

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



j'ai formés sur vous, dit l'Éternel,
projets de paix et non de malheur
afin de vous donner un avenir
et de l'espérance.

JUILLET
2026
N°79

*Je puis
tout par
Christ
qui me fortifie.*
PHILIPPIENS 4:13

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

Pour ceux qui ne sont pas habituées à la méditation, il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

Les étapes de la méditation :

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation

- Terminer la prière

Entrée en prière

Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

visait notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre trois textes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée. Comment suis-je touché par tout ceci ?
- Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit. Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action. Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres où plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

- Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

Je peux la faire en marchant aussi.

Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?

M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?

Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.

Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont

permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.

M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.

Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

Par un chant,
une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),

Un Notre Père,

Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 20 au Dimanche 26 juillet 2026

Lundi 20 juillet 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Fais lentement le signe de la croix. Puis demeure quelques instants en silence en répétant intérieurement : « Seigneur, ouvre mon cœur à ta Parole. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, rends mon cœur attentif à la voix du Christ et disponible à une véritable conversion. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu es au milieu de la foule. Les scribes et les pharisiens s'avancent vers Jésus et lui demandent un signe. Observe le calme de Jésus. Écoute sa réponse. Puis contemple son regard lorsqu'il évoque Jonas, les habitants de Ninive et la reine de Saba. Laisse-toi interpeller par ses paroles.

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 12, 38-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

quelques-uns des scribes et des pharisiens

adressèrent la parole à Jésus :

« Maître, nous voulons voir un signe venant de toi. »

Il leur répondit :

« Cette génération mauvaise et adultère réclame un signe,

mais, en fait de signe,

il ne lui sera donné que le signe du prophète Jonas.

En effet, comme Jonas est resté dans le ventre du monstre marin

trois jours et trois nuits,

le Fils de l'homme restera de même au cœur de la terre

trois jours et trois nuits.

Lors du Jugement, les habitants de Ninive

se lèveront en même temps que cette génération,

et ils la condamneront ;

en effet, ils se sont convertis

en réponse à la proclamation faite par Jonas,

et il y a ici bien plus que Jonas.

Lors du Jugement, la reine de Saba

se dressera en même temps que cette génération,

et elle la condamnera ;

en effet, elle est venue des extrémités de la terre pour écouter la sagesse de Salomon, et il y a ici bien plus que Salomon. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur qui sache te reconnaître et se convertir à ta Parole sans attendre d'autres signes.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Nous voulons voir un signe », croire sans tout maîtriser

Les pharisiens réclament une preuve avant de croire. Pourtant, Jésus est déjà au milieu d'eux. La foi ne naît pas de l'accumulation des signes, mais d'un cœur qui accepte de faire confiance à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'attends toujours des preuves avant de faire confiance au Seigneur ?
- Quels signes de sa présence ai-je déjà reçus dans ma vie ?

Point 2 : « Ils se sont convertis », accueillir aujourd'hui l'appel de Dieu

Les habitants de Ninive ont changé de vie en écoutant la parole de Jonas. Jésus, qui est infiniment plus grand, continue aujourd'hui de m'appeler à la conversion. Chaque parole de l'Évangile est une invitation à revenir

vers lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quel changement concret le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui ?
- Est-ce que j'accueille sa Parole avec un cœur disponible ?

Point 3 : « Il y a ici bien plus que Salomon », reconnaître le Christ

La reine de Saba a parcouru un long chemin pour écouter la sagesse de Salomon. En Jésus se trouve la Sagesse même de Dieu. Le plus grand trésor est déjà donné : le Christ vivant se laisse rencontrer par celui qui le cherche.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place Jésus occupe-t-il réellement dans ma vie ?
- Comment puis-je mieux l'écouter chaque jour ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es le signe suprême de l'amour du Père. Pardonne mes hésitations et mes lenteurs à croire. Ouvre mes yeux pour te reconnaître dans ta Parole, dans les sacrements et dans les événements de ma vie. Donne-moi un cœur prompt à t'écouter et généreux à te suivre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, avant de demander un signe au Seigneur, je prendrai le temps de relire les grâces qu'il m'a déjà accordées et je répondrai par un acte concret de conversion.

♦ Parole à mémoriser

« Il y a ici bien plus que Jonas. » (Mt 12, 41)

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. »

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

Mardi 21 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi paisiblement. Respire lentement. À chaque inspiration, accueille la présence du Seigneur ; à chaque expiration, abandonne tes préoccupations. Puis redis doucement : « Me voici, Seigneur, pour faire ta volonté. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, dispose mon cœur à écouter la Parole de Dieu et à la mettre en pratique avec amour. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es assis parmi les disciples qui entourent Jésus. La foule est nombreuse. Quelqu'un s'approche et annonce que sa mère et ses frères l'attendent dehors. Regarde Jésus étendre doucement la main vers ceux qui l'écoutent. Écoute cette parole qui t'est adressée : « Voici ma mère et mes frères. »

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 12, 46-50

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
comme Jésus parlait encore aux foules,

voici que sa mère et ses frères se tenaient au-dehors,
cherchant à lui parler.

Quelqu'un lui dit :

« Ta mère et tes frères sont là, dehors,
qui cherchent à te parler. »

Jésus lui répondit :

« Qui est ma mère,
et qui sont mes frères ? »

Puis, étendant la main vers ses disciples,
il dit :

« Voici ma mère et mes frères.

Car celui qui fait la volonté de mon Père
qui est aux cieux,
celui-là est pour moi un frère, une sœur,
une mère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce d'aimer la volonté du Père et de vivre comme un véritable membre de ta famille.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Qui est ma mère ? », entrer dans une nouvelle famille

Jésus n'écarte pas sa mère ; il révèle le lien le plus profond qui unit à lui. La véritable parenté naît de l'accueil de Dieu et de l'obéissance à sa volonté. C'est une famille ouverte à tous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me sais réellement membre de la famille du Christ ?
- Quelle place cette appartenance tient-elle dans ma vie ?

Point 2 : « Celui qui fait la volonté de mon Père », écouter pour agir

La volonté de Dieu n'est pas d'abord une règle à subir, mais un chemin de vie. Celui qui écoute le Seigneur avec un cœur disponible découvre peu à peu la joie de lui obéir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine le Seigneur m'appelle-t-il à une plus grande fidélité ?
- Est-ce que je mets en pratique la Parole que j'entends ?

Point 3 : « Voici ma mère et mes frères », vivre la communion

Jésus regarde ses disciples avec affection et les appelle sa famille. Il m'invite à accueillir mes frères et mes sœurs comme un don de Dieu, à servir plutôt qu'à me replier sur moi-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je contribue à la communion dans ma famille, ma communauté ou mon Église ?
- Quelle personne le Seigneur m'invite-t-il à aimer davantage aujourd'hui ?

Colloque:

Seigneur Jésus, merci de m'accueillir dans ta famille. Fais grandir en moi le désir de faire en toute chose la volonté du Père. Que mon cœur ressemble à celui de Marie, toujours disponible à ta Parole. Apprends-moi à reconnaître en chacun de mes frères et sœurs un membre de ta propre famille. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte d'obéissance à la volonté de Dieu en accomplissant avec amour un devoir que j'aurais peut-être tendance à négliger, et je vivrai un geste concret de fraternité envers une personne de mon entourage.

♦ Parole à mémoriser

« Celui qui fait la volonté de mon Père qui est aux cieux, celui-là est pour moi un frère, une sœur, une mère. » (Mt 12, 50)

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 22 juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Respire paisiblement. Imagine que tu marches seul vers un jardin au lever du jour. La fraîcheur du matin t'enveloppe. Présente au Seigneur ce que tu portes de tristesse, de manque ou de désir, puis demeure simplement avec lui.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux à la présence du Ressuscité et apprends-moi à reconnaître sa voix lorsqu'il m'appelle par mon nom.

♦ Composition des lieux

Il fait encore sombre. Le tombeau est ouvert. Marie Madeleine pleure près de l'entrée. Le jardin est silencieux. Jésus est là, tout proche, mais elle ne le reconnaît pas encore. Écoute sa voix douce : « Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? » Puis entends-le prononcer son nom : « Marie ! »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 20, 1.11-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le premier jour de la semaine,
 Marie Madeleine se rend au tombeau de
 grand matin ;
 c'était encore les ténèbres.
 Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée
 du tombeau.
 Elle se tenait près du tombeau,
 au-dehors, tout en pleurs.
 Et en pleurant,
 elle se pencha vers le tombeau.
 Elle aperçoit deux anges vêtus de blanc,
 assis l'un à la tête et l'autre aux pieds,
 à l'endroit où avait reposé le corps de Jésus.
 Ils lui demandent :
 « Femme, pourquoi pleures-tu ? »
 Elle leur répond :
 « On a enlevé mon Seigneur,
 et je ne sais pas où on l'a déposé. »
 Ayant dit cela, elle se retourna ;
 elle aperçoit Jésus qui se tenait là,
 mais elle ne savait pas que c'était Jésus.
 Jésus lui dit :
 « Femme, pourquoi pleures-tu ?
 Qui cherches-tu ? »
 Le prenant pour le jardinier, elle lui répond :
 « Si c'est toi qui l'as emporté,
 dis-moi où tu l'as déposé,
 et moi, j'irai le prendre. »
 Jésus lui dit alors :
 « Marie ! »
 S'étant retournée, elle lui dit en hébreu :
 « Rabbouni ! »,
 c'est-à-dire : Maître.
 Jésus reprend :
 « Ne me retiens pas,
 car je ne suis pas encore monté vers le

Père.
 Va trouver mes frères pour leur dire
 que je monte vers mon Père et votre Père,
 vers mon Dieu et votre Dieu. »
 Marie Madeleine s'en va donc annoncer
 aux disciples :
 « J'ai vu le Seigneur ! »,
 et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de
 te reconnaître vivant et de répondre avec
 amour lorsque tu m'appelles.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Qui cherches-tu ? », purifier mon désir

La première parole du Ressuscité est une question. Elle rejoint le fond du cœur. Avant de trouver Jésus, il faut accepter de reconnaître celui que l'on cherche vraiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est-ce que je cherche au plus profond de mon cœur ?
- Qu'est-ce qui détourne mon désir du Seigneur ?

Point 2 : « Marie ! », me laisser appeler

Jésus ne commence pas par expliquer ; il

appelle. Une seule parole suffit : le prénom de Marie. Dans cet appel personnel, elle reconnaît son Maître. Le Seigneur continue aujourd'hui de prononcer mon nom avec le même amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'écouter la voix du Seigneur ?
- Comment répondrai-je aujourd'hui à son appel ?

Point 3 : « J'ai vu le Seigneur ! », devenir témoin

La rencontre avec le Ressuscité ne se garde pas pour soi. Celui qui l'a reconnu devient naturellement messager de la Bonne Nouvelle. La joie de la rencontre devient une mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que le Seigneur a déjà fait dans ma vie ?
- À qui suis-je appelé à témoigner de son amour ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui connais mon nom, viens me chercher lorsque je te cherche encore dans les ténèbres. Fais tomber tout ce qui m'empêche de te reconnaître. Que j'apprenne à écouter ta voix au milieu du bruit de ma vie. Comme Marie Madeleine,

donne-moi la joie de te rencontrer vivant et le courage d'annoncer autour de moi : « J'ai vu le Seigneur ! » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes de silence pour écouter le Seigneur m'appeler par mon nom et je partagerai avec une personne un bienfait que Dieu a accompli dans ma vie.

◇ Parole à mémoriser

« Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? » (Jn 20, 15)

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 influen-

cé 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 23 Juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Prends une posture paisible. Respire lentement. Imagine-toi assis près d'une source d'eau claire qui coule sans cesse. Écoute son murmure. Puis demande au Seigneur de t'apprendre où ton cœur cherche aujourd'hui sa véritable soif.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi jusqu'à la source de la vie. Détache mon cœur de tout ce qui ne peut combler ma soif de Dieu.

♦ Composition des lieux

Contemple le désert. Le Seigneur conduit son peuple avec tendresse. Puis le paysage change : une terre fertile, remplie de fruits. Pourtant, le peuple s'éloigne. Regarde enfin une source d'eau vive qui jaillit abondamment, tandis que des hommes s'épuisent à creuser des citernes fendues qui restent vides.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Jr 2, 1-3.7-8.12-13

Lecture du livre du prophète Jérémie

La parole du Seigneur me fut adressée :
Va proclamer aux oreilles de Jérusalem :

« Ainsi parle le Seigneur :
Je me souviens de la tendresse de tes
jeunes années,
ton amour de jeune mariée,
lorsque tu me suivais au désert,
dans une terre inculte.

Israël était consacré au Seigneur,
première gerbe de sa récolte ;
celui qui en mangeait était coupable :
il lui arrivait malheur,
– oracle du Seigneur.

Je vous ai fait entrer dans une terre plan-
tureuse
pour vous nourrir de tous ses fruits.
Mais à peine entrés, vous avez profané ma
terre,
changé mon héritage en abomination.

Les prêtres n'ont pas dit :
"Où est-il, le Seigneur ?"
Les dépositaires de la Loi ne m'ont pas
connu,
les pasteurs se sont révoltés contre moi ;
les prophètes ont prophétisé au nom du
dieu Baal,
ils ont suivi des dieux qui ne servent à rien.

Cieux, soyez-en consternés, horrifiés,
épouvantés !
– oracle du Seigneur.

Oui, mon peuple a commis un double
méfait :
ils m'ont abandonné, moi, la source d'eau
vive,
et ils se sont creusé des citernes,
des citernes fissurées qui ne retiennent
pas l'eau ! »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de revenir
sans cesse à toi, unique source qui peut
rassasier mon cœur.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Je me souviens de la ten-
dresse de tes jeunes années », re-
trouver mon premier amour**

Dieu n'oublie jamais les premiers pas de
son peuple avec lui. Il se souvient de cette
confiance simple qui faisait marcher au dé-
sert. Il m'invite aujourd'hui à retrouver la fraî-
cheur de mon premier amour.

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

- Comment était mon amour pour le Seigneur
au commencement ?
- Qu'est-ce qui l'a peu à peu affaibli ?

**Point 2 : « Ils m'ont abandonné, moi,
la source d'eau vive », reconnaître
ma vraie soif**

Le cœur cherche toujours à se désaltérer.
Lorsque Dieu n'occupe plus la première
place, d'autres sources prennent la sienne,
mais elles ne peuvent donner la vie. Seul le
Seigneur rassasie durablement.

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

- Où est-ce que je cherche ma sécurité et
ma joie ?

•Quelles sont les « citernes » auxquelles je m'attache encore ?

Point 3 :« Des citernes fissurées », revenir au Seigneur

Dieu ne reproche pas pour humilier ; il appelle à revenir. La source demeure ouverte. Il attend seulement que son peuple revienne boire à son amour fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel pas concret le Seigneur m'invite-t-il à faire pour revenir à lui ?
- Comment puis-je nourrir davantage ma relation avec Dieu chaque jour ?

Colloque

Seigneur, tu connais ma soif profonde. Trop souvent, je cherche loin de toi ce que toi seul peux me donner. Pardonne mes infidélités et ramène-moi à la source de ton amour. Que je ne préfère jamais les eaux trompeuses du monde à l'eau vive qui jaillit de ton cœur. Fais grandir en moi le désir de demeurer près de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un temps supplémentaire de prière silencieuse en laissant de côté une distraction qui occupe habituellement mon cœur, pour venir boire à la source de la Parole de Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« Ils m'ont abandonné, moi, la source d'eau vive. » (Jr 2, 13)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les 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 24 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends quelques instants de silence. Pose une main sur ton cœur. Respire profondément. Imagine que ton cœur est une terre que le Seigneur s'apprête à visiter. Sans rien cacher, offre-lui cette terre telle qu'elle est aujourd'hui.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, laboure mon cœur, enlève ce qui l'endurcit et rends-le disponible à la Parole qui donne la vie.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens près de Jésus. Les champs s'étendent devant toi. Il désigne les différents terrains où la semence est tombée. Puis son regard se pose sur toi. Écoute-le expliquer avec patience ce qui se passe dans le cœur de celui qui accueille sa Parole.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 13, 18-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Écoutez ce que veut dire la parabole du semeur.

Quand quelqu'un entend la parole du Royaume sans la comprendre,
le Mauvais survient
et s'empare de ce qui est semé dans son cœur :

celui-là, c'est le terrain ensemencé au bord du chemin.

Celui qui a reçu la semence sur un sol pierreux,

c'est celui qui entend la Parole
et la reçoit aussitôt avec joie ;

mais il n'a pas de racines en lui,
il est l'homme d'un moment :
quand vient la détresse ou la persécution
à cause de la Parole,
il trébuche aussitôt.

Celui qui a reçu la semence dans les ronces,
c'est celui qui entend la Parole ;
mais le souci du monde et la séduction de la richesse
étouffent la Parole,
qui ne donne pas de fruit.

Celui qui a reçu la semence dans la bonne terre,
c'est celui qui entend la Parole et la comprend :
il porte du fruit
à raison de cent, ou soixante, ou trente pour un. »

– Acclamons la Parole

de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur de bonne terre, capable d'accueillir ta Parole, de la garder et de porter du fruit avec persévérance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Le Mauvais survient », garder la Parole

La Parole est un don précieux, mais elle peut être rapidement oubliée si elle n'est pas gardée avec vigilance. Le Seigneur m'invite à veiller sur ce qu'il dépose aujourd'hui dans mon cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle Parole de Dieu ai-je laissée s'effacer de ma mémoire ?
- Comment puis-je mieux garder ce que le Seigneur me dit ?

Point 2 : « Il n'a pas de racines », demeurer en profondeur

La joie des commencements ne suffit pas. Les racines se développent dans la fidélité quotidienne, souvent cachée. C'est en demeurant avec le Christ que la foi résiste aux épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui nourrit réellement ma vie spirituelle ?
- Dans quelle fidélité concrète suis-je appelé à persévérer ?

Point 3 : « Il porte du fruit », laisser Dieu agir

Le bon terrain n'admire pas la semence : il la reçoit. Le fruit vient de l'œuvre silencieuse de Dieu dans un cœur humble et disponible. Il suffit de rester ouvert à son action.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits le Seigneur fait-il déjà grandir en moi ?
- Qu'est-ce qui empêche encore cette Parole de produire tout son fruit ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu ne te lasses jamais de semer ta Parole dans mon cœur. Arrache les pierres de mon orgueil, les ronces de mes préoccupations et l'endurcissement de mes habitudes. Fais de moi une bonne terre, humble et persévérante, afin que ta Parole transforme ma vie et porte beaucoup de fruit pour ta gloire. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une parole de cet Évangile et je la répéterai plusieurs fois au cours de la journée, en demandant au Seigneur qu'elle

prenne racine dans mon cœur.

◇ Parole à mémoriser

« Celui qui entend la Parole et la comprend porte du fruit. » (Mt 13, 23)

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

Samedi 25 juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Recueille-toi en silence. Place tes deux mains ouvertes sur tes genoux, comme quelqu'un qui ne veut rien saisir mais tout recevoir. Respire paisiblement et redis intérieurement : « Seigneur, apprends-moi à te suivre. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi de la recherche de moi-même et forme en moi le cœur humble et généreux du Christ Serviteur.

♦ Composition des lieux

Tu marches avec Jésus sur la route qui monte vers Jérusalem. La mère de Jacques et de Jean s'approche avec ses deux fils et se prosterne devant lui. Les disciples écoutent. Regarde Jésus accueillir cette demande avec douceur. Puis écoute-le parler de la coupe qu'il va boire et du chemin du service.

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 20, 20-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

la mère de Jacques et de Jean, fils de Zébédée,
s'approcha de Jésus avec ses fils Jacques et Jean,
et elle se prosterna pour lui faire une demande.

Jésus lui dit :

« Que veux-tu ? »

Elle répondit :

« Ordonne que mes deux fils que voici siègent, l'un à ta droite et l'autre à ta gauche,
dans ton Royaume. »

Jésus répondit :

« Vous ne savez pas ce que vous demandez.

Pouvez-vous boire la coupe que je vais boire ? »

Ils lui disent :

« Nous le pouvons. »

Il leur dit :

« Ma coupe, vous la boirez ;
quant à siéger à ma droite et à ma gauche, ce n'est pas à moi de l'accorder ;
il y a ceux pour qui cela est préparé par mon Père. »

Les dix autres, qui avaient entendu, s'indignèrent contre les deux frères.

Jésus les appela et dit :

« Vous le savez :

les chefs des nations les commandent en maîtres,
et les grands font sentir leur pouvoir.

Parmi vous, il ne devra pas en être ainsi : celui qui veut devenir grand parmi vous sera votre serviteur ;

et celui qui veut être parmi vous le pre-

mier
sera votre esclave.

Ainsi, le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi,
mais pour servir,
et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te suivre humblement sur le chemin du service et de l'offrande de ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Vous ne savez pas ce que vous demandez », purifier mes désirs

Les disciples rêvent de gloire ; Jésus leur révèle le chemin de la croix. Il ne condamne pas leur désir, mais il le purifie. Il veut conduire mon cœur à chercher non les honneurs, mais sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je recherche au fond de mes engagements ?
- Est-ce que je désire avant tout la volonté de Dieu ?

Point 2 : « Ma coupe, vous la boirez », communier à la vie du Christ

Boire la coupe de Jésus, c'est partager son amour jusqu'au don de soi. Toute vocation chrétienne passe par cette communion avec le Christ dans les joies comme dans les épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle épreuve suis-je appelé à vivre avec le Christ plutôt que sans lui ?
- Comment puis-je accueillir aujourd'hui la « coupe » que le Seigneur me présente ?

Point 3 : « Celui qui veut devenir grand sera votre serviteur », choisir la vraie grandeur

Pour Jésus, la grandeur ne consiste pas à être au-dessus des autres, mais à se mettre à leur service. Plus le disciple s'abaisse par amour, plus il ressemble à son Maître.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui le Seigneur m'appelle-t-il à servir aujourd'hui ?
- Est-ce que je cherche à être reconnu ou à aimer gratuitement ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu n'as pas cherché les premières places, mais tu as choisi le dernier rang pour me sauver. Délivre-moi de l'orgueil, de la recherche des honneurs et du désir d'être admiré. Apprends-moi la joie de servir dans l'humilité, sans rien attendre

en retour. Fais que toute ma vie devienne une offrande d'amour à la suite de la tienne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai discrètement un service que personne ne remarquera, en l'offrant au Seigneur comme un acte d'amour.

◇ Parole à mémoriser

« Le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir. » (Mt 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'Es-

prit 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 26 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Recueille-toi en silence. Respire lentement. Imagine que tu tiens entre tes mains un coffre fermé. Demande au Seigneur de l'ouvrir et de te montrer le véritable trésor de ta vie. Demeure quelques instants dans cette attente paisible.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la beauté du Royaume et donne-moi le courage de préférer le Christ à tout le reste.

◇ Composition des lieux

Tu écoutes Jésus enseigner au bord du lac. Devant toi, un homme découvre un trésor enfoui dans un champ. Un marchand contemple une perle d'une beauté incomparable. Plus loin, des pêcheurs tirent un filet rempli de poissons sur le rivage. Jésus pose alors son regard sur toi et demande : « Avez-vous compris tout cela ? »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 13, 44-52

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à la foule ces paraboles :

« Le royaume des Cieux est comparable à un trésor caché dans un champ ; l'homme qui l'a découvert le cache de nouveau.

Dans sa joie, il va vendre tout ce qu'il possède, et il achète ce champ.

Ou encore :

Le royaume des Cieux est comparable à un négociant qui recherche des perles fines.

Ayant trouvé une perle de grande valeur, il va vendre tout ce qu'il possède, et il achète la perle.

Le royaume des Cieux est encore comparable

à un filet que l'on jette dans la mer, et qui ramène toutes sortes de poissons.

Quand il est plein, on le tire sur le rivage, on s'assied, on ramasse dans des paniers ce qui est bon, et on rejette ce qui ne vaut rien.

Ainsi en sera-t-il à la fin du monde : les anges sortiront pour séparer les méchants du milieu des justes

et les jetteront dans la fournaise : là, il y aura des pleurs et des grincements de dents. »

« Avez-vous compris tout cela ? »

Ils lui répondent : « Oui ».

Jésus ajouta :

« C'est pourquoi tout scribe

devenu disciple du royaume des Cieux est comparable à un maître de maison qui tire de son trésor du neuf et de l'ancien.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de reconnaître que tu es le seul trésor capable de combler mon cœur et de choisir ton Royaume avant toute chose.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Dans sa joie », découvrir le vrai trésor

L'homme ne renonce pas parce qu'il y est contraint, mais parce qu'il a trouvé quelque chose d'infiniment meilleur. Lorsque le Christ devient mon trésor, les autres biens retrouvent leur juste place.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est aujourd'hui le véritable trésor de mon cœur ?
- Est-ce que la rencontre avec le Christ est pour moi une source de joie ?

Point 2 : « Il va vendre tout ce qu'il possède », choisir sans partager son cœur

Le Royaume demande un cœur libre. Suivre le Christ implique parfois de renoncer à ce qui nous retient loin de lui. Aucun sacrifice n'est trop grand lorsqu'il est fait par amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi suis-je encore trop attaché ?
- Quel renoncement le Seigneur me demande-t-il aujourd'hui ?

Point 3 : « Avez-vous compris tout cela ? », vivre en disciple

Comprendre l'Évangile ne consiste pas seulement à le connaître, mais à le laisser transformer toute sa vie. Le véritable disciple devient à son tour un témoin qui partage le trésor reçu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- La Parole de Dieu change-t-elle réellement ma manière de vivre ?
- Quel trésor spirituel puis-je transmettre autour de moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es le trésor caché pour lequel il vaut la peine de tout donner. Souvent, mon cœur s'attache à des biens qui passent et oublie la richesse de ton amour. Attire-moi davantage vers toi. Donne-moi la liberté de tout quitter lorsqu'il le faut et la joie profonde de te choisir chaque jour comme mon unique richesse. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai volontai-

rement à une chose qui m'occupe inutilement pour consacrer ce temps à la prière, à la lecture de l'Évangile ou à un acte de charité.

♦ Parole à mémoriser

« Dans sa joie, il va vendre tout ce qu'il possède, et il achète ce champ. » (Mt 13, 44)

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.