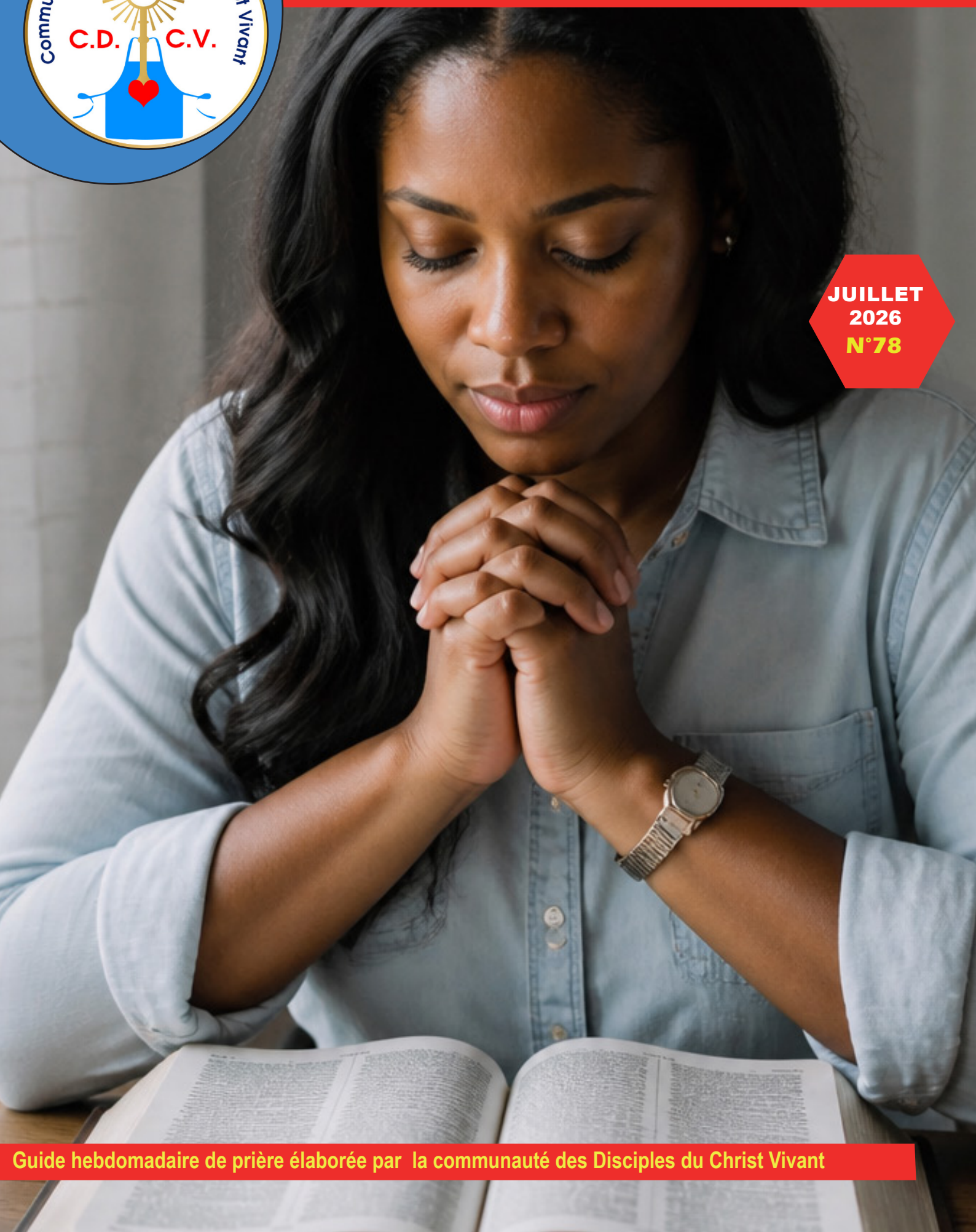




Mon Guide d'Oraison Quotidienne

**JUILLET
2026
N°78**



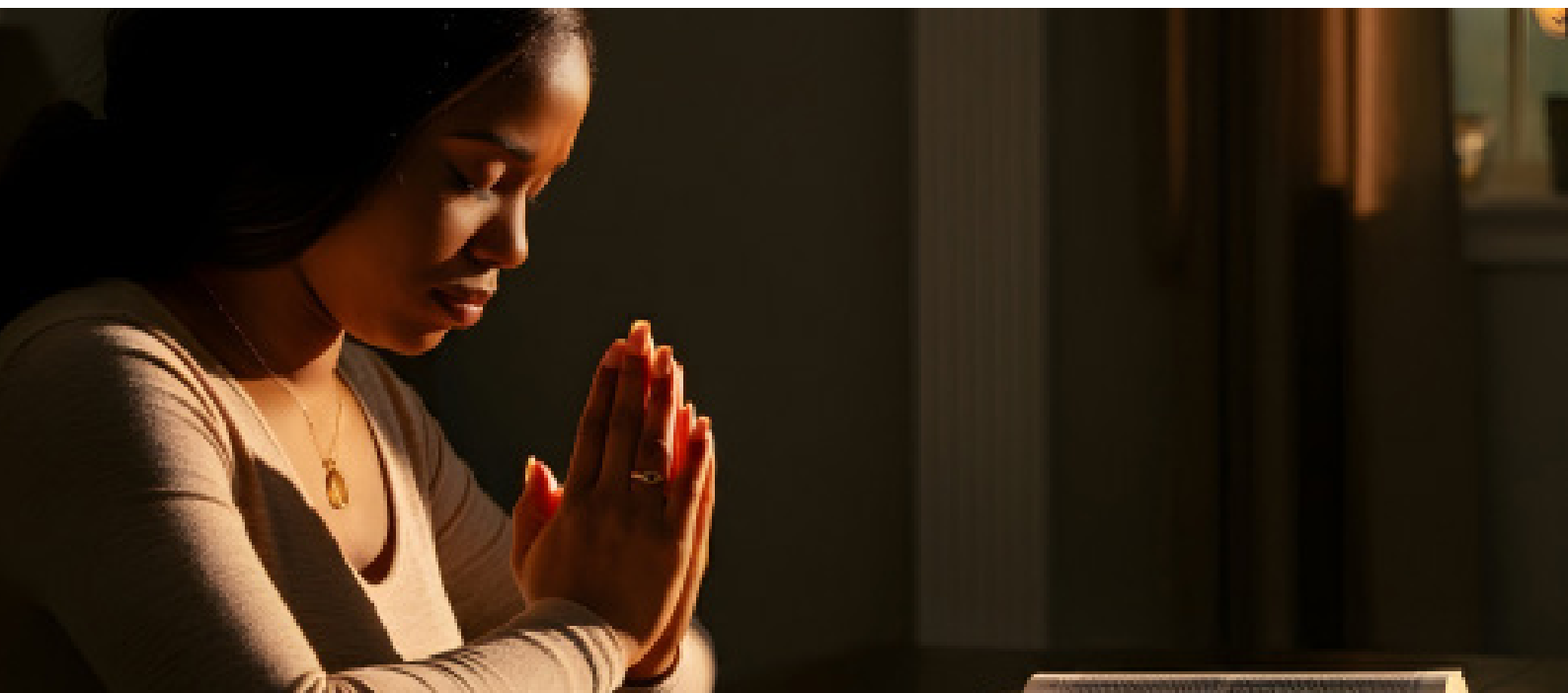
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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 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 13 au Dimanche 19 juillet 2026

Lundi 13 juillet 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Croise doucement les mains sur ta poitrine. Ferme les yeux et demande-toi en silence : « Qui occupe réellement la première place dans mon cœur ? » Ne réponds pas tout de suite. Laisse cette question demeurer devant Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi un cœur libre pour aimer le Christ par-dessus tout et le suivre avec fidélité. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu marches avec les Apôtres derrière Jésus. Le chemin est calme, mais ses paroles sont exigeantes. Les disciples l'écoutent en silence. Contemple leurs visages, puis écoute Jésus parler de la croix, de la fidélité et de l'accueil des plus petits. Accueille ces paroles comme si elles étaient prononcées pour toi aujourd'hui.

♦ Parole de Dieu

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

Evangile : Mt 10, 34 – 11, 1

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Ne pensez pas que je sois venu apporter la paix sur la terre : je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive.

Oui, je suis venu séparer

l'homme de son père,

la fille de sa mère,

la belle-fille de sa belle-mère :

on aura pour ennemis les gens de sa propre maison.

Celui qui aime son père ou sa mère plus que moi

n'est pas digne de moi ;

celui qui aime son fils ou sa fille plus que moi

n'est pas digne de moi ;

celui qui ne prend pas sa croix et ne me suit pas

n'est pas digne de moi.

Qui a trouvé sa vie

la perdra ;

qui a perdu sa vie à cause de moi

la trouvera.

Qui vous accueille

m'accueille ;

et qui m'accueille
accueille Celui qui m'a envoyé.

Qui accueille un prophète en sa qualité
de prophète
recevra une récompense de prophète ;
qui accueille un homme juste en sa qualité
de juste
recevra une récompense de juste.

Et celui qui donnera à boire, même un
simple verre d'eau fraîche,
à l'un de ces petits en sa qualité de dis-
ciple,
amen, je vous le dis : non, il ne perdra pas
sa récompense. »

Lorsque Jésus eut terminé les instruc-
tions
qu'il donnait à ses douze disciples,
il partit de là pour enseigner et proclamer
la Parole
dans les villes du pays.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te
préférer à tout, de porter ma croix avec
amour et de te reconnaître dans les plus
petits.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Celui qui aime son père
ou sa mère plus que moi », aimer le
Christ par-dessus tout**

Jésus ne demande pas de moins aimer nos
proches, mais de l'aimer lui en premier.
Lorsque le Christ occupe la première place,

tous les autres amours trouvent leur juste
mesure et deviennent plus vrais.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui ou quoi occupe aujourd'hui la première place dans mon cœur ?
- Le Christ inspire-t-il réellement mes choix et mes relations ?

Point 2 : « Celui qui ne prend pas sa croix », suivre le Christ jusqu'au bout

La croix fait partie du chemin du disciple. Elle n'est pas un signe d'abandon, mais un lieu où l'amour devient fidèle. En portant notre croix avec Jésus, nous découvrons que sa grâce est plus forte que nos épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la croix que le Seigneur m'invite à porter aujourd'hui ?
- Est-ce que je l'accueille avec confiance ou avec révolte ?

Point 3 : « Qui vous accueille m'accueille », reconnaître le Christ dans l'autre

Jésus s'identifie à ceux qu'il envoie et aux plus petits. Aucun geste d'amour n'est insignifiant à ses yeux. Accueillir, écouter ou servir un frère, c'est déjà ouvrir sa porte au Seigneur lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que j'accueille les personnes que Dieu met sur ma route ?
- Quel geste concret d'amour puis-je poser aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux te choisir chaque jour comme le premier amour de ma vie. Donne-moi le courage de porter ma croix à ta suite et un cœur attentif à ta présence dans ceux que je rencontre. Que rien ne m'éloigne de toi et que tout ce que je fais pour mes frères soit un acte d'amour envers toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai à une préférence personnelle par amour pour le Christ et je poserai un geste simple de service envers une personne qui ne peut rien me rendre.

◇ Parole à mémoriser

« Qui a perdu sa vie à cause de moi la trouvera. » (Mt 10, 39)

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).

Mardi 14 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Garde quelques instants de silence. Demande au Seigneur cette seule grâce : avoir un cœur qui écoute. Puis répète intérieurement : « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, rends mon cœur docile à la Parole de Dieu et donne-moi la grâce d'une conversion sincère. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu accompagnes Jésus dans les rues de Capharnaüm. Les habitants poursuivent leurs occupations comme un jour ordinaire. Jésus s'arrête, regarde les villes qui ont vu tant de miracles, et sa voix devient grave. Écoute ses paroles. Contemple la tristesse de son cœur devant ceux qui ont vu, mais n'ont pas voulu se convertir.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 11, 20-24

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus se mit à faire des reproches aux villes où avaient eu lieu la plupart de ses miracles, parce qu'elles ne s'étaient pas converties :

« Malheureuse es-tu, Corazine !

Malheureuse es-tu, Bethsaïde !

Car, si les miracles qui ont eu lieu chez vous avaient eu lieu à Tyr et à Sidon, ces villes, autrefois, se seraient converties,

sous le sac et la cendre.

Aussi, je vous le déclare :

au jour du Jugement,

Tyr et Sidon seront traitées moins sévèrement que vous.

Et toi, Capharnaüm, seras-tu donc élevée jusqu'au ciel ?

Non, tu descendras jusqu'au séjour des morts !

Car, si les miracles qui ont eu lieu chez toi avaient eu lieu à Sodome, cette ville serait encore là aujourd'hui.

Aussi, je vous le déclare :

au jour du Jugement,

le pays de Sodome sera traité moins sévèrement que toi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur qui ne résiste pas à ta grâce, mais qui se convertit chaque fois que tu m'appelles.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Elles ne s'étaient pas converties », ne pas laisser la grâce

passer

Les habitants de ces villes ont vu les œuvres de Jésus, mais leur cœur est resté fermé. Le plus grand danger n'est pas de ne pas connaître Dieu, mais de s'habituer à sa présence sans se laisser transformer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quels appels du Seigneur suis-je devenu indifférent ?
- Est-ce que je me laisse réellement transformer par sa Parole ?

Point 2 : « Si les miracles... avaient eu lieu », une plus grande lumière appelle une plus grande réponse

Dieu donne à chacun les grâces dont il a besoin. Plus nous recevons, plus nous sommes appelés à répondre avec fidélité. Les dons de Dieu ne sont jamais un privilège, mais une responsabilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles grâces le Seigneur m'a-t-il particulièrement accordées ?
- Comment est-ce que j'y réponds concrètement ?

Point 3 : « Malheureuse es-tu... », entendre la tristesse du cœur de Jésus

Les reproches de Jésus ne naissent pas de la colère, mais de son amour blessé. Il

souffre de voir des cœurs se fermer à la vie qu'il veut leur donner. Son appel est toujours une invitation à revenir vers lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que le Seigneur me demande aujourd'hui de changer ?
- Quel premier pas de conversion puis-je poser dès maintenant ?

Colloque:

Seigneur Jésus, garde-moi de l'habitude qui endurecit le cœur. Ne permets pas que je reste insensible à ta Parole ni aux grâces que tu me donnes chaque jour. Fais grandir en moi un désir sincère de conversion, afin que toute ma vie réponde avec amour à ton appel. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai un point précis de ma vie que le Seigneur m'invite à convertir et je poserai un acte concret pour commencer ce changement.

◇ Parole à mémoriser

« Elles ne s'étaient pas converties. » (Mt 11, 20)

**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. »

Mercredi 15 juillet

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

Assieds-toi en silence et ouvre simplement tes mains sur tes genoux. Pendant quelques instants, accueille-toi comme un enfant devant son père, sans rien vouloir prouver ni mériter. Laisse ton cœur devenir pauvre devant Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi un cœur simple et humble, capable d'accueillir les lumières que le Père veut me révéler. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu es auprès de Jésus. Il lève les yeux vers le ciel et s'adresse à son Père dans une profonde action de grâce. Écoute sa prière. Contemple son visage illuminé par la joie de parler au Père. Puis laisse résonner ces paroles : « Tu l'as révélé aux tout-petits. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 11, 25-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus prit la parole et dit :

« Père, Seigneur du ciel et de la terre,
je proclame ta louange :
ce que tu as caché aux sages et aux sa-
vants,
tu l'as révélé aux tout-petits.

Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bien-
veillance.

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

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur humble
et simple, capable d'accueillir la révélation
du Père.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Je proclame ta louange », vivre dans l'action de grâce

Avant de demander, Jésus rend grâce. Son
cœur demeure tourné vers le Père et recon-
naît son œuvre. L'action de grâce ouvre les
yeux sur les merveilles de Dieu et dilate le
cœur.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je remercie suffisamment le Seigneur ?
- Quels bienfaits puis-je aujourd'hui recon-
naître avec gratitude ?

Point 2 : « Tu l'as révélé aux tout-pe- tits », choisir l'humilité

Les mystères de Dieu s'ouvrent à ceux qui
se reconnaissent pauvres devant lui. L'hu-
milité ne diminue pas l'homme ; elle le rend
disponible à recevoir ce que Dieu veut lui
donner.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans quel domaine ai-je besoin de devenir
plus humble ?
- Suis-je prêt à apprendre de Dieu comme un
enfant ?

Point 3 : « Personne ne connaît le Père, sinon le Fils », entrer dans l'in- timité de Dieu

Jésus est le chemin qui conduit au Père. Plus
nous vivons unis à lui, plus nous découvrons
le visage de Dieu. La vie chrétienne est
d'abord une relation d'amour avec le Père,
par le Fils, dans l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je cherche à connaître davan-
tage le Père à travers Jésus ?
- Comment puis-je approfondir chaque jour
cette relation ?

Colloque

Père très bon, je viens à toi comme un en-
fant qui désire apprendre de toi. Garde-moi

de l'orgueil qui ferme le cœur et donne-moi la simplicité de ceux qui accueillent tout comme un don. Que Jésus me conduise toujours plus profondément dans ton amour et dans la joie de te connaître. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte d'humilité en acceptant d'apprendre de quelqu'un, en reconnaissant une de mes limites ou en remerciant Dieu pour un don reçu.

Parole à mémoriser

« Tu l'as révélé aux tout-petits. » (Mt 11, 25)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es

là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

Jeudi 16 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Inspire lentement, puis expire en relâchant les tensions de ton corps. Imagine que tu déposes à terre le sac lourd que tu portes sur les épaules. Reste quelques instants devant Jésus, les mains libres.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi jusqu'au cœur de Jésus. Apprends-moi à trouver en lui la paix et le repos véritables. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens au milieu de la foule qui entoure Jésus. Beaucoup portent sur leur visage les marques de la fatigue et des épreuves. Jésus ouvre les bras et regarde chacun avec tendresse. Écoute-le t'appeler personnellement : « Viens à moi. » Approche-toi de lui et demeure en sa présence.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 11, 28-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit :
« Venez à moi,

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

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

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

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de venir à toi avec confiance et d'apprendre de ton cœur doux et humble.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Venez à moi », répondre à l'appel du Christ

Jésus n'attend pas que je sois fort ou sans blessures. Il m'invite à venir à lui tel que je suis. La rencontre avec lui est le commencement de toute guérison intérieure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui m'empêche encore de venir pleinement à Jésus ?
- Est-ce que je lui apporte vraiment mes fatigues et mes blessures ?

Point 2 : « Je suis doux et humble de cœur », contempler le cœur de Jésus

Le cœur de Jésus révèle le visage de Dieu. Sa douceur relève sans humilier, son humilité accueille sans condamner. Plus je le contemple, plus mon cœur apprend à lui ressembler.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation ai-je besoin de grandir en douceur ?
- Comment puis-je vivre davantage dans l'humilité aujourd'hui ?

Point 3 : « Vous trouverez le repos pour votre âme », recevoir la paix de Dieu

Le repos promis par Jésus est d'abord celui du cœur. Il naît de la confiance en Dieu et de l'abandon entre ses mains. Celui qui demeure près du Christ découvre une paix que les épreuves ne peuvent enlever.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je cherche habituellement le repos de mon cœur ?
- Comment puis-je demeurer davantage uni au Christ au cours de cette journée ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi avec tout ce qui pèse sur mon cœur. Merci de m'accueillir avec tant de douceur. Apprends-moi à vivre comme toi, dans l'humilité, la confiance et la paix. Que je trouve auprès de toi le re-

pos que rien ni personne ne peut me donner. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes de silence auprès du Seigneur pour lui remettre une préoccupation qui m'habite et je choisirai de répondre avec douceur dans une situation où je pourrais être tenté de m'impatienter.

◇ Parole à mémoriser

« Je suis doux et humble de cœur. » (Mt 11, 29)

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 17 Juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Ouvre lentement tes mains, paumes tournées vers le ciel. Demande au Seigneur de te libérer de tout jugement et de toute rigidité. Reste quelques instants en silence devant lui.

♦ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, apprends-moi à aimer comme le Christ et à laisser la miséricorde guider chacun de mes choix. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu marches avec Jésus et les disciples à travers un champ de blé. Les disciples cueillent quelques épis pour calmer leur faim. Les pharisiens les observent et s'indignent. Regarde Jésus se tourner vers eux. Écoute sa voix lorsqu'il dit avec autorité : « Je veux la miséricorde, non le sacrifice. »

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 12, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là, un jour de sabbat,
Jésus vint à passer à travers les champs
de blé ;
ses disciples eurent faim
et ils se mirent à arracher des épis et à les
manger.

Voyant cela, les pharisiens lui dirent :
« Voilà que tes disciples
font ce qu'il n'est pas permis de faire le jour
du sabbat ! »

Mais il leur dit :
« N'avez-vous pas lu ce que fit David,
quand il eut faim, lui et ceux qui l'accompa-
gnaient ?

Il entra dans la maison de Dieu,
et ils mangèrent les pains de l'offrande ;
or, ni lui ni les autres n'avaient le droit d'en
manger,
mais seulement les prêtres.

Ou bien encore, n'avez-vous pas lu dans
la Loi
que le jour du sabbat, les prêtres, dans le
Temple,
manquent au repos du sabbat sans com-
mettre de faute ?

Or, je vous le dis : il y a ici plus grand que
le Temple.

Si vous aviez compris ce que signifie :
Je veux la miséricorde, non le sacrifice,
vous n'auriez pas condamné
ceux qui n'ont pas commis de faute.
En effet, le Fils de l'homme est maître du
sabbat. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur misé-
ricordieux qui sache toujours faire passer
l'amour avant les apparences.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Je veux la miséricorde », le cœur de Dieu

Jésus révèle que Dieu désire avant tout
un cœur capable d'aimer. Lorsque la loi
fait oublier la personne, elle perd son véri-
table sens. La miséricorde est le chemin qui
conduit au cœur du Père.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je fais passer l'amour avant le
jugement ?
- Comment puis-je être plus miséricordieux
aujourd'hui ?

Point 2 : « Vous n'auriez pas condamné », purifier mon regard

Les pharisiens voient une faute là où Jé-
sus voit une nécessité. Le regard du Christ
cherche toujours à sauver avant de condam-
ner. Le disciple est appelé à regarder les
autres avec cette même bienveillance.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Ai-je tendance à juger trop rapidement les
autres ?
- Quel regard le Seigneur m'invite-t-il à chan-
ger ?

Point 3 : « Le Fils de l'homme est maître du sabbat », accueillir l'autorité du Christ

Jésus n'abolit pas la Loi ; il en révèle le sens profond. En lui, toute la vie trouve son accomplissement. Le suivre, c'est laisser sa parole orienter nos décisions et nos manières d'aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse le Christ guider mes choix ?
- Quelle parole de Jésus suis-je appelé à mettre davantage en pratique ?

Colloque

Seigneur Jésus, délivre-moi d'un cœur dur et d'un regard qui condamne. Fais-moi comprendre que la véritable fidélité consiste à aimer comme toi. Que ta miséricorde transforme mes pensées, mes paroles et mes actes, afin que je devienne un artisan de paix et de bonté autour de moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant de porter un jugement sur une personne, je prendrai le temps de la regarder avec compassion et je choisirai un geste concret de miséricorde.

♦ Parole à mémoriser

« Je veux la miséricorde, non le sacrifice. »
(Mt 12, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

- o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Samedi 18 juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Avant de commencer, garde une minute de silence. Demande au Seigneur de faire la vérité dans ton cœur. Puis redis doucement : « Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon cœur et délivre-moi de tout désir qui m'éloigne de Dieu et de mes frères. Amen.

♦ Composition des lieux

Imagine une campagne paisible au lever du jour. Des propriétaires travaillent leurs terres avec confiance. Puis arrivent des hommes puissants qui s'emparent de leurs champs et de leurs maisons. Écoute ensuite le prophète Michée proclamer avec gravité la justice de Dieu devant ce peuple.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Mi 2, 1-5

Lecture du livre du prophète Michée

Malheur à ceux qui préparent leur mauvais coup
et, du fond de leur lit, élaborent le mal !
Au point du jour, ils l'exécutent

car c'est en leur pouvoir.

S'ils convoitent des champs, ils s'en emparent ;
des maisons, ils les prennent ;
ils saisissent le maître et sa maison,
l'homme et son héritage.

C'est pourquoi, ainsi parle le Seigneur :
Moi, je prépare contre cette engeance un malheur
où ils enfonceront jusqu'au cou ;
vous ne marcherez plus la tête haute,
car ce sera un temps de malheur.

Ce jour-là, on proférera sur vous une satire,
et l'on entonnera une lamentation ; on dira :
« Nous sommes entièrement dévastés !

On livre à d'autres la part de mon peuple !

Hélas ! Elle m'échappe !
Nos champs sont partagés
entre des infidèles ! »

Plus personne, en effet, ne t'assurera
une part
dans l'assemblée du Seigneur.

– Parole du Seigneur.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur droit, libre de toute convoitise et attentif à la justice.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Ils préparent leur mauvais coup », le mal naît dans le cœur

Le péché commence souvent bien avant les

actes. Il prend naissance dans les pensées que l'on nourrit et dans les désirs que l'on laisse grandir. Dieu m'invite à veiller sur mon cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels désirs ont besoin d'être purifiés en moi ?
- Est-ce que je veille sur les pensées que j'entretiens ?

Point 2 : « Ils convoitent des champs », apprendre le détachement

La convoitise pousse à considérer le bien d'autrui comme un droit. Le cœur qui se contente de ce que Dieu lui donne demeure libre, tandis que celui qui veut toujours posséder finit par perdre la paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je reconnaissant pour ce que Dieu m'a déjà donné ?
- Ai-je parfois de la jalousie ou de l'envie envers les autres ?

Point 3 : « Ainsi parle le Seigneur », Dieu défend les petits

Le Seigneur n'est jamais indifférent devant l'injustice. Il entend le cri des victimes et rappelle que toute puissance humaine est appelée à rendre des comptes. Sa justice protège toujours les plus faibles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je réagis face aux injustices autour de moi ?
- Que puis-je faire aujourd'hui pour défendre la vérité ou soutenir une personne plus fragile ?

Colloque

Seigneur, garde mon cœur de la convoitise, de l'égoïsme et de toute injustice. Apprends-moi à vivre dans le contentement, la droiture et le respect de mes frères. Fais de moi un artisan de justice qui cherche toujours à aimer et à servir plutôt qu'à posséder. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je remercierai Dieu pour les biens qu'il m'a confiés et je poserai un geste concret de générosité ou de justice envers une personne.

♦ Parole à mémoriser

« S'ils convoitent des champs, ils s'en emparent. » (Mi 2, 2)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

« 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 19 Juillet

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine un vaste champ de blé qui ondule sous le vent. Contemple-le quelques instants sans chercher à distinguer le bon grain de l'ivraie. Demande au Seigneur un regard patient, semblable au sien.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, apprends-moi la patience de Dieu et conduis mon cœur sur le chemin de la conversion. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu te tiens parmi la foule qui écoute Jésus. Devant vous s'étendent des champs de blé. Jésus raconte l'histoire d'un semeur, d'un ennemi venu dans la nuit et d'une moisson à venir. Regarde le maître contempler son champ avec calme. Écoute cette parole : « Laissez-les pousser ensemble jusqu'à la moisson. »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 13, 24-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus proposa cette parabole à la foule :
« Le royaume des Cieux est comparable
à un homme qui a semé du bon grain dans
son champ.

Or, pendant que les gens dormaient,
son ennemi survint ;
il sema de l'ivraie au milieu du blé
et s'en alla.

Quand la tige poussa et produisit l'épi,
alors l'ivraie apparut aussi.

Les serviteurs du maître vinrent lui dire :
'Seigneur, n'est-ce pas du bon grain
que tu as semé dans ton champ ?
D'où vient donc qu'il y a de l'ivraie ?'

Il leur dit :
'C'est un ennemi qui a fait cela.'
Les serviteurs lui disent :
'Veux-tu donc que nous allions l'enlever ?'

Il répond :
'Non, en enlevant l'ivraie,
vous risquez d'arracher le blé en même
temps.

Laissez-les pousser ensemble jusqu'à la
moisson ;
et, au temps de la moisson,
je dirai aux moissonneurs :
Enlevez d'abord l'ivraie,
liez-la en bottes pour la brûler ;
quant au blé, ramassez-le
pour le rentrer dans mon grenier.' »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur pa-
tient, humble et disponible à ton œuvre de
purification.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Un ennemi survint », de- meurer vigilant

Le mal ne vient pas de Dieu. Il s'introduit dis-
crètement dans le champ du monde et dans
le cœur de l'homme. Le disciple est appelé à
veiller pour ne pas laisser le péché prendre
racine.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- À quoi le Seigneur m'appelle-t-il à être plus
vigilant ?
- Quelle mauvaise herbe ai-je besoin de lui
laisser arracher ?

Point 2 : « Laissez-les pousser en- semble », apprendre la patience de Dieu

Dieu ne se précipite pas pour juger. Il
laisse à chacun le temps de grandir, de se
convertir et de porter du fruit. Sa patience
est une invitation à ne jamais désespérer
de soi-même ni des autres.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Suis-je patient avec mes propres limites ?
- Est-ce que je laisse aux autres le temps de
changer ?

Point 3 : « Ramassez le blé dans mon grenier », vivre en vue de la moisson

Toute notre vie avance vers la rencontre définitive avec Dieu. Le Seigneur désire que notre cœur devienne un bon grain prêt à être recueilli dans son Royaume. Chaque jour est une occasion de grandir dans la sainteté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits le Seigneur attend-il de moi aujourd'hui ?
- Est-ce que je vis en gardant les yeux tournés vers le Royaume ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour la patience avec laquelle tu prends soin de ma vie. Tu ne te lasses pas de m'attendre ni de travailler mon cœur. Arrache en moi ce qui m'éloigne de toi et fais grandir le bon grain de ton amour, afin que je porte un fruit abondant pour ton Royaume. Amen

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai à un jugement précipité envers une personne et je demanderai au Seigneur la grâce de porter avec patience mes propres faiblesses et celles des autres.

♦ Parole à mémoriser

« Laissez-les pousser ensemble jusqu'à la moisson. » (Mt 13, 30)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

- o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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