

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



Jésus
est mon
refuge
et ma
force.

Psaumes 46:2

**AOÛT
2026
N°82**

SOIS FORT
ET COURAGEUX
L'ÉTERNEL
TON DIEU
EST AVEC TOI
PARTOUT OÙ
TU IRAS
JOSUE 1:9

LA Sainte
BIBLE

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 10 au Dimanche 16 Août 2026

Lundi 10 Août 2026

Oraison

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

Evangile : Jn 12, 24-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux quelques instants. Imagine un grain de blé qui disparaît sous la terre : tout semble fini, alors que la vie commence. Fais lentement le signe de la croix en demandant au Seigneur de t'apprendre à te donner comme lui.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as fortifié saint Laurent jusqu'au don de sa vie, viens éclairer mon cœur. Donne-moi la grâce de servir le Christ avec fidélité et sans peur. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus annonce à ses disciples que la vraie fécondité passe par le don de soi. À travers l'image du grain de blé, il prépare ses disciples à comprendre sa Passion et leur propre mission. En cette fête de saint Laurent, diacre et martyr, l'Église nous rappelle qu'en suivant le Christ jusqu'au bout, la vie offerte devient source de vie pour beaucoup.

◇ Parole de Dieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Amen, amen, je vous le dis :
si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas,
il reste seul ;
mais s'il meurt,
il porte beaucoup de fruit.
Qui aime sa vie
la perd ;
qui s'en détache en ce monde
la gardera pour la vie éternelle.
Si quelqu'un veut me servir,
qu'il me suive ;
et là où moi je suis,
là aussi sera mon serviteur.
Si quelqu'un me sert,
mon Père l'honorera. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre pour te suivre, me donner sans crainte et te servir avec la fidélité de saint Laurent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « S'il meurt, il porte beaucoup de fruit », la fécondité du don

Le grain de blé accepte de disparaître pour laisser naître une vie nouvelle. Jésus nous révèle que l'amour véritable accepte le sacrifice pour porter du fruit. Saint Laurent a vécu cette vérité en offrant sa vie pour le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel renoncement le Seigneur me demande-t-il aujourd'hui ?
- Est-ce que je crois que les sacrifices faits par amour portent toujours du fruit ?

Point 2 : « Si quelqu'un veut me servir, qu'il me suive », servir en marchant derrière Jésus

Servir le Christ ne consiste pas seulement à agir, mais à vivre comme lui. Le disciple accepte de suivre son Maître dans l'humilité, le service et la fidélité. C'est ce chemin que saint Laurent a parcouru jusqu'au martyre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche vraiment à suivre Jésus dans ma manière de vivre ?
- Mon service est-il inspiré par l'amour ou par la recherche de reconnaissance ?

Point 3 : « Mon Père l'honorera », la

récompense de la fidélité

Dieu n'oublie jamais celui qui le sert avec un cœur sincère. Même si le monde ne reconnaît pas toujours notre fidélité, le Père voit tout ce qui est accompli par amour. Cette promesse soutient notre espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche davantage l'approbation de Dieu que celle des hommes ?
- Comment puis-je servir aujourd'hui avec plus de discrétion et de générosité ?

Colloque

Seigneur Jésus, apprends-moi à me donner sans compter. À l'exemple de saint Laurent, rends-moi fidèle dans le service et courageux dans les épreuves. Que toute ma vie porte du fruit pour ton Royaume. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplis un service discret envers une personne, sans attendre de retour, en l'offrant au Seigneur.

◇ Parole à mémoriser

« Si quelqu'un me sert, mon Père l'honorera. » (Jn 12, 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 mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

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

Mardi 11 Août

Oraison

♦ Me tourner vers demain

- « Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
- Je pense aux activités prévues demain.
 - Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
 - Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine un petit enfant qui s'approche de Jésus avec confiance. Regarde-le un instant, puis fais lentement le signe de la croix en demandant un cœur simple et humble.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens façonner en moi un cœur d'enfant. Apprends-moi l'humilité, la confiance et l'amour des plus petits. Amen.

♦ Composition des lieux

Les disciples discutent pour savoir qui est le plus grand dans le Royaume des cieux. Jésus répond d'une manière inattendue : il place un enfant au milieu d'eux et enseigne que la vraie grandeur se trouve dans l'humilité. Puis il révèle combien le Père aime chacun de ses petits, comme un berger qui part à la recherche de la brebis perdue.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 18, 1-5.10.12-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

À ce moment-là, les disciples s'approchè-

rent de Jésus et lui dirent :
« Qui donc est le plus grand
dans le royaume des Cieux ? »

Alors Jésus appela un petit enfant ;
il le plaça au milieu d'eux,
et il déclara :
« Amen, je vous le dis :
si vous ne changez pas
pour devenir comme les enfants,
vous n'entrerez pas dans le royaume des
Cieux.

Mais celui qui se fera petit comme cet
enfant,
celui-là est le plus grand dans le royaume
des Cieux.

Et celui qui accueille un enfant comme
celui-ci en mon nom,
il m'accueille, moi.

Gardez-vous de mépriser un seul de ces
petits,
car, je vous le dis, leurs anges dans les
cieux
voient sans cesse la face de mon Père qui
est aux cieux.

Quel est votre avis ?
Si un homme possède cent brebis
et que l'une d'entre elles s'égare,
ne va-t-il pas laisser les 99 autres
dans la montagne
pour partir à la recherche de la brebis éga-
rée ?

Et, s'il arrive à la retrouver,
amen, je vous le dis :
il se réjouit pour elle
plus que pour les 99
qui ne se sont pas égarées.

Ainsi, votre Père qui est aux cieux

ne veut pas qu'un seul de ces petits soit
perdu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble, ca-
pable de t'accueillir avec confiance et d'ai-
mer les plus petits comme tu les aimes.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Devenez comme les en-
fants », retrouver la simplicité du
cœur**

Jésus ne demande pas de redevenir en-
fant, mais d'en retrouver les qualités : la
confiance, l'humilité et la disponibilité.
Celui qui reconnaît qu'il a besoin de Dieu
ouvre son cœur à son Royaume. La vraie
grandeur commence par cette simplicité.

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

- Est-ce que je fais confiance au Seigneur
comme un enfant à son père ?
- Quel orgueil m'empêche encore de m'aban-
donner à Dieu ?

**Point 2 : « Gardez-vous de mépriser
un seul de ces petits », le regard de
Dieu**

Aux yeux de Dieu, personne n'est insigni-
fiant. Jésus invite ses disciples à respecter
les plus petits, les faibles et les oubliés, car
chacun est précieux pour le Père. Aimer les

petits, c'est apprendre à regarder comme Dieu regarde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à ignorer ou à juger certaines personnes ?
- Comment puis-je manifester aujourd'hui plus d'attention envers une personne fragile ou isolée ?

Point 3 : « Il part à la recherche de la brebis égarée », un Père qui ne renonce jamais

Le berger ne se résigne pas à perdre une seule brebis. Ainsi, Dieu ne cesse jamais de chercher celui qui s'éloigne de lui. Cette parabole nous révèle un Père patient, qui se réjouit de chaque retour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà fait l'expérience de Dieu qui est venu me chercher lorsque je m'étais éloigné de lui ?
- Qui pourrais-je encourager ou accompagner avec patience pour le rapprocher du Seigneur ?

Colloque:

Seigneur Jésus, rends mon cœur humble et confiant comme celui d'un enfant. Apprends-moi à accueillir les plus petits avec ton amour et à ne jamais désespérer de ceux qui s'éloignent. Fais de moi un témoin

de ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un geste d'attention envers une personne souvent oubliée ou discrète.

◇ Parole à mémoriser

« Votre Père qui est aux cieux ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. » (Mt 18, 14)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a

porté du fruit en moi aujourd'hui. »

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mercredi 12 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et pense à une personne avec laquelle une relation est devenue difficile. Présente-la au Seigneur, puis fais lentement le signe de la croix en demandant un cœur capable de réconcilier.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui fais naître la paix entre les cœurs, viens m'apprendre à pardonner, à dialoguer et à rechercher la réconciliation. Amen.

♦ Composition des lieux

Jésus enseigne à ses disciples comment réagir lorsqu'un frère s'égare ou blesse un autre. Il ne cherche pas la condamnation, mais la réconciliation et le retour à la communion. Il rappelle enfin que sa présence accompagne ceux qui se réunissent en son nom et prient d'un même cœur.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 18, 15-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Si ton frère a commis un péché contre toi,

va lui faire des reproches seul à seul.

S'il t'écoute, tu as gagné ton frère.

S'il ne t'écoute pas, prends en plus avec toi une ou deux personnes

afin que toute l'affaire soit réglée sur la parole de deux ou trois témoins.

S'il refuse de les écouter, dis-le à l'assemblée de l'Église ; s'il refuse encore d'écouter l'Église, considère-le comme un païen et un publicain.

Amen, je vous le dis : tout ce que vous aurez lié sur la terre sera lié dans le ciel, et tout ce que vous aurez délié sur la terre sera délié dans le ciel.

Et pareillement, amen, je vous le dis, si deux d'entre vous sur la terre se mettent d'accord pour demander quoi que ce soit, ils l'obtiendront de mon Père qui est aux cieux.

En effet, quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble qui recherche toujours la réconciliation et la

paix avec mes frères.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Tu as gagné ton frère », rechercher la personne avant d'avoir raison

Jésus invite à aller rencontrer son frère avec discrétion et charité. L'objectif n'est pas de prouver qu'on a raison, mais de sauver une relation. Le dialogue sincère devient un chemin de guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche d'abord à comprendre avant de juger ?
- Y a-t-il une personne avec qui le Seigneur m'invite à renouer le dialogue ?

Point 2 : « Tout ce que vous aurez délié sur la terre », bâtir la communion

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 :

- Est-ce que mes paroles construisent la paix ou entretiennent les conflits ?
- Comment puis-je devenir un artisan de communion dans ma famille ou ma communauté ?

Point 3 : « Je suis là, au milieu d'eux », la présence du Christ

Lorsque des croyants se rassemblent en son nom, Jésus est réellement présent au milieu d'eux. Cette promesse nous encourage à prier ensemble et à marcher dans l'unité. Le Christ fait de nos rencontres un lieu de sa présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus est présent lorsque nous prions ensemble ?
- Quelle place est-ce que je donne à la prière communautaire dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, fais de moi un artisan de paix. Donne-moi le courage de faire le premier pas vers la réconciliation et d'accueillir ta présence dans chaque rencontre vécue en ton nom. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je ferai un pas concret vers une réconciliation ou j'adresserai une parole de paix à une personne avec qui la relation est fragile.

♦ Parole à mémoriser

« Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux. » (Mt 18, 20)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la

vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

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

Jeudi 13 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et pense à une personne qui t'a blessé. Sans raviver la douleur, dépose simplement son nom devant le Seigneur, puis fais lentement le signe de la croix en lui demandant un cœur capable de pardonner.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens guérir les blessures de mon cœur. Donne-moi la force de pardonner comme le Père me pardonne. Amen.

♦ Composition des lieux

Pierre interroge Jésus sur les limites du pardon. En réponse, Jésus raconte la parabole d'un serviteur qui reçoit un immense pardon mais refuse de pardonner à son tour. Il révèle ainsi que celui qui a fait l'expérience de la miséricorde de Dieu est appelé à devenir, lui aussi, miséricordieux envers ses frères.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 18, 21 – 19, 1

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Pierre s'approcha de Jésus pour lui de-

mander :

« 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 compagnon 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 de-
vait.

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 trai-
tera,
si chacun de vous ne pardonne pas à son
frère du fond du cœur. »

Lorsque Jésus eut terminé ce discours,
il s'éloigna de la Galilée
et se rendit dans le territoire de la Judée,
au-delà du Jourdain.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur réconcilié,
capable de recevoir ton pardon et de le
transmettre sans compter.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Jusqu'à 70 fois sept fois », un pardon sans mesure

Jésus ne fixe pas un nombre de pardons à
accorder. Il invite à adopter le cœur même
de Dieu, toujours prêt à relever celui qui
revient. Pardonner devient alors un choix
d'amour renouvelé chaque jour.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je garde encore le souvenir
d'une blessure que je refuse de remettre au
Seigneur ?
- Ai-je tendance à poser des limites à mon
pardon ?

Point 2 : « Il lui remit sa dette », re- connaître combien Dieu m'a par- donné

Le serviteur oublie rapidement la compas-
sion dont il a bénéficié. Pourtant, se souve-
nir de la miséricorde reçue nous rend plus
indulgents envers les autres. Celui qui ac-
cueille le pardon de Dieu apprend peu à peu
à pardonner.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je prends le temps de remer-
cier Dieu pour sa patience envers moi ?
- Comment le souvenir de sa miséricorde
peut-il transformer mon regard sur les
autres ?

Point 3 : « Pardonne à ton frère du fond du cœur » — un pardon sincère

Jésus ne demande pas un pardon de façade, mais un pardon qui naît du cœur. Ce chemin peut être long, mais Dieu nous accompagne pour guérir nos blessures. Pardonner, c'est choisir de ne plus laisser le mal gouverner notre vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon pardon est-il sincère ou seulement extérieur ?
- Quelle démarche concrète puis-je faire aujourd'hui pour avancer vers la réconciliation ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui ne te lasses jamais de me pardonner, apprends-moi à ouvrir mon cœur à ceux qui m'ont blessé. Guéris ce qui est encore fermé en moi et fais de moi un témoin de ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prierai pour une personne qui m'a blessé, en demandant au Seigneur de bénir sa vie.

♦ Parole à mémoriser

« Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à 70 fois sept fois. » (Mt 18, 22)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

♦ Relire ma journée dans la

vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Vendredi 14 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et contemple deux mains unies. Demande au Seigneur de rendre ton cœur disponible à sa volonté, puis fais lentement le signe de la croix.

♦ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, viens assouplir mon cœur lorsque je résiste à la volonté de Dieu. Apprends-moi à aimer avec fidélité et vérité. Amen.

♦ Composition des lieux

Des pharisiens interrogent Jésus sur le divorce pour le mettre à l'épreuve. Au lieu d'entrer dans leur logique, Jésus les ramène au projet d'amour voulu par Dieu dès la création. Il révèle que la fidélité est un don qui naît d'un cœur ouvert à Dieu.

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 19, 3-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

des pharisiens s'approchèrent de Jésus pour le mettre à l'épreuve ;
ils lui demandèrent :

« Est-il permis à un homme de renvoyer sa femme
pour n'importe quel motif ? »

Il répondit :

« N'avez-vous pas lu ceci ?
Dès le commencement, le Créateur les fit homme et femme ?

et dit :

« À cause de cela, l'homme quittera son père et sa mère,
il s'attachera à sa femme,
et tous deux deviendront une seule chair. »

Ainsi, ils ne sont plus deux, mais une seule chair.

Donc, ce que Dieu a uni,
que l'homme ne le sépare pas ! »

Les pharisiens lui répliquent :

« Pourquoi donc Moïse a-t-il prescrit
la remise d'un acte de divorce avant la répudiation ? »

Jésus leur répond :

« C'est en raison de la dureté de votre cœur
que Moïse vous a permis de renvoyer vos femmes.

Mais au commencement, il n'en était pas ainsi.

Or je vous le dis :

si quelqu'un renvoie sa femme
– sauf en cas d'union illégitime –
et qu'il en épouse une autre,
il est adultère. »

Ses disciples lui disent :

« Si telle est la situation de l'homme
par rapport à sa femme,
mieux vaut ne pas se marier. »

Il leur répondit :

« Tous ne comprennent pas cette parole, mais seulement ceux à qui cela est donné.

Il y a des gens qui ne se marient pas car, de naissance, ils en sont incapables ; il y en a qui ne peuvent pas se marier car ils ont été mutilés par les hommes ; il y en a qui ont choisi de ne pas se marier à cause du royaume des Cieux. Celui qui peut comprendre, qu'il comprenne ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur fidèle, capable d'accueillir ton projet d'amour avec confiance et générosité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Au commencement, il n'en était pas ainsi », revenir au projet de Dieu

Jésus invite à regarder non pas les compromis des hommes, mais le dessein du Père. Depuis l'origine, Dieu a voulu un amour fondé sur l'unité, la fidélité et le don réciproque. Son projet demeure un chemin de bonheur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche d'abord la volonté de Dieu ou ce qui m'arrange ?
- Dans quel domaine suis-je appelé à revenir au projet de Dieu ?

Point 2 : « La dureté de votre cœur », laisser Dieu transformer son cœur

Jésus montre que les ruptures trouvent souvent leur origine dans un cœur fermé. Lorsque nous refusons d'écouter Dieu, il devient difficile d'aimer et de pardonner. Le Seigneur veut remplacer nos duretés par un cœur capable d'aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels signes de dureté est-ce que je reconnais en moi ?
- Suis-je prêt à laisser le Seigneur transformer mon cœur ?

Point 3 : « Celui qui peut comprendre, qu'il comprenne », accueillir sa vocation

Tous ne reçoivent pas le même appel, mais chacun reçoit une vocation à vivre avec fidélité. Qu'il s'agisse du mariage ou de la consécration au Royaume, Dieu donne toujours la grâce nécessaire pour répondre à son appel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accueille ma vocation comme un don de Dieu ?
- Comment puis-je y répondre aujourd'hui avec plus de fidélité ?

Colloque

Seigneur Jésus, garde mon cœur dans la fidélité. Libère-moi de toute dureté et apprends-moi à vivre selon ton projet d'amour. Que je réponde chaque jour avec confiance à l'appel que tu me fais. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte de fidélité dans l'une de mes relations ou dans un engagement que j'ai pris devant Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« Ce que Dieu a uni, que l'homme ne le sépare pas ! » (Mt 19, 6)

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 15 Août 2026

Oraison

Solennité de l'Assomption de la Vierge Marie

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux et imagine Marie montant vers la maison d'Élisabeth, le cœur rempli de joie et de confiance. Fais lentement le signe de la croix en demandant la grâce de marcher avec elle vers le Seigneur.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, qui as comblé Marie de ta grâce, ouvre mon cœur à la joie de l'Évangile. Apprends-moi à vivre dans l'humilité et la confiance. Amen.

♦ Composition des lieux

En cette solennité de l'Assomption, l'Église contemple Marie déjà élevée dans la gloire de Dieu. L'Évangile nous la montre visitant Élisabeth avec empressement et chantant le Magnificat, son cantique d'action de grâce. Celle qui s'est faite la plus humble est aujourd'hui exaltée par Dieu, accomplissant pleinement la promesse qu'elle a proclamée.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 1, 39-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,
Marie se mit en route et se rendit avec empressement
vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.

Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth.

Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,
l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,
et s'écria d'une voix forte :

« Tu es bénie entre toutes les femmes,
et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?

Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles,
l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles
qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Marie dit alors :

« Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

Il s'est penché sur son humble servante ;
désormais tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

Sa miséricorde s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,
il se souvient de son amour,
de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et sa descendance à
jamais. »

Marie resta avec Élisabeth environ trois
mois,
puis elle s'en retourna chez elle.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, par l'intercession de la Vierge
Marie, donne-moi un cœur humble, rempli
de foi et de reconnaissance pour les mer-
veilles que tu accomplis.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Marie se mit en route avec
empressement », une charité qui se
met en marche**

À peine a-t-elle accueilli la Parole de Dieu
que Marie se met au service de sa cousine.
L'amour véritable ne reste pas immobile
; il se traduit par des gestes concrets. La
Vierge nous apprend à aller vers les autres
avec générosité.

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

- Est-ce que je réponds avec empressement
aux appels du Seigneur ?
- Vers qui Dieu m'envoie-t-il aujourd'hui pour
apporter sa présence ?

**Point 2 : « Heureuse celle qui a cru
», la force de la foi**

Élisabeth proclame le bonheur de Marie
parce qu'elle a cru à la parole de Dieu. Sa
confiance ouvre un chemin où Dieu peut ac-
complir de grandes choses. La foi précède
toujours les merveilles du Seigneur.

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

- Dans quelle situation le Seigneur m'invite-t-
il à lui faire davantage confiance ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut encore
accomplir des merveilles dans ma vie ?

**Point 3 : « Il élève les humbles », le
chemin de la vraie grandeur**

Le Magnificat révèle le cœur de Dieu :
il se penche sur les petits et relève ceux
qui s'abandonnent à lui. L'Assomption de
Marie est le plus beau signe de cette pro-
messe accomplie. Dieu élève celle qui s'est
entièrement remise entre ses mains.

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

- Est-ce que je recherche l'humilité ou les
honneurs ?
- Comment puis-je imiter aujourd'hui la sim-
plicité et l'abandon de Marie ?

Colloque

Vierge Marie, élevée dans la gloire auprès de ton Fils, apprend-moi à vivre dans l'humilité, la foi et le service. Conduis-moi chaque jour vers Jésus, afin que toute ma vie chante avec toi les merveilles du Seigneur. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je réciterai le Magnificat en prenant le temps de remercier Dieu pour les merveilles qu'il accomplit dans ma vie.

◆ Parole à mémoriser

« Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom ! » (Lc 1, 49)

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 16 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Ferme les yeux et imagine cette femme qui s'avance vers Jésus avec une confiance inébranlable. Fais lentement le signe de la croix en lui demandant une foi qui ne se décourage jamais.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, fortifie ma foi lorsque les épreuves ou le silence de Dieu me troublent. Apprends-moi à persévérer dans la confiance. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus se rend dans la région de Tyr et de Sidon. Une mère cananéenne vient implorer la guérison de sa fille. Malgré le silence apparent de Jésus et les obstacles qu'elle rencontre, elle ne renonce pas. Sa foi persévérante touche le cœur du Seigneur, qui exauce sa prière.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 15, 21-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

partant de Génésareth,
Jésus se retira dans la région de Tyr et de Sidon.

Voici qu'une Cananéenne, venue de ces territoires, disait en criant :

« Prends pitié de moi, Seigneur, fils de David !

Ma fille est tourmentée par un démon. »

Mais il ne lui répondit pas un mot.

Les disciples s'approchèrent pour lui demander :

« Renvoie-la,
car elle nous poursuit de ses cris ! »

Jésus répondit :

« Je n'ai été envoyé qu'aux brebis perdues de la maison d'Israël. »

Mais elle vint se prosterner devant lui en disant :

« Seigneur, viens à mon secours ! »

Il répondit :

« Il n'est pas bien de prendre le pain des enfants

et de le jeter aux petits chiens. »

Elle reprit :

« Oui, Seigneur ;
mais justement, les petits chiens mangent les miettes

qui tombent de la table de leurs maîtres. »

Jésus répondit :

« Femme, grande est ta foi,
que tout se passe pour toi comme tu le veux ! »

Et, à l'heure même, sa fille fut guérie.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi humble et persévérante, capable de te faire confiance même lorsque tu sembles garder le silence.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Prends pitié de moi, Seigneur », crier vers Dieu avec confiance

Cette femme ne cache ni sa souffrance ni son besoin. Elle s'adresse à Jésus avec une confiance qui ne faiblit pas. La vraie prière naît d'un cœur qui ose tout remettre entre les mains de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je présente au Seigneur ce qui me fait réellement souffrir ?
- Ma prière est-elle habitée par la confiance ou par le découragement ?

Point 2 : « Seigneur, viens à mon secours ! », persévérer malgré les épreuves

Le silence de Jésus ne décourage pas cette mère. Au contraire, il purifie sa foi et la pousse à s'abandonner davantage. La persévérance ouvre souvent la porte aux plus grandes grâces.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà abandonné une prière parce que Dieu semblait ne pas répondre ?
- Comment puis-je grandir dans la persévérance aujourd'hui ?

Seigneur, donne-moi une foi humble et persévérante, capable de te faire confiance même lorsque tu sembles garder le silence.

Point 3 : « Femme, grande est ta foi ! », une foi qui obtient la grâce

Jésus admire la foi de cette femme et répond à sa demande. Ce n'est ni son origine ni sa situation qui la rendent grande, mais sa confiance inébranlable. Dieu ne reste jamais insensible à une foi sincère.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que le Seigneur pourrait admirer dans ma foi aujourd'hui ?
- Quelle intention vais-je continuer à lui confier avec persévérance ?

Colloque

Seigneur Jésus, lorsque les difficultés m'accablent ou que ton silence m'éprouve, garde ma foi vivante. Donne-moi un cœur qui ne cesse jamais de te chercher et d'espérer en ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je persévérerai dans une intention de prière que j'avais commencé à abandonner.

♦ Parole à mémoriser

« Femme, grande est ta foi ! » (Mt 15, 28)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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