

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AOÛT
2026
N°83**



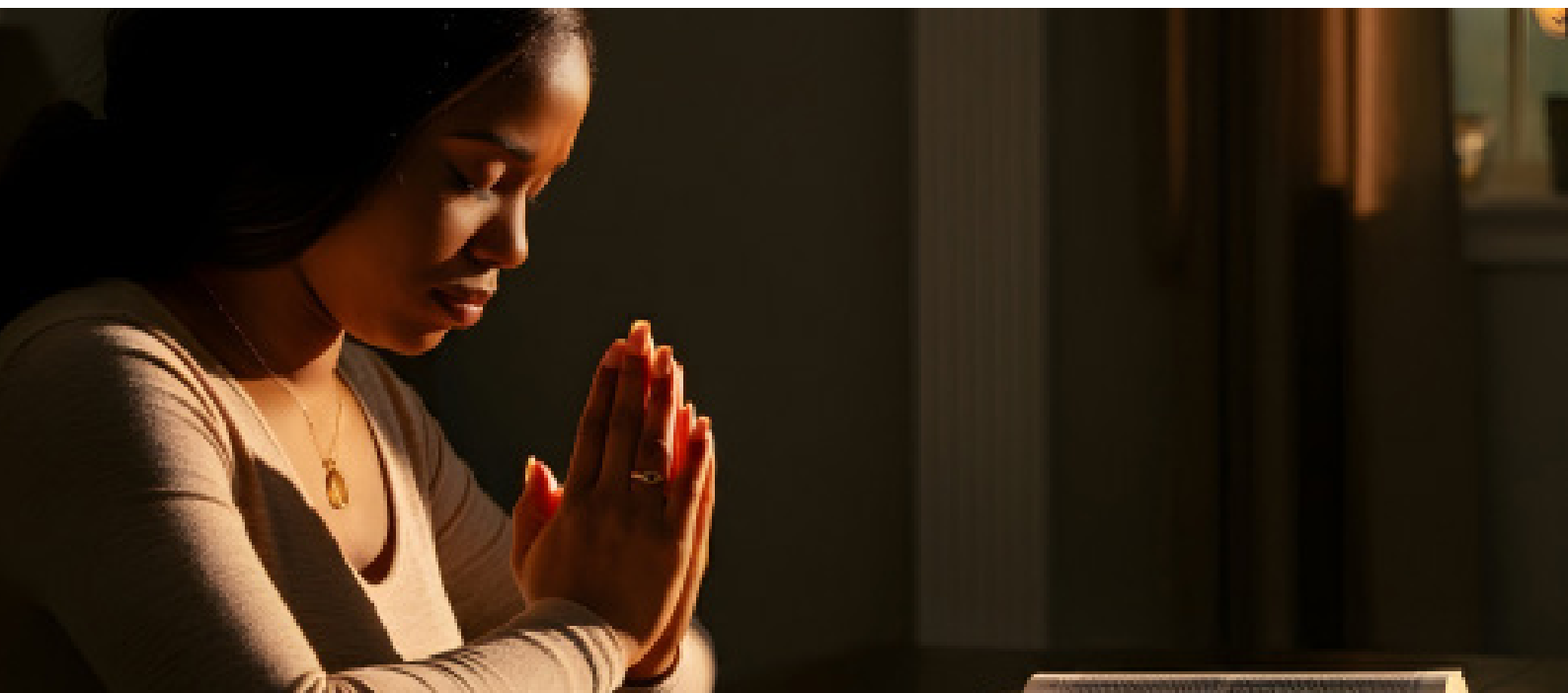
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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 17 au Dimanche 23 Août 2026

Lundi 17 Août 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine Jésus qui te regarde et te dit : « Viens, suis-moi. » Observe ce qui, en toi, hésite encore à répondre pleinement, puis fais lentement le signe de la croix.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, montre-moi ce qui retient encore mon cœur. Donne-moi la liberté de préférer Jésus à tout et de le suivre avec joie. Amen.

♦ Composition des lieux

Un homme s'approche de Jésus avec un profond désir de vie éternelle. Il observe déjà les commandements, mais sent qu'il lui manque quelque chose. Jésus l'appelle alors à aller plus loin : se détacher de ses richesses, donner aux pauvres et le suivre. Mais ses biens deviennent l'obstacle qui l'empêche de répondre.

♦ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque parole de Jésus résonner person-

nellement.)

Evangile : Mt 19, 16-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
voici que quelqu'un s'approcha de Jésus et lui dit :

« Maître, que dois-je faire de bon pour avoir la vie éternelle ? »

Jésus lui dit :

« Pourquoi m'interroges-tu sur ce qui est bon ?

Celui qui est bon, c'est Dieu, et lui seul !

Si tu veux entrer dans la vie,
observe les commandements. »

Il lui dit :

« Lesquels ? »

Jésus reprit :

« Tu ne commettras pas de meurtre.

Tu ne commettras pas d'adultère.

Tu ne commettras pas de vol.

Tu ne porteras pas de faux témoignage.

Honore ton père et ta mère.

Et aussi :

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.
»

Le jeune homme lui dit :

« Tout cela, je l'ai observé :
que me manque-t-il encore ?

Jésus lui répondit :

« Si tu veux être parfait,

va, vends ce que tu possèdes,
donne-le aux pauvres,
et tu auras un trésor dans les cieux.
Puis viens, suis-moi. »

À ces mots, le jeune homme s'en alla tout triste,
car il avait de grands biens.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre, capable de quitter ce qui m'empêche de te suivre pleinement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Que me manque-t-il encore ? », désirer aller plus loin

Cet homme mène déjà une vie droite, mais son cœur désire davantage. La vie avec Dieu ne consiste pas seulement à éviter le mal ; elle est un appel à grandir continuellement dans l'amour. Jésus veut nous conduire toujours plus loin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je satisfait du minimum dans ma vie chrétienne ?
- Dans quel domaine Jésus m'invite-t-il à aller plus loin ?

Point 2 : « Donne-le aux pauvres », se libérer pour aimer

Jésus touche précisément ce qui retient cet homme : ses richesses. Le problème n'est pas seulement ce qu'il possède, mais la place que ses biens occupent dans son cœur. Donner libère le cœur et l'ouvre aux besoins des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je possède et que j'aurais beaucoup de difficulté à perdre ?
- Suis-je suffisamment généreux envers ceux qui sont dans le besoin ?

Point 3 : « Puis viens, suis-moi », choisir Jésus comme trésor

Au bout du dépouillement, il y a une personne : Jésus. Il ne demande pas de renoncer simplement pour renoncer, mais pour devenir libre de le suivre. Le jeune homme repart triste parce qu'il préfère ses biens au trésor qui se tient devant lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jésus est-il réellement mon plus grand trésor ?
- Qu'est-ce qui pourrait aujourd'hui m'empêcher de répondre pleinement à son appel ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux te suivre, mais tu connais mes attachements et mes résistances. Libère mon cœur de ce qui m'empêche de te choisir pleinement. Ap-

prends-moi à découvrir en toi le trésor qui ne passe jamais. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je donnerai quelque chose qui m'appartient ou une aide concrète à une personne dans le besoin, dans un esprit de détachement.

◇ Parole à mémoriser

« Puis viens, suis-moi. » (Mt 19, 21)

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 18 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine tes mains ouvertes devant Jésus. Dépose intérieurement ce à quoi tu tiens le plus, puis fais lentement le signe de la croix en demandant un cœur libre.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens libérer mon cœur de tout attachement qui prend la place de Dieu. Apprends-moi à mettre ma sécurité dans le Seigneur seul. Amen.

♦ Composition des lieux

Après le départ de l'homme riche, Jésus explique à ses disciples combien les richesses peuvent devenir un obstacle au Royaume. Les disciples s'inquiètent : « Qui donc peut être sauvé ? » Jésus tourne alors leur regard vers Dieu : ce que l'homme ne peut accomplir par ses propres forces devient possible par la grâce.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 19, 23-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Amen, je vous le dis :

un riche entrera difficilement dans le royaume des Cieux.

Je vous le répète :

il est plus facile à un chameau

de passer par un trou d'aiguille

qu'à un riche d'entrer dans le royaume des Cieux. »

Entendant ces paroles, les disciples furent profondément déconcertés,

et ils disaient :

« Qui donc peut être sauvé ? »

Jésus posa sur eux son regard et dit :

« Pour les hommes, c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible. »

Alors Pierre prit la parole et dit à Jésus :

« Voici que nous avons tout quitté pour te suivre :

quelle sera donc notre part ? »

Jésus leur déclara :

« Amen, je vous le dis :

lors du renouvellement du monde,

lorsque le Fils de l'homme siégera sur son trône de gloire,

vous qui m'avez suivi,

vous siégerez vous aussi sur douze trônes pour juger les douze tribus d'Israël.

Et celui qui aura quitté, à cause de mon nom,

des maisons, des frères, des sœurs,

un père, une mère, des enfants,

ou une terre,

recevra le centuple,

et il aura en héritage la vie éternelle.

Beaucoup de premiers seront derniers, beaucoup de derniers seront premiers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur détaché, capable de te préférer à tout et de mettre entièrement sa confiance en toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Un riche entrera difficilement », quand les biens possèdent le cœur

Jésus ne condamne pas les biens matériels, mais l'attachement qui emprisonne le cœur. On peut posséder beaucoup et devenir intérieurement dépendant de ce que l'on possède. Le Royaume demande un cœur libre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'aurais beaucoup de difficulté à abandonner si Dieu me le demandait ?
- Mes biens sont-ils à mon service ou suis-je devenu leur serviteur ?

Point 2 : « Pour Dieu tout est possible », laisser la grâce accomplir l'impossible

Les disciples découvrent leurs limites et demandent qui peut être sauvé. Jésus leur rappelle que le salut n'est pas une conquête humaine, mais l'œuvre de Dieu. Là où nos forces s'arrêtent, sa grâce peut encore ouvrir un chemin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation me semble aujourd'hui impossible à changer ?
- Suis-je capable de la remettre réellement entre les mains de Dieu ?

Point 3 : « Nous avons tout quitté pour te suivre », choisir Jésus comme véritable richesse

Pierre rappelle ce que les disciples ont abandonné pour suivre Jésus. Le Christ leur promet que rien de ce qui est quitté pour lui ne restera sans fruit. Celui qui choisit Jésus ne perd pas : il découvre une richesse plus grande.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'ai-je déjà accepté de quitter pour rester fidèle au Christ ?
- Jésus est-il réellement mon bien le plus précieux ?

Colloque:

Seigneur Jésus, détache mon cœur de tout ce qui m'empêche de te suivre librement. Apprends-moi à posséder sans être possédé et à croire que rien de ce que je quitte pour toi n'est perdu. Que tu sois ma véritable richesse. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je me détacherai volontairement de quelque chose auquel je tiens pour poser un geste concret de partage ou de générosité.

♦ Parole à mémoriser

« Pour les hommes, c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible. » (Mt 19, 26)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

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

• Un Notre Père ;

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

Mercredi 19 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Respire lentement et accueille le silence. Pense à une grâce que Dieu a récemment accordée à quelqu'un d'autre et observe ce que cela fait naître en toi : joie, comparaison, jalousie ou indifférence. Présente simplement ce sentiment au Seigneur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, purifie mon regard de toute jalousie et comparaison. Apprends-moi à reconnaître avec joie la bonté de Dieu dans ma vie comme dans celle des autres. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus raconte l'histoire d'un maître qui appelle des ouvriers à différentes heures de la journée. Au soir, il donne à chacun le même salaire. Les premiers murmurent alors contre sa générosité. Jésus dévoile ainsi un mal discret du cœur : devenir incapable de se réjouir du bien accordé aux autres.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 20, 1-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples cette parabole :

« Le royaume des Cieux est comparable au maître d'un domaine qui sortit dès le matin afin d'embaucher des ouvriers pour sa vigne.

Il se mit d'accord avec eux sur le salaire de la journée : un denier, c'est-à-dire une pièce d'argent, et il les envoya à sa vigne.

Sorti vers neuf heures, il en vit d'autres qui étaient là, sur la place, sans rien faire.

Et à ceux-là, il dit :
"Allez à ma vigne, vous aussi, et je vous donnerai ce qui est juste."

Ils y allèrent.
Il sortit de nouveau vers midi, puis vers trois heures, et fit de même.

Vers cinq heures, il sortit encore, en trouva d'autres qui étaient là et leur dit :
"Pourquoi êtes-vous restés là, toute la journée, sans rien faire ?"

Ils lui répondirent :
"Parce que personne ne nous a embauchés."

Il leur dit :
"Allez à ma vigne, vous aussi."

Le soir venu,
le maître de la vigne dit à son intendant :

“Appelle les ouvriers et distribue le salaire, en commençant par les derniers pour finir par les premiers.”

Ceux qui avaient commencé à cinq heures s'avancèrent et reçurent chacun une pièce d'un denier.

Quand vint le tour des premiers, ils pensaient recevoir davantage, mais ils reçurent, eux aussi, chacun une pièce d'un denier.

En la recevant, ils récriminaient contre le maître du domaine :

“Ceux-là, les derniers venus, n'ont fait qu'une heure, et tu les traites à l'égal de nous, qui avons enduré le poids du jour et de la chaleur !”

Mais le maître répondit à l'un d'entre eux :

“Mon ami, je ne suis pas injuste envers toi. N'as-tu pas été d'accord avec moi pour un denier ?

Prends ce qui te revient, et va-t'en. Je veux donner au dernier venu autant qu'à toi :

n'ai-je pas le droit de faire ce que je veux de mes biens ?

Ou alors ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ?”

C'est ainsi que les derniers seront premiers, et les premiers seront derniers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un regard pur, capable d'accueillir ta bonté sans me comparer aux autres.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Allez à ma vigne, vous aussi », Dieu ne cesse d'appeler

Du matin jusqu'au soir, le maître sort chercher des ouvriers. Ainsi, Dieu ne se lasse pas d'appeler l'homme à travailler pour son Royaume. Même celui qui arrive tard trouve encore une place dans sa vigne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'entends l'appel que Dieu m'adresse aujourd'hui ?
- Dans quelle « vigne » le Seigneur attend-il davantage mon engagement ?

Point 2 : « Ils pensaient recevoir davantage », le piège de la comparaison

Les premiers ouvriers deviennent mécontents lorsqu'ils regardent ce que les autres reçoivent. La comparaison transforme facilement la gratitude en frustration. À force de regarder la part de l'autre, je peux oublier tout ce que Dieu m'a déjà donné.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Avec qui ai-je tendance à comparer ma vie, mes dons ou mes réussites ?

•Est-ce que je sais encore remercier Dieu pour ma propre part ?

Point 3 : « Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? », se réjouir de la grâce des autres

Le problème n'est pas l'injustice du maître, mais le regard des ouvriers. La bonté de Dieu dépasse nos calculs et nos mérites. Un cœur guéri apprend à célébrer la grâce de l'autre sans se sentir diminué.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que la réussite ou la bénédiction des autres provoque sincèrement ma joie ?
- De quelle jalousie dois-je demander aujourd'hui au Seigneur de purifier mon cœur ?

Colloque

Seigneur Jésus, guéris en moi le besoin de me comparer. Apprends-moi à reconnaître tes dons avec gratitude et à me réjouir lorsque ta bonté se manifeste dans la vie des autres. Donne-moi ton propre regard. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je féliciterai ou encouragerai sincèrement une personne pour un bien qu'elle a reçu ou accompli, sans me comparer à elle.

♦ Parole à mémoriser

« Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? » (Mt 20, 15)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

- « Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta

grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils 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 20 Août**Oraison**

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine une grande salle préparée pour des noces. Entends cette invitation qui t'est personnellement adressée : « Tout est prêt : viens ! » Fais lentement le signe de la croix.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à l'invitation de Dieu. Libère-moi de mes résistances et apprends-moi à répondre généreusement à son appel. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus compare le Royaume à des noces préparées par un roi pour son fils. Tout est prêt, mais les premiers invités trouvent des raisons de ne pas venir. Le roi ouvre alors largement les portes. Pourtant, entrer dans la salle suppose aussi d'accepter de se laisser transformer : l'invitation est gratuite, mais elle engage toute la vie.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 22, 1-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus se mit de nouveau à parler

aux grands prêtres et aux anciens du peuple,
et il leur dit en paraboles :

« Le royaume des Cieux est comparable à un roi qui célébra les noces de son fils.

Il envoya ses serviteurs appeler à la noce les invités,
mais ceux-ci ne voulaient pas venir.

Il envoya encore d'autres serviteurs dire aux invités :

“Voilà : j’ai préparé mon banquet,
mes bœufs et mes bêtes grasses sont égorgés ;
tout est prêt : venez à la noce.”

Mais ils n’en tinrent aucun compte et s’en allèrent,

l’un à son champ, l’autre à son commerce ;
les autres empoignèrent les serviteurs,
les maltraitèrent et les tuèrent.

Le roi se mit en colère,
il envoya ses troupes,
fit périr les meurtriers
et incendia leur ville.

Alors il dit à ses serviteurs :

“Le repas de noce est prêt,
mais les invités n’en étaient pas dignes.

Allez donc aux croisées des chemins :
tous ceux que vous trouverez,
invitez-les à la noce.”

Les serviteurs allèrent sur les chemins,
rassemblèrent tous ceux qu’ils trouvèrent,
les mauvais comme les bons,
et la salle de noce fut remplie de convives.

Le roi entra pour examiner les convives,
et là il vit un homme qui ne portait pas le vêtement de noce.

Il lui dit :

“Mon ami, comment es-tu entré ici,
sans avoir le vêtement de noce ?”

L’autre garda le silence.

Alors le roi dit aux serviteurs :

“Jetez-le, pieds et poings liés,
dans les ténèbres du dehors ;
là, il y aura des pleurs et des grincements
de dents.”

Car beaucoup sont appelés,
mais peu sont élus. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de reconnaître tes invitations, d’y répondre sans tarder et de laisser ta grâce transformer ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Tout est prêt : venez à la noce », Dieu m’invite au bonheur

Le Royaume est présenté comme une fête à laquelle Dieu lui-même nous convie. Pourtant, les invités préfèrent leurs occupations. On peut ainsi être tellement absorbé par ses affaires qu’on ne reconnaît plus les rendez-vous de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Quelles préoccupations prennent tellement de place qu’elles m’empêchent d’écouter Dieu ?

• À quelle invitation du Seigneur suis-je en train de remettre ma réponse à plus tard ?

Point 2 : « Tous ceux que vous trouverez, invitez-les », personne n'est oublié

Lorsque certains refusent, le roi envoie ses serviteurs sur les chemins. Son invitation dépasse les frontières et rejoint les bons comme les mauvais. Dieu veut que sa maison soit ouverte à tous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je considère certaines personnes comme indignes de s'approcher de Dieu ?
- Qui pourrais-je aujourd'hui encourager à rencontrer davantage le Seigneur ?

Point 3 : « Le vêtement de noce », accueillir l'invitation et se laisser transformer

Être invité ne suffit pas : il faut accueillir réellement ce que Dieu offre. Le vêtement de noce évoque une vie qui accepte de changer pour correspondre à l'appel reçu. La grâce de Dieu n'est pas seulement une invitation à entrer, mais aussi à devenir nouveau.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma manière de vivre correspond-elle à la foi que je professe ?
- Quel changement concret Dieu attend-il aujourd'hui de moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci de m'inviter sans cesse à ton Royaume. Garde-moi de fermer mon cœur à tes appels. Transforme ma vie afin que je puisse répondre avec joie et conduire d'autres personnes vers toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je répondrai sans tarder à un appel de Dieu que je repousse depuis quelque temps.

♦ Parole à mémoriser

« Tous ceux que vous trouverez, invitez-les à la noce. » (Mt 22, 9)

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.

Vendredi 21 Août

Oraison

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux et pose doucement la main sur ton cœur. Demande-toi simplement : « Qu'est-ce qui occupe la première place dans mon cœur ? » Puis fais lentement le signe de la croix.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, apprends-moi à aimer Dieu de tout mon être. Élargis aussi mon cœur afin que cet amour rejoigne concrètement ceux que tu places sur mon chemin. Amen.

◇ Composition des lieux

Un docteur de la Loi interroge Jésus pour connaître le plus grand commandement. Jésus ne donne pas une longue liste de prescriptions : il ramène toute la vie croyante à l'amour. Aimer Dieu totalement et aimer son prochain deviennent deux mouvements inséparables d'un même cœur.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 22, 34-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Les pharisiens,
apprenant que Jésus avait fermé la bouche
aux sadducéens,
se réunirent,

et l'un d'entre eux, un docteur de la Loi,
posa une question à Jésus
pour le mettre à l'épreuve :

« Maître, dans la Loi,
quel est le grand commandement ? »

Jésus lui répondit :
« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu
de tout ton cœur,
de toute ton âme et de tout ton esprit.

Voilà le grand, le premier commande-
ment.

Et le second lui est semblable :
Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

De ces deux commandements dépend
toute la Loi,
ainsi que les Prophètes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de t'aimer de tout mon
être et de traduire cet amour dans ma ma-
nière d'aimer chaque personne.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « De tout ton cœur », don-
ner à Dieu la première place**

Jésus ne demande pas une petite partie
de notre cœur, mais sa totalité. Aimer Dieu,
c'est lui permettre d'habiter nos pensées,
nos choix et nos désirs. Rien ne devrait de-

venir plus important que lui.

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

- Dieu occupe-t-il réellement la première place dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui rivalise actuellement avec lui dans mon cœur ?

**Point 2 : « Tu aimeras ton prochain
», rendre visible l'amour de Dieu**

L'amour de Dieu ne peut rester enfermé
dans la prière. Il doit devenir patience, par-
don, écoute, générosité et service envers
les autres. Mon prochain devient ainsi le
lieu concret où ma foi est éprouvée.

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

- Ma manière de traiter les autres mani-
feste-t-elle mon amour pour Dieu ?
- Quelle personne ai-je actuellement le plus
de difficulté à aimer ?

**Point 3 : « Comme toi-même », ap-
prendre aussi à s'accueillir**

Jésus prend l'amour de soi comme mesure
de l'amour du prochain. S'aimer justement,
c'est se recevoir de Dieu avec ses dons et
ses limites, sans orgueil ni mépris de soi.
Un cœur réconcilié peut davantage aimer
les autres.

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

- Est-ce que je sais accueillir avec gratitude la personne que Dieu m'a donné d'être ?
- Comment puis-je mieux aimer mon prochain sans m'oublier ni l'écraser ?

Colloque

Seigneur Jésus, mets ton amour au centre de ma vie. Apprends-moi à t'aimer sans partage, à accueillir ce que je suis et à reconnaître en chaque personne un prochain à aimer. Que tout mon cœur devienne un reflet de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je manifesterai mon amour de Dieu par un geste concret de bonté envers une personne que j'ai tendance à négliger.

♦ Parole à mémoriser

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, et ton prochain comme toi-même. »
(cf. Mt 22, 37.39)

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).

Samedi 22 Août 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux et regarde intérieurement ta manière de vivre. Demande-toi : « Mes actes correspondent-ils vraiment à mes paroles ? » Puis fais lentement le signe de la croix.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, mets en accord mes paroles et mes actes. Délivre-moi du désir de paraître et donne-moi un cœur vrai, humble et disponible au service. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle ouvertement aux foules et à ses disciples. Il dénonce une religion faite de belles paroles, d'apparences et de recherche des honneurs. Puis il indique un autre chemin : reconnaître le Christ comme Maître, vivre en frères et choisir la place du serviteur.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 23, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus s'adressa aux foules et à ses dis-

ciples,

et il déclara :

« Les scribes et les pharisiens enseignent dans la chaire de Moïse.

Donc, tout ce qu'ils peuvent vous dire, faites-le et observez-le.

Mais n'agissez pas d'après leurs actes, car ils disent et ne font pas.

Ils attachent de pesants fardeaux, difficiles à porter, et ils en chargent les épaules des gens ; mais eux-mêmes ne veulent pas les remuer du doigt.

Toutes leurs actions, ils les font pour être remarqués des gens :

ils élargissent leurs phylactères et rallongent leurs franges ;

ils aiment les places d'honneur dans les dîners,

les sièges d'honneur dans les synagogues et les salutations sur les places publiques ;

ils aiment recevoir des gens le titre de Rabbi.

Pour vous, ne vous faites pas donner le titre de Rabbi, car vous n'avez qu'un seul maître pour vous enseigner, et vous êtes tous frères.

Ne donnez à personne sur terre le nom de père, car vous n'avez qu'un seul Père, celui qui est aux cieux.

Ne vous faites pas non plus donner le titre de maîtres, car vous n'avez qu'un seul maître, le Christ.

Le plus grand parmi vous sera votre serviteur.

Qui s'élèvera sera abaissé,
qui s'abaissera sera élevé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'une vie cohérente, humble et fidèle, où mes actes témoignent réellement de ce que je crois.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Ils disent et ne font pas », mettre sa foi en pratique

Jésus dénonce l'écart entre les paroles et les actes. Il est possible de connaître la Parole de Dieu, de l'enseigner, et pourtant de ne pas la vivre. La vraie foi commence lorsque l'Évangile transforme concrètement notre conduite.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il un écart entre ce que je demande aux autres et ce que je vis moi-même ?
- Quelle parole de Jésus dois-je davantage mettre en pratique ?

Point 2 : « Pour être remarqués des gens », se libérer du regard des autres

Les pharisiens recherchent l'admiration et les places d'honneur. Jésus nous invite à vérifier ce qui motive nos bonnes actions. Le bien accompli pour Dieu n'a pas besoin

d'être applaudi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que le regard des autres influence excessivement ma manière d'agir ?
- Suis-je capable de faire le bien lorsque personne ne le saura ?

Point 3 : « Le plus grand parmi vous sera votre serviteur », descendre pour grandir

Pour Jésus, la grandeur ne consiste pas à dominer mais à servir. Celui qui s'abaisse par amour ressemble davantage au Christ. Le Royaume renverse ainsi notre manière habituelle de rechercher la première place.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je considère le service comme une grandeur ou comme une humiliation ?
- Qui puis-je servir aujourd'hui avec simplicité ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi mon unique Maître, rends-moi vrai devant toi. Que ma vie ne soit pas faite d'apparences, mais d'actes conformes à ta Parole. Apprends-moi surtout la joie de servir sans rechercher les honneurs. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je ferai discrètement un service que j'aurais habituellement préféré laisser à quelqu'un d'autre.

♦ Parole à mémoriser

« Le plus grand parmi vous sera votre serviteur. » (Mt 23, 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 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 23 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine Jésus devant toi. Entends-le te poser personnellement cette question : « Pour toi, qui suis-je ? » Reste quelques instants devant lui, puis fais lentement le signe de la croix.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la véritable identité de Jésus. Donne-moi de le reconnaître, de l'aimer et de le confesser comme le Christ, le Fils du Dieu vivant. Amen.

◇ Composition des lieux

À Césarée-de-Philippe, Jésus interroge ses disciples sur son identité. Après les réponses de la foule, il rend la question personnelle : « Pour vous, qui suis-je ? » Pierre confesse alors sa foi, et Jésus lui confie une mission particulière : devenir la pierre sur laquelle il bâtira son Église.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 16, 13-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus, arrivé dans la région de Césa-

rée-de-Philippe,
demandait à ses disciples :

« Au dire des gens,
qui est le Fils de l'homme ? »

Ils répondirent :

« Pour les uns, Jean le Baptiste ;
pour d'autres, Élie ;
pour d'autres encore, Jérémie ou l'un des prophètes. »

Jésus leur demanda :

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

Alors Simon-Pierre prit la parole et dit :

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

Prenant la parole à son tour, Jésus lui dit :

« Heureux es-tu, Simon fils de Yonas :
ce n'est pas la chair et le sang qui t'ont ré-
vélé cela,
mais mon Père qui est aux cieux.

Et moi, je te le déclare :

Tu es Pierre,
et sur cette pierre je bâtirai mon Église ;
et la puissance de la Mort ne l'emportera
pas sur elle.

Je te donnerai les clés du royaume des Cieux :

tout ce que tu auras lié sur la terre
sera lié dans les cieux,
et tout ce que tu auras délié sur la terre
sera délié dans les cieux. »

Alors, il ordonna aux disciples
de ne dire à personne que c'était lui le Christ.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de te connaître intimement, de professer ma foi avec courage et de demeurer fidèle à ton Église..

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Pour vous, qui suis-je ? », une réponse qui engage ma vie

Jésus ne demande plus ce que pensent les autres : il attend la réponse de ses disciples. Cette question traverse les siècles et m'est adressée aujourd'hui. Ma réponse véritable ne se trouve pas seulement dans mes paroles, mais dans ma manière de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si Jésus me posait cette question aujourd'hui, que lui répondrais-je ?
- Mes choix montrent-ils réellement que Jésus est le Seigneur de ma vie ?

Point 2 : « Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant », recevoir la lumière de Dieu

Pierre reconnaît en Jésus bien plus qu'un prophète : il confesse le Fils de Dieu. Jésus lui révèle que cette foi est un don reçu du Père. Connaître véritablement le Christ demande donc un cœur ouvert à la lumière de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande à Dieu de faire grandir ma connaissance de Jésus ?
- Ma relation au Christ est-elle seulement intellectuelle ou profondément personnelle ?

Point 3 : « Sur cette pierre je bâtirai mon Église », une Église portée par le Christ

Jésus confie à Pierre une responsabilité particulière et lui remet les clés du Royaume. Mais c'est bien le Christ qui déclare : « Je bâtirai mon Église. » Malgré les fragilités humaines et les épreuves, il demeure celui qui soutient son Église.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'aime et soutiens l'Église malgré les fragilités de ses membres ?
- Comment puis-je contribuer davantage à l'unité et à la mission de l'Église ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. Affermis ma foi lorsque le doute m'ébranle et garde-moi uni à ton Église. Fais de ma vie une réponse fidèle à la question que tu me poses aujourd'hui : « Pour toi, qui suis-je ? » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour renouveler personnellement ma profession de foi en Jésus

et prier pour le pape et l'unité de l'Église.

◇ Parole à mémoriser

« Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant ! » (Mt 16, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

tions reçues.

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

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

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.