

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AOÛT
2026
N°84**



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 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 24 au Dimanche 30 Août 2026

Lundi 24 Août 2026

Oraison

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

Evangile : Jn 1, 45-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

♦ Exercice de concentration

Choisis un point devant toi et garde quelques instants ton regard fixé dessus, sans chercher à penser à autre chose. Puis accueille intérieurement cette parole de Jésus : « Je t'ai vu. » Laisse-toi regarder par lui tel que tu es.

En ce temps-là,

Philippe trouve Nathanaël et lui dit :
« Celui dont il est écrit dans la loi de Moïse et chez les Prophètes, nous l'avons trouvé : c'est Jésus fils de Joseph, de Nazareth. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi vers Jésus comme Philippe a conduit Nathanaël. Enlève de mon cœur toute ruse et tout préjugé, afin que je puisse reconnaître le Seigneur et le suivre dans la vérité. Amen.

Nathanaël répliqua :

« De Nazareth peut-il sortir quelque chose de bon ? »
Philippe répond :

« Viens, et vois. »

Lorsque Jésus voit Nathanaël venir à lui, il déclare à son sujet :

« Voici vraiment un Israélite : il n'y a pas de ruse en lui. »

Nathanaël lui demande :

« D'où me connais-tu ? »

Jésus lui répond :

« Avant que Philippe t'appelle, quand tu étais sous le figuier, je t'ai vu. »

Nathanaël lui dit :

« Rabbi, c'est toi le Fils de Dieu ! C'est toi le roi d'Israël ! »

Jésus reprend :

« Je te dis que je t'ai vu sous le figuier,

♦ Composition des lieux

Philippe vient annoncer avec enthousiasme à Nathanaël qu'il a trouvé le Messie. Nathanaël commence par douter, mais accepte cette simple invitation : « Viens, et vois. » La rencontre avec Jésus bouleverse alors ses certitudes : il découvre un Seigneur qui le connaît déjà intimement et l'appelle à une foi plus grande.

♦ Parole de Dieu

et c'est pour cela que tu crois !
Tu verras des choses plus grandes encore.
»

Et il ajoute :
« Amen, amen, je vous le dis :
vous verrez le ciel ouvert,
et les anges de Dieu monter et descendre
au-dessus du Fils de l'homme. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur vrai et sans ruse, capable de dépasser mes préjugés pour te rencontrer tel que tu es.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Viens, et vois », faire soi-même l'expérience de Jésus

Philippe ne cherche pas à convaincre Nathanaël par de longs arguments. Il l'invite simplement à rencontrer Jésus. La foi devient vivante lorsque je passe de ce que les autres disent de Dieu à une rencontre personnelle avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma connaissance de Jésus vient-elle seulement de ce que les autres m'ont appris ?
- Est-ce que je prends réellement du temps pour « venir et voir » dans la prière ?

Point 2 : « Il n'y a pas de ruse en lui », vivre dans la vérité

Jésus reconnaît en Nathanaël un homme sincère, malgré ses préjugés. Dieu ne demande pas que nous arrivions devant lui parfaits, mais vrais. Un cœur sans masque devient un terrain favorable à la rencontre avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je totalement vrai devant Dieu dans ma prière ?
- Quels masques ou quelles attitudes fausses dois-je abandonner ?

Point 3 : « Tu verras des choses plus grandes encore », ne pas limiter Dieu

Nathanaël croit après avoir découvert que Jésus le connaissait déjà. Mais Jésus l'invite immédiatement à aller plus loin. La foi est une aventure où Dieu nous réserve toujours des découvertes plus grandes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je enfermé Dieu dans ce que j'ai déjà expérimenté de lui ?
- Suis-je disponible pour les choses nouvelles qu'il veut accomplir dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu me connais avant même que je vienne vers toi. Apprends-moi à vivre devant toi sans masque et à dépasser mes préjugés. Comme Nathanaël, je veux te reconnaître, te suivre et rester dis-

ponible aux merveilles que tu veux encore me montrer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment devant Jésus pour lui parler avec une totale sincérité d'une réalité que j'ai tendance à lui cacher ou à éviter.

◇ Parole à mémoriser

« Viens, et vois. » (Jn 1, 46)

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 25 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends un verre ou imagine simplement une coupe devant toi. Regarde son extérieur, puis pense à son intérieur. Demande au Seigneur de te montrer doucement ce qui, dans ton propre cœur, a besoin d'être purifié.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens éclairer les profondeurs de mon cœur. Délivre-moi des apparences et apprends-moi à vivre dans la justice, la miséricorde et la fidélité. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus adresse des paroles sévères aux scribes et aux pharisiens. Ils sont attentifs aux petites prescriptions religieuses, mais négligent l'essentiel. Jésus les ramène au cœur de la Loi : la justice, la miséricorde et la fidélité. Il invite ainsi chacun à commencer sa conversion par l'intérieur.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 23, 23-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait :

« Malheureux êtes-vous, scribes et pharisiens hypocrites, parce que vous payez la dîme sur la menthe, le fenouil et le cumin, mais vous avez négligé ce qui est le plus important dans la Loi : la justice, la miséricorde et la fidélité. Voilà ce qu'il fallait pratiquer sans négliger le reste.

Guides aveugles ! Vous filtrez le moucheron, et vous avalez le chameau !

Malheureux êtes-vous, scribes et pharisiens hypocrites, parce que vous purifiez l'extérieur de la coupe et de l'assiette, mais l'intérieur est rempli de cupidité et d'intempérance !

Pharisien aveugle, purifie d'abord l'intérieur de la coupe, afin que l'extérieur aussi devienne pur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur vrai et pur, attentif à l'essentiel et non seulement aux apparences.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ce qui est le plus important », retrouver l'essentiel

Les pharisiens respectent minutieusement certaines prescriptions, mais oublient la

justice, la miséricorde et la fidélité. Jésus nous rappelle qu'on peut être très religieux tout en passant à côté de l'essentiel. La foi authentique transforme d'abord notre manière d'aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie chrétienne, est-ce que je distingue encore l'essentiel du secondaire ?
- Quelle place la justice, la miséricorde et la fidélité occupent-elles dans mes relations ?

Point 2 : « Vous filtrez le moucheron », éviter une foi des petits détails

Jésus dénonce une contradiction : être exigeant sur de petites choses tout en tolérant des fautes beaucoup plus graves. Il m'invite à examiner mes priorités spirituelles. Je peux facilement voir les petits défauts des autres et ignorer mes propres incohérences.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je juge sévèrement les petites fautes des autres ?
- Quelle incohérence plus profonde dois-je reconnaître dans ma propre vie ?

Point 3 : « Purifie d'abord l'intérieur », commencer par le cœur

Jésus ne veut pas seulement corriger nos comportements extérieurs. Il veut rejoindre la source de nos pensées, de nos intentions et de nos désirs. Lorsque le cœur se laisse

transformer par Dieu, les actes changent progressivement eux aussi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle intention de mon cœur a particulièrement besoin d'être purifiée ?
- Est-ce que je cherche davantage à paraître bon ou à le devenir réellement ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu connais ce qui se cache derrière mes apparences. Purifie mes intentions et ramène-moi toujours à l'essentiel. Fais grandir en moi la justice, la miséricorde et la fidélité, afin que ma vie extérieure reflète un cœur transformé par toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai particulièrement de pratiquer l'un de ces trois appels de Jésus : la justice, la miséricorde ou la fidélité, dans une situation concrète.

♦ Parole à mémoriser

« Purifie d'abord l'intérieur de la coupe, afin que l'extérieur aussi devienne pur. » (Mt 23, 26)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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 26 Août

Oraison

♦ Exercice de concentration

Regarde quelques instants tes mains. Pense à tout ce qu'elles peuvent construire, servir, réparer ou offrir. Présente au Seigneur ton travail quotidien, même celui qui te paraît ordinaire ou fatigant.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, apprends-moi à travailler avec courage, ordre et persévérance. Que mon travail devienne un lieu de service, de responsabilité et de rencontre avec Dieu. Amen.

♦ Composition des lieux

Paul rappelle aux Thessaloniens l'exemple qu'il leur a donné. Bien qu'il aurait pu recevoir leur soutien, il a choisi de travailler « dans la peine et la fatigue » pour n'être à la charge de personne. Il présente ainsi le travail comme une responsabilité personnelle et une manière concrète d'édifier la communauté.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : 2 Th 3, 6-10.16-18

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre aux Thessaloniens

– Parole du Seigneur.

Frères,
au nom du Seigneur Jésus Christ,
nous vous ordonnons
d'éviter tout frère qui mène une vie désordonnée
et ne suit pas la tradition que vous avez reçue de nous.

Vous savez bien, vous,
ce qu'il faut faire pour nous imiter.
Nous n'avons pas vécu parmi vous de façon désordonnée ;
et le pain que nous avons mangé,
nous ne l'avons pas reçu gratuitement.
Au contraire, dans la peine et la fatigue,
nuit et jour,
nous avons travaillé pour n'être à la charge
d'aucun d'entre vous.

Bien sûr, nous avons le droit d'être à charge,
mais nous avons voulu être pour vous un modèle à imiter.

Et quand nous étions chez vous,
nous vous donnions cet ordre :
si quelqu'un ne veut pas travailler,
qu'il ne mange pas non plus.

Que le Seigneur de la paix vous donne
lui-même la paix,
en tout temps et de toute manière.
Que le Seigneur soit avec vous tous.

La salutation est de ma main à moi, Paul.
Je signe de cette façon toutes mes lettres,
c'est mon écriture.

Que la grâce de notre Seigneur Jésus Christ
soit avec vous tous.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le goût du travail bien fait, la persévérance dans l'effort et la grâce d'accomplir fidèlement mes responsabilités.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Nous avons travaillé », accueillir le travail comme une responsabilité

Paul refuse une vie faite d'oisiveté et de désordre. Par son propre exemple, il montre que travailler participe à la dignité de la personne. Même un travail humble peut devenir précieux lorsqu'il est accompli avec fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle attitude ai-je devant le travail et l'effort ?
- Est-ce que j'accomplis sérieusement les responsabilités qui me sont confiées ?

Point 2 :« Nous avons voulu être pour vous un modèle », enseigner par sa vie

Paul ne demande pas aux autres ce qu'il refuse lui-même de faire. Sa parole possède du poids parce que son comportement la confirme. Notre manière de vivre peut ainsi devenir un enseignement silencieux pour les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je pratique moi-même ce que j'exige des autres ?
- Quel exemple est-ce que je donne par ma manière de travailler ?

Point 3 : « Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix », travailler sans perdre la paix

Après avoir parlé d'effort et de discipline, Paul termine en invoquant la paix. Le travail chrétien ne doit pas devenir agitation ou obsession. Dieu nous appelle à travailler fidèlement tout en gardant notre cœur enraciné dans sa paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon travail nourrit-il la paix en moi ou devient-il une source permanente d'agitation ?
- Est-ce que je sais confier à Dieu mes efforts et leurs résultats ?

Colloque

Seigneur Jésus, apprends-moi à travailler avec fidélité sans fuir l'effort. Garde-moi de la paresse comme de l'agitation excessive. Que mon travail serve les autres, glorifie ton nom et demeure habité par ta paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai avec soin et sans le remettre à plus tard un travail ou une responsabilité que j'ai tendance à négliger.

◇ Parole à mémoriser

« Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus. » (2 Th 3, 10)

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 re-

lire 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 27 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Écoute pendant quelques instants les bruits autour de toi, sans chercher à les identifier. Puis tourne toute ton attention vers Dieu et répète intérieurement : « Seigneur, me voici. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, réveille en moi ce qui s'endort spirituellement. Apprends-moi à vivre chaque journée dans la présence de Dieu, avec un cœur vigilant et fidèle. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle à ses disciples de son retour, dont personne ne connaît le moment. Il ne veut pas provoquer la peur, mais éveiller leur vigilance. Être prêt signifie vivre dès aujourd'hui comme un serviteur fidèle, accomplissant avec amour la mission que le Maître lui a confiée.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 24, 42-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

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

« Veillez,
car vous ne savez pas quel jour
votre Seigneur vient.

Comprenez-le bien :
si le maître de maison avait su
à quelle heure de la nuit le voleur viendrait,
il aurait veillé
et n'aurait pas laissé percer le mur de sa
maison.

Tenez-vous donc prêts, vous aussi :
c'est à l'heure où vous n'y penserez pas
que le Fils de l'homme viendra.

Que dire du serviteur fidèle et sensé
à qui le maître a confié la charge des gens
de sa maison,
pour leur donner la nourriture en temps
voulu ?

Heureux ce serviteur
que son maître, en arrivant, trouvera en
train d'agir ainsi !

Amen, je vous le déclare :
il l'établira sur tous ses biens.

Mais si ce mauvais serviteur se dit en
lui-même :

“Mon maître tarde”,

et s'il se met à frapper ses compagnons,
s'il mange et boit avec les ivrognes,

alors quand le maître viendra,
le jour où son serviteur ne s'y attend pas
et à l'heure qu'il ne connaît pas,

il l'écartera
et lui fera partager le sort des hypocrites ;
là, il y aura des pleurs et des grincements
de dents. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur éveillé, fidèle
dans les petites choses et toujours prêt à
te rencontrer.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Veillez », garder son cœur éveillé

La vigilance chrétienne consiste à vivre attentif à la présence de Dieu. On peut facilement s'endormir intérieurement dans les habitudes, les distractions ou le péché. Jésus m'invite à garder mon cœur tourné vers lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui endort actuellement ma vie spirituelle ?
- Suis-je attentif aux passages de Dieu dans mes journées ?

Point 2 : « Tenez-vous donc prêts », vivre aujourd'hui comme si Jésus venait

Personne ne connaît le moment de la rencontre définitive avec le Seigneur. Jésus nous invite donc à ne pas remettre notre conversion à demain. Être prêt, c'est vivre aujourd'hui dans l'amitié avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je devais rencontrer Jésus aujourd'hui, qu'aimerais-je changer dans ma vie ?

•Quelle conversion est-ce que je repousse continuellement à plus tard ?

« Tenez-vous donc prêts, vous aussi. » (Mt 24, 44)

Point 3 :« Heureux ce serviteur », être trouvé fidèle

Le bon serviteur ne reste pas à attendre passivement son maître : il accomplit sa mission. Jésus nous confie, à nous aussi, des personnes, des responsabilités et des talents. La meilleure manière d'attendre son retour est d'être fidèle à ce qu'il nous demande maintenant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je fidèle aux responsabilités que Dieu m'a confiées ?
- Quelle tâche dois-je accomplir aujourd'hui avec davantage d'amour ?

Colloque

Seigneur Jésus, garde mon cœur éveillé dans l'attente de ta venue. Délivre-moi de la négligence et du désir de toujours remettre à demain. Fais de moi un serviteur fidèle que tu trouveras à son travail lorsque tu viendras. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai immédiatement une responsabilité spirituelle ou quotidienne que je repousse depuis quelque temps.

♦ Parole à mémoriser

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 28 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Imagine une petite lampe allumée dans l'obscurité. Observe intérieurement sa flamme et demande-toi : « Qu'est-ce qui nourrit aujourd'hui la flamme de ma relation avec Dieu ? » Reste quelques instants en silence.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, garde vivante en moi la flamme de la foi. Apprends-moi à attendre le Seigneur dans la prière, la fidélité et un amour qui ne s'endort pas. Amen.

◇ Composition des lieux

Dix jeunes filles attendent l'arrivée de l'époux. Toutes possèdent une lampe et toutes finissent par s'endormir, mais seules cinq ont prévu suffisamment d'huile. Lorsque retentit le cri au milieu de la nuit, la différence apparaît : certaines sont prêtes à rencontrer l'époux, les autres doivent encore se préparer.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 25, 1-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Mat-

thieu

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

« Le royaume des Cieux sera comparable

à dix jeunes filles invitées à des noces, qui prirent leur lampe pour sortir à la rencontre de l'époux.

Cinq d'entre elles étaient insouciantes, et cinq étaient prévoyantes :

les insouciantes avaient pris leur lampe sans emporter d'huile,

tandis que les prévoyantes avaient pris, avec leurs lampes, des flacons d'huile.

Comme l'époux tardait, elles s'assoupirent toutes et s'endormirent.

Au milieu de la nuit, il y eut un cri :
"Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre."

Alors toutes ces jeunes filles se réveillèrent

et se mirent à préparer leur lampe.

Les insouciantes demandèrent aux prévoyantes :

"Donnez-nous de votre huile, car nos lampes s'éteignent."

Les prévoyantes leur répondirent :
"Jamais cela ne suffira pour nous et pour vous,

allez plutôt chez les marchands vous en acheter."

Pendant qu'elles allaient en acheter, l'époux arriva.

Celles qui étaient prêtes entrèrent avec lui dans la salle des noces, et la porte fut fermée.

Plus tard, les autres jeunes filles arrivèrent à leur tour et dirent :

“Seigneur, Seigneur, ouvre-nous !”

Il leur répondit :

“Amen, je vous le dis :
je ne vous connais pas.”

Veillez donc,
car vous ne savez ni le jour ni l'heure. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de nourrir chaque jour ma relation avec toi afin d'être prêt, dans la joie, lorsque tu viendras.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Elles avaient pris des flacons d'huile », nourrir sa vie intérieure

Les jeunes filles prévoyantes ne se contentent pas d'avoir une lampe : elles pensent aussi à l'huile qui permettra à la flamme de durer. Notre foi a également besoin d'être nourrie par la prière, la Parole de Dieu et une vie fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui nourrit actuellement ma relation personnelle avec Dieu ?
- Ma lampe spirituelle est-elle en train de brûler ou de s'éteindre doucement ?

Point 2 : « Voici l'époux ! », reconnaître Dieu lorsqu'il vient

L'époux arrive au moment où personne ne l'attend. Dieu aussi peut nous visiter à travers une rencontre, une épreuve, un appel ou une occasion d'aimer. Veiller, c'est apprendre à reconnaître sa présence dans l'imprévu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais reconnaître les visites de Dieu dans ma vie quotidienne ?
- Quel appel du Seigneur dois-je accueillir sans attendre davantage ?

Point 3 : « Celles qui étaient prêtes entrèrent avec lui », une foi que personne ne peut vivre à ma place

Au moment décisif, chacune doit avoir sa propre huile. Certaines choses peuvent être reçues des autres, mais personne ne peut aimer Dieu, croire ou choisir à ma place. Jésus m'appelle à construire personnellement mon intimité avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi repose-t-elle sur une véritable relation personnelle avec Jésus ?
- Si l'époux venait aujourd'hui, me trouverait-il prêt à entrer avec lui ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es l'Époux que mon âme attend. Ne permets pas que ma lampe s'éteigne par négligence ou indifférence. Nourris en moi le désir de te rencontrer et apprends-moi à vivre chaque journée dans ta présence. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je consacrerai quelques minutes supplémentaires à la prière personnelle pour remettre de l'huile dans la lampe de ma relation avec Dieu.

◇ Parole à mémoriser

« Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre. » (Mt 25, 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 29 Août 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Reste quelques instants en silence et écoute les voix qui habitent ton cœur : celle de ta conscience, celle de la peur, celle du regard des autres. Demande au Seigneur de t'aider à reconnaître la voix de la vérité et à lui rester fidèle.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi le courage de Jean Baptiste. Apprends-moi à choisir la vérité même lorsqu'elle dérange, et à préférer Dieu au regard des hommes. Amen.

◇ Composition des lieux

Jean Baptiste est emprisonné parce qu'il a osé dire la vérité à Hérode. Celui-ci reconnaît pourtant en Jean un homme juste et saint, mais il reste prisonnier de ses passions et du regard de ses invités. Jean perdra la vie, mais ne reniera pas la vérité qu'il a proclamée.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Mc 6, 17-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Hérode avait donné l'ordre d'arrêter Jean le Baptiste
et de l'enchaîner dans la prison,
à cause d'Hérodiade, la femme de son frère Philippe,
que lui-même avait prise pour épouse.

En effet, Jean lui disait :

« Tu n'as pas le droit
de prendre la femme de ton frère. »

Hérodiade en voulait donc à Jean,
et elle cherchait à le faire mourir.

Mais elle n'y arrivait pas

parce que Hérode avait peur de Jean :
il savait que c'était un homme juste et saint,
et il le protégeait ;

quand il l'avait entendu, il était très embarrassé ;

cependant il l'écoutait avec plaisir.

Or, une occasion favorable se présenta

quand, le jour de son anniversaire,
Hérode fit un dîner pour ses dignitaires,
pour les chefs de l'armée et pour les notables de la Galilée.

La fille d'Hérodiade fit son entrée et dansa.

Elle plut à Hérode et à ses convives.

Le roi dit à la jeune fille :

« Demande-moi ce que tu veux,
et je te le donnerai. »

Et il lui fit ce serment :

« Tout ce que tu me demanderas, je te le donnerai,
même si c'est la moitié de mon royaume. »

Elle sortit alors pour dire à sa mère :

« Qu'est-ce que je vais demander ? »

Hérodiade répondit :

« La tête de Jean, celui qui baptise. »

Aussitôt la jeune fille s'empessa de retourner auprès du roi,
et lui fit cette demande :

« Je veux que, tout de suite,
tu me donnes sur un plat la tête de Jean le Baptiste. »

Le roi fut vivement contrarié;
mais à cause du serment et des convives,
il ne voulut pas lui opposer un refus.

Aussitôt il envoya un garde
avec l'ordre d'apporter la tête de Jean.
Le garde s'en alla décapiter Jean dans la prison.

Il apporta la tête sur un plat,
la donna à la jeune fille,
et la jeune fille la donna à sa mère.

Ayant appris cela,
les disciples de Jean vinrent prendre son corps
et le déposèrent dans un tombeau.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage de rester fidèle à la vérité et à ma conscience, même lorsque cela exige de payer un prix.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Tu n'as pas le droit », avoir le courage de la vérité

Jean aurait pu se taire pour préserver sa sécurité. Pourtant, il choisit de dire à Hérode ce qui est juste devant Dieu. La fidélité

au Seigneur demande parfois le courage d'une parole qui dérange.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que la peur des conséquences m'amène parfois à taire la vérité ?
- Dans quelle situation Dieu m'appelle-t-il à être plus courageux ?

Point 2 : « Il l'écoutait avec plaisir », écouter sans se convertir

Hérode aime écouter Jean, mais sa parole ne transforme pas sa conduite. Il est possible, nous aussi, d'écouter souvent la Parole de Dieu sans accepter qu'elle bouleverse réellement nos choix. Écouter Jésus suppose d'être prêt à changer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu est-ce que j'écoute sans encore la mettre en pratique ?
- Quelle conversion est-ce que je continue à repousser ?

Point 3 : « À cause du serment et des convives », prisonnier du regard des autres

Hérode comprend que la demande est mauvaise, mais il cède par peur de perdre la face devant ses invités. Le regard des autres devient plus important que sa conscience. Jean est prisonnier dans une cellule, mais Hérode est davantage prison-

nier intérieurement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jusqu'où le regard des autres influence-t-il mes décisions ?
- Suis-je capable de revenir sur une décision lorsque je comprends qu'elle est mauvaise ?

Colloque

Seigneur Jésus, délivre-moi de la peur du regard des autres. À l'exemple de Jean Baptiste, donne-moi un cœur libre, fidèle à la vérité et courageux dans l'épreuve. Que jamais je ne sacrifie ma conscience pour préserver mon image. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai dans une situation concrète ce que ma conscience éclairée par Dieu me demande, même si cela ne plaît pas à tout le monde.

◇ Parole à mémoriser

« Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des Cieux est à eux ! » (Mt 5, 10)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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).

Dimanche 30 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Ouvre tes mains devant toi, comme pour lâcher quelque chose que tu retiens fortement. Nomme intérieurement une volonté personnelle, une peur ou un attachement, puis dis doucement : « Seigneur, apprend-moi à marcher derrière toi. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, libère-moi de mes résistances et éclaire mes choix. Donne-moi le courage de renoncer à moi-même, de porter ma croix et de suivre Jésus avec confiance. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus annonce à ses disciples qu'il devra souffrir, mourir et ressusciter. Pierre refuse ce chemin et voudrait détourner Jésus de la croix. Jésus lui rappelle alors que suivre Dieu exige parfois d'abandonner nos propres raisonnements pour accueillir une volonté qui nous dépasse.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 16, 21-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus commença à montrer à ses disciples
qu'il lui fallait partir pour Jérusalem,
souffrir beaucoup de la part des anciens,
des grands prêtres et des scribes,
être tué, et le troisième jour ressusciter.

Pierre, le prenant à part,
se mit à lui faire de vifs reproches :
« Dieu t'en garde, Seigneur !
cela ne t'arrivera pas. »

Mais lui, se retournant, dit à Pierre :
« Passe derrière moi, Satan !
Tu es pour moi une occasion de chute :
tes pensées ne sont pas celles de Dieu,
mais celles des hommes. »

Alors Jésus dit à ses disciples :
« Si quelqu'un veut marcher à ma suite,
qu'il renonce à lui-même,
qu'il prenne sa croix
et qu'il me suive.

Car celui qui veut sauver sa vie
la perdra,
mais qui perd sa vie à cause de moi
la trouvera.

Quel avantage, en effet, un homme aura-t-il
à gagner le monde entier,
si c'est au prix de sa vie ?
Et que pourra-t-il donner en échange de sa vie ?

Car le Fils de l'homme va venir avec ses anges
dans la gloire de son Père ;
alors il rendra à chacun selon sa conduite.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de préférer ta volonté à la mienne et de te suivre fidèlement même lorsque le chemin devient difficile.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Tes pensées ne sont pas celles de Dieu », apprendre à penser avec Dieu

Pierre aime Jésus, mais il veut lui éviter le chemin choisi par le Père. Nos bonnes intentions elles-mêmes peuvent parfois s'opposer au projet de Dieu. Le discernement consiste à laisser Dieu purifier notre manière de voir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche réellement la volonté de Dieu ou seulement ce qui me convient ?
- Quel projet personnel ai-je du mal à remettre entre les mains du Seigneur ?

Point 2 : « Qu'il renonce à lui-même », sortir du centre

Renoncer à soi-même ne signifie pas se mépriser, mais cesser de faire de soi la mesure de tout. Jésus nous invite à renoncer à l'égoïsme, au contrôle et à la recherche constante de notre intérêt. Suivre le Christ, c'est apprendre à aimer comme lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi Jésus me demande-t-il de renoncer pour aimer davantage ?
- Dans quelles situations ai-je tendance à faire passer systématiquement ma volonté en premier ?

Point 3 : « Qu'il prenne sa croix et qu'il me suive », porter avec Jésus

Jésus ne promet pas un chemin sans souffrance. Mais il ne nous demande pas non plus de porter la croix seuls : il nous invite à marcher derrière lui. Une croix accueillie avec le Christ peut devenir un chemin de fécondité et de vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle croix ai-je actuellement du mal à accepter ?
- Est-ce que je la porte seul ou est-ce que j'invite Jésus à la porter avec moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux marcher derrière toi, même lorsque je ne comprends pas ton chemin. Délivre-moi de la volonté de tout contrôler. Donne-moi la force de porter ma croix avec toi et de croire qu'au-delà du renoncement se trouve la vraie vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai volontairement à une préférence personnelle pour servir ou faire plaisir à quelqu'un d'autre.

♦ Parole à mémoriser

« Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive. » (Mt 16, 24)

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. »

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).

♦ 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. »

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.