

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°76

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 genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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 où plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérance, mes désirs, mes projets.

Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ? C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant 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 29 juin au Dimanche 05 juillet 2026

Lundi 29 juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine-toi debout devant Jésus. Il te regarde avec amour et te pose une seule question : « Pour toi, qui suis-je ? » Ne cherche pas une réponse apprise. Reste quelques instants en silence et laisse cette question descendre jusqu'au fond de ton cœur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as révélé à Pierre le mystère du Christ, viens éclairer mon intelligence et embraser mon cœur. Donne-moi de connaître Jésus non seulement par les paroles des autres, mais par une rencontre personnelle qui transforme toute ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu marches avec Jésus et les disciples dans la région de Césarée-de-Philippe. Le paysage est calme. Les disciples entourent le Maître et l'écoutent attentivement. Jésus s'arrête, les regarde les uns après les autres, puis pose cette question : « Pour vous, qui suis-je ? » Un silence s'installe. Observe Pierre qui s'avance avec assu-

rance pour répondre. Regarde ensuite Jésus fixer Pierre avec affection et lui confier une mission pour toute son Église.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Mt 16, 13-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus, arrivé dans la région de Césarée-de-Philippe,
demandait à ses disciples :
« Au dire des gens,
qui est le Fils de l'homme ? »
Ils répondirent :
« Pour les uns, Jean le Baptiste ;
pour d'autres, Élie ;
pour d'autres encore, Jérémie ou l'un des prophètes. »

Jésus leur demanda :

« Et vous, que dites-vous ? Pour vous, qui suis-je ? »

Alors Simon-Pierre prit la parole et dit :

« Tu es le Christ,
le Fils du Dieu vivant ! »

Prenant la parole à son tour, Jésus lui dit :
« Heureux es-tu, Simon fils de Yonas :
ce n'est pas la chair et le sang qui t'ont ré-

vélé cela,
 mais mon Père qui est aux cieux.
 Et moi, je te le déclare :
 Tu es Pierre,
 et sur cette pierre je bâtirai mon Église ;
 et la puissance de la Mort ne l'emportera
 pas sur elle.
 Je te donnerai les clés du royaume des
 Cieux :
 tout ce que tu auras lié sur la terre
 sera lié dans les cieux,
 et tout ce que tu auras délié sur la terre
 sera délié dans les cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de te connaître toujours plus profondément, de te confesser avec une foi vivante et de demeurer fidèle à ton Église.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Pour vous, qui suis-je ? », la question qui engage toute une vie

Après avoir entendu ce que pensent les foules, Jésus conduit ses disciples sur un terrain beaucoup plus personnel. Il ne leur demande pas de répéter des opinions, mais de prendre position. Cette question traverse les siècles et rejoint chaque croyant. La réponse ne peut être seulement intellectuelle ; elle engage toute l'existence.

La foi chrétienne naît d'une rencontre avec le Christ. Plus nous le fréquentons dans la prière, dans sa Parole et dans les sacre-

ments, plus notre connaissance de lui devient vivante. Alors, notre manière de vivre témoigne de celui que nous avons reconnu comme Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si Jésus me posait aujourd'hui cette question, quelle serait la réponse de mon cœur ?
- Ma manière de vivre révèle-t-elle que Jésus est vraiment le Seigneur de ma vie ?

Point 2 : « Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant », la foi est un don du Père

Pierre proclame une vérité qui dépasse les seules capacités humaines. Jésus lui révèle que cette confession est le fruit d'une lumière venue du Père. La foi est avant tout une grâce reçue. Dieu prend l'initiative de se faire connaître à celui qui ouvre humblement son cœur à son action.

Cette révélation appelle une réponse libre et fidèle. Plus nous accueillons la grâce de Dieu, plus notre foi devient solide. Elle cesse d'être une simple adhésion à des vérités pour devenir une relation vivante avec le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande régulièrement au Seigneur de fortifier ma foi ?
- Comment est-ce que je nourris cette foi dans ma vie quotidienne ?

Point 3 : « Tu es Pierre, et sur cette pierre je bâtirai mon Église », servir l'Église avec fidélité

Après la profession de foi vient la mission. Jésus fait de Pierre le fondement visible de son Église et lui confie les clés du Royaume. Cette mission manifeste que le Christ continue de guider son peuple à travers des pasteurs choisis pour confirmer leurs frères dans la foi. Malgré les fragilités humaines, c'est Jésus lui-même qui bâtit son Église et lui demeure fidèle.

Aimer le Christ conduit nécessairement à aimer son Église. Chaque baptisé est appelé à participer à sa construction par la fidélité à l'Évangile, la communion fraternelle, la prière et le service. Nous ne sommes pas de simples spectateurs, mais des pierres vivantes de l'édifice spirituel que le Seigneur construit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma place dans la construction de l'Église du Christ ?
- Comment puis-je grandir dans la communion avec le Pape, les évêques et toute l'Église ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais le désir de mon cœur de te suivre fidèlement. Fais grandir en moi une foi ferme comme celle de Pierre. Donne-moi le courage de te reconnaître devant les hommes et de servir ton Église avec amour, humilité et fidélité. Que jamais

je ne me sépare de toi, qui es le Christ, le Fils du Dieu vivant. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je réciterai lentement le Credo, en prêtant une attention particulière aux paroles qui expriment ma foi en Jésus-Christ et en son Église, et je prierai spécialement pour le Saint-Père et pour tous les pasteurs de l'Église.

◇ Parole à mémoriser

« Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. » (Mt 16, 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 :
 - « 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 Pa-

role 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 30 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu es assis dans une petite barque au milieu d'un lac. Écoute le bruit des vagues, sens le vent qui souffle et laisse monter en toi toutes les tempêtes que tu traverses aujourd'hui. Puis, dans le silence, tourne ton regard vers Jésus qui est avec toi.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui apportes la paix au cœur des tempêtes, viens habiter cette prière. Affermis ma foi lorsque la peur m'envahit et apprends-moi à mettre toute ma confiance en Jésus. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es dans la barque avec Jésus et les disciples. Le vent souffle avec violence, les vagues frappent l'embarcation et l'eau commence à l'envahir. Les disciples s'agitent, leurs visages expriment la peur. Au milieu de cette agitation, Jésus dort paisiblement. Observe-le. Puis vois-le se lever, étendre la main vers la mer déchaînée. En un instant, le vent tombe et un grand silence envahit le lac.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 8, 23-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
comme Jésus montait dans la barque,
ses disciples le suivirent.

Et voici que la mer devint tellement agitée
que la barque était recouverte par les vagues.

Mais lui dormait.

Les disciples s'approchèrent et le réveillèrent
en disant :

« Seigneur, sauve-nous !
Nous sommes perdus. »

Mais il leur dit :

« Pourquoi êtes-vous si craintifs,
hommes de peu de foi ? »

Alors, Jésus, debout, menaça les vents et la mer,
et il se fit un grand calme.

Les gens furent saisis d'étonnement et disaient :

« Quel est donc celui-ci,
pour que même les vents et la mer lui obéissent ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de garder une foi ferme au cœur des tempêtes de ma vie et de trouver ma paix dans ta présence.

◇ Les points de méditation**Point 1 : « Mais lui dormait », la présence silencieuse de Dieu**

Alors que la tempête menace de faire sombrer la barque, Jésus dort. Son sommeil n'est ni de l'indifférence ni un abandon ; il manifeste une confiance parfaite dans le Père. Les disciples, eux, ne voient que le danger, tandis que Jésus demeure dans une paix que rien ne peut troubler.

Il arrive que Dieu semble silencieux lorsque nous traversons des épreuves. Pourtant, son silence n'est jamais une absence. Même lorsqu'il paraît ne pas intervenir immédiatement, il demeure présent dans notre barque et continue de veiller sur nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est aujourd'hui la tempête qui trouble le plus mon cœur ?
- Lorsque Dieu semble silencieux, est-ce que je continue à croire qu'il est réellement présent auprès de moi ?

Point 2 : « Pourquoi êtes-vous si craintifs, hommes de peu de foi ? » la foi plus forte que la peur

Avant d'apaiser la mer, Jésus veut guérir le cœur de ses disciples. La véritable tempête n'est pas d'abord celle des vagues, mais celle qui envahit leur intérieur. La peur prend toute la place lorsque la confiance en Dieu devient fragile.

La foi n'élimine pas toutes les difficultés de

l'existence, mais elle permet de les traverser avec l'assurance que le Seigneur conduit toujours notre vie. Plus notre confiance grandit, moins nos peurs gouvernent nos décisions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles peurs m'empêchent aujourd'hui d'avancer librement avec le Seigneur ?
- Comment puis-je grandir concrètement dans la confiance envers Dieu ?

Point 3 : « Il se fit un grand calme », la paix que seul le Christ peut donner

D'une seule parole, Jésus impose le silence aux vents et à la mer. Celui qui commande aux forces de la nature révèle qu'il est le Seigneur de toute la création. Là où le Christ est accueilli, le désordre cède la place à la paix et la peur laisse place à la confiance. Le Seigneur désire encore aujourd'hui apporter ce calme profond dans le cœur de ceux qui se tournent vers lui. Sa paix ne dépend pas de l'absence d'épreuves, mais de sa présence fidèle au milieu d'elles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche ma paix dans le Christ ou dans les sécurités humaines ?
- Quelle situation ai-je besoin de remettre aujourd'hui entre les mains du Seigneur ?

Colloque:

Seigneur Jésus, lorsque les tempêtes de la vie m'effraient, rappelle-moi que tu es toujours dans ma barque. Apprends-moi à ne pas laisser la peur prendre le dessus sur la foi. Que ta parole apaise mon cœur et fasse grandir en moi une confiance qui ne chancelle pas. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, devant une difficulté ou une inquiétude, je prendrai quelques instants de silence pour redire avec confiance : « Seigneur, je remets cette situation entre tes mains. »

◇ Parole à mémoriser

« Pourquoi êtes-vous si craintifs, hommes de peu de foi ? » (Mt 8, 26)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?
- o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mercredi 01 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu te tiens devant Dieu avec tout ce que tu fais pour lui : tes prières, tes chants, tes engagements, tes œuvres. Puis laisse tout cela s'effacer un instant. Reste simplement debout devant son regard, dans la vérité de ton cœur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui scrutes les profondeurs du cœur, délivre-moi de toute apparence religieuse. Donne-moi un cœur droit, sincère et fidèle, afin que toute ma vie devienne une offrande agréable au Seigneur. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es parmi le peuple d'Israël rassemblé pour une grande fête religieuse. Les chants s'élèvent, les sacrifices sont offerts, les harpes résonnent dans le sanctuaire. Puis, au milieu de cette célébration, le prophète Amos prend la parole. Le silence s'installe. Écoute cette voix qui transmet la parole de Dieu. Observe les visages surpris tandis que le Seigneur appelle son peuple à une justice qui vienne du cœur.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Am 5, 14-15.21-24

Lecture du livre du prophète Amos

Cherchez le bien et non le mal,
afin de vivre.

Ainsi le Seigneur, Dieu de l'univers, sera
avec vous,

comme vous le déclarez.

Détestez le mal, aimez le bien,
faites régner le droit au tribunal ;
peut-être alors le Seigneur, Dieu de l'univers,
fera-t-il grâce à ce qui reste d'Israël.

Je déteste, je méprise vos fêtes,
je n'ai aucun goût pour vos assemblées.

Quand vous me présentez des holocaustes
et des offrandes,
je ne les accueille pas ;
vos sacrifices de bêtes grasses,
je ne les regarde même pas.

Éloignez de moi le tapage de vos cantiques ;
que je n'entende pas la musique de vos harpes.

Mais que le droit jaillisse comme une source ;
la justice, comme un torrent qui ne tarit jamais !

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de t'honorer non seulement par mes prières, mais aussi par une vie droite, juste et fidèle à ta

volonté.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Cherchez le bien et non le mal », choisir chaque jour le chemin de Dieu

Le Seigneur rappelle à son peuple que la vraie vie ne consiste pas seulement à accomplir des pratiques religieuses, mais à rechercher constamment le bien. Chercher le bien est une décision quotidienne qui engage les pensées, les paroles et les actes. C'est en choisissant ce qui plaît à Dieu que l'homme demeure dans son alliance.

La vie chrétienne est un combat permanent entre le bien et le mal. Chaque décision devient une occasion de manifester notre amour pour Dieu en préférant la vérité, la charité et la justice à tout ce qui conduit au péché.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels choix concrets m'éloignent encore du bien que Dieu attend de moi ?
- Est-ce que je prends chaque jour des décisions qui manifestent mon désir de suivre le Seigneur ?

Point 2 :« Je déteste, je méprise vos fêtes », Dieu veut un cœur avant les cérémonies

Les paroles du prophète sont d'une force étonnante. Dieu ne rejette pas le culte en lui-même, mais un culte devenu vide parce qu'il

n'est plus soutenu par une vie conforme à sa volonté. Les chants, les sacrifices et les célébrations perdent leur valeur lorsque le cœur demeure fermé à la conversion et que l'injustice continue de régner.

Le Seigneur attend une cohérence entre la prière et la vie. Il accueille avec joie les actes de culte qui jaillissent d'une existence transformée par son amour et qui se traduisent par la fidélité, la miséricorde et la droiture.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma manière de vivre est-elle en harmonie avec la foi que je professe ?
- Est-ce que mes temps de prière produisent des fruits visibles de conversion dans ma vie quotidienne ?

Point 3 : « Que la justice soit comme un torrent qui ne tarit jamais », une sainteté qui transforme la vie

Dieu ne demande pas une justice occasionnelle ou limitée à certaines circonstances. Il désire une justice abondante, constante et vivifiante, semblable à un torrent qui irrigue tout sur son passage. La sainteté authentique ne s'exprime pas seulement dans les moments de prière, mais dans chaque relation, chaque responsabilité et chaque décision.

Lorsque le cœur appartient véritablement au Seigneur, la justice devient un mode de vie. Elle se manifeste par l'honnêteté, l'équité, le respect des autres, la défense des plus faibles et la fidélité à la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui à davantage de justice ?
- Comment puis-je devenir un artisan de justice dans ma famille, mon travail ou ma communauté ?

Colloque

Seigneur, tu connais les écarts qui existent parfois entre ce que je célèbre et ce que je vis. Purifie mon cœur de toute hypocrisie et fais grandir en moi le désir sincère de te plaire en toutes choses. Que ma prière nourrisse une vie droite et que chacune de mes actions rende témoignage à ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte concret de justice ou de vérité envers une personne, en veillant à ce que ma foi se traduise par un geste conforme à l'Évangile.

◇ Parole à mémoriser

« Que le droit jaillisse comme une source ; la justice, comme un torrent qui ne tarit jamais ! » (Am 5, 24)

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

férence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - 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).

Jeudi 02 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu portes un lourd fardeau sur tes épaules. Ce fardeau représente tout ce qui t'empêche d'avancer librement : tes péchés, tes blessures, tes découragements. Respire profondément et avance lentement vers Jésus, avec la confiance de celui qui vient chercher la guérison.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui révèles la miséricorde du Père dans le Christ, ouvre mon cœur à la grâce du pardon. Libère-moi de tout ce qui me paralyse et conduis-moi vers la joie d'une vie renouvelée. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te trouves dans une maison de Capharnaüm où une foule nombreuse entoure Jésus. Au milieu des regards, plusieurs hommes apportent un paralysé couché sur une civière. Observe son visage marqué par la souffrance et l'espérance. Regarde Jésus poser sur lui un regard plein de tendresse. Écoute ses paroles de pardon, puis contemple cet homme se lever, prendre sa civière et repartir chez lui, sous les regards émerveillés de la foule.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Mt 9, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus monta en barque, refit la traversée,
et alla dans sa ville de Capharnaüm.

Et voici qu'on lui présenta un paralysé,
couché sur une civière.

Voyant leur foi,
Jésus dit au paralysé :

« Confiance, mon enfant,
tes péchés sont pardonnés. »

Et voici que certains parmi les scribes
se disaient :

« Celui-là blasphème. »

Mais Jésus, connaissant leurs pensées,
demanda :

« Pourquoi avez-vous des pensées mauvaises ?

En effet, qu'est-ce qui est le plus facile ?
Dire : "Tes péchés sont pardonnés",
ou bien dire : "Lève-toi et marche" ?

Eh bien ! pour que vous sachiez que le
Fils de l'homme
a le pouvoir, sur la terre, de pardonner les
péchés...

– Jésus s'adressa alors au paralysé –
lève-toi, prends ta civière,
et rentre dans ta maison. »

Il se leva et rentra dans sa maison.

Voyant cela, les foules furent saisies de
crainte,
et rendirent gloire à Dieu
qui a donné un tel pouvoir aux hommes.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce
d'accueillir ton pardon avec une confiance
totale et de me laisser relever par ta mi-
séricorde afin de marcher dans une vie
nouvelle.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Voyant leur foi », une foi
qui ouvre le chemin de la grâce

Avant même de prononcer une parole, Jé-
sus voit la foi de ceux qui ont conduit le
paralysé jusqu'à lui. Cette foi persévérante
devient le chemin par lequel la grâce rejoint
cet homme. Dieu se laisse toucher par une
confiance qui ne se décourage pas et qui
ose tout espérer de lui.

La foi authentique ne consiste pas seule-
ment à croire intérieurement ; elle pousse à
avancer vers le Seigneur malgré les obsta-
cles. Elle devient aussi une force qui porte
les autres lorsque ceux-ci ne peuvent plus
avancer seuls.

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

- Ma foi me conduit-elle réellement à remettre
toute ma vie entre les mains du Seigneur ?
- Qui le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui à
porter dans ma prière avec persévérance ?

Point 2 : « Confiance, mon enfant,
tes péchés sont pardonnés », la mi-
séricorde guérit d'abord le cœur

La première parole de Jésus ne concerne pas la maladie du paralysé, mais son cœur. Avant de restaurer son corps, le Seigneur le libère de ce qui l'éloigne de Dieu. Le pardon des péchés apparaît comme la plus grande guérison, celle qui rend à l'homme sa pleine communion avec le Père.

Le Christ connaît les blessures invisibles qui habitent chaque cœur. Sa miséricorde ne se limite pas à soulager les souffrances extérieures ; elle renouvelle l'être tout entier et ouvre un chemin de liberté intérieure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois profondément que le Seigneur désire me pardonner et me relever ?
- Quelle place le sacrement de la Réconciliation occupe-t-il dans mon cheminement spirituel ?

Point 3 : « Lève-toi, prends ta civière et rentre dans ta maison », une vie nouvelle commence

Après avoir reçu le pardon, le paralysé est invité à se lever. Celui qui était porté devient capable de marcher par lui-même. La civière, symbole de son ancienne condition, n'est plus un lieu d'immobilité ; elle devient le témoignage visible de ce que Dieu a accompli dans sa vie.

Chaque rencontre authentique avec le Christ conduit à un relèvement. Le Seigneur ne nous libère pas seulement du passé ; il nous envoie vivre autrement, en témoins de

sa puissance et de sa miséricorde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quelle paralysie spirituelle le Seigneur veut-il me relever aujourd'hui ?
- Quels changements concrets suis-je appelé à mettre en œuvre après avoir reçu sa miséricorde ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais tout ce qui m'empêche d'avancer librement vers toi. Merci pour ton regard de miséricorde qui ne me condamne pas, mais qui me relève. Pardonne mes péchés, fortifie ma foi et apprends-moi à marcher chaque jour dans la liberté des enfants de Dieu. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour faire un examen de conscience sincère et, si cela est possible, je déciderai de me préparer à recevoir prochainement le sacrement de la Réconciliation.

◇ Parole à mémoriser

« Confiance, mon enfant, tes péchés sont pardonnés. » (Mt 9, 2)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

férence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à 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.

Vendredi 03 Juillet

Oraison

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

- Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Pense à une question, un doute ou une épreuve qui fragilise aujourd'hui ta foi. Ne cherche pas à la cacher. Dépose-la simplement devant le Seigneur. Puis imagine-toi entrer dans la pièce où les disciples sont réunis, dans l'attente de Jésus.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, toi qui conduis à la foi véritable, dissipe les ténèbres de mon cœur. Donne-moi de reconnaître Jésus vivant au milieu de ma vie et d'adhérer à lui avec une confiance totale. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es dans la maison avec les disciples. Les portes sont fermées, l'atmosphère est silencieuse. Thomas est là, encore habité par ses doutes. Soudain, Jésus apparaît au milieu d'eux. Regarde son visage paisible. Écoute sa voix qui apporte la paix. Observe-le s'approcher de Thomas et lui montrer ses mains et son côté. Contemple Thomas qui tombe à genoux devant Jésus et s'écrie avec émotion : « Mon Seigneur et mon Dieu ! »

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Jn 20, 24-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

L'un des Douze, Thomas
(dont le nom signifie : Jumeau),
n'était pas avec eux
quand Jésus était venu.

Les autres disciples lui disaient :

« Nous avons vu le Seigneur ! »

Mais il leur déclara :

« Si je ne vois pas dans ses mains la marque
des clous,
si je ne mets pas mon doigt à l'endroit des
clous,
si je ne mets pas la main dans son côté,
non, je ne croirai pas ! »

Huit jours plus tard,
les disciples se trouvaient de nouveau
dans la maison,
et Thomas était avec eux.

Jésus vient,
alors que les portes étaient verrouillées,
et il était là au milieu d'eux.

Il dit :

« La paix soit avec vous ! »

Puis il dit à Thomas :

« Avance ton doigt ici, et vois mes mains ;
avance ta main, et mets-la dans mon côté :
cesse d'être incrédule,
sois croyant. »

Thomas lui dit alors :

« Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Jésus lui dit :

« Parce que tu m'as vu, tu crois.

Heureux ceux qui croient sans avoir vu. »

- Acclamons la parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de croire en toi avec une foi profonde, même lorsque je ne comprends pas tout, et de pouvoir te reconnaître comme mon Seigneur et mon Dieu.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Si je ne vois pas... je ne croirai pas », présenter au Seigneur ses doutes avec sincérité

Thomas ne cache pas son incrédulité. Il exprime ouvertement ce qui habite son cœur. Son doute n'est pas un refus définitif de croire, mais l'expression d'une recherche sincère de la vérité. Jésus ne le rejette pas pour cela ; il vient le rejoindre précisément là où sa foi est devenue fragile.

Le Seigneur n'a pas peur de nos interrogations ni de nos combats intérieurs. Il préfère une foi qui cherche humblement à comprendre plutôt qu'une apparence de certitude qui masque un cœur fermé. La rencontre avec le Christ commence toujours dans la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels sont aujourd'hui les doutes ou les interrogations que je porte dans ma relation avec Dieu ?

•Est-ce que je les présente au Seigneur dans la prière avec simplicité et confiance ?

Point 2 : « La paix soit avec vous ! », le Ressuscité vient toujours apporter la paix

La première parole de Jésus n'est ni un reproche ni une condamnation. Il offre la paix. Cette paix naît de sa victoire sur le péché et sur la mort. Elle rejoint les disciples enfermés dans la peur et ouvre leurs cœurs à une espérance nouvelle.

Aujourd'hui encore, le Christ ressuscité vient au milieu de nos inquiétudes, de nos blessures et de nos enfermements. Sa présence transforme les lieux de peur en lieux de rencontre et de confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les enfermements dont le Seigneur veut me libérer aujourd'hui ?
- Est-ce que j'accueille réellement la paix que Jésus désire déposer dans mon cœur ?

Point 3 : « Mon Seigneur et mon Dieu ! », la foi devient une rencontre personnelle

Lorsque Thomas rencontre le Christ ressuscité, ses doutes disparaissent devant l'évidence de l'amour de Jésus. Sa profession de foi est l'une des plus belles de tout l'Évangile. Il ne reconnaît pas seulement un maître ou un prophète ; il reconnaît son Seigneur et son Dieu. Sa foi devient une adhésion personnelle et totale.

Toute vie chrétienne est appelée à parvenir à cette confession de foi. Il ne suffit pas de savoir qui est Jésus ; il faut le reconnaître comme le Seigneur de sa propre vie et lui remettre toute son existence avec confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Puis-je dire à Jésus avec tout mon cœur : « Mon Seigneur et mon Dieu » ?
- Quels domaines de ma vie ai-je encore du mal à lui abandonner pleinement ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais les fragilités de ma foi et les combats qui traversent mon cœur. Merci de venir à ma rencontre avec patience et miséricorde. Fais grandir en moi une foi vivante, capable de te reconnaître au milieu de ma vie et de te redire chaque jour avec amour : « Mon Seigneur et mon Dieu ! » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques instants devant un crucifix ou devant le Saint-Sacrement, si cela est possible, pour répéter lentement avec foi : « Mon Seigneur et mon Dieu », en confiant toute ma vie au Christ.

◇ Parole à mémoriser

« Mon Seigneur et mon Dieu ! » (Jn 20, 28)

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).

Samedi 04 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu es invité à des noces. Regarde la joie des invités, écoute les chants, contemple l'Époux qui accueille chacun avec amour. Puis approche-toi de Jésus et demande-toi : quelle place occupe-t-il réellement dans ma vie ?

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui renouvelles toute chose, ouvre mon cœur à la nouveauté de l'Évangile. Délivre-moi de tout ce qui m'empêche d'accueillir pleinement le Christ et fais de moi une demeure toujours disponible à son action. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens parmi les disciples autour de Jésus. Les disciples de Jean s'avancent et lui posent une question sur le jeûne. Observe le visage paisible de Jésus lorsqu'il répond. Écoute-le parler de l'Époux, des noces, du vêtement neuf et des outres neuves. Laisse ces images pénétrer ton imagination et découvre que Jésus parle de la vie nouvelle qu'il vient offrir.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 9, 14-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

les disciples de Jean le Baptiste s'approchèrent de Jésus en disant :

« Pourquoi, alors que nous et les pharisiens, nous jeûnons, tes disciples ne jeûnent-ils pas ? »

Jésus leur répondit :

« Les invités de la noce pourraient-ils donc être en deuil pendant le temps où l'Époux est avec eux ? Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûneront.

Et personne ne pose une pièce d'étoffe neuve sur un vieux vêtement, car le morceau ajouté tire sur le vêtement, et la déchirure s'agrandit.

Et on ne met pas du vin nouveau dans de vieilles outres ; autrement, les outres éclatent, le vin se répand, et les outres sont perdues. Mais on met le vin nouveau dans des outres neuves, et le tout se conserve. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de vivre dans la joie de ta présence et de me laisser renouveler profondément par ton

Évangile.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Les invités de la noce pourraient-ils être en deuil ? », vivre la joie de la présence du Christ

Jésus se présente comme l'Époux attendu par son peuple. Sa venue inaugure un temps de joie, car Dieu est désormais au milieu des hommes. La présence du Christ transforme la vie de ses disciples : leur relation avec Dieu n'est plus fondée sur une simple observance, mais sur une communion d'amour avec celui qui les appelle à partager sa vie. La joie chrétienne ne dépend pas d'abord des circonstances extérieures. Elle naît de la certitude que le Seigneur marche avec nous. Même au cœur des difficultés, celui qui demeure uni au Christ porte en lui une paix et une espérance que rien ne peut lui enlever.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma relation avec Jésus est habitée par la joie de sa présence ?
- Quelles préoccupations risquent aujourd'hui d'étouffer cette joie intérieure ?

Point 2 : « Personne ne pose une pièce d'étoffe neuve sur un vieux vêtement », accueillir une conversion profonde

Par cette comparaison, Jésus montre que son Évangile ne vient pas simplement ré-

parer une vie ancienne. Il apporte une nouveauté radicale qui demande un cœur disponible. Le disciple ne peut accueillir la vie nouvelle du Christ sans accepter d'être lui-même transformé.

La conversion ne consiste pas à apporter quelques améliorations superficielles à notre existence. Elle est un renouvellement intérieur qui touche nos pensées, nos habitudes, nos choix et notre manière d'aimer. Le Seigneur veut faire de nous des créatures nouvelles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels attachements ou quelles habitudes anciennes m'empêchent encore d'accueillir pleinement la nouveauté de l'Évangile ?
- Suis-je réellement disposé à laisser le Seigneur transformer ma vie en profondeur ?

Point 3 : « On met le vin nouveau dans des outres neuves », devenir un cœur disponible à l'Esprit

Le vin nouveau symbolise la vie de l'Esprit que Jésus vient répandre dans le cœur des croyants. Pour recevoir cette vie, il faut devenir une outre neuve, c'est-à-dire un cœur humble, souple et disponible à l'action de Dieu. Un cœur enfermé dans ses certitudes ou ses résistances ne peut accueillir pleinement les dons du Seigneur.

Chaque jour, Dieu désire renouveler son œuvre en nous. Plus nous nous abandonnons à lui, plus il élargit notre cœur pour nous rendre capables de porter les fruits

de l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon cœur est-il ouvert aux appels nouveaux que le Seigneur m'adresse ?
- Quels changements concrets le Seigneur m'invite-t-il à accueillir aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es l'Époux venu combler mon cœur de ta présence. Renouvelle en moi la joie de te suivre et rends-moi disponible à tout ce que tu veux accomplir dans ma vie. Fais de mon cœur une outre neuve, capable d'accueillir le vin nouveau de ton Esprit et de porter les fruits de ton Royaume. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai de renoncer à une habitude qui m'éloigne du Seigneur ou j'accueillerai avec générosité un appel concret à progresser dans ma vie spirituelle.

◇ Parole à mémoriser

« On met le vin nouveau dans des outres neuves, et le tout se conserve. » (Mt 9, 17)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

férence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à 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 05 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Prends conscience du poids que tu portes aujourd'hui : tes préoccupations, tes responsabilités, tes blessures ou tes fatigues. Inspire profondément, puis imagine que tu avances lentement vers Jésus. Arrivé devant lui, dépose silencieusement tous tes fardeaux à ses pieds.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui conduis les cœurs à la vérité et au repos en Dieu, viens ouvrir mon âme à la douceur du Christ. Délivre-moi de l'orgueil, apprends-moi l'humilité et fais-moi trouver en Jésus la paix que le monde ne peut donner. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es au milieu de la foule qui entoure Jésus. Son visage est serein, son regard plein de tendresse. Écoute-le rendre grâce à son Père, puis vois-le ouvrir les bras vers tous ceux qui sont fatigués. Approche-toi de lui. Entends-le t'appeler personnellement : « Viens à moi. » Regarde-le t'accueillir avec douceur et laisse sa présence apaiser ton cœur.

◇ Parole de Dieu

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, accorde-moi la grâce de devenir humble de cœur, de me laisser instruire par toi et de trouver en ta présence le

véritable repos de mon âme.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tu as révélé aux tout-petits les mystères du Royaume », devenir petit devant Dieu

Jésus rend grâce au Père parce que les mystères du Royaume ne sont pas d'abord accessibles par l'intelligence ou le savoir, mais par un cœur humble et disponible. Les tout-petits sont ceux qui reconnaissent qu'ils ont besoin de Dieu et qui accueillent sa Parole avec confiance. Leur pauvreté intérieure devient le lieu où Dieu se révèle.

L'humilité est la porte d'entrée de toute vie spirituelle. Celui qui se croit autosuffisant ferme son cœur à la grâce, tandis que celui qui se reconnaît pauvre laisse Dieu agir librement en lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me présente devant Dieu avec un cœur humble et disponible ?
- Quels signes d'orgueil ou d'autosuffisance le Seigneur m'invite-t-il à abandonner ?

Point 2 : « Venez à moi, vous tous qui peinez », le Christ accueille ceux qui sont fatigués

Jésus ne s'adresse pas aux puissants ni à ceux qui pensent n'avoir besoin de rien. Il appelle tous ceux qui ploient sous le poids de leurs fatigues, de leurs souffrances, de leurs péchés ou de leurs responsabilités.

Son invitation est universelle et son accueil ne connaît aucune limite. En lui, chacun peut trouver un refuge et une espérance. Le Seigneur ne promet pas une vie sans épreuves, mais il promet sa présence fidèle. Celui qui marche avec lui découvre une force nouvelle pour traverser les difficultés et une paix profonde qui soutient son cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est aujourd'hui le fardeau que je peine à remettre entre les mains du Seigneur ?
- Est-ce que je prends réellement le temps de venir à Jésus dans la prière lorsque je suis éprouvé ?

Point 3 : « Je suis doux et humble de cœur », apprendre à vivre à l'école du Christ

Jésus n'invite pas seulement à recevoir son aide ; il invite à devenir son disciple. Son cœur est le modèle de toute vie chrétienne. Sa douceur n'est pas une faiblesse, mais la force de celui qui aime sans violence. Son humilité n'est pas un manque de valeur, mais la liberté de celui qui remet tout entre les mains du Père.

Plus nous contemplons le cœur du Christ, plus nous apprenons à lui ressembler. En accueillant sa douceur et son humilité, nos relations deviennent plus fraternelles, nos combats plus paisibles et notre âme trouve un repos que rien ne peut lui enlever.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles situations le Seigneur m'appelle-t-il à grandir dans la douceur et l'humilité ?
- Comment puis-je imiter davantage le cœur de Jésus dans mes paroles et dans mes attitudes ?

Colloque

Seigneur Jésus, ton cœur est doux et humble, et pourtant si fort dans l'amour. Je viens à toi avec mes fatigues, mes inquiétudes et mes pauvretés. Apprends-moi à vivre comme toi, dans l'humilité, la confiance et la douceur. Que mon cœur devienne chaque jour davantage semblable au tien, afin que je trouve en toi le vrai repos de mon âme. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte concret de douceur ou d'humilité envers une personne avec laquelle il m'est habituellement difficile d'être patient ou bienveillant.

◇ Parole à mémoriser

« Qui vous accueille m'accueille ; et qui m'accueille accueille Celui qui m'a envoyé. » (Mt 10, 40)

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

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

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - 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.