'a pas peur des foules, ni des besoins humains.

Il ne fuit pas la mission.

Mais on voit aussi le prix : la fatigue, l'envahissement, la pression.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je sais servir sans me laisser écraser ?

•Est-ce que je prends soin de mon âme... ou je m'épuise jusqu'à perdre la paix ?

Point 2 : « Il n'était même pas possible de manger »

C'est une phrase simple, mais très forte : Jésus est tellement sollicité qu'il ne peut même plus assurer le minimum.

Cela me rappelle que même dans le bien, je peux perdre l'équilibre si je ne sais pas m'arrêter.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels sont mes signes d'épuisement en ce moment ?

•Est-ce que je sais dire "pause" sans culpabiliser ?

Point 3 : « Les gens de chez lui vinrent pour se saisir de lui »

Parfois, les oppositions les plus douloureuses viennent... des proches.

Ils pensent bien faire, mais ils ne comprennent pas l'appel de Dieu.

Ils veulent "récupérer" Jésus, le ramener à une vie "normale".

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'ai déjà été freiné par la peur ou l'incompréhension des proches ?

•Est-ce que moi-même je fais parfois obstacle à l'appel de Dieu chez quelqu'un ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as été incompris même par les tiens,

apprends-moi à ne pas me laisser gouverner par l'opinion des hommes.

Quand je suis fatigué, redonne-moi ton souffle.

Quand je suis blessé par des jugements, donne-moi ta paix.

Quand je doute de ma mission, rappelle-moi que je marche avec toi.

Je veux te suivre, même quand cela dérange.

Garde mon cœur humble, libre et ferme.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Silence intérieur :

aujourd'hui je prends 10 minutes sans bruit, et je dis : « Seigneur, centre mon cœur sur toi. »

2. Juste équilibre :

je fais un acte simple pour prendre soin de moi (repos, repas, pause, marche), sans culpabilité.

♦ Parole à mémoriser

« Les gens de chez lui affirmaient : "Il a perdu la tête." » (Mc 3, 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 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.

Dimanche 25 Jan**Oraison**

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

◇ Me tourner vers demain

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

◇ Conclure la prière

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

◇ Exercice de concentration

1. Je me mets en présence de Dieu.
2. Je respire lentement... et je laisse la paix descendre en moi.
3. Je dis doucement : « Jésus, je suis là. »
4. Je demande la lumière : « Seigneur, fais briller ta Parole dans ma vie. »
5. Je m'ouvre à ce que Dieu veut me dire aujourd'hui.

◇ Composition des lieux

J'imagine Jésus apprenant l'arrestation de Jean le Baptiste.
Il se retire en Galilée, il quitte Nazareth... et il vient habiter à Capharnaüm, au bord du lac.
C'est un endroit vivant : des pêcheurs, des voyageurs, des routes commerciales... et pourtant, une foule intérieurement fatiguée, comme dans l'ombre.
Et là, Jésus arrive comme une lumière dans une maison sombre.
Sa présence change l'atmosphère : il ne vient pas seulement s'installer, il vient commencer une mission.
Et j'entends sa voix : « Convertissez-vous, car le Royaume des Cieux est tout proche. »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 4, 12-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Quand Jésus apprit l'arrestation de Jean le Baptiste,
il se retira en Galilée.

Il quitta Nazareth
et vint habiter à Capharnaüm,
ville située au bord de la mer de Galilée,
dans les territoires de Zabulon et de Nephtali.

C'était pour que soit accomplie
la parole prononcée par le prophète Isaïe :

Pays de Zabulon et pays de Nephtali,
route de la mer et pays au-delà du Jourdain,
Galilée des nations !

Le peuple qui habitait dans les ténèbres
a vu une grande lumière.
Sur ceux qui habitaient dans le pays et
l'ombre de la mort,
une lumière s'est levée.

À partir de ce moment, Jésus commença
à proclamer :

« Convertissez-vous,
car le royaume des Cieux est tout proche.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'accueillir ta
lumière et de me convertir vraiment, pour
vivre près de ton Royaume.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus se retire... mais il ne

renonce pas

Jean est arrêté. La situation est difficile.

Jésus se retire en Galilée, non pas par peur,
mais parce qu'il avance selon le temps de
Dieu.

Même quand tout se complique, Jésus
continue le chemin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand une épreuve arrive, est-ce que je me ferme... ou est-ce que je cherche le chemin de Dieu ?
- Est-ce que je sais me "retirer" pour mieux repartir, sans abandonner ma mission ?

Point 2 : Jésus quitte Nazareth et choisit Capharnaüm

Jésus change de lieu : il s'installe ailleurs
pour rejoindre davantage de monde.

Il s'approche des frontières, des "périphéries", des mélanges de peuples.

Le Royaume commence souvent là où on ne l'attend pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où Jésus m'appelle-t-il à sortir de mes habitudes ?
- Quel "Capharnaüm" Dieu met devant moi : un lieu, une mission, une responsabilité à assumer ?

Point 3 : « Le peuple qui habitait dans les ténèbres a vu une grande lumière »

Cette lumière, ce n'est pas une idée.
C'est une présence : Jésus lui-même.
Il vient dans ce qui est confus, lourd, découragé... et il éclaire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les ténèbres qui reviennent souvent dans mon cœur : peur, colère, fatigue, péché, découragement ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut vraiment illuminer cette zone-là de ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es la Lumière venue dans les ténèbres,
entre dans mes zones d'ombre et relève-moi.

Je te donne mes peurs, mes lenteurs, mes résistances.

Fais de moi un homme de conversion, un homme de vérité.

Que ton Royaume soit proche en moi, dans ma maison, dans mon travail, dans mes relations.

Apprends-moi à marcher avec toi, simplement, chaque jour.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un pas de conversion :

je renonce à une chose précise qui m'éloigne de Dieu (murmure, colère, impureté, paresse, orgueil...).

2. Une lumière à accueillir :

je prends aujourd'hui un moment pour lire ce passage lentement et laisser une phrase me toucher.

♦ Parole à mémoriser

« Convertissez-vous, car le royaume des Cieux est tout proche. » (Mt 4, 17)

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 Ma-

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.