



Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AOÛT
2026
N°81**

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 03 2026 au Dimanche 09 Août 2026

Lundi 03 Août 2026

Oraison

Première lecture : Jr 28, 1-17

Lecture du livre du prophète Jérémie

◇ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Respire profondément. Demande au Seigneur un cœur libre de toute illusion. Puis redis doucement : « Seigneur, fais-moi aimer ta vérité. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon intelligence et mon cœur, afin que je sache discerner la vérité de Dieu et y demeurer fidèle.

◇ Composition des lieux

Tu te trouves dans la maison du Seigneur. Les prêtres et le peuple sont rassemblés. Deux prophètes se font face : Ananie annonce une paix immédiate, tandis que Jérémie demeure debout, portant le joug que Dieu lui a demandé de revêtir. Écoute leurs paroles. Puis contemple Jérémie, calme et fidèle, lorsque Dieu lui confie son ultime message.

◇ Parole de Dieu

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

Cette année-là, au début du règne de Sédécias, roi de Juda, la quatrième année, au cinquième mois, le prophète Ananie, fils d'Azzour, originaire de Gabaon, me dit dans la maison du Seigneur, en présence des prêtres et de tout le peuple :

« Ainsi parle le Seigneur de l'univers, le Dieu d'Israël :

J'ai brisé le joug du roi de Babylone !

Dans deux ans, jour pour jour, je ferai revenir en ce lieu tous les objets de la maison du Seigneur que Nabucodonosor, roi de Babylone, a enlevés pour les emporter à Babylone.

Je ramènerai ici Jékonias, fils de Joakim, roi de Juda, avec tous les déportés de Juda qui sont partis à Babylone – oracle du Seigneur –, car je vais briser le joug du roi de Babylone ! »

Le prophète Jérémie répondit au prophète Ananie en présence des prêtres et de tout le peuple, qui se tenaient dans la maison du Seigneur.

Il lui dit :
 « Amen ! Que le Seigneur agisse ainsi,
 que le Seigneur accomplisse ta prophétie :
 qu'il fasse revenir de Babylone
 les objets de la maison du Seigneur et tous
 les déportés.

Cependant, écoute bien cette parole
 que je vais te faire entendre,
 à toi et à tout le peuple :

Les prophètes qui nous ont précédés, toi
 et moi,
 depuis bien longtemps,
 ont prophétisé contre de nombreux pays et
 de grands royaumes
 la guerre, le malheur et la peste.

Le prophète qui annonce la paix
 n'est reconnu comme prophète
 vraiment envoyé par le Seigneur,
 que si sa parole s'accomplit. »

Alors le prophète Ananie enleva le joug
 que le prophète Jérémie s'était mis sur la
 nuque,
 et il le brisa.

Et Ananie déclara en présence de tout le
 peuple :

« Ainsi parle le Seigneur :
 De la même manière, dans deux ans, jour
 pour jour,
 je briserai le joug de Nabucodonosor, roi
 de Babylone,
 pour en délivrer toutes les nations. »
 Alors le prophète Jérémie alla son chemin.

La parole du Seigneur fut adressée à
 Jérémie
 après que le prophète Ananie
 eut brisé le joug qui était sur sa nuque.

« Va dire à Ananie :

Ainsi parle le Seigneur :

Tu as brisé un joug de bois,
 mais à sa place tu feras un joug de fer.

Car ainsi parle le Seigneur de l'univers,
 le Dieu d'Israël :

C'est un joug de fer
 que je mets sur la nuque de toutes ces na-
 tions,
 pour qu'elles servent Nabucodonosor, roi
 de Babylone.

Et elles le serviront.

Je lui ai donné même les bêtes sauvages. »

Le prophète Jérémie dit alors au pro-
 phète Ananie :

« Écoute bien, Ananie : le Seigneur ne t'a
 pas envoyé,
 et toi, tu rassures ce peuple par un men-
 songe.

C'est pourquoi, ainsi parle le Seigneur :
 Je te renvoie de la surface de la terre ;
 tu mourras cette année,
 car c'est la révolte que tu as prêchée contre
 le Seigneur. »

Le prophète Ananie mourut cette même
 année,
 au septième mois.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur sincère,
 capable d'accueillir ta vérité, même lors-
 qu'elle est exigeante.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Le Seigneur ne t'a pas en-
 voyé », rechercher la vérité de Dieu**

Toutes les paroles religieuses ne viennent pas de Dieu. Le disciple est appelé à discerner avec humilité ce qui conduit réellement à la vérité et à la conversion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche la vérité de Dieu ou seulement ce qui me rassure ?
- Comment est-ce que je nourris mon discernement spirituel ?

Point 2 : « Tu rassures ce peuple par un mensonge », refuser les fausses sécurités

Le mensonge plaît souvent parce qu'il évite l'effort de la conversion. La Parole de Dieu, elle, conduit toujours à la vérité, même lorsqu'elle dérange.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles fausses sécurités m'empêchent d'avancer vers Dieu ?
- Ai-je le courage d'accueillir une parole qui me remet en question ?

Point 3 : « Jérémie alla son chemin », persévérer dans la fidélité

Jérémie ne cherche pas à gagner la discussion. Il demeure fidèle à la mission reçue et laisse Dieu défendre sa parole. La fidélité vaut davantage que le succès immédiat.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Dans quelle situation le Seigneur m'appelle-t-il à rester fidèle malgré l'incompréhension ?
- Est-ce que je fais confiance à Dieu pour accomplir son œuvre en son temps ?

Colloque

Seigneur, garde-moi des paroles qui flattent sans convertir. Donne-moi d'aimer la vérité plus que le confort, et la fidélité plus que les applaudissements. Que ton Esprit m'accorde un discernement éclairé, afin que je sache reconnaître ta voix au milieu des nombreuses voix qui cherchent à attirer mon cœur. Fais de moi un témoin humble et fidèle de ton Évangile. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant de prendre une décision importante ou de donner un conseil, je demanderai au Seigneur la lumière de son Esprit afin de rechercher la vérité plutôt que la facilité.

♦ Parole à mémoriser

« Le Seigneur ne t'a pas envoyé. » (Jr 28, 15)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités me-

nées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

Mardi 04 Août

Oraison

♦ Me tourner vers demain

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

♦ Conclure la prière

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

♦ Exercice de concentration

Entre dans le silence. Respire paisiblement. Pose une main sur ton cœur et demande au Seigneur de t'aider à regarder au-dedans de toi. Reste quelques instants sous son regard, sans chercher à te justifier.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, purifie mon cœur et donne-moi d'aimer la vérité plus que les apparences. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu es au milieu de la foule. Les pharisiens interrogent Jésus avec insistance. Jésus se tourne alors vers tous ceux qui l'écoutent. Son regard est ferme et plein de vérité. Écoute-le dire : « Écoutez et comprenez bien ! » Puis laisse sa parole descendre jusqu'au fond de ton cœur.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 15, 1-2.10-14

En ce temps-là,
des pharisiens et des scribes venus de Jérusalem
s'approchent de Jésus et lui disent :
« Pourquoi tes disciples transgressent-ils

la tradition des anciens ?

En effet, ils ne se lavent pas les mains avant de manger. »

Jésus appela la foule et lui dit :

« Écoutez et comprenez bien !

Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui rend l'homme impur ;
mais ce qui sort de la bouche,
voilà ce qui rend l'homme impur. »

Alors les disciples s'approchèrent et lui dirent :

« Sais-tu que les pharisiens ont été scandalisés

en entendant cette parole ? »

Il répondit :

« Toute plante
que mon Père du ciel n'a pas plantée
sera arrachée.

Laissez-les !

Ce sont des aveugles qui guident des aveugles.

Si un aveugle guide un aveugle,
tous les deux tomberont dans un trou. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi un cœur pur,
libre de toute hypocrisie, et profondément
enraciné dans ta vérité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Écoutez et comprenez bien », accueillir la vérité

Jésus invite à aller au-delà des apparences.
La véritable pureté ne dépend pas d'abord

des gestes extérieurs, mais d'un cœur transformé par Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'écouter vraiment la Parole de Dieu ?
- Ai-je tendance à m'arrêter aux apparences ?

Point 2 : « Ce qui sort de la bouche », veiller sur mon cœur

Les paroles révèlent ce qui habite le cœur.
En purifiant l'intérieur, le Seigneur transforme aussi nos paroles, nos attitudes et nos relations.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Que révèlent mes paroles sur l'état de mon cœur ?
- Quel changement intérieur le Seigneur m'invite-t-il à vivre ?

Point 3 : « Toute plante que mon Père n'a pas plantée », me laisser enraciner en Dieu

Tout ce qui ne vient pas de Dieu est appelé à disparaître. Le Seigneur veut arracher de mon cœur ce qui empêche son amour d'y porter du fruit et y faire grandir ce qu'il a lui-même semé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles attitudes le Seigneur désire-t-il arracher de mon cœur ?
- Quelles bonnes semences suis-je appelé à cultiver davantage ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu vois mon cœur mieux que moi-même. Arrache en moi tout ce qui ne vient pas de toi : l'orgueil, l'hypocrisie, les jugements et les paroles qui blessent. Fais grandir en moi la vérité, l'humilité et la charité. Que mon cœur soit une terre où ton Père puisse planter et faire mûrir les fruits de ton Royaume. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant de parler, je prendrai un instant pour vérifier si mes paroles sont inspirées par la vérité, la charité et le respect de l'autre.

♦ Parole à mémoriser

« Ce qui sort de la bouche, voilà ce qui rend l'homme impur. » (Mt 15, 11)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Mercredi 05 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Entre dans le silence. Respire lentement. Garde les mains ouvertes devant le Seigneur, comme un pauvre qui attend tout de lui. Répète doucement dans ton cœur : « Seigneur, viens à mon secours. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, fortifie ma foi et apprends-moi à persévérer dans la prière avec une confiance qui ne se lasse jamais. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu accompagnes Jésus sur les chemins de Tyr et de Sidon. Une femme accourt en criant vers lui. Regarde sa détresse, puis son humilité lorsqu'elle se prosterne devant Jésus. Observe son insistance malgré le silence et les paroles éprouvantes du Maître. Enfin, contemple le regard de Jésus s'illuminer lorsqu'il lui dit : « Femme, grande est ta foi ! »

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Mt 15, 21-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Mat-

thieu

En ce temps-là,

Jésus se retira dans la région de Tyr et de Sidon.

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

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

Ma fille est tourmentée par un démon. »

Mais il ne lui répondit pas un mot.

Les disciples s'approchèrent pour lui demander :

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

Jésus répondit :

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

Mais elle vint se prosterner devant lui en disant :

« Seigneur, viens à mon secours ! »

Il répondit :

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

et de le jeter aux petits chiens. »

Elle reprit :

« Oui, Seigneur ;

mais justement, les petits chiens mangent les miettes

qui tombent de la table de leurs maîtres. »

Jésus répondit :

« Femme, grande est ta foi,

que tout se passe pour toi comme tu le veux ! »

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

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi une foi humble, persévérante et confiante, qui ne se décourage jamais devant l'épreuve.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Prends pitié de moi », crier vers le Seigneur

La Cananéenne n'a qu'une certitude : Jésus peut la sauver. Elle vient à lui avec toute sa pauvreté. La foi commence lorsque l'on ose tout attendre de la miséricorde de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle détresse ai-je besoin de présenter aujourd'hui au Seigneur ?
- Est-ce que je crois qu'il peut vraiment agir dans ma vie ?

Point 2 : « Seigneur, viens à mon secours », persévérer malgré le silence

Le silence de Jésus ne décourage pas cette femme. Plus elle semble repoussée, plus sa confiance grandit. La véritable foi persévère, même lorsqu'elle ne comprend pas les chemins de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à abandonner lorsque Dieu

semble garder le silence ?

- Comment puis-je grandir dans la persévérance de la prière ?

Point 3 : « Femme, grande est ta foi ! », laisser la foi ouvrir le cœur de Dieu

Jésus admire cette foi humble et tenace. Celui qui s'abandonne entièrement au Seigneur découvre que rien n'est impossible à son amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que Jésus pourrait admirer aujourd'hui dans ma foi ?
- Quel acte concret de confiance suis-je appelé à poser ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi avec mes pauvretés, mes blessures et mes attentes. Lorsque je ne comprends pas ton silence, garde mon cœur dans la confiance. Donne-moi une foi humble qui ne revendique rien, mais qui espère tout de ton amour. Fais grandir en moi cette persévérance qui obtient tout parce qu'elle s'abandonne entièrement à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je persévérerai dans une intention de prière que j'avais peut-être commencé à abandonner, en redisant plusieurs fois avec confiance

: « Seigneur, viens à mon secours. »

♦ Parole à mémoriser

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

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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 :

Jeudi 06 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Entre dans le silence. Respire lentement. Imagine que tu gravis une montagne avec Jésus. À chaque pas, laisse derrière toi tes préoccupations, tes peurs et tes distractions. Monte avec le seul désir de demeurer en sa présence.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi sur la montagne de la rencontre avec le Christ. Ouvre mes yeux à sa gloire et rends mon cœur disponible à sa Parole.

◇ Composition des lieux

Tu suis Jésus avec Pierre, Jacques et Jean jusqu'au sommet de la montagne. Tout devient silencieux. Soudain, le visage de Jésus resplendit comme le soleil et ses vêtements deviennent éclatants de lumière. Moïse et Élie parlent avec lui. Une nuée lumineuse vous enveloppe, puis la voix du Père retentit : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé... écoutez-le ! » Contemple Jésus qui s'approche, te touche et te dit : « Releve-toi et sois sans crainte. »

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 17, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère,
et il les emmena à l'écart, sur une haute montagne.

Il fut transfiguré devant eux ;
son visage devint brillant comme le soleil,
et ses vêtements, blancs comme la lumière.

Voici que leur apparurent Moïse et Élie,
qui s'entretenaient avec lui.

Pierre alors prit la parole et dit à Jésus :
« Seigneur, il est bon que nous soyons ici !
Si tu le veux,

je vais dresser ici trois tentes,
une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. »

Il parlait encore,
lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre,

et voici que, de la nuée, une voix disait :

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé,
en qui je trouve ma joie :
écoutez-le ! »

Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre
et furent saisis d'une grande crainte.

Jésus s'approcha, les toucha et leur dit :
« Relevez-vous et soyez sans crainte ! »

Levant les yeux,
ils ne virent plus personne,
sinon lui, Jésus, seul.

En descendant de la montagne,
Jésus leur donna cet ordre :

« Ne parlez de cette vision à personne,
avant que le Fils de l'homme

soit ressuscité d'entre les morts. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de contempler ta gloire, d'écouter fidèlement ta Parole et de me laisser transformer par ta lumière.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il fut transfiguré devant eux », contempler la gloire du Christ

Pendant un instant, Jésus laisse paraître la gloire qui habite son humanité. Cette lumière fortifie les disciples avant l'épreuve de la Croix. Contempler le Christ transforme peu à peu le cœur du disciple.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de contempler Jésus dans la prière ?
- Comment sa présence éclaire-t-elle ma vie ?

Point 2 : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé... écoutez-le », accueillir la Parole

Le Père ne demande qu'une chose : écouter son Fils. Toute vie chrétienne grandit dans l'écoute fidèle de Jésus, même lorsque son chemin conduit à la Croix.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Quelle parole du Seigneur suis-je appelé à écouter davantage ?
- Est-ce que je laisse cette Parole guider mes choix ?

Point 3 : « Relevez-vous et soyez sans crainte », repartir avec Jésus

Après la vision, Jésus reste seul avec ses disciples. La rencontre avec Dieu ne nous éloigne pas du quotidien ; elle nous y renvoie avec une foi renouvelée. Celui qui a contemplé le Christ peut reprendre la route sans crainte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi le Seigneur veut-il me relever aujourd'hui ?
- Comment puis-je porter autour de moi la lumière reçue dans la prière ?

Colloque

Seigneur Jésus, je désire monter avec toi sur la montagne pour contempler la beauté de ton visage. Fais taire en moi tout ce qui m'empêche de t'écouter. Que ta lumière illumine mes obscurités, fortifie ma foi dans les épreuves et renouvelle mon espérance. Lorsque viendra le temps de redescendre dans le quotidien, demeure près de moi, afin que je marche toujours à ta suite, sans peur et dans la joie de t'appartenir. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, je prendrai un temps de silence pour écouter l'Évangile avant de prendre une décision importante ou d'accomplir une tâche, en demandant au Seigneur d'éclairer mon cœur.

♦ Parole à mémoriser

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le ! » (Mt 17, 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. »

« 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).

♦ 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

Vendredi 07 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Entre dans le silence. Respire profondément. Imagine-toi à la croisée de deux chemins. L'un est large et facile, l'autre est plus étroit et conduit vers Jésus. Regarde le Seigneur qui t'attend et laisse monter en toi ce désir : « Je veux te suivre. »

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, donne-moi la force de choisir le Christ chaque jour et le courage de le suivre jusqu'au bout.

◇ Composition des lieux

Tu marches avec les disciples derrière Jésus. Il s'arrête, se tourne vers vous et parle avec gravité. Son regard rencontre le tien. Écoute ses paroles : « Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive. » Demeure devant cette invitation personnelle.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 16, 24-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Mat-

thieu

En ce temps-là,

Jésus disait 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.

Amen, je vous le dis : parmi ceux qui sont ici, certains ne connaîtront pas la mort avant d'avoir vu le Fils de l'homme venir dans son Règne. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de te préférer à tout, de porter ma croix avec amour et de te suivre fidèlement jusqu'à la vie éternelle.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Qu'il renonce à lui-même », choisir Dieu avant moi

Suivre Jésus demande de renoncer à faire de soi-même le centre de sa vie. Le véritable disciple apprend à laisser la volonté de Dieu guider chacun de ses choix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi le Seigneur m'invite-t-il à renoncer aujourd'hui ?
- Est-ce que je cherche d'abord ma volonté ou celle de Dieu ?

Point 2 : « Qu'il prenne sa croix », accueillir le chemin du Christ

La croix n'est pas un échec, mais le lieu où l'amour se donne jusqu'au bout. Celui qui l'accueille avec Jésus découvre qu'elle devient un chemin de vie et de liberté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la croix que je suis appelé à porter aujourd'hui ?
- Est-ce que je la porte avec le Christ ou sans lui ?

Point 3 : « Que pourra donner l'homme en échange de sa vie ? », rechercher l'essentiel

Tout ce qui passe ne peut combler le cœur. La seule véritable richesse est de demeurer

uni au Christ. Rien n'a plus de valeur que la vie reçue de Dieu et vécue avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui occupe aujourd'hui la première place dans mon cœur ?
- Quels choix m'aident à avancer vers la vie éternelle ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu ne m'appelles pas seulement à te suivre, mais à partager ta vie. Délivre-moi de tout attachement qui m'éloigne de toi. Donne-moi le courage de porter ma croix avec amour, sans me décourager. Que je ne cherche jamais à gagner le monde en te perdant, mais que je trouve en toi le seul trésor qui demeure pour l'éternité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accueillerai avec patience une difficulté ou un renoncement, en l'offrant au Seigneur comme un acte d'amour et de fidélité.

♦ Parole à mémoriser

« Qui perd sa vie à cause de moi la trouvera. » (Mt 16, 25)

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 08 Août 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Respire lentement. Imagine que tu tiens dans la paume de ta main une minuscule graine de moutarde. Contemple sa petitesse. Puis demande au Seigneur de faire grandir en toi une foi humble et vivante.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, fortifie ma foi et apprends-moi à mettre toute ma confiance dans la puissance du Seigneur. Amen.

♦ Composition des lieux

Tu te tiens au milieu de la foule. Un père s'agenouille devant Jésus, le visage marqué par la souffrance. Les disciples sont là, déconcertés par leur échec. Jésus s'approche de l'enfant, lui adresse une parole d'autorité et le guérit. Puis il se tourne vers ses disciples et leur parle de la foi grande comme une graine de moutarde. Écoute ces paroles comme si elles t'étaient adressées.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Mt 17, 14-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Mat-

thieu

– Acclamons la Parole de Dieu.

En ce temps-là,
un homme s'approcha de Jésus,
et tombant à ses genoux,
il dit :
« Seigneur, prends pitié de mon fils.
Il est épileptique
et il souffre beaucoup.
Souvent il tombe dans le feu
et, souvent aussi, dans l'eau.

Je l'ai amené à tes disciples,
mais ils n'ont pas pu le guérir. »

Prenant la parole, Jésus dit :
« Génération incroyante et dévoyée,
combien de temps devrai-je rester avec
vous ?
Combien de temps devrai-je vous suppor-
ter ?
Amenez-le-moi. »

Jésus menaça le démon,
et il sortit de lui.
À l'heure même, l'enfant fut guéri.

Alors les disciples s'approchèrent de Jé-
sus
et lui dirent en particulier :
« Pour quelle raison est-ce que nous,
nous n'avons pas réussi à l'expulser ? »

Jésus leur répond :
« En raison de votre peu de foi.
Amen, je vous le dis :
si vous avez de la foi
gros comme une graine de moutarde,
vous direz à cette montagne :
"Transporte-toi d'ici jusque là-bas",
et elle se transportera ;
rien ne vous sera impossible. »

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi simple,
persévérante et confiante, capable de
s'abandonner totalement à ta puissance.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Seigneur, prends pitié de mon fils », tout remettre à Jésus

Ce père reconnaît son impuissance et
conduit son enfant jusqu'au Seigneur. La foi
commence lorsque je cesse de tout porter
seul et que je remets ma vie entre les mains
du Christ.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quelle situation ai-je besoin d'apporter au-
jourd'hui à Jésus ?
- Est-ce que je lui confie vraiment mes im-
possibilités ?

Point 2 : « Amenez-le-moi », laisser Jésus agir

Là où les forces humaines s'arrêtent, Jésus
intervient. Il demande seulement que nous
lui présentions ce qui nous dépasse. Rien
n'est trop lourd pour son amour.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Qu'est-ce que je retiens encore loin du Sei-
gneur ?

•Est-ce que je lui laisse vraiment agir dans ma vie ?

Point 3 : « Si vous avez de la foi », croire en la puissance de Dieu

La force de la foi ne dépend pas de sa grandeur, mais de Celui en qui elle s'appuie. Une foi humble, même très petite, ouvre le cœur à l'action de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine le Seigneur m'appelle-t-il à lui faire davantage confiance ?
- Quel acte de foi puis-je poser aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, ma foi est souvent fragile et hésitante. Pourtant, je crois que tu peux accomplir ce qui me paraît impossible. Augmente ma foi, apprend-moi à me tourner vers toi dans toutes les circonstances et à ne jamais désespérer de ton amour. Que je m'appuie davantage sur ta puissance que sur mes propres forces. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, devant une difficulté, je résisterai à la tentation du découragement et je redirai avec confiance : « Seigneur, je crois ; viens au secours de ma faible foi. »

♦ Parole à mémoriser

« Si vous avez de la foi gros comme une graine de moutarde... rien ne vous sera impossible. » (Mt 17, 20)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

- o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

- o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Dimanche 10 Août**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Ferme les yeux. Respire calmement. Imagine que tu es dans une barque portée par les vagues. Au milieu du vent, cherche seulement la présence de Jésus. Puis redis lentement : « Seigneur, je mets en toi ma confiance. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, affermis ma foi et apprends-moi à garder les yeux fixés sur Jésus, quelles que soient les tempêtes de ma vie.

◇ Composition des lieux

La nuit est avancée. Les vagues secouent la barque des disciples. Le vent souffle avec force. Soudain, Jésus apparaît, marchant sur les eaux. Regarde Pierre quitter la barque pour aller à sa rencontre. Puis contemple Jésus qui lui tend la main lorsqu'il commence à s'enfoncer.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 14, 22-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Aussitôt après avoir nourri la foule dans le

désert,

Jésus obligea les disciples à monter dans la barque
et à le précéder sur l'autre rive,
pendant qu'il renverrait les foules.

Quand il les eut renvoyées,
il gravit la montagne, à l'écart, pour prier.
Le soir venu, il était là, seul.

La barque était déjà à une bonne distance de la terre,
elle était battue par les vagues,
car le vent était contraire.

Vers la fin de la nuit, Jésus vint vers eux en marchant sur la mer.

En le voyant marcher sur la mer,
les disciples furent bouleversés.
Ils dirent :

« C'est un fantôme. »

Pris de peur, ils se mirent à crier.

Mais aussitôt Jésus leur parla :
« Confiance ! c'est moi ; n'ayez plus peur ! »

Pierre prit alors la parole :
« Seigneur, si c'est bien toi,
ordonne-moi de venir vers toi sur les eaux. »

Jésus lui dit :

« Viens ! »

Pierre descendit de la barque
et marcha sur les eaux pour aller vers Jésus.

Mais, voyant la force du vent, il eut peur
et, comme il commençait à enfoncer, il cria :

« Seigneur, sauve-moi ! »

Aussitôt, Jésus étendit la main, le saisit
et lui dit :

« Homme de peu de foi,

pourquoi as-tu douté ? »

Et quand ils furent montés dans la barque, le vent tomba.

Alors ceux qui étaient dans la barque se prosternèrent devant lui, et ils lui dirent : « Vraiment, tu es le Fils de Dieu ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi qui demeure ferme dans les épreuves et qui s'abandonne entièrement à toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Confiance ! C'est moi », reconnaître la présence du Seigneur

Avant d'apaiser la tempête, Jésus rassure ses disciples. Sa présence est la première réponse à leurs peurs. Celui qui le reconnaît retrouve la paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles peurs troublent aujourd'hui mon cœur ?
- Est-ce que je crois que Jésus est présent au milieu de mes épreuves ?

Point 2 : « Viens ! », avancer dans la foi

Pierre ose sortir de la barque parce qu'il fait confiance à la parole de Jésus. La foi consiste à avancer sur cette parole, même

lorsque tout semble incertain.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quel pas de confiance le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui me retient encore de répondre à son appel ?

Point 3 : « Seigneur, sauve-moi ! », accueillir la main du Christ

Lorsque Pierre doute, il ne cesse pas de se tourner vers Jésus. Son cri devient une prière, et la main du Seigneur le relève aussitôt. La miséricorde de Dieu est plus rapide que nos chutes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle faiblesse ai-je besoin de crier vers le Seigneur ?
- Est-ce que je me laisse relever lorsqu'il vient à mon secours ?

Colloque

Seigneur Jésus, lorsque les vents contraires se lèvent dans ma vie, garde mon regard fixé sur toi. Si la peur ou le doute me font vaciller, tends-moi ta main comme tu l'as tendue à Pierre. Fais grandir en moi une foi humble et courageuse, afin que je marche chaque jour à ta suite avec une confiance toujours plus profonde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, face à une difficulté ou à une inquiétude, je prendrai un moment de silence pour redire avec foi : « Seigneur, sauve-moi ! », avant de poursuivre ma journée dans la confiance.

♦ Parole à mémoriser

*« Confiance ! C'est moi ; n'ayez plus peur ! »
(Mt 14, 27)*

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. »

« 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).

♦ 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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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