

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AOÛT
2026
N°85**



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 31 Août au Dimanche 06 Septembre 2026

Lundi 31 Août 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Prends quelques instants de silence et dépose devant Dieu ton besoin de réussir, de convaincre ou de paraître fort. Respire lentement et répète intérieurement : « Jésus crucifié, sois ma force. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi du désir de compter uniquement sur mes capacités. Apprends-moi à m'appuyer sur ta puissance lorsque je me sens faible ou insuffisant. Amen.

♦ Composition des lieux

Paul se souvient de son arrivée à Corinthe. Il n'est pas venu comme un brillant orateur cherchant à impressionner, mais avec ses peurs et sa faiblesse. Au centre de son message, une seule réalité : Jésus Christ crucifié. Ainsi, la foi des Corinthiens devait reposer sur Dieu et non sur le talent d'un homme.

♦ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en lais-

sant chaque parole de Jésus résonner personnellement.)

Première lecture : 1 Co 2, 1-5

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,
quand je suis venu chez vous,
je ne suis pas venu vous annoncer le mystère de Dieu
avec le prestige du langage ou de la sagesse.

Parmi vous, je n'ai rien voulu connaître d'autre
que Jésus Christ, ce Messie crucifié.

Et c'est dans la faiblesse,
craintif et tout tremblant,
que je me suis présenté à vous.

Mon langage, ma proclamation de l'Évangile,
n'avaient rien d'un langage
de sagesse qui veut convaincre ;
mais c'est l'Esprit et sa puissance qui se manifestaient,

pour que votre foi repose, non pas sur la sagesse des hommes,
mais sur la puissance de Dieu.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de mettre ma

confiance en Jésus crucifié et de laisser ta puissance agir au cœur même de mes faiblesses.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Je n'ai rien voulu connaître d'autre que Jésus Christ », revenir à l'essentiel

Paul aurait pu chercher à impressionner par son intelligence. Il choisit plutôt de mettre Jésus au centre. La vie chrétienne devient féconde lorsque le Christ cesse d'être un élément parmi d'autres et devient véritablement l'essentiel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jésus est-il réellement au centre de ma vie et de mes préoccupations ?
- Qu'est-ce qui prend parfois sa place dans mon cœur ?

Point 2 : « Dans la faiblesse, craintif et tout tremblant », ne pas attendre d'être fort

Paul ne cache pas sa fragilité. Pourtant, Dieu l'utilise précisément dans cet état pour annoncer l'Évangile. Nos limites ne sont donc pas nécessairement des obstacles lorsque nous les remettons entre les mains du Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle faiblesse me fait actuellement dou-

ter de ma capacité à servir Dieu ?

- Puis-je permettre au Seigneur d'agir à travers elle plutôt que de la cacher ?

Point 3 : « Que votre foi repose... sur la puissance de Dieu », laisser l'Esprit agir

Paul refuse de construire la foi des autres sur son éloquence. Il sait que seule la puissance de l'Esprit peut réellement toucher et transformer les cœurs. Le disciple témoigne fidèlement, mais laisse à Dieu le soin de produire le fruit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je compte davantage sur mes capacités que sur l'action de l'Esprit Saint ?
- Dans quelle situation dois-je aujourd'hui laisser davantage de place à Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus crucifié, lorsque je me sens faible, rappelle-moi que ta puissance ne dépend pas de mes performances. Délivre-moi du besoin d'impressionner et apprends-moi à te mettre au centre. Que ton Esprit agisse librement à travers ma pauvreté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une tâche importante, je prendrai un moment pour reconnaître mes limites et demander explicitement à l'Esprit Saint d'agir

à travers moi.

♦ Parole à mémoriser

« Que votre foi repose, non pas sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu. » (1 Co 2, 5)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

tions reçues.

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

rie... » ;

• Un Notre Père ;

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Ma-

Mardi 01 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme un instant les yeux et accueille les pensées qui traversent ton esprit sans les retenir. Puis demande intérieurement : « Esprit Saint, parmi toutes ces voix, apprends-moi à reconnaître la tienne. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui scrutes les profondeurs de Dieu, éclaire mon intelligence, ma mémoire et ma volonté. Apprends-moi à discerner toute chose avec la pensée du Christ. Amen.

◇ Composition des lieux

Paul distingue deux manières de regarder la réalité : celle qui s'appuie uniquement sur la sagesse humaine et celle qui se laisse éclairer par l'Esprit. Certaines choses de Dieu échappent à notre seule intelligence. L'Esprit Saint vient alors ouvrir notre regard et nous apprendre à discerner selon le cœur du Christ.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : : 1 Co 2, 10b-16

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,

l'Esprit scrute le fond de toutes choses, même les profondeurs de Dieu.

Qui donc, parmi les hommes, sait ce qu'il y a dans l'homme, sinon l'esprit de l'homme qui est en lui ? De même, personne ne connaît ce qu'il y a en Dieu, sinon l'Esprit de Dieu.

Or nous, ce n'est pas l'esprit du monde que nous avons reçu, mais l'Esprit qui vient de Dieu, et ainsi nous avons conscience des dons que Dieu nous a accordés.

Nous disons cela avec un langage que nous n'apprenons pas de la sagesse humaine, mais que nous apprenons de l'Esprit ; nous comparons entre elles les réalités spirituelles.

L'homme, par ses seules capacités, n'accueille pas ce qui vient de l'Esprit de Dieu ; pour lui ce n'est que folie, et il ne peut pas comprendre, car c'est par l'Esprit qu'on examine toute chose.

Celui qui est animé par l'Esprit soumet tout à examen, mais lui, personne ne peut l'y soumettre.

Car il est écrit :

Qui a connu la pensée du Seigneur et qui pourra l'instruire ?

Eh bien nous, nous avons la pensée du Christ !

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur docile à ton Esprit, capable de discerner mes choix et les événements selon la pensée du Christ.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « L'Esprit scrute le fond de toutes choses », laisser Dieu aller en profondeur

Notre regard s'arrête souvent aux apparences. L'Esprit, lui, rejoint les profondeurs et révèle ce que nous ne pouvons découvrir seuls. L'accueillir, c'est accepter que Dieu éclaire même les zones cachées de notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse l'Esprit Saint éclairer profondément mes intentions ?
- Quelle réalité intérieure ai-je besoin de regarder aujourd'hui avec lui ?

Point 2 : « Ce n'est pas l'esprit du monde que nous avons reçu », discerner les influences

Toutes les pensées qui nous traversent ne viennent pas de Dieu. Certaines naissent de nos peurs, de nos désirs ou de l'esprit du monde. Le discernement consiste à reconnaître ce qui conduit réellement vers Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles influences orientent actuellement mes décisions ?
- Est-ce que je prends le temps de discerner avant mes choix importants ?

Point 3 : « Nous avons la pensée du Christ », apprendre à regarder comme Jésus

Recevoir l'Esprit transforme progressivement notre manière de penser. Il nous apprend à regarder les personnes, les événements et nos décisions comme Jésus les regarderait. La maturité spirituelle consiste à laisser la pensée du Christ façonner la nôtre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation ai-je particulièrement besoin du regard de Jésus ?
- Ma manière de penser ressemble-t-elle de plus en plus à celle du Christ ?

Colloque:

Esprit Saint, viens éclairer ce que je ne sais pas discerner seul. Purifie mes pensées et délivre-moi des influences qui m'éloignent de Dieu. Donne-moi la pensée du Christ afin que mes choix soient conformes à sa volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une décision, même simple, je prendrai un court temps de silence pour demander : «

Esprit Saint, qu'est-ce qui me conduit davantage vers Dieu ? »

◇ Parole à mémoriser

« Nous, nous avons la pensée du Christ ! » (1 Co 2, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

Mercredi 02 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Lève-toi un instant, puis fais lentement quelques pas en imaginant Jésus allant de village en village. Arrête-toi et demande-toi : « Seigneur, vers qui veux-tu m'envoyer aujourd'hui ? »

◇ 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

Jésus entre dans la maison de Simon et guérit sa belle-mère. Puis les malades affluent et il prend soin de chacun. Au matin, il se retire dans un lieu désert avant de repartir vers d'autres villes. Jésus unit ainsi trois réalités : la compassion, la prière et la mission.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 4, 38-44

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus quitta la synagogue de Capharnaüm
et entra dans la maison de Simon.
Or, la belle-mère de Simon
était oppressée par une forte fièvre,
et on demanda à Jésus de faire quelque chose pour elle.

Il se pencha sur elle,
menaça la fièvre, et la fièvre la quitta.
À l'instant même, la femme se leva
et elle les servait.

Au coucher du soleil,
tous ceux qui avaient des malades atteints
de diverses infirmités
les lui amenèrent.
Et Jésus, imposant les mains à chacun d'eux,
les guérissait.

Et même des démons sortaient de beaucoup d'entre eux en criant :
« C'est toi le Fils de Dieu ! »
Mais Jésus les menaçait et leur interdisait de parler
parce qu'ils savaient, eux, que le Christ, c'était lui.

Quand il fit jour, Jésus sortit
et s'en alla dans un endroit désert.
Les foules le cherchaient ;
elles arrivèrent jusqu'à lui,
et elles le retenaient pour l'empêcher de les quitter.

Mais il leur dit :
« Aux autres villes aussi,
il faut que j'annonce la Bonne Nouvelle du

règne de Dieu,
car c'est pour cela que j'ai été envoyé. »
Et il proclamait l'Évangile
dans les synagogues du pays des Juifs.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, guéris ce qui m'empêche de servir et donne-moi un cœur disponible pour porter ta Bonne Nouvelle aux autres.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Elle se leva et elle les servait », guéri pour servir

La belle-mère de Simon, aussitôt relevée par Jésus, se met au service. La grâce reçue ne nous enferme pas sur nous-mêmes : elle nous rend disponibles aux autres. Toute rencontre véritable avec Jésus devrait faire grandir notre capacité à servir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles grâces reçues de Dieu puis-je mettre davantage au service des autres ?
- Ma relation avec Jésus me rend-elle plus disponible et généreux ?

Point 2 : « Jésus sortit et s'en alla dans un endroit désert », retrouver la source

Après avoir accueilli tant de personnes, Jésus recherche la solitude. Au milieu de l'ac-

tivité, il sait revenir au silence et à l'intimité avec le Père. La mission devient féconde lorsqu'elle puise sa force dans la prière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je préserve des moments de solitude avec Dieu ?
- Mon activité me rapproche-t-elle de la prière ou finit-elle par l'étouffer ?

Point 3 : « Aux autres villes aussi », refuser de garder l'Évangile pour soi

Les habitants voudraient retenir Jésus, mais sa mission l'appelle ailleurs. La Bonne Nouvelle doit rejoindre ceux qui ne l'ont pas encore reçue. Le disciple est lui aussi appelé à sortir de ses habitudes pour porter Jésus plus loin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma foi reste enfermée dans mon cercle habituel ?
- Vers quelle personne ou quel milieu le Seigneur pourrait-il m'envoyer ?

Colloque

Seigneur Jésus, relève-moi pour que je puisse servir. Ramène-moi souvent au silence auprès de toi et délivre-moi d'une foi repliée sur elle-même. Fais de ma vie une Bonne Nouvelle pour ceux vers qui tu m'envoies. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'irai volontairement vers une personne que je fréquente peu pour lui offrir une parole d'encouragement, une écoute ou un service.

♦ Parole à mémoriser

« Aux autres villes aussi, il faut que j'annonce la Bonne Nouvelle. » (Lc 4, 43)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour

que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.
- o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
- o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

- o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
- o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?
- o Un mot d'encouragement à donner ?
- o Une erreur à réparer ?
- o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

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

Je peux conclure par :

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

Jeudi 03 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Regarde autour de toi quelques instants : les personnes, les objets, la nature, tout ce qui t'entoure. Puis répète lentement : « Tout appartient au Seigneur, moi aussi je lui appartiens. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, purifie mon cœur et mes intentions. Détache-moi de mes idoles et fais grandir en moi le désir de chercher chaque jour la face de Dieu. Amen.

◇ Composition des lieux

Le psalmiste contemple d'abord toute la création et reconnaît qu'elle appartient au Seigneur. Puis son regard se tourne vers la montagne de Dieu : qui pourra s'approcher de lui ? Celui qui marche avec un cœur pur et des mains innocentes. Le psaume devient alors l'itinéraire d'une âme qui désire voir Dieu.

◇ Parole de Dieu

Psaume : Ps 23 (24), 1-2.3-4ab.5-6

R/ La terre est au Seigneur, et toute sa richesse. (cf. Ps 23, 1)

Au Seigneur, le monde et sa richesse,

la terre et tous ses habitants !
C'est lui qui l'a fondée sur les mers
et la garde inébranlable sur les flots.

Qui peut gravir la montagne du Seigneur
et se tenir dans le lieu saint ?
L'homme au cœur pur, aux mains innocentes,
qui ne livre pas son âme aux idoles.

Il obtient, du Seigneur, la bénédiction,
et de Dieu son Sauveur, la justice.
Voici le peuple de ceux qui le cherchent !
Voici Jacob qui recherche ta face !

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur pur, libre de toute idole et profondément désireux de rechercher ta face.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « La terre est au Seigneur », recevoir plutôt que posséder

Le psaume rappelle que le monde et ses richesses appartiennent à Dieu. Ce que nous appelons « mes biens », « mes talents » ou « ma vie » est d'abord un don reçu. Cette vérité nous apprend la gratitude et le détachement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je considère ce que je possède comme un don confié par Dieu ?
- Quel attachement ai-je besoin de remettre aujourd'hui entre ses mains ?

Point 2 : « L'homme au cœur pur », préparer son cœur à rencontrer Dieu

S'approcher de Dieu engage toute la personne : les mains évoquent nos actes et le cœur nos intentions. Dieu désire une vie où l'extérieur et l'intérieur s'accordent. La sainteté commence par cette vérité du cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes actes correspondent-ils aux intentions que je présente à Dieu ?
- Qu'est-ce qui a actuellement besoin d'être purifié dans mon cœur ?

Point 3 : « Ceux qui recherchent ta face », faire de Dieu sa quête

Le croyant ne recherche pas seulement les bénédictions de Dieu : il cherche Dieu lui-même. Rechercher sa face, c'est désirer sa présence et apprendre à le reconnaître dans toute sa vie. Cette quête donne une direction à notre existence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche Dieu lui-même ou principalement ce qu'il peut me donner ?
- Quelle place la recherche de sa présence occupe-t-elle dans mes journées ?

Colloque

Seigneur, tout vient de toi et tout retourne à toi. Purifie mes mains, mon cœur et mes désirs. Délivre-moi de mes idoles et

fais grandir en moi une soif profonde de ta présence. Je veux être de ceux qui recherchent ta face. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes de silence sans rien demander à Dieu, simplement pour demeurer devant lui et rechercher sa présence.

♦ Parole à mémoriser

« Voici le peuple de ceux qui le cherchent, qui recherchent ta face ! » (cf. Ps 23, 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'Es-

prit 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 04 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends quelques secondes pour observer intérieurement tes habitudes : celles qui te rapprochent de Dieu et celles qui t'enferment. Imagine ensuite une outre vide entre les mains de Jésus et dis-lui : « Seigneur, rends mon cœur nouveau. »

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, renouvelle en moi ce qui s'est installé dans la routine. Apprends-moi à accueillir la nouveauté de Jésus et à désirer sa présence plus que toute autre chose. Amen.

◇ Composition des lieux

Les pharisiens s'étonnent de voir les disciples de Jésus agir autrement que les autres groupes religieux. Jésus leur parle alors de l'Époux, du vêtement neuf et du vin nouveau. Il révèle ainsi que sa présence apporte une nouveauté qui ne peut être accueillie sans une transformation intérieure.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Lc 5, 33-39

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
 les pharisiens et les scribes dirent à Jésus :
 « Les disciples de Jean le Baptiste jeûnent souvent
 et font des prières ;
 de même ceux des pharisiens.
 Au contraire, les tiens mangent et boivent ! »

Jésus leur dit :
 « Pouvez-vous faire jeûner les invités de la noce,
 pendant que l'Époux est avec eux ?

Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ;
 alors, en ces jours-là, ils jeûneront. »

Il leur dit aussi en parabole :
 « Personne ne déchire un morceau à un vêtement neuf
 pour le coudre sur un vieux vêtement.
 Autrement, on aura déchiré le neuf,
 et le morceau qui vient du neuf
 ne s'accordera pas avec le vieux.

Et personne ne met du vin nouveau dans de vieilles outres ;
 autrement, le vin nouveau fera éclater les outres,
 il se répandra
 et les outres seront perdues.

Mais on doit mettre le vin nouveau dans des outres neuves.

Jamais celui qui a bu du vin vieux ne désire du nouveau.
 Car il dit : "C'est le vieux qui est bon." »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur renouvelé,
 capable d'accueillir ta présence et de me
 laisser transformer par la nouveauté de
 ton Évangile.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Pendant que l'Époux est avec eux », désirer la présence de Jésus

Jésus se présente comme l'Époux dont la présence remplit les disciples de joie. La vie chrétienne n'est donc pas d'abord une série d'obligations, mais une relation d'amour avec lui. Même nos renoncements prennent leur sens dans le désir de demeurer proches de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma relation avec Jésus est-elle vécue comme une rencontre ou seulement comme un devoir ?
- Est-ce que je ressens encore le désir de sa présence ?

Point 2 : « Alors, ils jeûneront », créer en soi un espace pour Dieu

Le jeûne exprime une faim plus profonde que celle du corps : la faim de Dieu. Renoncer volontairement à quelque chose peut nous aider à découvrir ce qui occupe excessivement notre cœur. Le manque devient alors un espace offert au Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi pourrais-je me priver pour donner davantage de place à Dieu ?
- Mes renoncements me conduisent-ils réellement vers une plus grande intimité avec Jésus ?

Point 3 : « Le vin nouveau dans des outres neuves », accepter d'être renouvelé

La nouveauté apportée par Jésus ne peut simplement être ajoutée à une vie qui refuse de changer. Accueillir l'Évangile suppose parfois d'abandonner de vieilles habitudes et certaines sécurités. Dieu veut faire du neuf, mais il attend notre disponibilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle vieille habitude empêche aujourd'hui ma croissance spirituelle ?
- Dans quel domaine Jésus m'invite-t-il à accepter quelque chose de nouveau ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi l'Époux de mon âme, renouvelle mon désir de vivre près de toi. Détache-moi de ce qui encombre mon cœur et rends-moi disponible à la nouveauté de ton Évangile. Fais de moi une outre neuve pour le vin nouveau de ta grâce. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai volontairement à une habitude ou à un confort pour consacrer le temps ou l'attention ainsi libérés à Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« On doit mettre le vin nouveau dans des outres neuves. » (Lc 5, 38)

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 :

Samedi 05 Sept 2026**Oraison**

- 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

Pose un instant ce que tu as entre les mains et cesse toute activité. Goûte simplement quelques secondes de repos devant Dieu, puis demande-toi : « Est-ce que je sais encore m'arrêter pour le Seigneur ? »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi d'une foi enfermée dans les habitudes et les apparences. Apprends-moi à vivre les commandements avec amour et à reconnaître Jésus comme Seigneur de toute ma vie. Amen.

♦ Composition des lieux

Un jour de sabbat, les disciples ont faim et prennent quelques épis pour manger. Les pharisiens y voient immédiatement une transgression. Jésus les ramène alors au véritable sens de la Loi : elle est au service de la relation avec Dieu et du bien de l'homme. Puis il révèle son autorité : « Le Fils de l'homme est maître du sabbat. »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 6, 1-5

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour de sabbat, Jésus traversait des

champs ;
 ses disciples arrachaient des épis et les mangeaient,
 après les avoir froissés dans leurs mains.

Quelques pharisiens dirent alors :
 « Pourquoi faites-vous
 ce qui n'est pas permis le jour du sabbat ?
 »

Jésus leur répondit :
 « N'avez-vous pas lu ce que fit David
 un jour qu'il eut faim,
 lui-même et ceux qui l'accompagnaient ?

Il entra dans la maison de Dieu,
 prit les pains de l'offrande, en mangea
 et en donna à ceux qui l'accompagnaient,
 alors que les prêtres seulement ont le droit
 d'en manger. »

Il leur disait encore :
 « Le Fils de l'homme est maître du sabbat.
 »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de vivre ta Loi avec
 un cœur libre, en recherchant toujours
 l'amour de Dieu et le véritable bien de mon
 prochain.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Pourquoi faites-vous ce
 qui n'est pas permis ? », quand la
 règle fait oublier la personne**

Les pharisiens voient d'abord une règle en-
 freinte, alors que Jésus voit des hommes
 qui ont faim. Une pratique religieuse peut

perdre son sens lorsqu'elle devient insen-
 sible aux besoins des personnes. Dieu veut
 une obéissance habitée par l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je juge parfois les autres uni-
 quement à partir des règles ?
- Ma manière de vivre ma foi me rend-elle
 plus miséricordieux ?

Point 2 : « David eut faim », discerner l'esprit de la Loi

Jésus rappelle l'histoire de David pour mon-
 trer que la Loi ne doit pas être appliquée
 sans discernement. Derrière les comman-
 dements se trouve toujours le désir de Dieu
 de conduire l'homme vers la vie. Il faut donc
 apprendre à rechercher l'intention profonde
 de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche seulement à respec-
 ter des prescriptions ou à comprendre ce
 que Dieu désire ?
- Dans quelle situation ai-je besoin de da-
 vantage de discernement ?

Point 3 : « Le Fils de l'homme est maître du sabbat », remettre Jésus au centre

Le sabbat appartient au Seigneur, et Jésus
 révèle qu'il en est le Maître. Nos pratiques
 religieuses n'ont de sens que si elles nous

conduisent vers lui. Le risque serait de respecter les choses de Dieu tout en perdant la relation avec Dieu lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jésus est-il vraiment au centre de mes pratiques spirituelles ?
- Est-ce que je consacre réellement du temps au Seigneur au milieu de mes activités ?

Colloque

Seigneur Jésus, délivre-moi d'une religion faite seulement d'habitudes et de règles. Donne-moi un cœur qui cherche ta volonté avec discernement et miséricorde. Que toutes mes pratiques me conduisent davantage vers toi et vers mes frères. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je réserverai volontairement un moment où je laisserai mes activités pour demeurer gratuitement avec Dieu.

◇ Parole à mémoriser

« Le Fils de l'homme est maître du sabbat. » (Lc 6, 5)

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 06 Sept**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Pense à une relation dans laquelle une parole, un geste ou un malentendu a créé une distance. Sans chercher qui a raison, imagine Jésus se tenant entre vous deux et demande-lui : « Seigneur, montre-moi le chemin vers mon frère. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, mets dans ma bouche la parole qui réconcilie. Donne-moi le courage de dialoguer avec vérité, la douceur pour écouter et l'humilité pour faire le premier pas. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus enseigne à ses disciples comment réagir lorsqu'un frère commet une faute. Il propose un chemin patient : rencontrer d'abord la personne seul à seul, puis chercher progressivement de l'aide si nécessaire. Le but n'est jamais d'humilier ou de vaincre l'autre, mais de « gagner son frère » et de restaurer la communion.

◇ 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 le courage de recher-

cher la réconciliation avec vérité, douceur et amour fraternel.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Va lui parler seul à seul », choisir le dialogue plutôt que les murmures

Jésus demande d'aller directement vers le frère qui a fauté. Il nous éloigne ainsi des accusations publiques, des commérages et des rancœurs silencieuses. La charité cherche d'abord à protéger la dignité de l'autre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque quelqu'un me blesse, est-ce que je lui parle ou est-ce que j'en parle d'abord aux autres ?
- Avec quelle personne dois-je avoir une conversation sincère et fraternelle ?

Point 2 : « Tu as gagné ton frère », sauver la relation plutôt que gagner le combat

Pour Jésus, le véritable succès n'est pas d'avoir raison, mais de retrouver son frère. La correction fraternelle n'est donc pas une arme pour condamner. Elle devient un acte d'amour lorsqu'elle cherche sincèrement la communion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes conflits, est-ce que je cherche la

réconciliation ou la victoire ?

- Suis-je capable d'écouter aussi ce que l'autre pourrait avoir à me reprocher ?

Point 3 : « Je suis là, au milieu d'eux », laisser Jésus entrer dans nos relations

Jésus promet sa présence lorsque ses disciples se réunissent en son nom. Une relation blessée peut donc devenir un lieu où Dieu agit lorsque nous acceptons de prier et de rechercher ensemble la paix. La réconciliation n'est jamais seulement une œuvre humaine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'invite Jésus dans mes conflits et mes relations difficiles ?
- Pour quelle relation ai-je particulièrement besoin de prier aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, guéris mes relations blessées et enlève de mon cœur la rancune et l'orgueil. Apprends-moi à parler avec vérité sans blesser, à écouter avec humilité et à rechercher mon frère plutôt que ma victoire. Sois au milieu de nous. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je ferai un premier pas discret vers une personne avec laquelle une distance s'est installée,

par une parole, un message ou une prière sincère.

♦ Parole à mémoriser

Aujourd'hui, je ferai un premier pas discret vers une personne avec laquelle une distance s'est installée, par une parole, un message ou une prière sincère.

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. »

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

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.
 Reste avec moi cette nuit. »
 Je peux conclure par :

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.