

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AOÛT
2026
N°86**



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou 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 07 au Dimanche 13 Septembre 2026

Lundi 07 Sept 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pense à une petite quantité de levain qui finit par transformer toute une pâte. Regarde maintenant ton cœur et demande-toi : « Quel vieux ferment suis-je en train de laisser grandir en moi ? »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens éclairer sans complaisance ce qui doit changer en moi. Purifie mon cœur et conduis-moi vers une vie renouvelée dans la droiture et la vérité. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, représente-toi la communauté chrétienne de Corinthe réunie dans une maison. Tu es assis au milieu des frères et sœurs. Quelqu'un se lève et commence à lire la lettre que Paul vient d'envoyer. Tu entends sa voix prononcer ces paroles : « Un peu de levain suffit pour que fermente toute la pâte. » Puis : « Purifiez-vous des vieux ferments. » Observe les visages autour de toi, puis laisse la parole de Paul t'atteindre personnellement : quel vieux ferment le Seigneur me

demande-t-il d'enlever de ma propre vie ?

◇ Parole de Dieu

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

Première lecture : 1 Co 5, 1-8

Frères,

on entend dire partout qu'il y a chez vous un cas d'inconduite, une inconduite telle qu'on n'en voit même pas chez les païens :

il s'agit d'un homme qui vit avec la femme de son père.

Et, malgré cela, vous êtes gonflés d'orgueil

au lieu d'en pleurer

et de chasser de votre communauté celui qui commet cet acte.

Quant à moi,

qui suis absent de corps mais présent d'esprit,

j'ai déjà jugé, comme si j'étais présent, l'homme qui agit de la sorte :

au nom du Seigneur Jésus, lors d'une réunion où je serai spirituellement avec vous,

dans la puissance de notre Seigneur Jésus, il faut livrer cet individu au pouvoir de Satan,

pour la perdition de son être de chair ; ainsi, son esprit pourra être sauvé au jour

du Seigneur.

Vraiment, vous n'avez pas de quoi être fiers :
ne savez-vous pas qu'un peu de levain suffit

pour que fermente toute la pâte ?

Purifiez-vous donc des vieux ferments,
et vous serez une pâte nouvelle,
vous qui êtes le pain de la Pâque,
celui qui n'a pas fermenté.
Car notre agneau pascal a été immolé :
c'est le Christ.

Ainsi, célébrons la Fête,
non pas avec de vieux ferments,
non pas avec ceux de la perversité et du vice,
mais avec du pain non fermenté,
celui de la droiture et de la vérité.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la lucidité pour reconnaître le mal sans le banaliser et le courage de laisser ta grâce renouveler profondément ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Vous êtes gonflés d'orgueil », ne pas s'habituer au mal

Paul reproche aux Corinthiens leur indifférence devant une situation grave. À force de côtoyer certaines attitudes, nous pouvons finir par considérer comme normal ce qui nous éloigne de Dieu. La conversion com-

mence lorsque nous cessons de justifier le mal.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une mauvaise habitude que j'ai fini par considérer comme normale ?
- Suis-je encore capable de reconnaître humblement ce qui doit changer en moi ?

Point 2 : « Un peu de levain suffit », prendre au sérieux les petites compromissions

Une petite quantité de levain transforme toute la pâte. De même, une faute entretenue peut progressivement influencer nos pensées, nos choix et nos relations. Dieu nous invite à traiter le mal à sa racine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « petit » compromis risque de prendre davantage de place dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je dois arrêter avant que cela ne devienne une habitude ?

Point 3 : « Vous serez une pâte nouvelle », accueillir une vie renouvelée

Paul ne s'arrête pas à la dénonciation du péché : il annonce une possibilité de renouvellement. Parce que le Christ, notre Agneau pascal, s'est offert pour nous, aucun vieux ferment n'est une fatalité. Sa grâce peut réellement faire du neuf.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Est-ce que je crois que le Christ peut réellement transformer ce qui est enraciné en moi ?
- Quelle nouveauté aimerais-je lui permettre de faire naître dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi notre Agneau pascal, montre-moi les vieux ferments que je conserve encore. Donne-moi le courage de rompre avec ce qui m'éloigne de toi. Fais de ma vie une pâte nouvelle, façonnée par la droiture et la vérité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai une mauvaise habitude précise et je poserai un premier acte concret pour commencer à m'en détacher.

◇ Parole à mémoriser

« Purifiez-vous donc des vieux ferments, et vous serez une pâte nouvelle. » (1 Co 5, 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).

Mardi 08 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Prends quelques instants pour penser à une situation que tu ne comprends pas et qui t'inquiète. Dépose-la intérieurement devant Dieu et répète doucement : « Seigneur, même sans tout comprendre, je veux te faire confiance. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as accompli ton œuvre en Marie, viens agir aussi dans ma vie. Éclaire mon intelligence, apaise mes peurs et rends-moi disponible au projet de Dieu. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison de Joseph. Tu es là, tout près de lui, au moment où il porte intérieurement le poids de ce qu'il ne comprend pas au sujet de Marie. Observe son silence, son trouble, sa décision de ne pas l'exposer publiquement. Puis imagine la nuit : Joseph s'endort, et dans le songe l'ange lui dit : « Ne crains pas de prendre chez toi Marie. » Reste dans cette scène et laisse cette parole rejoindre aussi une peur ou une hésitation de ta propre vie.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 1, 18-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Voici comment fut engendré Jésus Christ : Marie, sa mère, avait été accordée en mariage à Joseph ; avant qu'ils aient habité ensemble, elle fut enceinte par l'action de l'Esprit Saint.

Joseph, son époux, qui était un homme juste, et ne voulait pas la dénoncer publiquement, décida de la renvoyer en secret.

Comme il avait formé ce projet, voici que l'ange du Seigneur lui apparut en songe et lui dit : « Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse, puisque l'enfant qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint ;

elle enfantera un fils, et tu lui donneras le nom de Jésus (c'est-à-dire : Le-Seigneur-sauve), car c'est lui qui sauvera son peuple de ses péchés. »

Tout cela est arrivé pour que soit accomplie la parole du Seigneur prononcée par le prophète :

Voici que la Vierge concevra, et elle enfantera un fils ; on lui donnera le nom d'Emmanuel, qui se traduit : « Dieu-avec-nous ».

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la confiance nécessaire pour reconnaître et accueillir ton action, même lorsque tes chemins me dépassent.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Joseph était un homme juste », rester bon même dans l'épreuve

Joseph ne comprend pas ce qui arrive, mais il refuse d'humilier Marie publiquement. Sa justice est déjà habitée par la délicatesse et la miséricorde. Nos moments de trouble révèlent souvent la qualité profonde de notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je réagis lorsque je me sens blessé ou déçu ?
- Est-ce que je protège encore la dignité de l'autre lorsque je ne le comprends plus ?

Point 2 : « Ne crains pas », laisser Dieu bouleverser nos projets

Joseph avait pris une décision qui lui semblait raisonnable, mais Dieu lui révèle un autre chemin. La foi demande parfois d'accepter que le Seigneur modifie nos plans. Là où nous voyons une impasse, Dieu peut déjà préparer quelque chose de nouveau.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur influence actuellement mes décisions ?
- Suis-je disponible pour que Dieu conduise autrement ce que j'avais prévu ?

Point 3 : « Dieu-avec-nous », reconnaître sa présence au cœur de notre histoire

Jésus est l'Emmanuel : Dieu ne reste pas extérieur à nos difficultés, il vient habiter notre existence. Même lorsque tout semble confus, sa présence peut être discrètement à l'œuvre. La foi apprend à chercher Dieu au cœur même de la réalité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation ai-je du mal à croire que Dieu est avec moi ?
- Quels signes de sa présence puis-je reconnaître aujourd'hui ?

Colloque:

Seigneur Jésus, Emmanuel, demeure avec moi lorsque je ne comprends plus tes chemins. Donne-moi la confiance de Joseph et la disponibilité de Marie. Que ton Esprit accomplisse en moi ce que je ne peux réaliser par mes seules forces. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je confierai explicitement

ment à Dieu une situation qui m'inquiète en renonçant, dans la prière, à vouloir immédiatement tout comprendre ou tout maîtriser.

◇ Parole à mémoriser

« On lui donnera le nom d'Emmanuel, qui se traduit : "Dieu-avec-nous". » (Mt 1, 23)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à

reliure les événements avec les yeux de Dieu.

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

bonté, les paroles vraies.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

Mercredi 09 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ouvre lentement tes mains devant toi, comme quelqu'un qui ne possède rien et qui attend de recevoir. Dans le silence, dis à Jésus : « Seigneur, montre-moi où se trouve mon véritable trésor. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, libère mon cœur des fausses sécurités. Apprends-moi à mettre ma confiance en Dieu et à reconnaître le bonheur véritable que Jésus me propose. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi parmi les disciples rassemblés autour de Jésus. Tu vois près de toi des pauvres, des personnes éprouvées, certaines marquées par les larmes. Jésus lève les yeux vers vous et son regard s'arrête aussi sur toi. Écoute-le te dire personnellement : « Heureux, vous les pauvres... » Puis demeure sous son regard tandis qu'il prononce successivement les béatitudes et les avertissements. Observe quelle parole vient toucher le plus profondément ta propre vie.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 6, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus, levant les yeux sur ses disciples, déclara :

« Heureux, vous les pauvres, car le royaume de Dieu est à vous.

Heureux, vous qui avez faim maintenant, car vous serez rassasiés.

Heureux, vous qui pleurez maintenant, car vous rirez.

Heureux êtes-vous quand les hommes vous haïssent et vous excluent, quand ils insultent et rejettent votre nom comme méprisable, à cause du Fils de l'homme.

Ce jour-là, réjouissez-vous, tressaillez de joie, car alors votre récompense est grande dans le ciel ; c'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les prophètes.

Mais quel malheur pour vous, les riches, car vous avez votre consolation !

Quel malheur pour vous qui êtes repus maintenant,

car vous aurez faim !

Quel malheur pour vous qui riez maintenant,

car vous serez dans le deuil et vous pleurerez !

Quel malheur pour vous lorsque tous les hommes disent du bien de

vous !

C'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient les faux prophètes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de chercher mon bonheur en toi et de ne pas faire des biens, du confort ou du regard des autres mes sécurités ultimes.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Heureux, vous les pauvres », recevoir Dieu comme sa richesse

La pauvreté dont parle Jésus ouvre à une attitude profonde : reconnaître que nous avons besoin de Dieu. On peut posséder beaucoup et rester intérieurement libre, comme on peut avoir peu et être prisonnier du désir de posséder. Heureux celui dont Dieu demeure le véritable trésor.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi est-ce que je fonde principalement ma sécurité aujourd'hui ?
- Si certains de mes biens disparaissaient, ma confiance en Dieu resterait-elle solide ?

Point 2 : Jésus regarde ceux qui ont faim et ceux qui pleurent sans nier leur souffrance. Mais il leur annonce que leur situation présente n'est pas

définitive. L'espérance chrétienne consiste à croire que Dieu peut ouvrir un avenir même lorsque nous ne le voyons pas encore.

Le Christ confie à son Église une mission de réconciliation. Chaque chrétien est appelé à favoriser l'unité plutôt que les divisions. Là où règnent le pardon et la vérité, Dieu agit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle souffrance me fait actuellement perdre l'espérance ?
- Est-ce que je crois encore que Dieu peut faire surgir une joie au-delà de mes larmes ?

Point 3 : « Malheur lorsque tous disent du bien de vous », se libérer du besoin de plaire

Jésus met aussi en garde contre une vie construite sur l'approbation des autres. À force de vouloir être apprécié, nous pouvons éviter la vérité, taire notre foi ou renoncer à nos convictions. Le disciple cherche d'abord à être fidèle au Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Le regard des autres influence-t-il excessivement mes décisions ?
- Suis-je capable de rester fidèle à l'Évangile lorsque cela me rend impopulaire ?

Colloque

Seigneur Jésus, apprends-moi le chemin

des Béatitudes. Détache mon cœur des richesses, du confort et du besoin d'être admiré. Dans mes pauvretés et mes larmes, garde-moi dans l'espérance et fais de toi mon véritable trésor. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un geste de partage envers une personne dans le besoin, en donnant quelque chose auquel je suis réellement attaché.

♦ Parole à mémoriser

« Heureux, vous les pauvres, car le royaume de Dieu est à vous. » (Lc 6, 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 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 10 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Imagine une personne qui marche difficilement devant toi. Au lieu de la pousser à avancer à ton rythme, ralentis intérieurement et demande : « Seigneur, apprends-moi à tenir compte de la fragilité de mon frère. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi de l'orgueil de croire que savoir suffit. Donne-moi une intelligence éclairée par l'amour et une liberté attentive au bien de mes frères. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison de Corinthe où les chrétiens sont réunis. Tu es assis parmi eux lorsqu'on commence à lire la lettre de Paul. Autour de toi, certains connaissent bien la foi chrétienne ; d'autres, récemment convertis, restent encore marqués par leurs anciennes pratiques idolâtriques. Tu entends alors : « La connaissance rend orgueilleux, tandis que l'amour fait œuvre constructive. » Regarde particulièrement l'un de ces frères dont la conscience est encore fragile, puis écoute Paul dire : « Ce frère pour qui le Christ est mort. » Laisse cette parole transformer ton regard sur lui.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Co 8, 1b-7.10-13

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,

la connaissance rend orgueilleux, tandis que l'amour fait œuvre constructive.

Si quelqu'un pense être arrivé à connaître quelque chose,

il ne connaît pas encore comme il faudrait ; mais si quelqu'un aime Dieu, celui-là est vraiment connu de lui.

Quant à manger ces viandes offertes aux idoles,

le pouvons-nous ?

Nous savons que, dans le monde, une idole n'est rien du tout ;

il n'y a de dieu que le Dieu unique.

Bien qu'il y ait en effet, au ciel et sur la terre,

ce qu'on appelle des dieux

– et il y a une quantité de « dieux » et de « seigneurs » –,

pour nous, au contraire,

il n'y a qu'un seul Dieu, le Père,

de qui tout vient et vers qui nous allons ;

et un seul Seigneur, Jésus Christ,

par qui tout vient et par qui nous vivons.

Mais tout le monde n'a pas cette connaissance :

certains, habitués jusqu'ici aux idoles, croient vénérer les idoles

en mangeant de cette viande,

et leur conscience, qui est faible,

s'en trouve souillée.

Si l'un d'eux te voit, toi qui as cette connaissance,

attablé dans le temple d'une idole, cet homme qui a la conscience faible ne sera-t-il pas encouragé à manger de la viande offerte aux idoles ?

Et la connaissance que tu as va faire périr le faible, ce frère pour qui le Christ est mort.

Ainsi, en péchant contre vos frères, et en blessant leur conscience qui est faible,

vous péchez contre le Christ lui-même.

C'est pourquoi, si une question d'aliments doit faire tomber mon frère, je ne mangerai plus jamais de viande, pour ne pas faire tomber mon frère.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une liberté guidée par l'amour, capable de renoncer à ce qui pourrait faire tomber mon frère.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « La connaissance rend orgueilleux », savoir ne suffit pas

Paul ne condamne pas la connaissance, mais son utilisation sans amour. Nous pouvons avoir raison et pourtant blesser par notre manière de parler ou d'agir. La vérité chrétienne doit toujours construire la personne.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que mes connaissances me rendent plus humble ou plus méprisant envers ceux qui savent moins ?

• Dans mes discussions, est-ce que je cherche à construire l'autre ou simplement à montrer que j'ai raison ?

Point 2 : « Ce frère pour qui le Christ est mort », regarder l'autre avec les yeux de Jésus

Paul donne une valeur immense au frère fragile : le Christ est mort pour lui. Dès lors, mépriser sa faiblesse, c'est oublier le prix qu'il possède aux yeux de Dieu. La charité commence lorsque je cesse de regarder seulement ses limites.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Comment est-ce que je traite les personnes que je considère comme faibles ou moins avancées que moi ?

• Suis-je conscient que cette personne difficile est aussi quelqu'un pour qui Jésus a donné sa vie ?

Point 3 : « Pour ne pas faire tomber mon frère », savoir renoncer par amour

Paul est libre de manger, mais il est prêt à s'en priver si sa liberté devient une occasion de chute pour quelqu'un. La maturité chrétienne ne consiste donc pas seulement à demander : « Ai-je le droit ? », mais aussi : « Cela fera-t-il du bien à mon frère ? » L'amour peut volontairement limiter notre liberté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Certains de mes comportements peuvent-ils entraîner négativement ceux qui me regardent ?
- À quoi suis-je prêt à renoncer pour aider quelqu'un à grandir dans le bien ?

Colloque

Seigneur Jésus, apprends-moi à regarder chaque personne comme un frère pour qui tu as donné ta vie. Purifie ma connaissance de tout orgueil et ma liberté de tout égoïsme. Que mes paroles, mes choix et mon exemple construisent plutôt qu'ils ne fassent tomber. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une parole ou une décision importante, je me demanderai : « Est-ce que ce que je vais faire aidera mon frère à grandir ? »

◇ Parole à mémoriser

« La connaissance rend orgueilleux, tandis que l'amour fait œuvre constructive. » (1 Co 8, 1)

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 me-

nées.

- 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).

y

Vendredi 11 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Mets-toi debout quelques instants comme un coureur prêt à prendre le départ. Demande-toi : « Vers quel but ma vie est-elle réellement en train de courir ? », puis présente ce désir au Seigneur.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, ravive en moi le désir d'annoncer l'Évangile par mes paroles et par ma vie. Donne-moi le zèle de Paul, la disponibilité envers les autres et la persévérance dans ma marche avec le Christ. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison de Corinthe où les chrétiens sont rassemblés. Tu prends place parmi eux et quelqu'un commence à lire à haute voix la lettre de Paul. Tu entends avec eux : « Malheur à moi si je n'annonçais pas l'Évangile ! », puis : « Je me suis fait tout à tous. » Maintenant, laisse l'image employée par Paul prendre vie : tu te retrouves dans un stade, parmi les coureurs. Tu vois la piste devant toi, tu entends les encouragements et tu aperçois le but au loin. Mets-toi toi-même en mouvement et demande : « Seigneur, vers quel but veux-tu que je coure ? »

◇ Parole de Dieu

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

Première lecture : Mt 19, 3-12

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,
annoncer l'Évangile,
ce n'est pas là pour moi un motif de fierté,
c'est une nécessité qui s'impose à moi.
Malheur à moi si je n'annonçais pas l'Évangile !

Certes, si je le fais de moi-même,
je mérite une récompense.

Mais je ne le fais pas de moi-même,
c'est une mission qui m'est confiée.

Alors quel est mon mérite ?
C'est d'annoncer l'Évangile sans rechercher aucun avantage matériel,
et sans faire valoir mes droits de prédicateur de l'Évangile.

Oui, libre à l'égard de tous,
je me suis fait l'esclave de tous
afin d'en gagner le plus grand nombre possible.

Avec les faibles, j'ai été faible,
pour gagner les faibles.

Je me suis fait tout à tous
pour en sauver à tout prix quelques-uns.

Et tout cela, je le fais à cause de l'Évangile,
pour y avoir part, moi aussi.

Vous savez bien que, dans le stade,

tous les coureurs participent à la course, mais un seul reçoit le prix.

Alors, vous, courez de manière à l'emporter.

Tous les athlètes à l'entraînement s'imposent une discipline sévère ; ils le font pour recevoir une couronne de laurier qui va se faner, et nous, pour une couronne qui ne se fane pas.

Moi, si je cours, ce n'est pas sans fixer le but ; si je fais de la lutte, ce n'est pas en frappant dans le vide.

Mais je traite durement mon corps, j'en fais mon esclave, pour éviter qu'après avoir proclamé l'Évangile à d'autres, je sois moi-même disqualifié.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le zèle pour annoncer ton Évangile et la discipline nécessaire pour rester moi-même fidèle au chemin que j'annonce aux autres.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « C'est une mission qui m'est confiée », me savoir envoyé

Pour Paul, évangéliser n'est ni un loisir ni un moyen de se mettre en valeur : c'est une mission reçue. Chaque chrétien, selon sa vocation, est également envoyé pour rendre Jésus présent autour de lui. Notre vie quo-

tidienne peut devenir un lieu d'annonce de l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me considère réellement comme envoyé par Dieu auprès des personnes que je rencontre ?
- Par quel aspect concret de ma vie pourrais-je mieux témoigner de l'Évangile ?

Point 2 : « Je me suis fait tout à tous », rejoindre l'autre là où il est

Paul ne demande pas d'abord aux autres de devenir comme lui : il cherche à les rejoindre. Il adapte sa manière d'approcher les personnes sans modifier la vérité de l'Évangile. Évangéliser demande donc écoute, proximité et capacité à sortir de soi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais écouter et comprendre les personnes avant de vouloir les convaincre ?
- Avec quelle personne suis-je appelé à faire aujourd'hui un effort particulier de proximité ?

Point 3 : « Courez de manière à l'emporter », entraîner aussi sa vie spirituelle

Paul compare la vie chrétienne à la préparation d'un athlète. Une foi vivante demande une certaine discipline : prière, maîtrise de soi, fidélité et persévérance. Il serait contradictoire d'indiquer aux autres

le chemin du Christ tout en cessant soi-même de le parcourir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle discipline spirituelle ai-je besoin de reprendre sérieusement ?
- Y a-t-il un décalage entre ce que je conseille aux autres et ce que je vis personnellement ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour la mission que tu me confies. Apprends-moi à rejoindre chacun avec respect et à témoigner de toi sans rechercher ma propre gloire. Donne-moi aussi la discipline et la persévérance pour vivre moi-même l'Évangile que j'annonce. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une personne précise et je chercherai une manière simple de lui témoigner l'Évangile par une parole, une écoute ou un geste concret.

♦ Parole à mémoriser

« Je me suis fait tout à tous pour en sauver à tout prix quelques-uns. » (1 Co 9, 22)

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-

Relecture de la journée (examen de conscience)

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles

dures, mes attitudes injustes.

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 12 Sept 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Regarde un morceau de pain, ou représente-le-toi simplement. Pense aux nombreux grains devenus un seul pain et demande : « Seigneur, fais de nous un seul corps en toi. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur au mystère de l'Eucharistie. Détache-moi de mes idoles et apprends-moi à vivre réellement la communion que je reçois à la table du Seigneur. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison de Corinthe où les chrétiens sont réunis pour écouter la lettre de Paul. Tu prends place parmi eux. Devant toi, imagine une coupe et un pain posé sur la table. Tu entends le lecteur proclamer : « La coupe de bénédiction... n'est-elle pas communion au sang du Christ ? Le pain que nous rompons... n'est-il pas communion au corps du Christ ? » Regarde maintenant les personnes assises autour de toi : différentes par leur histoire, mais appelées à devenir avec toi un seul corps. Puis écoute l'avertissement de Paul : « Vous ne pouvez pas prendre part à la table du Seigneur et en même temps à celle des démons. » De-

mande-toi silencieusement : à quelle table ma vie est-elle réellement attachée ?

◇ Parole de Dieu

Première lecture : 1 Co 10, 14-22

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Mes bien-aimés,
fuyez le culte des idoles.

Je vous parle comme à des personnes raisonnables ;
jugez vous-mêmes de ce que je dis.

La coupe de bénédiction que nous bénissons,
n'est-elle pas communion au sang du Christ ?

Le pain que nous rompons,
n'est-il pas communion au corps du Christ ?

Puisqu'il y a un seul pain,
la multitude que nous sommes est un seul corps,
car nous avons tous part à un seul pain.

Voyez ce qui se passe chez les Israélites :
ceux qui mangent les victimes offertes sur l'autel de Dieu,
ne sont-ils pas en communion avec lui ?

Je ne prétends pas
que la viande offerte aux idoles ou que les idoles elles-mêmes
représentent quoi que ce soit.

Mais je dis que les sacrifices des païens sont offerts aux démons, et non à Dieu, et je ne veux pas que vous soyez en com-

munion
avec les démons.

Vous ne pouvez pas boire à la coupe du Seigneur
et en même temps à celle des démons ;
vous ne pouvez pas prendre part à la table du Seigneur
et en même temps à celle des démons.

Voulons-nous provoquer l'ardeur jalouse du Seigneur ?

Sommes-nous plus forts que lui ?

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de vivre profondément la communion avec toi et de devenir un artisan d'unité avec mes frères.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Communion au corps du Christ », mesurer ce que je reçois

L'Eucharistie est bien davantage qu'une habitude religieuse : elle nous unit au Christ qui se donne à nous. Recevoir son Corps signifie accepter d'entrer davantage dans sa manière d'aimer et de vivre. Chaque communion devrait ainsi transformer progressivement notre existence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Avec quelle conscience est-ce que je m'approche habituellement de l'Eucharistie ?
- Quels fruits mes communions pro-

duisent-elles concrètement dans ma manière de vivre ?

Point 2 : « Nous sommes un seul corps », communier au Christ et accueillir ses frères

Le même pain eucharistique rassemble des personnes différentes en un seul corps. Je ne peux donc pas vouloir être uni au Christ tout en entretenant volontairement divisions, mépris ou rancunes envers ses membres. L'Eucharistie nous appelle à devenir nous-mêmes artisans de communion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une personne avec laquelle ma communion fraternelle est actuellement blessée ?
- Quel geste pourrais-je poser pour favoriser davantage l'unité autour de moi ?

Point 3 : « Fuyez le culte des idoles », choisir clairement à qui j'appartiens

Paul refuse une foi partagée entre la table du Seigneur et les idoles. Aujourd'hui encore, certaines réalités peuvent prendre dans notre cœur la place qui revient à Dieu : argent, pouvoir, réussite, plaisir, réputation ou dépendances. Communier au Christ engage à lui donner réellement la première place.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle réalité risque actuellement de devenir une idole dans ma vie ?
- Y a-t-il une pratique ou un attachement incompatible avec mon désir d'appartenir pleinement au Christ ?

Colloque

Seigneur Jésus, dans l'Eucharistie tu te donnes à moi et tu m'unis à mes frères. Purifie mon cœur de toute idole et de toute division. Que chaque communion me transforme davantage en membre vivant de ton Corps et en artisan d'unité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prierai spécialement pour une personne avec laquelle je vis une tension et, si possible, je poserai envers elle un geste concret de communion.

◇ Parole à mémoriser

« La multitude que nous sommes est un seul corps, car nous avons tous part à un seul pain. » (1 Co 10, 17)

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 13 Sept**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Prends une petite pierre dans ta main, ou imagine que tu en tiens une. Pense à une blessure que tu portes encore, puis ouvre doucement la main en disant : « Seigneur, apprends-moi à pardonner du fond du cœur. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens visiter mes blessures et mes résistances au pardon. Fais-moi prendre conscience de la miséricorde que j'ai moi-même reçue et donne-moi la force de la transmettre. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi parmi les disciples, tout près de Jésus. Tu vois Pierre s'approcher et tu l'entends demander : « Seigneur, combien de fois dois-je pardonner ? » Jésus répond, puis raconte la parabole. Entre toi-même dans la scène : tu te tiens dans la salle du roi lorsqu'un serviteur tombe à genoux, incapable de payer son immense dette. Regarde le visage du maître lorsqu'il est saisi de compassion et écoute-le remettre toute la dette. Puis suis le serviteur à l'extérieur : tu le vois rencontrer son compagnon, le saisir et exiger son remboursement. Ob-

serve cette contradiction et laisse Jésus te demander intérieurement : « Et toi, quelle dette gardes-tu encore contre ton frère ? »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 18, 21-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander :

« Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ? »

Jésus lui répondit :

« Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à 70 fois sept fois.

Ainsi, le royaume des Cieux est comparable

à un roi qui voulut régler ses comptes avec ses serviteurs.

Il commençait, quand on lui amena quelqu'un qui lui devait dix mille talents (c'est-à-dire soixante millions de pièces d'argent).

Comme cet homme n'avait pas de quoi rembourser, le maître ordonna de le vendre, avec sa femme, ses enfants et tous ses biens, en remboursement de sa dette.

Alors, tombant à ses pieds, le serviteur demeurait prosterné et disait :

‘Prends patience envers moi,
et je te rembourserai tout.’

Saisi de compassion, le maître de ce serviteur
le laissa partir et lui remit sa dette.

Mais, en sortant, ce serviteur trouva un
de ses compagnons
qui lui devait cent pièces d’argent.
Il se jeta sur lui pour l’étrangler, en disant :
‘Rembourse ta dette !’

Alors, tombant à ses pieds, son compa-
gnon le suppliait :
‘Prends patience envers moi,
et je te rembourserai.’

Mais l’autre refusa
et le fit jeter en prison jusqu’à ce qu’il ait
remboursé ce qu’il devait.

Ses compagnons, voyant cela,
furent profondément attristés
et allèrent raconter à leur maître
tout ce qui s’était passé.

Alors celui-ci le fit appeler et lui dit :
‘Serviteur mauvais !
je t’avais remis toute cette dette
parce que tu m’avais supplié.

Ne devais-tu pas, à ton tour,
avoir pitié de ton compagnon,
comme moi-même j’avais eu pitié de toi ?’

Dans sa colère, son maître le livra aux
bourreaux
jusqu’à ce qu’il eût remboursé tout ce qu’il
devait.

C’est ainsi que mon Père du ciel vous
traitera,
si chacun de vous ne pardonne pas à son

frère
du fond du cœur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de recevoir profondé-
ment ta miséricorde afin de pouvoir par-
donner à mon tour du fond du cœur.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Jusqu’à 70 fois sept fois
», renoncer à compter**

Pierre voudrait connaître la limite du par-
don. Jésus lui apprend que le pardon chré-
tien n’est pas une comptabilité. Pardonner
devient une disposition du cœur à toujours
refuser que la rancune ait le dernier mot.

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

- Y a-t-il une personne à qui je pense avoir «
assez pardonné » ?
- Est-ce que je conserve intérieurement la
liste des offenses reçues ?

**Point 2 : « Il lui remet sa dette », me
souvenir de la miséricorde reçue**

La dette du premier serviteur est immense,
pourtant le maître l’efface par compas-
sion. Avant de nous demander de pardon-
ner, Jésus nous rappelle donc combien
nous sommes nous-mêmes pardonnés.
Celui qui se sait bénéficiaire de la miséri-

corde apprend progressivement à devenir miséricordieux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je mesure vraiment tout ce que Dieu m'a déjà pardonné ?
- Le pardon reçu de Dieu transforme-t-il ma manière de regarder les fautes des autres ?

Point 3 : « Pardonne à son frère du fond du cœur », libérer son cœur

Le pardon demandé par Jésus dépasse les paroles extérieures : il doit progressivement atteindre le cœur. Cela ne signifie ni nier la gravité du mal ni supprimer nécessairement toute prudence envers celui qui a blessé. Pardonner, c'est renoncer à nourrir la haine et remettre à Dieu la dette que nous voudrions faire payer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle blessure continue d'alimenter en moi colère ou désir de revanche ?
- Suis-je prêt à demander à Dieu de commencer en moi un véritable chemin de pardon ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes blessures et tu sais combien certaines sont difficiles à pardonner. Fais-moi contempler la miséricorde dont tu m'as moi-même entouré. Libère mon cœur de la rancune et apprends-moi à pardonner, même lorsque ce

chemin demande du temps. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je nommerai devant Dieu une personne qui m'a profondément blessé et je prierai simplement pour elle, même si mes sentiments ne sont pas encore apaisés.

◇ Parole à mémoriser

« Ne devais-tu pas, à ton tour, avoir pitié de ton compagnon, comme moi-même j'avais eu pitié de toi ? » (Mt 18, 33)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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