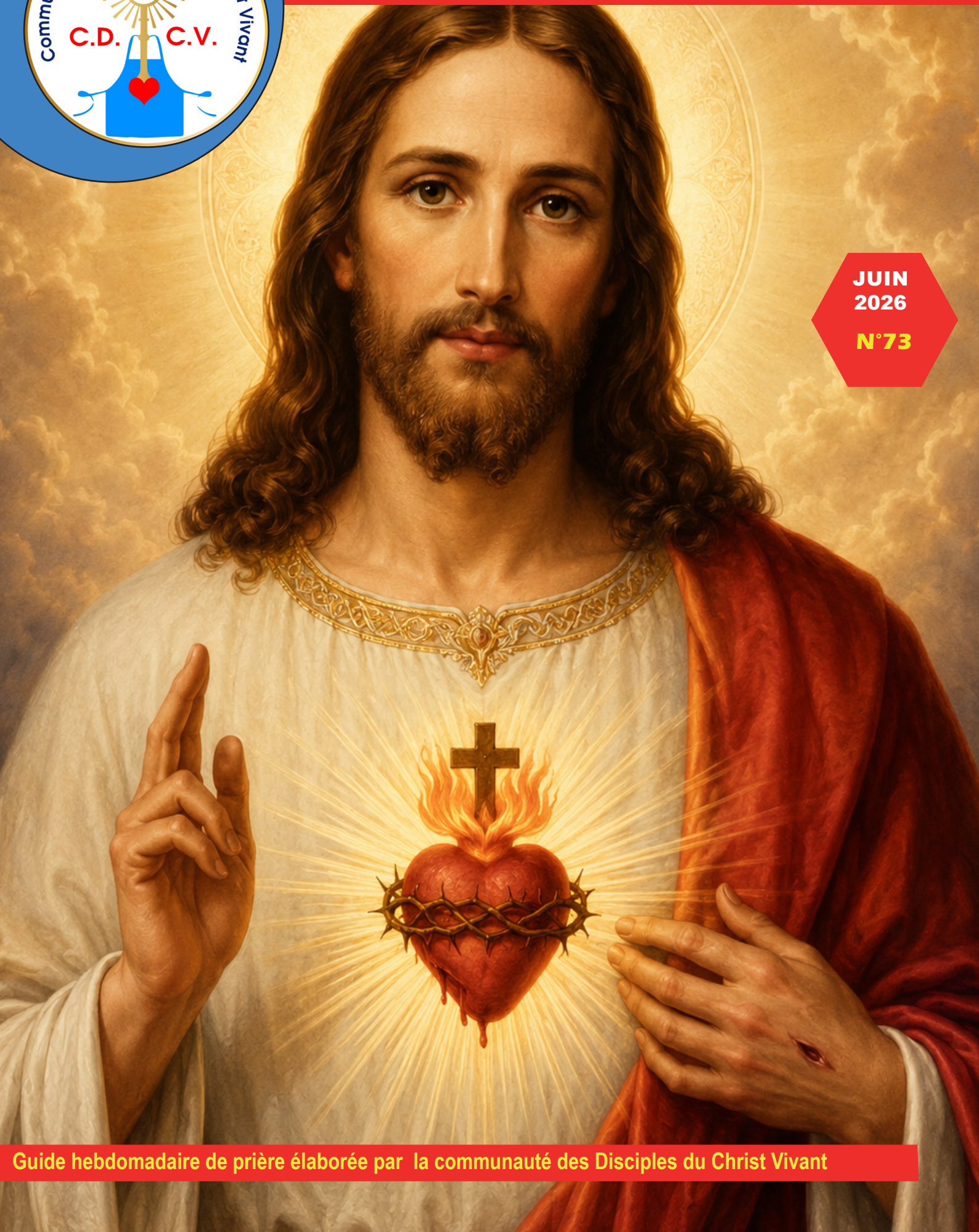


Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°73

Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

La CDCV est basée à Dschang (Cameroun) dans la paroisse Saint Justin. email: christusvivit2020@gmail.com

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

Qu'est ce que la méditation?



La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide à gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène

ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentirons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y revient toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

- Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.
- Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.
- La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

Diviser le temps selon les rubriques proposées : Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

Pour ceux qui ne sont pas 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 genuflection, 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

viser 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 ou 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 08 au Dimanche 14 Juin 2026

Lundi 08 juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de solitaire et de confiant à la fois, comme quand on est seul dans un endroit retiré et qu'on découvre que Dieu y est aussi. Laisse chaque expiration emporter l'agitation, le besoin de visibilité, la difficulté d'être mis à l'écart.

Reste dans ce calme du désert.

Élie est envoyé se cacher. Retrait forcé. Solitude imposée. Et Dieu nourrit. Laisse cette image entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui accepte d'être caché par Dieu pour un temps.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de celui qui nourrit dans le désert, toi qui accompagnes les solitaires et les exilés, toi qui fais que la retraite forcée devient école de foi, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse dans ce récit d'apparence simple la

profondeur d'une vocation à faire confiance dans l'obscurité. Je te confie mon imagination : place-moi au bord du torrent de Kérith, fais-moi sentir le silence, l'eau qui coule, l'attente des corbeaux chaque matin. Je te confie ma volonté : elle supporte mal l'invisibilité et le retrait. Apprends-lui le repos du désert. Je te confie mes propres retraits imposés, ces temps où j'ai été mis à l'écart sans l'avoir choisi.

Toi qui nourris même dans les lieux cachés, nourris cette prière. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Élie devant le roi Acab, le roi le plus puissant d'Israël, marié à Jézabel, entouré de prophètes de Baal. Et ce prophète solitaire qui se présente et prononce une parole absolue : il n'y aura pas de pluie, à moins que j'en donne l'ordre.

Parole d'une audace stupéfiante. Puis, immédiatement, Dieu lui dit : va-t'en. Cache-toi.

La parole prophétique prononcée, Élie disparaît. Il ne reste pas pour voir l'effet, pour recueillir l'admiration, pour confirmer son statut. Il obéit et se retire. Au bord d'un torrent, dans l'est, loin de tout.

Et là, chaque matin, chaque soir, les corbeaux arrivent. Du pain. De la viande. Une providence discrète, quotidienne, animale. Pas d'ange. Pas de prodige spectaculaire. Des corbeaux.

Élie boit au torrent. Il mange ce qu'on lui

apporte. Il attend.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque parole de Jésus résonner personnellement.)

Première Lecture : 1 R 17, 1-6

Lecture du premier livre des Rois

En ces jours-là,

le prophète Élie, de Tishbé en Galaad, dit au roi Acab :

« Par le Seigneur qui est vivant, par le Dieu d'Israël dont je suis le serviteur, pendant plusieurs années il n'y aura pas de rosée ni de pluie, à moins que j'en donne l'ordre. »

La parole du Seigneur lui fut adressée :

« Va-t'en d'ici, dirige-toi vers l'est, et cache-toi près du torrent de Kérith, qui se jette dans le Jourdain.

Tu boiras au torrent, et j'ordonne aux corbeaux de t'apporter ta nourriture. »

Le prophète fit ce que le Seigneur lui avait dit, et alla s'établir près du torrent de Kérith, qui se jette dans le Jourdain.

Les corbeaux lui apportaient du pain et de la viande, matin et soir, et le prophète buvait au torrent.

– Parole du Seigneur..

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'obéissance d'Élie, celle qui va là où tu envoies, même dans l'obscurité, et qui fait confiance que tu nourris là où tu mets. Apprends-moi à recevoir ta providence même sous les formes les plus inattendues.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Par le Seigneur qui est vivant », le prophète qui parle depuis sa relation à Dieu

Avant tout discours, avant toute mission, Élie se définit par une relation : par le Seigneur qui est vivant, dont je suis le serviteur. Sa parole n'est pas la sienne, elle vient de Quelqu'un qui est vivant et dont il dépend. C'est le fondement de tout prophétisme, et de tout témoignage chrétien. On ne parle avec autorité de Dieu que depuis une relation réelle avec lui. Non depuis des connaissances accumulées, non depuis un titre, mais depuis cette expérience vivante du Dieu qui est vivant.

Et remarque : immédiatement après la parole courageuse, Dieu lui dit de se retirer. Comme si la parole publique devait être suivie d'un temps de retrait intérieur. La mission et le désert vont ensemble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que mon témoignage chrétien part d'une relation vivante avec Dieu, ou est-ce que je parle de lui depuis des convictions intellectuelles sans fréquentation réelle ?
- Est-ce que j'accepte que les temps de retrait et de silence soient aussi nécessaires

que les temps d'action et de parole ?

Point 2 : « Cache-toi », la grâce de l'invisibilité

Dieu envoie Élie se cacher. Après la parole publique au roi, le retrait total. Pas de suite, pas de résultat visible à observer, pas de reconnaissance à recueillir.

L'invisibilité est l'une des épreuves spirituelles les plus difficiles pour celui qui a reçu une mission. On a parlé, agi, témoigné, et maintenant on disparaît. On ne sait pas si la parole a porté du fruit. On ne voit rien. Mais Dieu dit : cache-toi près du torrent. Il n'envoie pas Élie dans n'importe quelle solitude, dans une solitude précise, choisie, désignée. Il y a un torrent. Il y a une direction. L'invisibilité n'est pas l'abandon, c'est un autre mode de présence divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte les temps où Dieu me met à l'écart, où mes actions semblent sans effet visible, où ma foi semble sans écho ?
- Est-ce que je sais trouver mon torrent de Kérith, ce lieu de ressourcement discret où Dieu me nourrit quand je suis retiré du monde ?

Point 3 : « Les corbeaux lui apportaient du pain », la providence sous des formes inattendues

Des corbeaux. Pas des anges. Pas un miracle spectaculaire. Des oiseaux impurs selon la loi juive, et pourtant instruments

de la providence divine.

Dieu nourrit Élie, mais à sa façon, pas à la façon d'Élie. Chaque matin, chaque soir, sans manque. Le nécessaire. Pas l'abondance, le nécessaire.

Cette image dit quelque chose de permanent sur la providence. Dieu subvient, mais souvent par des canaux que nous n'aurions pas choisis. Des personnes inattendues, des circonstances non planifiées, des aides venues d'où on ne les attendait pas. La providence divine ne se laisse pas enfermer dans nos attentes.

Et Élie reçoit. Il ne discute pas la forme. Il boit. Il mange. Il fait confiance que ce qui arrive est envoyé par Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais reconnaître les corbeaux dans ma vie, ces aides imprévues, ces secours inattendus par lesquels Dieu me nourrit ?
- Est-ce que je rends grâce pour la providence discrète, le juste nécessaire quotidien, ou est-ce que je ne vois que ce qui manque ?

Colloque

Seigneur, tu as dit à Élie : va-t'en et cache-toi. Et tu lui as envoyé des corbeaux.

Je reconnais dans ce récit quelque chose de ma vie, ces temps où tu m'as mis à l'écart, où j'ai dû disparaître de là où je voulais rester, où la mission visible s'est interrompue et où je ne comprenais pas encore pourquoi.

Apprends-moi l'obéissance d'Élie, aller là où tu envoies, même sans comprendre, même dans l'obscurité du torrent de Kérith. Et apprends-moi à reconnaître tes corbeaux, ces formes inattendues de ta providence que je refuse parfois parce qu'elles ne ressemblent pas à ce que j'imaginai. Tu nourris. Chaque matin. Chaque soir. Pas toujours comme je veux, comme il faut. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accepter mon torrent de Kérith* : je pense à une situation actuelle où je suis mis à l'écart, une mission interrompue, un retrait non voulu, une invisibilité difficile à vivre. Et je dis à Dieu : j'accepte ce lieu de Kérith. Nourris-moi ici.

2. *Reconnaître les corbeaux* : aujourd'hui, je cherche dans ma journée une aide inattendue, une grâce venue d'où je ne l'attendais pas, et je la nomme comme une provision envoyée par Dieu. Je rends grâce pour ce corbeau particulier.

◇ Parole à mémoriser

« Les corbeaux lui apportaient du pain et de la viande, matin et soir, et le prophète buvait au torrent. » (1 R 17, 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 me-

nées.

- 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 09 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de confiant, comme quelqu'un qui tend les mains vides et qui attend sans honte. Laisse chaque expiration emporter l'angoisse du manque, cette peur que ce qui reste ne suffira pas.

Reste dans ce calme confiant.

Le texte d'aujourd'hui parle d'une femme qui n'a presque plus rien, une poignée de farine, un peu d'huile, et la mort qui approche. Et elle donne quand même. Laisse cette image entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui donne ce qu'il lui reste.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit du Dieu qui multiplie ce qu'on lui donne, toi qui fais que la jarre ne s'épuise pas quand on a le courage de donner le premier, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse dans ce récit la logique paradoxale de Dieu, donner d'abord pour recevoir, non l'inverse. Je te confie mon imagination : place-moi à l'entrée de Sarepta, fais-moi voir cette femme qui ramasse deux mor-

ceaux de bois, qui prépare son dernier repas. Je te confie ma volonté : elle calcule souvent avant de donner, elle retient par peur du manque. Libère-la. Je te confie mes propres jarres, ce que je crois avoir en quantité insuffisante pour le donner.

Toi qui remplis ce qu'on vide pour toi, apprends-moi à donner le premier. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Sarepta, une ville étrangère, au pays de Sidon. La sécheresse sévit depuis longtemps. Les gens ont faim. Et dans cette ville, Dieu envoie son prophète non pas vers les riches, non pas vers les religieux, mais vers une veuve, étrangère de surcroît.

Elle ramasse du bois. Geste dérisoire et poignant, préparer le dernier repas, le repas avant de mourir. Élie la voit et lui demande de l'eau, puis du pain. Et elle répond avec une honnêteté bouleversante : je n'ai presque rien. Nous allons manger et mourir.

Et Élie lui dit : n'aie pas peur. Donne d'abord. Logique renversée. Logique de Dieu.

Elle obéit. Elle donne avant de savoir si la promesse tient. Et la jarre ne s'épuise pas. Le vase d'huile ne se vide pas. Pendant longtemps, ils mangent tous.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 R 17, 7-16

Lecture du premier livre des Rois

En ces jours-là,

sur l'ordre du prophète Élie,
 au bout d'un certain temps,
 il ne tombait plus une goutte de pluie dans
 tout le pays,
 et le torrent où buvait le prophète finit par
 être à sec.

Alors la parole du Seigneur lui fut adres-
 sée :

« Lève-toi, va à Sarepta, dans le pays de
 Sidon ;
 tu y habiteras ;
 il y a là une veuve que j'ai chargée de te
 nourrir. »

Le prophète Élie partit pour Sarepta,
 et il parvint à l'entrée de la ville.

Une veuve ramassait du bois ;

il l'appela et lui dit :

« Veux-tu me puiser, avec ta cruche,
 un peu d'eau pour que je boive ? »

Elle alla en puiser.

Il lui dit encore :

« Apporte-moi aussi un morceau de pain. »

Elle répondit :

« Je le jure par la vie du Seigneur ton Dieu :
 je n'ai pas de pain.

J'ai seulement, dans une jarre,

une poignée de farine,

et un peu d'huile dans un vase.

Je ramasse deux morceaux de bois,

je rentre préparer pour moi et pour mon fils
 ce qui nous reste.

Nous le mangerons,

et puis nous mourrons. »

Élie lui dit alors :

« N'aie pas peur, va, fais ce que tu as dit.

Mais d'abord cuis-moi une petite galette et
 apporte-la moi,

ensuite tu en feras pour toi et ton fils.

Car ainsi parle le Seigneur, Dieu d'Israël :
 Jarre de farine point ne s'épuisera,
 vase d'huile point ne se videra,
 jusqu'au jour où le Seigneur
 donnera la pluie pour arroser la terre. »

La femme alla faire ce qu'Élie lui avait
 demandé,

et pendant longtemps, le prophète, elle-
 même et son fils
 eurent à manger.

Et la jarre de farine ne s'épuisa pas,
 et le vase d'huile ne se vida pas,
 ainsi que le Seigneur l'avait annoncé par
 l'intermédiaire d'Élie.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de la veuve de
 Sarepta, celle qui donne le premier, même
 quand elle n'a presque rien, en croyant que
 ta parole tient. Et apprends-moi que ma
 jarre ne s'épuise jamais quand je la mets
 à ton service.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « N'aie pas peur », la peur
 du manque qui paralyse le don**

La veuve a peur. Sa peur est légitime, elle
 n'a presque rien, et elle a un fils à nour-
 rir. Cette peur dit la réalité de sa situation :
 sans miracle, ils meurent.

Et Élie ne minimise pas sa peur. Il ne dit pas
 tout va bien, ne t'inquiète pas. Il dit n'aie
 pas peur, et aussitôt : donne d'abord. Le

courage n'est pas l'absence de peur, c'est la décision de donner malgré la peur.

La peur du manque est l'une des forces les plus puissantes qui enferment nos générosités. Peur de manquer d'argent si on donne trop. Peur de manquer de temps si on s'engage. Peur de s'épuiser si on se donne. Et cette peur dit, au fond, que nous ne faisons pas vraiment confiance à Dieu pour suffire là où nous ne suffisons pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle est ma jarre, ce que je retiens par peur du manque et que Dieu m'invite peut-être à donner ?

•Est-ce que je crois vraiment que Dieu subvient à mes besoins quand je donne, ou est-ce que ma confiance s'arrête au bord du sacrifice réel ?

Point 2 : « D'abord cuis-moi une galette », la logique de Dieu qui demande le premier

La demande d'Élie est scandaleuse humainement. Une femme qui va mourir de faim, et il lui demande de lui préparer à manger d'abord. Pas après. D'abord.

C'est la logique eucharistique avant la lettre : on donne ce qu'on a, Dieu multiplie, tout le monde est nourri. Mais l'ordre compte. D'abord le don, ensuite la multiplication. Non pas : quand tu auras assez, donne le surplus. Mais : donne ce que tu as, et tu auras assez.

Cette logique renverse notre bon sens, qui dit : garde d'abord pour toi, donne ensuite si

il reste. Jésus dit la même chose : cherchez d'abord le Royaume, et tout le reste vous sera donné. Dieu aime prendre la première place, non par caprice, mais parce que c'est quand il est premier que tout fonctionne.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que Dieu est vraiment premier dans ma façon de gérer mon temps, mon argent, mes forces, ou est-il dans les restes ?

•Y a-t-il une galette que Dieu me demande de lui faire d'abord, un premier pas de confiance que je remets sans cesse à plus tard ?

Point 3 : « La jarre ne s'épuisa pas », la fidélité de la parole de Dieu

La promesse d'Élie est précise : jarre de farine point ne s'épuisera, jusqu'au jour où le Seigneur donnera la pluie. Une promesse limitée dans le temps, pas l'abondance infinie, mais le nécessaire pour traverser.

Et le texte conclut sobrement : la jarre ne s'épuisa pas, ainsi que le Seigneur l'avait annoncé. Pas de grand spectacle. Une réalité discrète, quotidienne, vérifiable, la jarre ne se vide pas. Chaque matin, il y a ce qu'il faut. Pas plus. Ce qu'il faut.

C'est ainsi que Dieu tient souvent ses promesses. Non dans l'abondance spectaculaire, dans le quotidien suffisant. La grâce du jour pour le jour. Le pain de ce jour. Pas le pain de toute la semaine, de ce jour.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je sais reconnaître la fidélité discrète de Dieu dans ma vie, ces jours où il y avait ce qu'il fallait, même si ce n'était pas tout ce que je voulais ?

•Ai-je l'habitude de rendre grâce pour le juste nécessaire reçu, ou est-ce que je ne rends grâce que pour l'abondance ?

Colloque:

Seigneur, tu as envoyé Élie chez une femme qui n'avait presque rien. Et tu lui as demandé de donner d'abord.

Je comprends sa peur, elle ressemble à la mienne. Cette façon de calculer ce qui reste avant de décider si on peut donner.

Apprends-moi sa confiance. Non pas l'insouciance, la foi active qui donne avant de savoir si la promesse tiendra, parce qu'elle croit à Celui qui a promis.

Fais que ma jarre à moi, mon temps, mon argent, mon énergie, mon amour, ne s'épuise pas quand je la donne pour toi. Non par miracle spectaculaire, par cette grâce quotidienne et discrète qui fait que chaque matin il y a ce qu'il faut.

Et apprend-moi à le voir. À le nommer. À en rendre grâce. Car tu es fidèle, même quand je ne le vois pas. Surtout quand je ne le vois pas. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Donner le premier :

aujourd'hui, je choisis un don concret, de temps, d'argent, de service, que je fais d'abord, avant de savoir si j'aurai assez pour

moi. Un acte de confiance en la fidélité de Dieu.

2. Reconnaître la jarre non épuisée : je regarde ma journée passée, ou cette semaine, et je nomme trois fois où Dieu m'a donné juste ce qu'il fallait. Et je lui rends grâce pour ce nécessaire reçu sans spectacle.

◇ Parole à mémoriser

« La jarre de farine ne s'épuisa pas, et le vase d'huile ne se vida pas, ainsi que le Seigneur l'avait annoncé. » (1 R 17, 16)

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 :
 - o « 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 10 juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de décidé, comme quelqu'un qui a choisi son camp et qui n'en changera plus. Laisse chaque expiration emporter l'hésitation, la tentation de danser pour l'un et pour l'autre.

Reste dans ce calme résolu.

Élie pose une question au peuple, combien de temps allez-vous danser pour l'un et pour l'autre ? Laisse cette question t'atteindre avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit le Seigneur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, feu du Seigneur qui tombe et consume, toi qui retournes les cœurs quand les hommes ne le peuvent pas, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse dans ce récit dramatique la question permanente posée à chaque génération, qui est Dieu ? Je te confie mon imagination : place-moi sur le mont Carmel, fais-moi sentir la tension, l'attente, puis ce feu qui tombe sur l'autel détrempé. Je te

confie ma volonté : elle danse parfois pour plusieurs maîtres. Décide-la pour le Seigneur seul. Je te confie mes propres Baal, ces réalités auxquelles je donne une place qui n'appartient qu'à Dieu.

Toi qui retournes les cœurs, retourne le mien complètement. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le mont Carmel. D'un côté, quatre cent cinquante prophètes de Baal, le pouvoir royal derrière eux, la foule qui regarde. De l'autre, Élie, seul.

La foule ne répond pas à sa question. Le silence dit tout, le peuple est dans le flou, à mi-chemin entre le Seigneur et Baal. Cette posture d'entre-deux, Élie ne peut pas la supporter.

Les prophètes de Baal commencent. Ils crient, ils dansent, ils se tailladent. Du matin au soir. Rien. Le ciel est sourd parce qu'il n'y a personne pour entendre.

Et Élie construit. Douze pierres, les douze tribus, le peuple uni. Il creuse. Il verse de l'eau, trois fois, jusqu'à ce que la rigole déborde. Il rend le miracle humainement impossible. Puis il prie, simplement, sobrement : réponds-moi, Seigneur, pour que ce peuple sache que c'est toi qui es Dieu.

Le feu tombe. Il dévore tout, la victime, le bois, les pierres, la poussière, l'eau. Et le peuple, face contre terre : c'est le Seigneur qui est Dieu.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 R 18, 20-39

Lecture du premier livre des Rois

En ces jours-là,

le roi Acab convoqua tout Israël et réunit les prophètes de Baal sur le mont Carmel.

Élie se présenta devant la foule et dit :
« Combien de temps allez-vous danser pour l'un et pour l'autre ?

Si c'est le Seigneur qui est Dieu, suivez le Seigneur ;

si c'est Baal, suivez Baal. »

Et la foule ne répondit mot.

Élie continua :

« Moi, je suis le seul qui reste des prophètes du Seigneur, tandis que les prophètes de Baal sont quatre cent cinquante.

Amenez-nous deux jeunes taureaux ; qu'ils en choisissent un, qu'ils le dépècent et le placent sur le bûcher,

mais qu'ils n'y mettent pas le feu.

Moi, je préparerai l'autre taureau,

je le placerai sur le bûcher,

mais je n'y mettrai pas le feu.

Vous invoquerez le nom de votre dieu, et moi, j'invoquerai le nom du Seigneur : le dieu qui répondra par le feu, c'est lui qui est Dieu. »

La foule répondit :

« C'est d'accord. »

Élie dit alors aux prophètes de Baal :

« Choisissez votre taureau et commencez, car vous êtes les plus nombreux.

Invoquez le nom de votre dieu,
mais ne mettez pas le feu. »

Ils prirent le taureau et le préparèrent,
et ils invoquèrent le nom de Baal
depuis le matin jusqu'au milieu du jour,
en disant :

« ô Baal, réponds-nous ! »

Mais il n'y eut ni voix ni réponse ;
et ils dansaient devant l'autel qu'ils avaient
dressé.

Au milieu du jour, Élie se moqua d'eux en
disant :

« Criez plus fort, puisque c'est un dieu :
il a des soucis ou des affaires,
ou bien il est en voyage ;
il dort peut-être, mais il va se réveiller ! »

Ils crièrent donc plus fort
et, selon leur coutume, ils se tailladèrent
jusqu'au sang
avec des épées et des lances.

Dans l'après-midi, ils se livrèrent à des
trances prophétiques
jusqu'à l'heure du sacrifice du soir,
mais il n'y eut ni voix, ni réponse, ni le
moindre signe.

Alors Élie dit à la foule :
« Approchez. »

Et toute la foule s'approcha de lui.
Il releva l'autel du Seigneur, qui avait été
démoli.

Il prit douze pierres,
selon le nombre des tribus des fils de Ja-
cob
à qui le Seigneur avait dit :
« Ton nom sera Israël. »

Avec ces pierres il érigea un autel au

Seigneur.

Il creusa autour de l'autel
une rigole d'une capacité d'environ trente
litres.

Il disposa le bois,
dépeça le taureau et le plaça sur le bûcher.

Puis il dit :

« Emplissez d'eau quatre cruches,
et versez-les sur la victime et sur le bois. »
Et l'on fit ainsi.

Il dit :

« Une deuxième fois ! »

Et l'on recommença.

Il dit :

« Une troisième fois ! »

Et l'on recommença encore.

L'eau ruissela autour de l'autel,
et la rigole elle-même fut remplie d'eau.

À l'heure du sacrifice du soir,
Élie le prophète s'avança et dit :
« Seigneur, Dieu d'Abraham, d'Isaac et d'Is-
raël,
on saura aujourd'hui que tu es Dieu en Is-
raël,
que je suis ton serviteur,
et que j'ai accompli toutes ces choses sur
ton ordre.

Réponds-moi, Seigneur, réponds-moi,
pour que tout ce peuple sache
que c'est toi, Seigneur, qui es Dieu,
et qui as retourné leur cœur ! »

Alors le feu du Seigneur tomba,
il dévora la victime et le bois,
les pierres et la poussière,
et l'eau qui était dans la rigole.

Tout le peuple en fut témoin ;

les gens tombèrent face contre terre et dirent :

« C'est le Seigneur qui est Dieu !
C'est le Seigneur qui est Dieu ! »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la décision d'Élie, celle qui cesse de danser entre deux et qui choisit sans retour. Et envoie ton feu sur ce qui est encore tiède en moi, pour que tout soit consumé et que reste seulement toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « **Combien de temps allez-vous danser pour l'un et pour l'autre ?** », la fin de l'entre-deux

La foule ne répond pas. Ce silence dit l'état d'un peuple partagé, qui ne veut pas choisir parce que choisir coûte. On peut ainsi garder le Seigneur pour les moments graves et Baal pour les arrangements quotidiens.

Cette posture d'entre-deux est confortable et mortelle. Confortable, parce qu'elle ne ferme aucune porte. Mortelle, parce qu'elle finit par vider la foi de toute réalité. On ne peut pas aimer vraiment ce à quoi on ne se donne pas tout entier.

Élie pose la question, et il ne reçoit pas de réponse. Parfois la question elle-même est le commencement de la conversion. Rester avec la question jusqu'à ce qu'elle exige une réponse.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

•Y a-t-il dans ma vie une forme de danse entre deux, une zone où je donne à d'autres la place qui appartient à Dieu seul ?

•Quelle est la question qu'Élie me pose ce matin et à laquelle je n'ai pas encore répondu ?

Point 2 : « **Il versa de l'eau** », rendre le miracle humainement impossible

Le geste d'Élie est provocateur et plein de foi. Verser de l'eau sur l'autel, trois fois, quand le pays est en sécheresse depuis des années. Rendre la situation encore plus impossible. Dire à Dieu par ce geste : si le feu tombe, il n'y aura aucun doute sur l'origine.

Cette façon de se dépouiller de tout secours humain avant de prier est une forme radicale de confiance. Élie n'aide pas Dieu. Il s'efface complètement pour que, quand le feu viendra, aucun homme ne puisse s'en attribuer le mérite.

Et sa prière est sobre, pas de grand discours, pas de cris. Juste : réponds-moi, pour que ce peuple sache que c'est toi. Il ne prie pas pour lui-même. Il prie pour que Dieu soit reconnu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je laisse parfois trop peu de place à Dieu dans mes actions, en gardant des secours humains qui m'empêchent de voir vraiment sa main ?

•Est-ce que ma prière est centrée sur la

gloire de Dieu, comme celle d'Élie, ou sur mes besoins personnels ?

Point 3 : « Qui a retourné leur cœur », le miracle intérieur dépasse le miracle extérieur

Le feu tombe sur l'autel, spectaculaire, incontestable. Mais la vraie merveille est dans la dernière phrase de la prière d'Élie : pour que ce peuple sache que c'est toi qui as retourné leur cœur.

Retourner le cœur, c'est le miracle des miracles. Le feu consume les pierres et l'eau. Mais seul Dieu peut retourner un cœur humain. Et c'est cela qu'Élie demande, non pas un spectacle, mais une conversion réelle.

Et le peuple tombe face contre terre : c'est le Seigneur qui est Dieu. Deux fois. Comme pour enfoncer la réalité dans les cœurs qui avaient si longtemps dansé entre deux.

C'est ce que nous pouvons demander pour nous et pour ceux que nous aimons, non pas des prodiges visibles, mais ce retournement intérieur que Dieu seul peut accomplir.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je prie pour le retournement des cœurs, le mien, ceux de mes proches, avec la même confiance qu'Élie ?

• Y a-t-il un cœur autour de moi que je crois irrécupérable et que je n'ai pas encore confié à Dieu avec cette prière : retourne leur cœur ?

Colloque

Seigneur, tu as répondu à Élie par le feu. Tu as consumé ce qui était impossible à consommer, les pierres, l'eau, la poussière.

Et tu as retourné les cœurs.

Je viens te présenter mes propres Baal, ces réalités auxquelles je danse encore parfois, ces entre-deux où je me maintiens par confort ou par peur.

Et je te demande ce qu'Élie t'a demandé : réponds-moi, Seigneur. Non pour un spectacle, pour que je sache, moi aussi, que c'est toi qui es Dieu.

Envoie ton feu sur ce qui est encore tiède. Consume ce qui prend la place qui t'appartient. Retourne ce qui résiste encore dans mon cœur.

Et fais que je tombe face contre terre avec cette seule certitude : c'est le Seigneur qui est Dieu. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Cesser de danser entre deux :*

je nomme honnêtement devant Dieu une zone de ma vie où je danse encore entre lui et quelque chose d'autre. Et je fais aujourd'hui un acte concret de choix, c'est le Seigneur que je suis.

2. *Prier pour un retournement :*

je pense à quelqu'un dont le cœur semble fermé à Dieu. Et je prie pour lui avec la prière d'Élie : Seigneur, retourne son cœur. Fais-toi connaître à lui à ta façon.

◇ Parole à mémoriser

« Réponds-moi, Seigneur, pour que tout ce

peuple sache que c'est toi, Seigneur, qui es Dieu, et qui as retourné leur cœur ! » (1 R 18, 37)

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 11 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de doux, comme la résolution d'une tension longtemps maintenue. Laisse chaque expiration emporter la rancœur, les mots retenus qui blessent intérieurement, les distances maintenues par orgueil.

Reste dans ce calme réconcilié.

Jésus parle aujourd'hui de colère, d'insulte, de réconciliation. Avant même de présenter une offrande à Dieu, aller vers son frère. Laisse cet ordre-là entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui va d'abord se réconcilier.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de paix et de réconciliation, toi qui rends possible ce que l'orgueil déclare impossible, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle comprenne que Jésus va plus loin que la Loi, non pour l'annuler mais pour l'accomplir dans le cœur. Je te confie mon imagination : place-moi sur le chemin du Temple, avec mon offrande dans les mains et ce souvenir soudain d'un frère avec qui quelque

chose est abîmé. Je te confie ma volonté : elle sait se justifier, minimiser, attendre que l'autre fasse le premier pas. Déplace-la vers la réconciliation. Je te confie mes colères, avouées ou déguisées, et les relations abîmées que je laisse traîner.

Toi qui es la paix du Père et du Fils donnée au monde, fais de moi un artisan de paix. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine quelqu'un qui monte au Temple avec son offrande, animal, grain, huile. Il a préparé ce moment. Il approche de l'autel. Et soudain, un souvenir. Un visage. Une parole dite, une blessure infligée, une relation cassée.

Et Jésus dit : laisse ton offrande. Va d'abord te réconcilier.

C'est radical. L'acte religieux interrompu, non pas parce que la prière ne compte pas, mais parce que l'amour du prochain est inséparable de l'amour de Dieu. On ne peut pas honorer Dieu sincèrement tout en maintenant une brisure avec son frère.

Et Jésus remonte encore plus haut, avant le meurtre, la colère. Avant la colère, le mépris. La chaîne de la violence intérieure commence par un mouvement du cœur, bien avant l'acte extérieur.

Mets-toi vite d'accord. L'urgence est dans ce vite. Ne pas laisser le temps durcir ce qui est encore souple.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 5, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Je vous le dis :

Si votre justice ne surpasse pas celle des scribes et des pharisiens, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux.

Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens :

Tu ne commettras pas de meurtre, et si quelqu'un commet un meurtre, il devra passer en jugement.

Eh bien ! moi, je vous dis :

Tout homme qui se met en colère contre son frère

devra passer en jugement.

Si quelqu'un insulte son frère, il devra passer devant le tribunal.

Si quelqu'un le traite de fou, il sera passible de la géhenne de feu.

Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande à l'autel,

si, là, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi,

laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande.

Mets-toi vite d'accord avec ton adversaire

pendant que tu es en chemin avec lui,

pour éviter que ton adversaire ne te livre au juge,

le juge au garde,

et qu'on ne te jette en prison.

Amen, je te le dis : tu n'en sortiras pas avant d'avoir payé jusqu'au dernier sou. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui vas plus loin que la Loi et qui regardes le cœur, donne-moi la grâce de voir mes colères intérieures pour ce qu'elles sont, et le courage de faire le premier pas vers la réconciliation, avant même de te présenter mon offrande.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Si votre justice ne surpasse pas », aller au-delà de l'observance extérieure

Les scribes et les pharisiens observaient la Loi scrupuleusement. Ils ne tuaient pas. Et Jésus dit : ce n'est pas suffisant. Il faut aller plus loin, jusqu'au cœur.

La justice du Royaume n'est pas l'absence d'actes répréhensibles, c'est la transformation des mouvements intérieurs qui mènent à ces actes. Ne pas tuer ne suffit pas si on nourrit une colère qui avilit l'autre dans son cœur. Ne pas insulter ne suffit pas si on le traite intérieurement avec mépris.

Jésus remonte à la source. Il ne veut pas des gens qui s'abstiennent extérieurement, il veut des cœurs transformés. Et cette transformation-là dépasse de loin ce que la volonté seule peut accomplir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie une observance extérieure correcte qui cache une brisure intérieure non guérie, une colère maintenue, un mépris discret, une distance calculée ?
- Est-ce que je demande à Dieu de transformer non seulement mes actes mais les mouvements profonds de mon cœur ?

Point 2 : « Laisse ton offrande, va d'abord », la réconciliation comme condition du culte

Cette inversion de l'ordre habituel est saisissante. On imaginerait : prie d'abord, puis règle tes relations. Jésus dit l'inverse : règle tes relations, puis reviens prier.

Non pas que la prière attende, mais que la prière dite dans l'hypocrisie d'un cœur qui maintient une brisure avec son frère est déjà compromise. L'offrande présentée à Dieu avec une rancœur non réglée dit quelque chose de faux sur celui qui l'offre.

Va d'abord. Ce premier pas est souvent le plus difficile. Aller vers quelqu'un avec qui quelque chose est cassé, même si on n'est pas le seul coupable, même si l'autre a tort aussi, même si ça fait longtemps. Le premier pas n'attend pas que tout soit clair.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il quelqu'un vers qui je devrais aller, quelqu'un qui a quelque chose contre moi, et vers qui je n'ai pas encore fait ce premier pas ?
- Est-ce que ma prière est cohérente avec mes relations, ou est-ce que j'offre à Dieu quelque chose que mes relations

contredisent ?

Point 3 : « Mets-toi vite d'accord », l'urgence de la paix

Vite. Ce mot dit quelque chose d'important sur le temps. Les brisures se durcissent. Ce qui est encore souple aujourd'hui peut devenir dur demain. Les malentendus s'accumulent. Les silences s'épaississent. Les distances s'installent.

Jésus ne dit pas un jour, quand tu seras prêt, quand les conditions seront meilleures. Il dit vite, pendant que tu es encore en chemin avec lui. Avant que le juge intervienne, avant que la situation échappe.

Et l'image du chemin est belle : on est encore ensemble, on marche encore côte à côte, il est encore temps. Mais le chemin a une fin. Après, les portes se ferment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une réconciliation que je remets à plus tard, une parole à dire, un pas à faire, et qui attend depuis trop longtemps déjà ?
- Est-ce que je crois que vite est une invitation miséricordieuse, pas une menace, que Dieu me presse parce qu'il ne veut pas que je reste prisonnier de cette brisure ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as dit quelque chose de difficile ce matin : laisse ton offrande et va d'abord.

Je veux prier, et tu me demandes d'abord de me réconcilier. Je veux me présenter à

toi, et tu me montres d'abord un visage. Voici ce visage. Tu le connais mieux que moi. Tu connais la blessure, les torts partagés, l'orgueil des deux côtés.

Je ne me sens pas toujours prêt à faire le premier pas. Mais tu me demandes de le faire vite, parce que tu sais ce que le temps fait aux brisures.

Donne-moi les mots. Donne-moi le courage. Donne-moi cette justice qui surpasse la Loi, non pas l'abstention du mal, mais le mouvement actif vers la paix.

Et après, je reviendrai présenter mon offrande. Avec les mains libres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Aller d'abord :

je nomme la personne vers qui je dois aller, celle qui a quelque chose contre moi. Et aujourd'hui, je fais ce premier pas concret : un message, un appel, une visite, une parole vraie. Pas demain. Aujourd'hui.

2. Surveiller ma colère intérieure :

aujourd'hui, je prête attention aux mouvements de colère ou de mépris qui naissent en moi, même petits, même discrets. Et à chaque fois, je les confie à Jésus : transforme ce mouvement. Ne le laisse pas grandir.

◇ Parole à mémoriser

« Laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande. » (Mt 5, 24)

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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o 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 12 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de doux, comme quand on dépose enfin un poids qu'on portait depuis trop longtemps. Laisse chaque expiration emporter la tension, l'effort de paraître, la fatigue de se prouver quelque chose.

Reste dans ce calme reposé.

Jésus dit : venez à moi, vous tous qui peinez. Pas les forts, pas les performants, ceux qui peinent. Laisse cette invitation t'atteindre là où tu es fatigué.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui vient enfin déposer son fardeau.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit de la douceur du Fils, toi qui révelles aux tout-petits ce que les sages ne voient pas, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle consente à devenir petite pour recevoir ce que Dieu cache aux savants. Je te confie mon imagination : fais-moi entendre Jésus prononcer ces mots, non depuis une chaire, mais comme quelqu'un qui voit des gens épuisés et qui veut vraiment les aider. Je te confie ma volonté : elle porte sou-

vent des fardeaux qu'elle s'est imposés elle-même. Apprends-lui à les déposer. Je te confie ma fatigue, celle que j'avoue et celle que je cache.

Toi qui es le repos de Dieu offert aux cœurs lassés, viens. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus, après des villes qui ont refusé de croire, après des débats avec des scribes et des pharisiens. Il n'est pas découragé. Il lève les yeux vers le Père et il loue.

Ce que tu as caché aux sages, tu l'as révélé aux tout-petits. Un renversement, non par mépris de l'intelligence, mais parce que la sagesse du Royaume demande une posture que l'orgueil intellectuel interdit : recevoir plutôt que saisir.

Puis il se tourne vers la foule. Il voit des gens qui plient sous des charges, les exigences de la Loi multipliées par les scribes, les dettes, les maladies, les vies abîmées. Et il dit simplement : venez à moi.

Pas faites davantage d'efforts. Pas méritez le repos. Venez. Le repos n'est pas une récompense, c'est un don. Et le joug qu'il propose n'est pas l'absence d'engagement, c'est la différence entre porter seul et porter avec lui.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque détail prendre son poids.)

Évangile : Mt 11, 25-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus prit la parole et dit :
« Père, Seigneur du ciel et de la terre,
je proclame ta louange :
ce que tu as caché aux sages et aux savants,

tu l'as révélé aux tout-petits.

Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.

Tout m'a été remis par mon Père ;
personne ne connaît le Fils, sinon le Père,
et personne ne connaît le Père, sinon le Fils,
et celui à qui le Fils veut le révéler.

Venez à moi,
vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,
et moi, je vous procurerai le repos.

Prenez sur vous mon joug,
devenez mes disciples,
car je suis doux et humble de cœur,
et vous trouverez le repos pour votre âme.

Oui, mon joug est facile à porter,
et mon fardeau, léger. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, doux et humble de cœur, donne-moi la grâce de venir vraiment à toi, avec mes vrais fardeaux, sans les cacher, et de prendre ton joug plutôt que de conti-

nuer à porter le mien seul.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tu l'as révélé aux tout-petits », la condition du cœur qui reçoit

Jésus loue le Père pour un paradoxe : les sages ne voient pas ce que les tout-petits reçoivent. Non pas que l'intelligence soit un obstacle, mais l'autosuffisance intellectuelle l'est.

Le tout-petit n'est pas l'ignorant, c'est celui qui sait qu'il ne se suffit pas à lui-même. Celui qui reçoit plutôt que de saisir. Celui qui tend la main plutôt que de démontrer.

La vraie connaissance de Dieu, personne ne connaît le Père sinon le Fils et celui à qui le Fils veut le révéler, n'est pas le fruit d'une démarche intellectuelle. Elle est une révélation reçue. Et elle se reçoit dans la posture du petit, de l'ouvert, du disponible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma façon d'approcher Dieu est celle d'un savant qui analyse ou d'un tout-petit qui reçoit ?
- Y a-t-il une vérité spirituelle que je n'arrive pas à saisir parce que j'essaie de la comprendre plutôt que de la recevoir ?

Point 2 : « Venez à moi, vous tous qui peinez », nommer sa fatigue pour la déposer

L'invitation est universelle, vous tous, mais elle s'adresse à une condition précise :

ceux qui peinent et plient sous le poids. Jésus ne dit pas venez si vous êtes prêts, si vous êtes en forme, si vous avez réglé vos problèmes. Il dit : venez tels que vous êtes, avec le poids.

Beaucoup ne viennent pas parce qu'ils attendent d'aller mieux d'abord. Comme si Jésus ne voulait que des gens reposés. Comme si le fardeau était une disqualification plutôt qu'une invitation.

Le fardeau est le ticket d'entrée, pas l'obstacle. C'est précisément parce que tu peines que tu es attendu. Et le repos qu'il promet n'est pas l'absence de tout effort, c'est la paix profonde de quelqu'un qui ne porte plus seul.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est le fardeau que je porte en ce moment et que je n'ai pas encore vraiment déposé à ses pieds ?
- Est-ce que je viens à Jésus avec ma vraie fatigue, ou est-ce que je lui présente une façade de foi solide ?

Point 3 : « Je suis doux et humble de cœur », le genre de maître qu'il est

Jésus ne dit pas prenez mon joug parce qu'il est léger d'abord. Il dit prenez mon joug parce que je suis doux et humble. La légèreté du joug découle du genre de personne qui le porte avec nous.

Un joug dur porté avec un maître doux devient supportable. Un joug léger porté avec un maître sévère reste oppressant.

Ce qui change tout, c'est Lui, sa douceur, son humilité, sa façon d'être à côté et non au-dessus.

Doux et humble de cœur, c'est l'auto-description la plus intime de Jésus dans tout l'Évangile. Non pas puissant et glorieux, doux et humble. Ce Dieu-là ne domine pas, n'écrase pas. Il se met au niveau. Il prend sa part du poids.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que l'image que j'ai de Jésus correspond à doux et humble, ou est-ce que quelque chose en moi le perçoit encore comme sévère, exigeant, difficile à approcher ?
- Est-ce que je laisse sa douceur changer ma façon de me traiter moi-même, avec la même miséricorde qu'il me porte ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as dit aujourd'hui : venez à moi.

Pas devenez meilleurs et venez. Pas réglez d'abord vos problèmes. Venez, avec ce que vous portez.

Je viens. Avec cette fatigue que je cache souvent, même à moi-même. Avec ce fardeau que je me suis imposé ou que d'autres m'ont mis sur les épaules.

Tu es doux. Tu es humble. Je n'ai pas à avoir peur de ton regard. Tu ne vas pas me reprocher d'être épuisé. Tu vas me donner le repos.

Prends mon joug. Donne-moi le tien. Ap-

prends-moi à marcher avec toi, non pas derrière toi sous un poids, mais à côté de toi, dans ta douceur.

Je suis un tout petit. Et c'est très bien ainsi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Déposer un fardeau :

aujourd'hui, je nomme explicitement devant Jésus le poids que je porte, et je fais le geste intérieur de le poser à ses pieds. Pas pour qu'il disparaisse nécessairement, mais pour ne plus le porter seul.

2. Recevoir comme un tout-petit :

dans ma prière ou ma lecture de l'Écriture aujourd'hui, je choisis la posture du tout-petit, je ne cherche pas à analyser ou comprendre d'abord, je tends les mains et je reçois ce qui vient.

◇ Parole à mémoriser

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. » (Mt 11, 28)

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 13 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de recueilli, comme Marie qui garde dans son cœur ce qu'elle ne comprend pas encore. Laisse chaque expiration emporter l'impatience de tout comprendre, la précipitation vers les réponses.

Reste dans ce calme méditatif.

Il y a des réalités de Dieu qui demandent du temps, qu'on garde, qu'on porte, qu'on laisse mûrir. Laisse cette posture entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme Marie qui garde tout dans son cœur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit qui éclaire progressivement ce qu'on ne comprend pas encore, toi qui habitais le cœur de Marie et l'aidais à garder et à méditer, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle apprenne à porter ce qu'elle ne comprend pas encore, sans se fermer ni se décourager. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Temple, fais-moi voir cet enfant de douze ans assis parmi les docteurs, et ces

parents qui arrivent après trois jours d'angoisse. Je te confie ma volonté : elle veut comprendre immédiatement. Apprends-lui la patience de Marie. Je te confie les mystères de ma propre vie, ces événements que je porte sans encore comprendre leur sens.

Toi qui révèles progressivement, éclaire ce que je garde dans mon cœur. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la route du retour depuis Jérusalem. Une caravane de pèlerins. Marie et Joseph pensent que Jésus est avec des parents ou des amis. Une journée de chemin, puis l'inquiétude, puis la panique. Il n'est pas là.

Trois jours à le chercher. Trois jours d'angoisse, ceux qui ont reçu l'annonce de l'ange, qui ont enveloppé cet enfant dans des langes, qui l'ont porté en Égypte pour le sauver. Trois jours sans lui.

Et ils le trouvent dans le Temple. Assis. Calme. Discutant avec les docteurs comme si tout était normal.

La parole de Marie dit tout : ton père et moi, nous avons souffert en te cherchant. Et la réponse de Jésus ouvre un abîme : ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ?

Ils ne comprennent pas. Et pourtant il redescend avec eux, il leur est soumis. Et Marie, elle garde tout. Sans forcément comprendre. Elle garde.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 2, 41-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Chaque année, les parents de Jésus se rendaient à Jérusalem pour la fête de la Pâque.

Quand il eut douze ans, ils montèrent en pèlerinage suivant la coutume.

À la fin de la fête, comme ils s'en retournaient, le jeune Jésus resta à Jérusalem à l'insu de ses parents.

Pensant qu'il était dans le convoi des pèlerins, ils firent une journée de chemin avant de le chercher parmi leurs parents et connaissances.

Ne le trouvant pas, ils retournèrent à Jérusalem, en continuant à le chercher.

C'est au bout de trois jours qu'ils le trouvèrent dans le Temple, assis au milieu des docteurs de la Loi : il les écoutait et leur posait des questions, et tous ceux qui l'entendaient s'extasiaient sur son intelligence et sur ses réponses.

En le voyant, ses parents furent frappés d'étonnement, et sa mère lui dit :
« Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ?

Vois comme ton père et moi, nous avons souffert en te cherchant ! »

Il leur dit :

« Comment se fait-il que vous m'avez cherché ?

Ne saviez-vous pas

qu'il me faut être chez mon Père ? »

Mais ils ne comprirent pas ce qu'il leur disait.

Il descendit avec eux pour se rendre à Nazareth,

et il leur était soumis.

Sa mère gardait dans son cœur tous ces événements.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de Marie, garder dans mon cœur ce que je ne comprends pas encore, sans me fermer ni me décourager, en faisant confiance que la lumière viendra à son heure.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ne saviez-vous pas ? », Jésus qui révèle son identité profonde

La réponse de Jésus à sa mère n'est pas une explication, c'est une révélation. Il me faut être chez mon Père. Pour la première fois dans l'Évangile de Luc, Jésus parle de Dieu comme de son Père, et cette relation définit ses priorités plus profondément que toute autre.

Ils ne comprirent pas. Marie et Joseph ont reçu les annonces, ils ont vu les pro-

diges, ils ont entendu Syméon et Anne. Et pourtant, face à cette parole de Jésus, ils ne comprennent pas. La révélation de Dieu dépasse toujours ce qu'on croyait avoir compris.

C'est une consolation pour nous. Ne pas comprendre immédiatement n'est pas une défaillance de foi, c'est la condition normale devant un mystère qui nous dépasse.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie de foi quelque chose que je ne comprends pas encore, une parole de Dieu, une épreuve, un chemin inattendu, et que j'ai du mal à simplement garder sans résoudre ?

•Est-ce que je donne à Jésus la liberté d'être chez son Père dans ma vie, même quand cela dérange mes plans et mes attentes ?

Point 2 : « Il leur était soumis », la grandeur dans l'obéissance cachée

Après cette révélation saisissante, Jésus retourne à Nazareth et il leur était soumis. Dix-huit ans de vie cachée, ordinaire, soumise, après cette parole sur la maison du Père.

La grandeur de Jésus ne s'affirme pas en s'imposant. Elle se révèle dans l'obéissance, dans le quotidien, dans ces années où rien d'extraordinaire ne se passe en apparence. Le Fils de Dieu apprend la charpenterie, aide à la maison, obéit à Marie et Joseph. Ce mystère de la vie cachée dit quelque chose d'essentiel : la sainteté n'est pas

d'abord dans les grandes actions visibles. Elle est dans la fidélité de chaque jour, dans le service ordinaire, dans la soumission aimante, dans ces années où personne ne voit ce qui se passe à l'intérieur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je valorise assez ma vie ordinaire et cachée comme lieu de sainteté réelle, ou est-ce que je cherche des actes plus spectaculaires pour sentir que je progresse spirituellement ?
- Y a-t-il dans ma vie une forme d'obéissance ou de soumission difficile que Jésus vit avec moi depuis Nazareth ?

Point 3 : « Sa mère gardait dans son cœur tous ces événements », la méditation comme forme de foi

Garder dans son cœur, c'est la deuxième fois que Luc décrit Marie ainsi. Après la naissance, après la visite des bergers, et maintenant après cet épisode du Temple. Elle ne comprend pas tout. Elle ne demande pas tout de suite une explication. Elle garde.

Cette posture de Marie est une leçon spirituelle fondamentale. La foi ne comprend pas toujours, mais elle garde. Elle prend les événements, les paroles, les mystères, et elle les porte, les retourne, les laisse travailler dans le silence intérieur.

C'est ce que nous appelons méditation. Non pas analyser jusqu'à épuisement, garder avec soin. Laisser la Parole et les événements de notre vie faire leur travail

en nous, progressivement, à leur propre rythme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de garder dans mon cœur les paroles de Dieu et les événements de ma vie, ou est-ce que je passe trop vite à la suite sans laisser les choses me pénétrer ?
- Quel événement récent de ma vie mérite d'être gardé et médité comme Marie le faisait, au lieu d'être analysé, jugé ou oublié ?

Colloque

Seigneur Jésus, à douze ans tu disais déjà : il me faut être chez mon Père. Et tu es redescendu à Nazareth leur être soumis.

Je ne comprends pas toujours ton chemin non plus. Je cherche parfois pendant trois jours sans te trouver là où je t'attendais, et je te trouve ailleurs, en train de faire quelque chose que je n'avais pas prévu.

Apprends-moi la foi de Marie. Non pas tout comprendre, tout garder. Prendre les mystères de ma vie dans mes bras comme elle prenait les événements dans son cœur, et les porter avec patience, en faisant confiance que la lumière vient.

Tu es chez ton Père. Et tu m'invites à l'être aussi, à ma façon, dans ma vie ordinaire, dans mes Nazareth quotidiens.

Fais que j'y sois vraiment. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Garder plutôt qu'analyser* : aujourd'hui, je prends un événement de ma vie que je ne comprends pas encore, et au lieu de l'analyser, je le garde dans la prière. Je le pose devant Dieu en disant : je ne comprends pas encore. Mais je te fais confiance.

2. *Sanctifier le quotidien*: inspiré par les années cachées de Jésus à Nazareth, je choisis aujourd'hui de vivre un geste ordinaire, travail, service, relation, avec une conscience intérieure que c'est là aussi que se trouve le Père.

◇ Parole à mémoriser

« Sa mère gardait dans son cœur tous ces événements. » (Lc 2, 51)

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).

Dimanche 14 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vaste, comme le regard de Jésus sur les foules, un regard qui voit vraiment. Laisse chaque expiration emporter l'indifférence, cette façon de passer à côté des gens sans les voir.

Reste dans ce calme attentif aux autres. Jésus fut saisi de compassion. Quelque chose en lui se retourne face à la détresse. Laisse ce mouvement entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui est envoyé vers les brebis perdues.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la compassion de Jésus et de sa mission, toi qui envoies des ouvriers dans la moisson, toi qui donnes gratuitement pour qu'on donne gratuitement, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle s'inscrive que la mission part du regard de Jésus sur les foules, pas de nos projets ou de nos stratégies. Je te confie mon imagination : fais-moi voir ce que Jésus voit, ces

foules désemparées, ces brebis sans berger, cette moisson qui attend. Je te confie ma volonté : elle est parfois trop occupée d'elle-même pour voir la détresse autour d'elle. Ouvre-la. Je te confie ma part dans la mission, ce que j'ai reçu gratuitement et que je n'ai pas encore donné.

Toi qui envoies, envoie-moi là où la moisson m'attend. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus qui parcourt villages et villes, qui enseigne et guérit. Et il voit, vraiment voit, les foules. Non pas une masse anonyme. Des gens désemparés, abattus, comme des brebis sans berger. L'image dit la vulnérabilité, l'errance, l'absence de quelqu'un qui tient et qui guide.

Et quelque chose se passe en lui, il fut saisi de compassion. Le mot grec dit les entrailles qui se retournent. Une émotion physique, viscérale. Il ne regarde pas de loin avec bienveillance, il est remué jusqu'au fond.

De ce regard naît la prière : priez le maître de la moisson. Et de la prière naît l'envoi, les Douze, appelés, équipés, envoyés. Ce que Jésus a vu, il veut qu'ils le voient. Ce qu'il a reçu, il veut qu'ils le donnent.

Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement. La mission n'est pas une performance. Elle est la transmission d'un don reçu.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 9, 36 – 10, 8

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

voyant les foules, Jésus fut saisi de compassion envers elles parce qu'elles étaient désemparées et abattues comme des brebis sans berger.

Il dit alors à ses disciples :
« La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux.

Priez donc le maître de la moisson d'envoyer des ouvriers pour sa moisson. »

Alors Jésus appela ses douze disciples et leur donna le pouvoir d'expulser les esprits impurs et de guérir toute maladie et toute infirmité.

Voici les noms des douze Apôtres :
le premier, Simon, nommé Pierre ;
André son frère ;
Jacques, fils de Zébédée, et Jean son frère ;

Philippe et Barthélemy ;
Thomas et Matthieu le publicain ;
Jacques, fils d'Alphée, et Thaddée ;
Simon le Zélote
et Judas l'Isariote, celui-là même qui le livra.

Ces douze, Jésus les envoya en mission avec les instructions suivantes :

« Ne prenez pas le chemin qui mène vers les nations païennes et n'entrez dans aucune ville des Samaritains.

Allez plutôt vers les brebis perdues de la

maison d'Israël.

Sur votre route, proclamez que le royaume des Cieux est tout proche.

Guérissez les malades, ressuscitez les morts, purifiez les lépreux, expulsez les démons. Vous avez reçu gratuitement : donnez gratuitement. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui es saisi de compassion devant les foules désemparées, donne-moi ton regard, celui qui voit vraiment la détresse de ceux qui m'entourent. Et fais de moi un ouvrier disponible dans ta moisson, qui donne gratuitement ce qu'il a reçu gratuitement.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il fut saisi de compassion », apprendre à voir avec les yeux du Christ

Tout commence par un regard. Jésus ne voit pas les foules comme une menace, comme un problème à gérer, comme une occasion de prouver quelque chose. Il les voit comme des brebis sans berger, avec la vulnérabilité et le besoin que cette image porte.

La compassion de Jésus n'est pas sentimentale. Elle est opérante, elle le pousse à agir, à envoyer, à guérir. Ce qu'il voit, il ne peut pas rester indifférent.

Nous traversons des foules chaque jour. Des collègues, des voisins, des membres de notre famille. Est-ce que nous les voyons, vraiment ? Ou passons-nous à côté, trop occupés de nous-mêmes pour percevoir la détresse qui cherche un berger ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui dans mon entourage est désemparé et abattu en ce moment, et que je n'ai peut-être pas encore vraiment vu ?
- Est-ce que je demande à Jésus de me donner son regard, celui qui voit la brebis perdue derrière le visage ordinaire ?

Point 2 : « Priez le maître de la moisson », la mission qui naît de la prière

Avant l'envoi, la prière. Jésus ne dit pas : allez recruter des ouvriers. Il dit : priez. L'envoi des ouvriers est l'affaire de Dieu, nous en sommes les instruments, pas les organisateurs.

Cette séquence est importante : Jésus voit, est ému, prie, envoie. La mission ne part pas d'une bonne volonté organisationnelle, elle part d'un cœur touché qui se tourne vers Dieu avant de se tourner vers les hommes.

Et la prière pour les ouvriers s'adresse au maître de la moisson, Dieu est le propriétaire. La moisson lui appartient. Les ouvriers sont à son service. Cette mémoire libère du messianisme personnel, ce n'est pas ma moisson que je vais sauver.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Est-ce que je prie pour la mission de l'Église, pour que des ouvriers soient envoyés, pour les vocations, pour les missionnaires ?
- Dans mes propres engagements, est-ce que je commence par la prière, ou est-ce que j'agis d'abord et je prie ensuite si j'en ai le temps ?

Point 3 : « Vous avez reçu gratuitement : donnez gratuitement », la logique du don

Cette dernière instruction est la clé de toute la mission. Les disciples n'inventent pas quelque chose, ils transmettent ce qu'ils ont reçu. Leur autorité n'est pas la leur, elle leur a été donnée. Leur parole n'est pas la leur, elle vient du Seigneur.

Gratuitement. La mission chrétienne n'est pas une transaction. On ne donne pas pour être remboursé, reconnu, admiré. On donne parce qu'on a reçu, et que recevoir sans donner serait trahir le don.

Chacun de nous a reçu quelque chose, la foi, la miséricorde, une guérison, une consolation, une vocation. Et ce quelque chose n'est pas destiné à rester en nous. Il est destiné à circuler, vers ceux qui ont besoin de ce que nous avons reçu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'ai-je reçu gratuitement de Dieu, une grâce, un pardon, une lumière, une force, que je peux donner gratuitement à quelqu'un aujourd'hui ?

• Est-ce que je donne avec la liberté de celui qui donne ce qu'il a reçu, sans calcul, sans attente de retour ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as vu les foules et tes entrailles se sont retournées.

Apprends-moi à voir comme tu vois. Non pas des problèmes à résoudre, des brebis qui cherchent un berger.

Je veux être un ouvrier dans ta moisson. Pas par héroïsme ou par projet personnel, parce que tu m'envoies, parce que j'ai reçu gratuitement et que ce don attend d'être transmis.

Dis-moi ce que j'ai à donner. Et dis-moi vers qui l'apporter.

Je suis prêt à partir, à condition que tu m'envoies toi-même, que tu m'équipes toi-même, que ce soit ta grâce qui agisse et non mes seules forces. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Voir vraiment* :

aujourd'hui, je prends le temps de regarder vraiment une personne de mon entourage, de me demander ce qu'elle porte, ce qui la désempare. Et je lui consacre une attention réelle, une présence vraie.

2. *Donner gratuitement* :

je cherche quelque chose que j'ai reçu de Dieu, une grâce, une compétence, une connaissance, un soutien, et je le donne aujourd'hui à quelqu'un qui en a besoin, sans rien attendre en retour.

◇ Parole à mémoriser

« Vous avez reçu gratuitement : donnez gratuitement. » (Mt 10, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de

conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à 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 choisissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.