

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUILLET
2026
N°80**



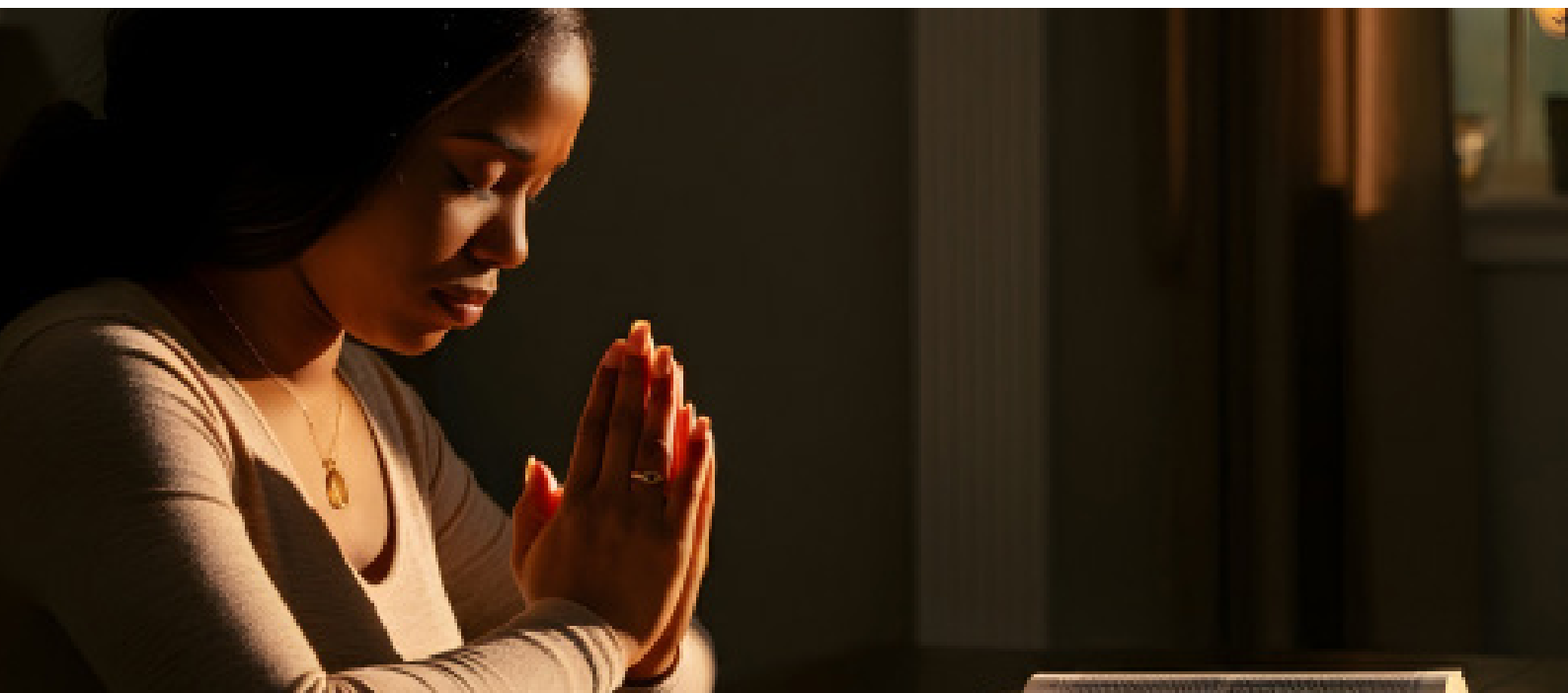
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie 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 27 juillet au Dimanche 02 Août 2026

Lundi 27 juillet 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi en silence. Respire profondément. Imagine que le Seigneur te prend doucement contre son cœur, comme un père serre son enfant. Reste quelques instants dans cette proximité, sans rien dire.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, fais-moi demeurer attaché au Seigneur et délivre-moi de tout ce qui éloigne mon cœur de son amour.

♦ Composition des lieux

Regarde le prophète Jérémie portant une ceinture de lin autour de ses reins. Puis suis-le jusqu'au bord de l'Euphrate, où il la cache dans la roche. Après de longs jours, il la retrouve complètement pourrie. Écoute alors le Seigneur révéler la signification de ce signe et laisse son regard se poser sur toi.

♦ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Jr 13, 1-11

Lecture du livre de Jérémie le prophète

Ainsi m'a parlé le Seigneur :

« Va, tu achèteras une ceinture de lin et tu la mettras sur tes reins. Évite de la tremper dans l'eau. »

Selon la parole du Seigneur, j'ai acheté une ceinture et je l'ai mise sur mes reins.

De nouveau, la parole du Seigneur me fut adressée :

« Avec la ceinture que tu as achetée et que tu portes sur les reins, lève-toi, va jusqu'à l'Euphrate, et là-bas cache-la dans la fente d'un rocher. »

Je suis donc allé la cacher près de l'Euphrate, comme le Seigneur me l'avait ordonné.

Longtemps après, le Seigneur m'a dit : « Lève-toi, va jusqu'à l'Euphrate, et reprends la ceinture que je t'ai ordonné de cacher là-bas. »

Je suis donc allé jusqu'à l'Euphrate, j'ai creusé, et j'ai repris la ceinture de l'endroit où je l'avais cachée. Et voici : la ceinture était pourrie, hors d'usage !

Alors la parole du Seigneur me fut adres-

sée :

« Ainsi parle le Seigneur :
Voilà comment je ferai pourrir
l'immense orgueil de Juda et de Jérusalem.

Ce peuple mauvais,
qui suit les penchants de son cœur endurci
et qui marche à la suite d'autres dieux,
pour les servir et se prosterner devant eux,
il deviendra pareil à cette ceinture
qui est hors d'usage.

En effet, de même qu'un homme
s'attache une ceinture autour des reins,
de même je m'étais attaché toute la mai-
son d'Israël
et toute la maison de Juda
– oracle du Seigneur,
pour qu'elles soient mon peuple,
mon renom, ma louange et ma parure.
Mais elles n'ont pas écouté ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de demeurer
intimement uni à toi et de ne jamais laisser
mon cœur s'éloigner de ton amour.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Je m'étais attaché toute
la maison d'Israël », contempler
l'amour de Dieu**

Avant toute infidélité, il y a l'initiative de Dieu.
Il veut son peuple tout près de lui, comme
une ceinture attachée aux reins. Le Sei-
gneur désire une communion profonde, fi-
dèle et vivante avec chacun de ses enfants.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je crois que Dieu désire une telle proximité avec moi ?
- Comment est-ce que je nourris cette communion chaque jour ?

Point 2 : « Elles n'ont pas écouté », reconnaître mes éloignements

Ce n'est pas Dieu qui s'éloigne ; c'est le cœur qui cesse d'écouter. Chaque refus de sa Parole fragilise peu à peu notre relation avec lui. La conversion commence par une écoute renouvelée.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans quel domaine ai-je du mal à écouter le Seigneur ?
- Quelle parole de Dieu ai-je négligée récemment ?

Point 3 : « Hors d'usage », retrouver ma vraie vocation

La ceinture n'a plus de valeur lorsqu'elle n'est plus unie à celui qui la porte. De même, ma vie perd son sens lorsqu'elle se détache du Seigneur. En revenant à lui, je retrouve la beauté de ma vocation.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Qu'est-ce qui affaiblit aujourd'hui mon union avec Dieu ?
- Quel pas concret puis-je faire pour revenir

plus près de lui ?

Colloque

Seigneur, tu m'as créé pour vivre près de toi. Tu veux faire de ma vie un signe de ta gloire et de ton amour. Pardonne toutes les fois où je me suis laissé entraîner loin de toi. Rattache mon cœur au tien. Que je ne cherche jamais ma force en dehors de toi, mais que je demeure fidèle à ta Parole jusqu'à la fin de ma vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment de silence pour écouter la Parole de Dieu et je renoncerai volontairement à une habitude qui m'éloigne de sa présence.

♦ Parole à mémoriser

« Je m'étais attaché toute la maison d'Israël... Mais elles n'ont pas écouté ! » (Jr 13, 11)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
• Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à par-

donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Mardi 28 Juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Inspire lentement, puis expire en déposant devant Dieu tout ce qui pèse sur ton cœur. Demeure quelques instants dans sa présence et laisse monter cette prière : « Seigneur, viens à mon secours. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, apprends-moi à espérer en la miséricorde du Père et à prier avec un cœur humble, pauvre et confiant.

♦ Composition des lieux

Contemple le peuple d'Israël accablé par l'épreuve. Les regards se lèvent vers le ciel, les forces s'épuisent, mais l'espérance demeure. Écoute monter cette supplication : « Aide-nous, Dieu notre Sauveur. » Place-toi au milieu de ce peuple et fais de ce cri le tien.

♦ Parole de Dieu

Psaume : (Ps 78 (79), 5a.8, 9, 11.13ab)

R/ Pour la gloire de ton nom,
Seigneur, délivre-nous ! (cf. Ps 78, 9ab)

Combien de temps, Seigneur, durera ta co-

lère ?

Ne retiens pas contre nous les péchés de nos ancêtres :

que nous vienne bientôt ta tendresse,
car nous sommes à bout de force !

Aide-nous, Dieu notre Sauveur,
pour la gloire de ton nom !
Délivre-nous, efface nos fautes,
pour la cause de ton nom !

Que monte en ta présence la plainte du captif !

Ton bras est fort : épargne ceux qui doivent mourir.

Et nous, ton peuple, le troupeau que tu conduis,
sans fin nous pourrons te rendre grâce.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de mettre toute mon espérance en ta miséricorde et de ne jamais douter de ton amour.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Que nous vienne bientôt ta tendresse », attendre tout de Dieu

Lorsque les forces humaines s'épuisent, le croyant continue d'espérer. Il sait que la tendresse de Dieu est plus forte que toutes les détresses.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Dans quelle épreuve ai-je besoin de renou-

veler mon espérance ?

•Est-ce que j'attends réellement tout de Dieu ?

Point 2 : « Efface nos fautes », revenir au Père

Le psalmiste reconnaît humblement son péché avant de demander le secours du Seigneur. Le cœur qui s'abandonne à la miséricorde retrouve la paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel pardon ai-je besoin de demander aujourd'hui ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut tout renouveler en moi ?

Point 3 : « Nous, ton peuple », répondre par la louange

Celui qui fait l'expérience de la fidélité de Dieu ne peut garder le silence. Toute sa vie devient une action de grâce offerte au Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pour quelles grâces puis-je rendre grâce aujourd'hui ?
- Comment ma vie peut-elle devenir davantage une louange à Dieu ?

Colloque:

Père très bon, lorsque je suis à bout de

force, rappelle-moi que ta tendresse ne m'abandonne jamais. Pardonne mes fautes, relève mon espérance et apprends-moi à m'appuyer sur toi seul. Fais de ma vie un chant d'action de grâce, afin que ton Nom soit glorifié en moi aujourd'hui et pour toujours. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour remercier Dieu de trois bienfaits reçus et je lui remettrai avec confiance l'épreuve qui m'habite le plus.

◇ Parole à mémoriser

« Aide-nous, Dieu notre Sauveur, pour la gloire de ton nom ! » (Ps 78, 9)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

•Je fais silence en moi.

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

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

♦ Conclure la prière

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

Mercredi 29 juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Respire lentement. Présente au Seigneur la fatigue, les blessures ou les découragements que tu portes aujourd'hui. Ne cherche pas à les cacher. Demeure simplement devant lui, comme tu es.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, soutiens ma foi dans l'épreuve. Apprends-moi à demeurer fidèle lorsque je ne comprends plus les chemins de Dieu.

♦ Composition des lieux

Contemple le prophète Jérémie, seul, le cœur accablé. Il ouvre son âme devant le Seigneur avec une entière sincérité. Écoute son cri de douleur. Puis écoute la réponse de Dieu, ferme et pleine de tendresse : « Je suis avec toi pour te sauver et te délivrer. » Laisse cette parole descendre dans ton cœur.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Jr 15, 10.16-21

Lecture du livre du prophète Jérémie

C'est pour mon malheur, ô ma mère,

que tu m'as enfanté,
homme de querelle et de dispute pour tout
le pays.

Je ne suis le créancier ni le débiteur de per-
sonne,
et pourtant tout le monde me maudit !

Seigneur, quand je rencontrais tes pa-
roles, je les dévorais ;
elles faisaient ma joie, les délices de mon
cœur,
parce que ton nom était invoqué sur moi,
Seigneur, Dieu de l'univers.

Jamais je ne me suis assis dans le cercle
des moqueurs
pour m'y divertir ;
sous le poids de ta main, je me suis assis
à l'écart,
parce que tu m'as rempli d'indignation.

Pourquoi ma souffrance est-elle sans
fin,
ma blessure, incurable, refusant la guéri-
son ?
Serais-tu pour moi un mirage,
comme une eau incertaine ?

Voilà pourquoi, ainsi parle le Seigneur :
« Si tu reviens, si je te fais revenir,
tu reprendras ton service devant moi.
Si tu séparas ce qui est précieux de ce qui
est méprisable,
tu seras comme ma propre bouche.
C'est eux qui reviendront vers toi,
et non pas toi qui reviendras vers eux.

Je fais de toi pour ce peuple
un rempart de bronze infranchissable ;
ils te combattront,

mais ils ne pourront rien contre toi,
car je suis avec toi pour te sauver et te dé-
livrer

– oracle du Seigneur.

Je te délivrerai de la main des méchants,
je t'affranchirai de la poigne des puissants.
»

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de de-
meurer fidèle à ta Parole jusque dans les
épreuves, avec une confiance inébranlable
en ta présence.

♦ Les points de méditation

**Point 1: « Tes paroles faisaient ma
joie », me nourrir de Dieu**

Jérémie a trouvé dans la Parole de Dieu
la nourriture de son cœur. Même lorsque
tout s'obscurcit, cette Parole demeure une
source de vie pour celui qui l'accueille avec
amour.

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

- Quelle place la Parole de Dieu occupe-t-elle dans ma vie ?
- Est-ce que je la laisse nourrir mon cœur chaque jour ?

**Point 2 :« Pourquoi ma souffrance
est-elle sans fin ? », oser tout dire à
Dieu**

Le prophète ne cache ni sa douleur ni ses questions. Il les dépose devant Dieu avec confiance. Le Seigneur accueille toujours la prière d'un cœur vrai.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle souffrance ai-je besoin de confier aujourd'hui au Seigneur ?
- Est-ce que je prie avec un cœur sincère, sans rien lui cacher ?

Point 3 : « Je suis avec toi », m'appuyer sur la fidélité de Dieu

Dieu ne promet pas l'absence des combats ; il promet sa présence. Celui qui demeure avec le Seigneur trouve une force que les épreuves ne peuvent détruire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle épreuve ai-je besoin de croire davantage à la présence de Dieu ?
- Comment puis-je renouveler aujourd'hui ma confiance en lui ?

Colloque

Seigneur, tu connais mes blessures, mes combats et mes découragements. Lorsque je me sens seul ou incompris, rappelle-moi que tu es avec moi. Que ta Parole demeure la joie de mon cœur et la lumière de ma route. Donne-moi de persévérer dans la fidélité, certain que rien ne pourra me séparer de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je relirai lentement une parole de l'Écriture qui m'a déjà soutenu dans une épreuve et je la garderai dans mon cœur tout au long de la journée.

◇ Parole à mémoriser

« Je suis avec toi pour te sauver et te délivrer. » (Jr 15, 20)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

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

Je peux conclure par :

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

Jeudi 30 Juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Recueille-toi en silence. Respire profondément. Imagine les vagues d'un lac au petit matin. Laisse peu à peu les pensées qui t'agitent se déposer, comme l'eau qui retrouve son calme. Présente ton cœur au Seigneur, tel qu'il est.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon cœur, afin que je vive dès aujourd'hui comme un citoyen du Royaume et que je sois attentif à la Parole de Jésus.

♦ Composition des lieux

Contemple des pêcheurs qui tirent lentement un grand filet sur le rivage. Ils s'assoient et commencent à trier les poissons avec patience. Puis ton regard se tourne vers Jésus. Il enseigne la foule avec gravité et douceur. Écoute sa question : « Avez-vous compris tout cela ? »

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 13, 47-53

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« 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. »

Lorsque Jésus eut terminé ces paraboles, il s'éloigna de là.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur sincère qui se laisse purifier par ta Parole et qui porte les fruits de ton Royaume.

♦ Les points de méditation

Mon Guide d'Oraison Quotidienne

Point 1 : « On ramasse ce qui est bon », me laisser purifier

Le Royaume grandit déjà au milieu du monde, mais viendra le temps où tout sera manifesté. Aujourd'hui est le temps de la conversion. Le Seigneur travaille patiemment mon cœur pour le rendre conforme au sien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que le Seigneur désire purifier dans ma vie ?
- Est-ce que j'accueille son œuvre de conversion ?

Point 2 : « Avez-vous compris tout cela ? », écouter avec le cœur

Jésus ne demande pas seulement si les disciples ont entendu, mais s'ils ont compris. Comprendre l'Évangile, c'est le laisser transformer notre manière de penser, d'aimer et de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'écoute vraiment la Parole de Dieu ?
- Quelle parole du Seigneur me demande aujourd'hui une réponse concrète ?

Point 3 : « Il tire de son trésor du neuf et de l'ancien », vivre de la richesse de Dieu

Le disciple garde fidèlement ce qu'il a reçu et demeure ouvert à l'action toujours nou-

velle de Dieu. Plus il fréquente le Christ, plus son cœur devient un trésor où la grâce peut puiser.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels trésors spirituels le Seigneur m'a-t-il déjà confiés ?
- Comment puis-je les faire fructifier au service des autres ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux vivre dès aujourd'hui sous ton regard. Purifie mon cœur de tout ce qui ne vient pas de toi et rends-moi fidèle à ta Parole. Fais de moi un disciple qui accueille avec reconnaissance les trésors de ton Royaume et qui les partage avec humilité. Que ma vie tout entière prépare la rencontre définitive avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour relire ma journée et demander au Seigneur de purifier ce qui n'a pas porté le fruit de son amour.

◇ Parole à mémoriser

« Avez-vous compris tout cela ? » (Mt 13, 51)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à 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).

Vendredi 31 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire lentement. Imagine-toi devant Jésus, sans idée préconçue, le cœur ouvert. Demande la grâce de le regarder avec un regard neuf, libre de tout jugement. Demeure quelques instants dans ce silence.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, enlève de mon cœur tout ce qui m'empêche de reconnaître le Christ et ouvre-moi à la lumière de sa présence.

◇ Composition des lieux

Tu entres dans la synagogue de Nazareth. Jésus enseigne avec une autorité paisible. Les habitants l'écoutent, étonnés. Puis leurs murmures s'élèvent : « N'est-il pas le fils du charpentier ? » Regarde leurs visages se fermer. Contemple Jésus, blessé par leur manque de foi, mais demeurant rempli de douceur.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 13, 54-58

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus se rendit dans son lieu d'origine,
et il enseignait les gens dans leur synagogue,
de telle manière qu'ils étaient frappés d'étonnement
et disaient :
« D'où lui viennent cette sagesse
et ces miracles ?

N'est-il pas le fils du charpentier ?
Sa mère ne s'appelle-t-elle pas Marie,
et ses frères : Jacques, Joseph, Simon et Jude ?

Et ses sœurs ne sont-elles pas toutes chez nous ?

Alors, d'où lui vient tout cela ? »

Et ils étaient profondément choqués à son sujet.

Jésus leur dit :

« Un prophète n'est méprisé que dans son pays
et dans sa propre maison. »

Et il ne fit pas beaucoup de miracles à cet endroit-là,
à cause de leur manque de foi.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi un cœur humble et croyant, capable de te reconnaître dans la simplicité de ta présence.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « D'où lui viennent cette sagesse et ces miracles ? », accueillir

le mystère

Les habitants de Nazareth voient Jésus, mais ils ne le reconnaissent pas. Ils connaissent son histoire, mais ignorent son identité profonde. La foi commence lorsque je laisse Dieu dépasser ce que je crois déjà savoir de lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse encore le Seigneur me surprendre ?
- Ai-je enfermé Dieu dans mes habitudes ou mes certitudes ?

Point 2 : « Ils étaient profondément choqués », vaincre les résistances du cœur

Ce n'est pas l'absence de signes qui empêche de croire, mais la fermeture du cœur. L'orgueil et les préjugés rendent aveugle à l'action de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle résistance intérieure m'empêche d'accueillir pleinement le Seigneur ?
- Suis-je disponible à ce que Dieu veut accomplir en moi ?

Point 3 : « À cause de leur manque de foi », ouvrir la porte au Christ

La foi ouvre un espace où Dieu peut agir librement. Elle est un abandon confiant entre les mains du Seigneur. Plus je lui fais

confiance, plus il peut transformer ma vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine le Seigneur m'appelle-t-il à lui faire davantage confiance ?
- Quel acte de foi puis-je poser aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, préserve-moi d'un cœur habitué à ta présence au point de ne plus te reconnaître. Délivre-moi des préjugés, de l'orgueil et de la suffisance. Donne-moi un regard simple, capable de te découvrir dans les événements ordinaires, dans ta Parole, dans les sacrements et dans les personnes que tu mets sur ma route. Fais grandir ma foi afin que rien ne fasse obstacle à ton œuvre en moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai le temps de reconnaître une présence ou une grâce de Dieu dans un événement ordinaire de ma journée, en le remerciant avec simplicité.

◇ Parole à mémoriser

« Il ne fit pas beaucoup de miracles à cet endroit-là, à cause de leur manque de foi. » (Mt 13, 58)

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. »

Samedi 01 Août 2026

Oraison

♦ 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

Recueille-toi quelques instants. Respire lentement. Imagine que tu te tiens devant le Seigneur, les mains ouvertes. Dépose entre ses mains le désir d'être aimé, compris ou approuvé. Puis redis doucement : « Seigneur, que ta volonté soit faite. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi le courage d'accueillir la vérité de Dieu et la force de lui demeurer fidèle en toute circonstance.

♦ Composition des lieux

Contemple Jérémie debout devant les princes, les prêtres et tout le peuple. Les accusations se multiplient autour de lui. Pourtant, son visage demeure paisible. Écoute ses paroles : « C'est vraiment le Seigneur qui m'a envoyé vers vous. » Regarde sa confiance reposer entièrement sur Dieu.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Jr 26, 11-16.24

Lecture du livre du prophète Jérémie

En ces jours-là,
les prêtres et les prophètes
dirent aux princes et à tout le peuple :
« Cet homme mérite la mort,
car il a prophétisé contre cette ville ;
vous l'avez entendu de vos oreilles. »

À son tour Jérémie s'adressa à tous les
princes et à tout le peuple :
« C'est le Seigneur qui m'a envoyé prophé-
tiser
contre cette Maison et contre cette ville,
et dire toutes les paroles que vous avez
entendues.

Et maintenant, rendez meilleurs vos che-
mins et vos actes,
écoutez la voix du Seigneur votre Dieu ;
alors il renoncera au malheur qu'il a profé-
ré contre vous.

Quant à moi, me voici entre vos mains,
faites de moi ce qui vous semblera bon et
juste.

Mais sachez-le bien : si vous me faites
mourir,
vous allez vous charger d'un sang inno-
cent,
vous-mêmes et cette ville et tous ses ha-
bitants.

Car c'est vraiment le Seigneur
qui m'a envoyé vers vous proclamer toutes
ces paroles

pour que vous les entendiez. »

Alors les princes et tout le peuple
dirent aux prêtres et aux prophètes :

« Cet homme ne mérite pas la mort,
car c'est au nom du Seigneur notre Dieu
qu'il nous a parlé. »

Comme la protection d'Ahiqam, fils de
Shafane,

était acquise à Jérémie,
il échappa aux mains de ceux qui voulaient
le faire mourir.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de demeurer fidèle à ta volonté, même lorsque cette fidélité me coûte.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « C'est le Seigneur qui m'a envoyé », vivre de la mission reçue

Jérémie ne parle pas en son propre nom. Sa force vient de Celui qui l'envoie. Le disciple trouve sa sécurité non dans l'approbation des hommes, mais dans la fidélité au Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche d'abord à plaire à Dieu ou aux hommes ?
- Quelle mission le Seigneur me confie-t-il aujourd'hui ?

Point 2 : « Rendez meilleurs vos chemins », accueillir l'appel à la conversion

Même menacé, Jérémie ne cesse pas d'appeler le peuple à revenir vers Dieu. L'amour véritable ne se tait pas devant le mal ; il invite toujours à la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel changement de vie le Seigneur attend-il de moi ?
- Suis-je prêt à accueillir une parole qui me dérange ?

Point 3 : « Quant à moi, me voici entre vos mains », m'abandonner à Dieu

Jérémie accepte de remettre sa vie entre les mains de ceux qui le jugent, parce qu'il l'a déjà remise entre les mains de Dieu. La confiance en Dieu donne une paix que les menaces ne peuvent enlever.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation ai-je du mal à abandonner au Seigneur ?
- Comment puis-je grandir dans cette confiance aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, lorsque la fidélité à ton Évangile devient exigeante, soutiens mon courage. Garde-moi de rechercher les applaudissements ou de craindre le rejet. Que je sache annoncer ta vérité avec douceur, humilité et fermeté. Entre tes mains, je remets ma vie, convaincu que tu ne cesses jamais de veiller sur ceux qui mettent en toi leur confiance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, je poserai un acte de fidélité à l'Évangile, même s'il est discret ou difficile, en l'offrant au Seigneur avec confiance.

◇ Parole à mémoriser

« C'est vraiment le Seigneur qui m'a envoyé vers vous proclamer toutes ces paroles. » (Jr 26, 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 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 02 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Respire lentement. Ouvre les mains devant le Seigneur comme pour lui présenter tout ce que tu es et tout ce que tu possèdes. Ne retiens rien. Demeure simplement sous son regard.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la compassion du Christ et apprends-moi à lui offrir avec confiance le peu que je possède.

◇ Composition des lieux

Tu te trouves dans un lieu désert. Une grande foule entoure Jésus. Regarde son visage rempli de compassion. Les disciples lui présentent cinq pains et deux poissons. Contemple Jésus lever les yeux vers le Père, bénir les pains, les rompre et les remettre aux disciples. Vois la foule se rassasier dans le silence de ce miracle.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 14, 13-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

quand Jésus apprit la mort de Jean le Baptiste,
il se retira et partit en barque
pour un endroit désert, à l'écart.
Les foules l'apprirent
et, quittant leurs villes, elles suivirent à pied.

En débarquant, il vit une grande foule de gens ;
il fut saisi de compassion envers eux et guérit leurs malades.

Le soir venu,
les disciples s'approchèrent et lui dirent :
« L'endroit est désert et l'heure est déjà avancée.

Renvoie donc la foule :
qu'ils aillent dans les villages s'acheter de la nourriture ! »

Mais Jésus leur dit :
« Ils n'ont pas besoin de s'en aller.
Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

Alors ils lui disent :
« Nous n'avons là que cinq pains et deux poissons. »

Jésus dit :
« Apportez-les moi. »

Puis, ordonnant à la foule de s'asseoir sur l'herbe,
il prit les cinq pains et les deux poissons,
et, levant les yeux au ciel,
il prononça la bénédiction ;
il rompit les pains,
il les donna aux disciples,
et les disciples les donnèrent à la foule.

Ils mangèrent tous et ils furent rassasiés.
On ramassa les morceaux qui restaient :
cela faisait douze paniers pleins.

Ceux qui avaient mangé étaient environ cinq mille,
sans compter les femmes et les enfants.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te remettre sans réserve tout ce que je suis, afin que tu le transformes pour le service de mes frères.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il fut saisi de compassion », contempler le cœur de Jésus

Avant d'accomplir le miracle, Jésus regarde la foule avec un cœur qui souffre avec elle. Sa compassion précède toujours son action. Rien de ma pauvreté ne lui est indifférent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus regarde mes besoins avec compassion ?
- Comment puis-je laisser grandir en moi cette même compassion envers les autres ?

Point 2 : « Apportez-les moi », offrir mon peu

Les cinq pains et les deux poissons paraissent dérisoires. Pourtant, remis entre les mains de Jésus, ils deviennent une

abondance. Le Seigneur n'attend pas que je sois riche ou fort ; il attend que je lui fasse confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les « cinq pains et deux poissons » que je peux offrir aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que j'hésite encore à remettre au Seigneur ?

Point 3 : « Ils mangèrent tous et ils furent rassasiés », croire à la surabondance de Dieu

Lorsque Dieu donne, il donne sans mesure. Sa grâce dépasse toujours nos calculs. Le cœur qui se livre entièrement au Christ découvre une fécondité qu'il n'aurait jamais pu produire par lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais confiance à la générosité de Dieu ?
- Comment puis-je devenir un instrument de sa providence auprès de quelqu'un aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi avec ma pauvreté, mes limites et mes faibles moyens. Tout cela me paraît si insuffisant. Pourtant, tu me demandes seulement de te les remettre. Prends tout ce que je suis, bénis-le, transforme-le et multiplie-le pour la gloire

du Père et le bien de mes frères. Fais de ma vie un pain rompu, offert avec amour, à ton exemple. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'offrirai généreusement au Seigneur un de mes talents, un peu de mon temps ou un service concret, en croyant qu'il saura le rendre fécond bien au-delà de ce que j'imagine.

◇ Parole à mémoriser

« Apportez-les moi. » (Mt 14, 18)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

•Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard

bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la 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).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

L'homme est créé
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur
et par là sauver son âme,
et les autres choses sur la face de la terre
sont créées pour l'homme,
et pour l'aider dans la poursuite de la fin
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin
et qu'il doit s'en dégager
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents
à toutes les choses créées,
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,
davantage la santé que la maladie,
la richesse que la pauvreté,
l'honneur que le déshonneur,
une vie longue qu'une vie courte
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.