

Mon Guide d'oraison Quotidienne



FÉV
2026

N°56

YE SHALL KNOW THE TRUTH SHALL MAKE YOU FREE
HE THAT LOVETH NOT KNOWETH NOT GOD: FOR GOD IS LOVE
SEEK YE FIRST THE KINGDOM OF GOD AND HIS RIGHTEOUSNESS

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 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

visait 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 trois textes. 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 09 au Dimanche 15 Février 2026

Lundi 09 Fev 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me tiens en présence de Dieu, dans le silence.
2. Je respire lentement, et je dis : « Jésus, me voici. »
3. Je laisse monter en moi une demande très simple : « Seigneur, laisse-moi Te toucher. »
4. Je répète doucement : « Tous ceux qui touchèrent la frange de son manteau étaient sauvés. »

♦ Composition des lieux

J'imagine le rivage de Génésareth : une agitation pleine d'espérance.
Je vois Jésus descendre de la barque : calme, disponible.
Je vois les gens courir, chercher, porter des brancards, appeler les voisins.
Je vois des malades déposés sur les places : certains n'ont plus de force, mais ils ont encore le désir.
Je vois une main tremblante s'étirer vers la frange du manteau de Jésus... et une paix entrer dans le cœur.

♦ Parole de Dieu

Evangile: Mc 6, 53-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
après la traversée,
abordant à Génésareth
Jésus et ses disciples accostèrent.
Ils sortirent de la barque,
et aussitôt les gens reconnurent Jésus :
ils parcoururent toute la région,
et se mirent à apporter les malades sur des brancards
là où l'on apprenait que Jésus se trouvait.
Et dans tous les endroits où il se rendait,
dans les villages, les villes ou les campagnes,
on déposait les infirmes sur les places.
Ils le suppliaient de leur laisser toucher
ne serait-ce que la frange de son manteau.
Et tous ceux qui la touchèrent
étaient sauvés.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi humble et insistante : que je vienne à Toi avec confiance, même si je ne peux faire qu'un petit pas.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Aussitôt les gens reconnurent Jésus »

Ils ne discutent pas longtemps : ils reconnaissent sa présence et ils se mettent en mouvement. La foi commence souvent par cette lucidité : “C’est Lui dont j’ai besoin.”

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais Jésus comme la réponse première à ma vie, ou je le mets “après” mes solutions ?
- Quel signe me montre aujourd’hui que Jésus est là, tout proche, accessible ?

Point 2 : « Ils apportaient les malades sur des brancards »

La foi ici est aussi communautaire : on porte, on accompagne, on conduit vers Jésus. Parfois je ne peux pas marcher seul ; parfois je suis celui qui porte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui ai-je besoin de “porter” vers Jésus (prière, écoute, service concret) ?
- Et moi, ai-je l’humilité de me laisser porter quand je suis faible ?

Point 3 : « Toucher la frange » : une foi petite mais vraie

Ils ne demandent pas forcément un grand miracle spectaculaire : un simple contact. Et Jésus ne méprise pas les petits gestes : un pas, un toucher, une prière courte... peut

ouvrir la porte du salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma “frange” aujourd’hui : le plus petit geste possible vers Jésus (5 minutes de prière, confession, lecture, adoration, pardon) ?
- Qu’est-ce qui m’empêche de tendre la main : honte, fatigue, découragement, distraction ?

Colloque

Jésus, je viens à Toi tel que je suis.

Je n’ai peut-être pas de grandes forces, mais j’ai le désir.

Laisse-moi Te toucher par la foi : touche mes blessures, mon cœur, ma mémoire, mes peurs.

Apprends-moi à croire aux petits pas, et à revenir à Toi chaque fois.

Sauve-moi, Seigneur, et fais de moi un témoin de ta compassion. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Porter un malade :

je choisis une personne à soutenir (appel, visite, message, aide concrète) et je prie pour elle par son nom.

2. Un geste de foi concret :

je pose un acte qui me rapproche de Jésus (lecture de l’Évangile, confession programmée, adoration, pardon donné).

◇ Parole à mémoriser

« Tous ceux qui la touchèrent étaient sauvés. » (Mc 6, 56)

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. »

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... » ;

- Un Notre Père ;

- Ou un psaume du soir (par exemple le

Mardi 10 Fev 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me pose, en silence, et je prends conscience que Dieu est là.
2. Je respire lentement, et je dis : « Seigneur, ramène mon cœur vers Toi. »
3. J'écoute cette phrase de Jésus comme si elle m'était dite maintenant : « Votre cœur est loin de moi. »
4. Je demande la simplicité : « Apprends-moi à t'aimer en vérité. »

♦ Composition des lieux

J'imagine la scène : Jésus est entouré.
 Les pharisiens et scribes observent, notent, jugent : ils scrutent les mains, les gestes, les règles.
 Les disciples mangent simplement.
 Et Jésus, debout au milieu, voit plus loin que les mains : il regarde le cœur.
 Je me place dans la foule : j'entends sa parole tranchante, non pour humilier, mais pour sauver : "Revenez à l'essentiel."

♦ Parole de Dieu

Evangile: Mc 7, 1-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
 les pharisiens et quelques scribes, venus de Jérusalem,

se réunissent auprès de Jésus,
 et voient quelques-uns de ses disciples prendre leur repas avec des mains impures, c'est-à-dire non lavées.

– Les pharisiens en effet, comme tous les Juifs,
 se lavent toujours soigneusement les mains avant de manger,
 par attachement à la tradition des anciens ;

et au retour du marché,
 ils ne mangent pas avant de s'être aspergés d'eau,
 et ils sont attachés encore par tradition à beaucoup d'autres pratiques :
 lavage de coupes, de carafes et de plats.

Alors les pharisiens et les scribes demandèrent à Jésus :

« Pourquoi tes disciples ne suivent-ils pas la tradition des anciens ?
 Ils prennent leurs repas avec des mains impures. »

Jésus leur répondit :
 « Isaïe a bien prophétisé à votre sujet, hypocrites,
 ainsi qu'il est écrit :
 Ce peuple m'honore des lèvres,
 mais son cœur est loin de moi.

C'est en vain qu'ils me rendent un culte ;
 les doctrines qu'ils enseignent ne sont que des préceptes humains.

Vous aussi, vous laissez de côté le commandement de Dieu,
 pour vous attacher à la tradition des hommes. »

Il leur disait encore :
 « Vous rejetez bel et bien le commande-

ment de Dieu
pour établir votre tradition.

En effet, Moïse a dit :
Honore ton père et ta mère.

Et encore :

Celui qui maudit son père ou sa mère sera
mis à mort.

Mais vous, vous dites :
Supposons qu'un homme déclare
à son père ou à sa mère :
"Les ressources qui m'auraient permis de
t'aider
sont korbane, c'est-à-dire don réservé à
Dieu",

alors vous ne l'autorisez plus à faire quoi
que ce soit
pour son père ou sa mère ;

vous annulez ainsi la parole de Dieu
par la tradition que vous transmettez.
Et vous faites beaucoup de choses du
même genre. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur vrai : que
je ne me contente pas d'apparences reli-
gieuses, mais que je vive ton commande-
ment avec amour et cohérence.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le danger : honorer Dieu des lèvres, mais garder le cœur loin

On peut prier, chanter, servir... et pourtant
garder un cœur fermé, dur, agité, orgueil-
leux. Jésus ne condamne pas la pratique, il

dénonce la distance intérieure.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans ma vie, qu'est-ce qui est "beau de-
hors" mais pauvre dedans ?
- Quel signe montre que mon cœur s'éloigne
: critique, impatience, manque de charité,
dureté, routine ?

Point 2 : Tradition des hommes vs commandement de Dieu : l'ordre des priorités

Jésus ne rejette pas toute tradition ; il com-
bat une tradition qui écrase la Parole de
Dieu et sert d'alibi. Là où la tradition devient
un refuge pour éviter l'obéissance, elle de-
vient une idole.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quelle "tradition" (habitude, règle, culture,
confort) prend chez moi la place de l'Évan-
gile ?
- Est-ce que je cherche parfois à "avoir rai-
son" au lieu d'aimer et d'obéir à Dieu ?

Point 3 : Le test concret : l'amour du prochain, surtout des plus proches

Jésus donne un exemple qui touche le nerf :
on peut parler de "don à Dieu" tout en négli-
geant père et mère. La vraie foi ne contourne
pas la charité : elle la rend possible.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Qui, dans mon entourage, attend une attention de ma part (respect, écoute, aide, pardon) ?
- Est-ce que ma piété me rend plus humain, plus patient, plus aimant ?

Colloque

Seigneur Jésus, délivre-moi de l'hypocrisie, même subtile.
 Arrache de moi le besoin de paraître, de me justifier, de juger.
 Donne-moi un cœur simple, docile, brûlant d'amour.
 Que ta Parole soit mon critère, et la charité mon chemin. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un geste de vérité :*
 aujourd'hui, je repère une "apparence" que je soigne, et je fais un acte intérieur correspondant (humilité, pardon, vérité).

2. *Réparer un manquement :*
 je pose un acte concret envers un proche (appel, service, réconciliation, soutien).

◇ Parole à mémoriser

« Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi. » (Mc 7, 6)

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 11 Fev

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Je me rends disponible, je ralentis.
2. Je prends une respiration profonde, puis je dis doucement : « Seigneur, me voici. »
3. Je demande la grâce d'être vrai : « Mets en moi le désir de la sagesse, pas du spectacle. »
4. Je relis intérieurement la phrase-clé : « Elle vit toute la sagesse de Salomon... et elle en eut le souffle coupé. »

◇ Composition des lieux

J'imagine Jérusalem : le palais, l'ordre, la paix, la beauté.

J'aperçois la reine de Saba arrivant avec son escorte et ses richesses. Elle observe tout : la table, les serviteurs, l'organisation, la justice rendue, et surtout... la sagesse du roi.

Je me place près d'elle : je vois son étonnement devenir admiration, puis louange : elle reconnaît la main de Dieu dans ce qu'elle contemple.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : 1 R 10, 1-10

Lecture du premier livre des Rois

En ces jours-là,

la reine de Saba avait entendu parler de la renommée de Salomon, qui faisait honneur au nom du Seigneur. Elle vint donc pour le mettre à l'épreuve en lui proposant des énigmes.

Elle arriva à Jérusalem avec une escorte imposante :

des chameaux chargés d'aromates et d'une énorme quantité d'or et de pierres précieuses.

Quand elle fut parvenue auprès de Salomon,

elle lui exposa les questions qu'elle avait préparées,

mais Salomon trouva réponse à tout et ne fut arrêté par aucune difficulté.

Lorsque la reine de Saba vit toute la sagesse de Salomon,

le palais qu'il avait construit,

les plats servis à sa table, le logement de ses officiers,

la tenue du service et l'habillement des serviteurs,

ses sommeliers,

les holocaustes qu'il offrait à la maison du Seigneur,

elle en eut le souffle coupé, et elle dit au roi :

« Ce que j'ai entendu dire dans mon pays sur toi et sur ta sagesse, c'était donc vrai !

Je ne voulais pas croire ce qu'on disait, avant de venir et de voir de mes yeux ; mais voilà qu'on ne m'en avait pas appris la moitié !

Tu surpasses en sagesse et en magnifi-

cence

la renommée qui était venue jusqu'à moi.

Heureux tes gens,
heureux tes serviteurs que voici,
eux qui se tiennent continuellement devant
toi

et qui entendent ta sagesse !

Béni soit le Seigneur ton Dieu,
qui t'a montré sa bienveillance
en te plaçant sur le trône d'Israël.
Parce que le Seigneur aime Israël pour tou-
jours,
il t'a établi roi pour exercer le droit et la jus-
tice. »

Elle fit présent au roi de cent vingt lingots
d'or,
d'une grande quantité d'aromates et de
pierres précieuses ;
il n'est plus jamais venu une quantité d'aro-
mates
pareille à celle que la reine de Saba
avait donnée au roi Salomon.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et
enseignable, capable de reconnaître ta
présence, de chercher la vraie sagesse et
de te bénir quand je vois tes œuvres.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : La reine cherche, elle ne
méprise pas : elle vient "voir"**

Elle n'en reste pas aux rumeurs : elle se

met en route, elle questionne, elle vérifie.
Sa démarche est belle : la vérité mérite un
déplacement.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je me contente d'entendre par-
ler de Dieu, ou est-ce que je "viens voir" par
la prière et l'effort ?
- Quelle question profonde je porte en moi,
que je n'ai jamais vraiment déposée devant
le Seigneur ?

Point 2 : La sagesse se reconnaît aux fruits : ordre, service, justice

Elle voit la sagesse dans le concret : un pa-
lais bien conduit, des serviteurs heureux,
une organisation cohérente, une table, des
gestes, une manière de gouverner. La sa-
gesse n'est pas seulement des idées : elle
devient vie.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans ma vie quotidienne, quels sont les
fruits visibles de ma foi : paix, ordre inté-
rieur, charité, sens du devoir ?
- Qu'est-ce qui, chez moi, "désorganise" tout
: précipitation, orgueil, confusion, paresse,
impatience ?

Point 3 : Le sommet : elle bénit Dieu

Son admiration ne s'arrête pas à Salomon :
elle remonte à la Source. Elle dit : « Béni soit
le Seigneur ton Dieu ». La vraie contempla-

tion conduit à la louange.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je vois le bien, est-ce que je bénis Dieu ou est-ce que je jalouse / minimise / compare ?
- Quelle grâce récente devrais-je reconnaître clairement et remercier aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, éduque mon regard.

Apprends-moi à aimer la sagesse plus que l'apparence, la vérité plus que l'opinion, le bien plus que l'envie.

Fais de moi une personne qui apporte paix, justice et beauté autour d'elle.

Et quand je vois tes œuvres, mets en ma bouche la louange. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un fruit concret de sagesse :*
je range, j'ordonne, je termine une tâche importante avec sérieux, comme un acte de fidélité à Dieu.

2. *Un acte de louange :*
j'écris 3 motifs de gratitude et je dis : « Béni sois-tu, Seigneur » pour chacun.

♦ Parole à mémoriser

« Béni soit le Seigneur ton Dieu, qui t'a montré sa bienveillance. » (1 R 10, 9)

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 12 Feb 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me tais intérieurement, je ralentis.
2. Je prends une respiration profonde et je dis : « Seigneur, garde mon cœur pour toi. »
3. Je laisse monter cette question : « Qu'est-ce qui me détourne de toi ? »
4. Je relis doucement : « Son cœur n'était plus tout entier au Seigneur. »

♦ Composition des lieux

J'imagine Jérusalem, la montagne à l'est de la ville.

Je vois Salomon, âgé, entouré, influencé, puis construire des lieux sacrés pour d'autres dieux.

Je sens la tristesse de Dieu : il a parlé à Salomon, il l'a averti, il l'a visité... et pourtant Salomon s'éloigne.

Je me place devant le Seigneur : je l'écoute dire avec gravité, mais aussi avec une fidélité étonnante : « À cause de David... je laisserai une tribu. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 7, 24-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus partit et se rendit dans le territoire

de Tyr.

Il était entré dans une maison,
et il ne voulait pas qu'on le sache,
mais il ne put rester inaperçu :

une femme entendit aussitôt parler de lui ;

elle avait une petite fille possédée par un esprit impur ;

elle vint se jeter à ses pieds.

Cette femme était païenne, syro-phénicienne de naissance,
et elle lui demandait d'expulser le démon hors de sa fille.

Il lui disait :

« Laisse d'abord les enfants se rassasier,
car il n'est pas bien de prendre le pain des enfants

et de le jeter aux petits chiens. »

Mais elle lui répliqua :

« Seigneur, les petits chiens, sous la table, mangent bien les miettes des petits enfants ! »

Alors il lui dit :

« À cause de cette parole, va :
le démon est sorti de ta fille. »

Elle rentra à la maison,
et elle trouva l'enfant étendue sur le lit :
le démon était sorti d'elle.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur disponible et courageux : que je parte en mission avec confiance, simplicité et fidélité, sans m'appuyer sur mes sécurités.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le danger silencieux : un cœur partagé

Salomon ne tombe pas d'un coup : il se laisse progressivement détourner. Le drame n'est pas d'abord extérieur, il est intérieur : un cœur qui se divise.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, où est-ce que je commence à "composer" avec Dieu au lieu de lui obéir ?
- Quelle habitude, relation ou attachement prend doucement la première place dans mon cœur ?

Point 2 : Les idoles d'aujourd'hui : ce qui prend la place de Dieu

Astarté, Milcom... ce sont des noms anciens, mais la logique demeure : quand Dieu n'est plus premier, autre chose devient maître : plaisir, argent, image, pouvoir, confort, rancune, contrôle...

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est "mon idole" la plus séduisante : confort, regard des autres, argent, sensualité, orgueil, téléphone, réussite ?
- Qu'est-ce que je sacrifie à cette idole : mon temps de prière, ma paix, ma vérité, ma charité, ma mission ?

Point 3 : Dieu juge, mais Dieu reste fidèle

Le Seigneur annonce une conséquence réelle : le royaume sera enlevé. Mais il y a aussi une miséricorde qui demeure : "à cause de David", Dieu maintient une promesse. Même quand l'homme trahit, Dieu n'oublie pas l'alliance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends au sérieux les conséquences spirituelles de mes compromis ?
- Où ai-je déjà vu Dieu me reprendre, me corriger... tout en me gardant une porte ouverte ?

Colloque

Seigneur, je reconnais mes dispersions et mes compromis.

Je te demande pardon pour les petites infidélités qui préparent les grandes.

Reprends la première place : sois mon unique Seigneur.

Et quand je vacille, soutiens-moi par ta fidélité, comme tu l'as fait "à cause de David". Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un renoncement concret :*

aujourd'hui, je coupe une source de dispersion (réseaux, bavardage inutile, une habitude qui m'éloigne de Dieu) et je récupère ce temps pour prier.

2. *Un acte de loyauté :*

je choisis une obéissance précise (un pardon, une vérité à dire, une tâche à accomplir, une tentation à fuir).

♦ Parole à mémoriser

« Son cœur n'était plus tout entier au Seigneur, comme l'avait été celui de son père David. » (1 R 11, 4)

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. »

• 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).

♦ 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 :

Vendredi 13 Fev

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me mets en silence et je respire calmement.
2. Je pose une main sur mon cœur et je murmure : « Jésus, ouvre-moi. »
3. Je laisse monter cette demande simple : « Seigneur, rends-moi disponible à ta Parole. »
4. Je répète lentement : « Effata... ouvre-toi. »

♦ Composition des lieux

J'imagine Jésus sur la route, quittant Tyr, passant par Sidon, puis arrivant vers la mer de Galilée, en territoire de la Décapole.

Je vois la foule, puis un homme amené à Jésus : il entend mal, il parle difficilement. Jésus le prend à l'écart, loin du bruit. Je regarde la délicatesse de ses gestes : les doigts dans les oreilles, la salive sur la langue.

Jésus lève les yeux au ciel, il soupire... et prononce : « Effata ».

Et je vois : l'oreille s'ouvre, la langue se délie, la parole redevient claire.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 7, 31-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus quitta le territoire de Tyr ;
passant par Sidon, il prit la direction de la mer de Galilée
et alla en plein territoire de la Décapole.

Des gens lui amènent un sourd
qui avait aussi de la difficulté à parler,
et supplient Jésus de poser la main sur lui.

Jésus l'emmena à l'écart, loin de la foule,
lui mit les doigts dans les oreilles,
et, avec sa salive, lui toucha la langue.

Puis, les yeux levés au ciel,
il soupira et lui dit :
« Effata ! », c'est-à-dire : « Ouvre-toi ! »

Ses oreilles s'ouvrirent ;
sa langue se délia,
et il parlait correctement.

Alors Jésus leur ordonna
de n'en rien dire à personne ;
mais plus il leur donnait cet ordre,
plus ceux-ci le proclamaient.

Extrêmement frappés, ils disaient :
« Il a bien fait toutes choses :
il fait entendre les sourds et parler les muets. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, ouvre mes oreilles à ta Parole et délivre ma bouche : que je sache écouter vraiment et parler avec vérité, charité et liberté intérieure.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus m'emmène "à l'écart" pour me guérir

La guérison commence par une séparation : Jésus éloigne l'homme du regard des autres, de la pression, du spectacle. Il y a des libérations qui ne se font que dans l'intimité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quel "bruit" Jésus veut-il m'éloigner pour me rejoindre : agitation, téléphone, regard des autres, souci excessif ?
- Est-ce que j'accepte que Jésus prenne du temps avec moi, sans public, sans performance ?

Point 2 : « Effata » : une guérison qui touche l'écoute et la parole

L'homme est doublement blessé : il n'entend pas bien, il parle difficilement. Jésus guérit l'oreille et la langue : il restaure la relation, la communication, la communion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je n'entends plus bien : la voix de Dieu, les besoins des autres, les appels de ma conscience ?
- Quelle parole doit être guérie en moi : parole dure, plainte, mensonge, silence coupable, peur de témoigner ?

Point 3 : « Il a bien fait toutes choses » : la trace du Créateur

La foule reconnaît une œuvre parfaite : Jésus ne répare pas à moitié. Il restaure l'homme dans sa dignité. Et quand Dieu

ouvre, la parole devient juste : l'homme "parlait correctement".

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus peut refaire en moi ce qui est déformé depuis longtemps ?
- Quelle "ouverture" concrète je lui demande aujourd'hui : pardon, paix, écoute, courage, annonce ?

Colloque

Seigneur Jésus, j'ai besoin que tu me prennes à l'écart.

Je te confie mes surdités intérieures et mes paroles enfermées.

Prononce sur moi ton « Effata » : ouvre mon cœur, ouvre mes oreilles, ouvre ma bouche. Fais de moi quelqu'un qui écoute avec amour et qui parle pour bénir. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un acte d'écoute :

je décide d'écouter une personne sans l'interrompre, en cherchant à comprendre avant de répondre.

2. Une parole guérie :

je renonce à une parole mauvaise (critique, plainte, moquerie) et je la remplace par une parole de bénédiction.

♦ Parole à mémoriser

« Effata !... Ouvre-toi ! » (Mc 7, 34)

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).

Samedi 14 Fev

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Je me pose, je ralentis ma respiration.

2. Je répète doucement : « Jésus, j'ai faim de toi. »

3. J'offre au Seigneur ma fatigue, mes manques, mes attentes.

4. Je me rends disponible : « Parle, Seigneur, je t'écoute. »

♦ Composition des lieux

J'imagine une grande foule dans un endroit désert. Ils sont là depuis trois jours : visages fatigués, vent, poussière, estomacs vides.

Je vois Jésus regarder la foule : son regard n'accuse pas, il compatit.

Je vois les disciples, un peu démunis : « Où trouver du pain ici ? »

Je vois les sept pains, quelques petits poissons, puis Jésus qui rend grâce, rompt, donne... et la nourriture circule de mains en mains.

Et je vois le miracle discret : tout le monde mange, et il reste encore sept corbeilles.

♦ Parole de Dieu

Evangile: Mc 8, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ces jours-là,

comme il y avait de nouveau une grande foule,
et que les gens n'avaient rien à manger,
Jésus appelle à lui ses disciples et leur dit :
« J'ai de la compassion pour cette foule,
car depuis trois jours déjà ils restent auprès de moi,
et n'ont rien à manger.

Si je les renvoie chez eux à jeun,
ils vont défaillir en chemin,
et certains d'entre eux sont venus de loin. »

Ses disciples lui répondirent :
« Où donc pourra-t-on trouver du pain
pour les rassasier ici, dans le désert ? »

Il leur demanda :
« Combien de pains avez-vous ? »
Ils lui dirent :
« Sept. »

Alors il ordonna à la foule de s'asseoir
par terre.

Puis, prenant les sept pains
et rendant grâce,
il les rompit,
et il les donnait à ses disciples
pour que ceux-ci les distribuent ;
et ils les distribuèrent à la foule.

Ils avaient aussi quelques petits poissons,
que Jésus bénit et fit aussi distribuer.

Les gens mangèrent et furent rassasiés.
On ramassa les morceaux qui restaient :
cela faisait sept corbeilles.

Or, ils étaient environ quatre mille.
Puis Jésus les renvoya.

Aussitôt, montant dans la barque avec
ses disciples,
il alla dans la région de Dalmanoutha.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de croire en ta compassion et apprends-moi à te remettre mes pauvretés, pour que tu me nourrisses et que je devienne, moi aussi, un instrument de ton partage.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « J'ai de la compassion » :
Dieu voit ma faim et ma fatigue**

Jésus ne commence pas par un reproche, mais par une compassion. Il connaît la durée ("trois jours"), il voit le risque ("ils vont défaillir"), il pense à chacun ("certains sont venus de loin").

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle fatigue concrète Jésus voit-il en moi en ce moment, que je n'ose même plus nommer ?
- Est-ce que je crois vraiment qu'il se soucie de mes besoins, aussi simples soient-ils ?

Point 2 : Les disciples : l'impuissance qui devient prière

« Où trouver du pain ici ? » : c'est la question de nos déserts. Mais Jésus ne demande pas l'impossible : il commence par ce que j'ai. « Combien de pains avez-vous ? »

Questions pour la réflexion personnelle :

• Dans quel domaine je dis : « on ne peut pas », alors que Jésus me demande seulement : « qu'as-tu ? »

• Quel "petit" que je possède (temps, talent, argent, écoute, service) puis-je lui donner sans calcul ?

Point 3 : « Il rend grâce, il rompt, il donne » : la logique eucharistique

Le miracle passe par un geste : rendre grâce, rompre, donner. Ce n'est pas seulement multiplier : c'est apprendre à recevoir tout de Dieu et à laisser circuler.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je rends grâce avant de me plaindre ?

• Qu'est-ce que Jésus me demande de "rompre" en moi : l'égoïsme, la peur de manquer, l'attachement à contrôler ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu vois ma faim et tu ne m'humilies pas.

Tu me demandes seulement de déposer entre tes mains mes "sept pains".

Apprends-moi la confiance du partage. Nourris-moi de ta Parole et de ta présence, et fais de moi un signe de ta compassion pour les autres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Offrande des "sept pains"*
aujourd'hui, je liste 7 petites ressources que j'ai (même modestes) et je les confie à Jésus.

2. *Un acte de partage :*
je pose un geste concret (repas, aide, crédit, écoute, pardon) sans attendre de retour.

♦ Parole à mémoriser

*« J'ai de la compassion pour cette foule. »
(Mc 8, 2)*

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

Dimanche 15 Fév**Oraison**

« 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 rends présent à Dieu, simplement.
2. Je respire et je répète lentement : « Seigneur, je veux choisir la vie. »
3. Je dépose devant lui mes hésitations, mes résistances, mes habitudes.
4. Je demande un cœur libre : « Éclaire mon choix aujourd'hui. »

◇ Composition des lieux

J'imagine un chemin devant moi, avec deux directions.

À gauche, une route qui brille vite, facile, attirante... mais qui se termine dans le vide.

À droite, une route plus humble, parfois exigeante... mais qui conduit vers une eau vive.

Au milieu, je vois le Seigneur, calme, vrai, sans pression : il ne me pousse pas, il m'appelle.

Je comprends : le feu et l'eau sont là, et ma main peut se tendre.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Si 15, 15-20

Lecture du livre de Ben Sira le Sage

Si tu le veux, tu peux observer les commandements,

il dépend de ton choix de rester fidèle.

Le Seigneur a mis devant toi l'eau et le feu :

étends la main vers ce que tu préfères.

La vie et la mort sont proposées aux hommes,
l'une ou l'autre leur est donnée selon leur choix.

Car la sagesse du Seigneur est grande,
fort est son pouvoir, et il voit tout.

Ses regards sont tournés vers ceux qui le craignent,
il connaît toutes les actions des hommes.

Il n'a commandé à personne d'être impie,
il n'a donné à personne la permission de pécher.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la liberté intérieure et la force d'aimer le bien, afin de choisir la fidélité et de rejeter le péché sans me raconter d'excuses.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Si tu le veux... » : Dieu me respecte, il ne m'écrase pas

Dieu parle à ma volonté : il ne m'a pas créé en robot. Il m'éduque, il propose, il éclaire. La dignité de l'homme, c'est aussi cette capacité de répondre.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Dans quel domaine je dis : « je ne peux pas », alors que Dieu me rappelle : « si tu le veux » ?

• Est-ce que j'utilise ma liberté pour me justifier... ou pour grandir ?

Point 2 : « L'eau et le feu » : chaque choix nourrit quelque chose en moi

Le feu peut réchauffer... ou brûler. L'eau peut nettoyer... ou noyer si je m'y perds. Le texte dit : « étends la main vers ce que tu préfères » : c'est concret, quotidien, répétitif. On devient ce qu'on choisit.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Aujourd'hui, quelle est "l'eau" qui me vivifie (prière, vérité, service, discipline, pardon) ?

• Quel est "le feu" qui me brûle (orgueil, convoitise, colère, mensonge, paresse) ?

Point 3 : « Il n'a commandé à personne d'être impie » : arrêter de mettre Dieu en cause

Le texte est clair : Dieu ne commande pas le mal, il ne donne pas "permission de pécher". Le péché naît quand je me détourne. Dieu, lui, demeure Père : il éclaire, avertit, relève.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Quelles excuses spirituelles je me donne pour éviter de me convertir ?

• Quel pas concret prouve que je choisis la vie dès aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, tu m'as mis devant l'eau et le feu.
Je reconnais mes fuites, mes excuses,
mes compromis.

Je te demande un cœur ferme, fidèle,
joyeux.

Aujourd'hui, je choisis la vie : prends ma
main, conduis-moi, et relève-moi quand je
tombe. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un choix net :*

j'identifie une tentation récurrente et je décide un acte contraire précis pour 24h.

2. *Un commandement vécu :*

je prends un commandement concret (vérité, pureté, charité, pardon) et je le pratique volontairement aujourd'hui.

♦ Parole à mémoriser

« La vie et la mort sont proposées aux hommes... selon leur choix. » (Si 15, 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 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.