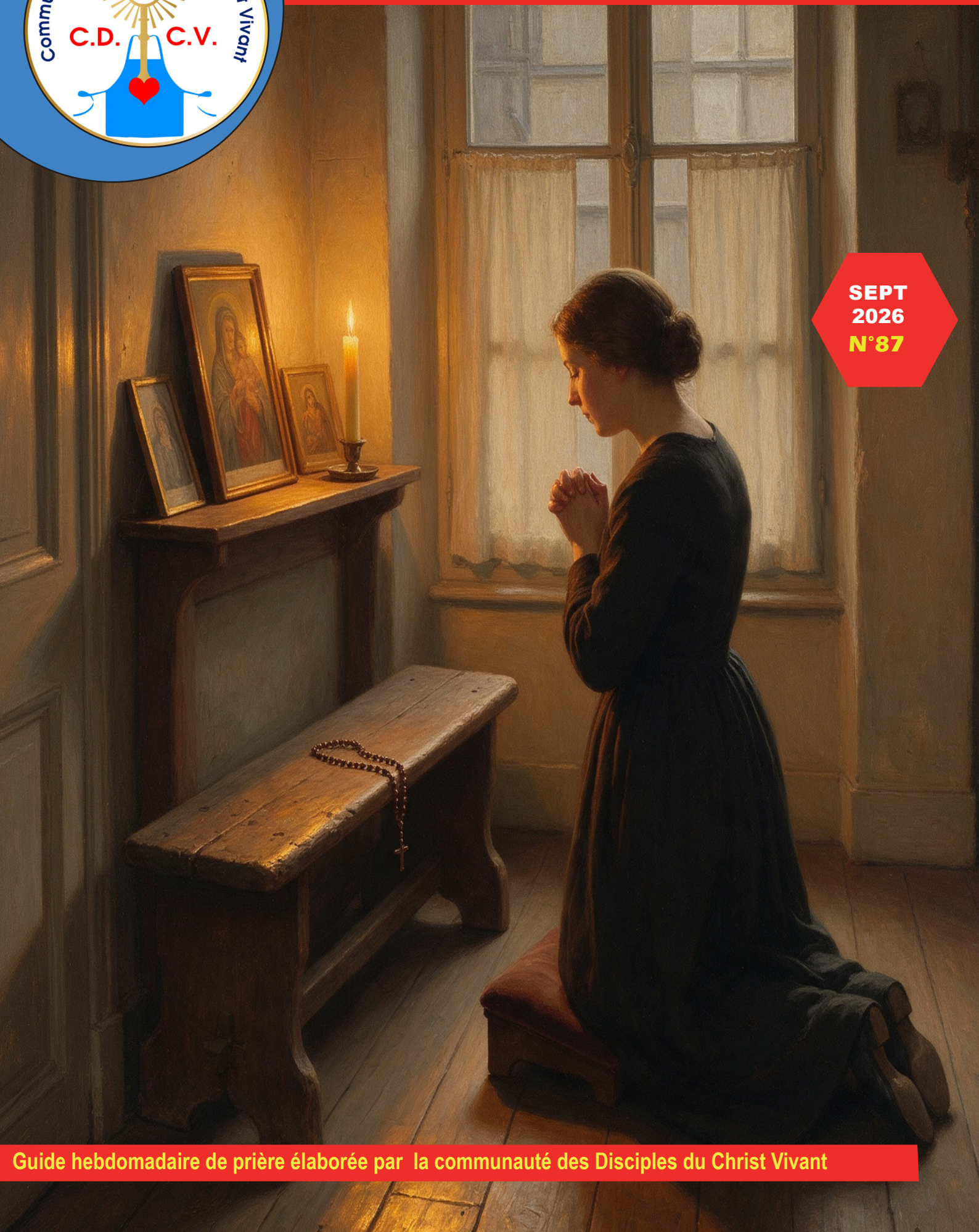


Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**SEPT
2026
N°87**



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 14 au Dimanche 20 Septembre 2026

Lundi 14 Sept 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Fais lentement ton signe de la Croix, sans précipitation. À chaque mouvement, prends conscience que cette Croix que tu traces est le signe de l'amour de Dieu qui te sauve, puis demeure quelques instants en silence.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi aujourd'hui au pied de la Croix glorieuse. Ouvre mes yeux pour que je voie, au-delà de la souffrance du Crucifié, l'amour victorieux de Dieu qui donne la vie. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Nicodème, face à Jésus. La nuit est calme ; tu écoutes Jésus parler d'un mystère que tu ne comprends pas encore : « Il faut que le Fils de l'homme soit élevé. » Puis laisse cette parole te conduire jusqu'au Calvaire : tu es maintenant au pied de la Croix, parmi ceux qui regardent Jésus élevé entre ciel et terre. Lève les yeux vers lui, regarde ses bras ouverts et écoute résonner dans ton cœur : « Dieu a

tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique. » Reste là quelques instants et accueille personnellement cet amour.

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Jn 3, 13-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à Nicodème :

« Nul n'est monté au ciel
sinon celui qui est descendu du ciel,
le Fils de l'homme.

De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé,

afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle.

Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle.

Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de contempler ta Croix non comme un signe d'échec, mais comme la manifestation glorieuse de ton amour qui sauve et donne la vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il faut que le Fils de l'homme soit élevé », lever les yeux vers le Crucifié

En cette fête de la Croix glorieuse, l'Église nous invite à regarder ce que le monde considérerait comme une défaite et à y reconnaître la victoire de Dieu. Jésus élevé sur la Croix transforme l'instrument de mort en arbre de vie. La gloire du Christ se manifeste dans cet amour qui va jusqu'au don total de soi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque je regarde la Croix, est-ce que j'y vois véritablement l'amour de Dieu pour moi ?
- Quelle croix de ma vie ai-je besoin de regarder aujourd'hui à la lumière de celle du Christ ?

Point 2 : « Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique », découvrir jusqu'où je suis aimé

Au centre de la Croix se trouve l'amour du Père. Jésus n'est pas venu parce que Dieu

voulait condamner l'humanité, mais parce qu'il voulait la sauver. Devant le Crucifié, je peux donc entendre personnellement : « Voilà jusqu'où Dieu t'aime. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois profondément que Dieu m'aime jusque dans mes fragilités et mes péchés ?
- Qu'est-ce qui changerait dans ma vie si je vivais davantage avec cette certitude ?

Point 3 : « Pour que, par lui, le monde soit sauvé », faire de mes croix un lieu d'amour

La Croix glorieuse ne signifie pas rechercher la souffrance ni appeler bien ce qui fait mal. Elle révèle que, uni au Christ, même ce que nous subissons peut devenir un lieu de fidélité, d'offrande et d'amour. La Croix devient glorieuse lorsque l'amour est plus fort que le mal qui nous atteint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je unir au Christ une souffrance que je traverse actuellement ?
- Au milieu de cette épreuve, quel acte d'amour puis-je encore choisir de poser ?

Colloque

Seigneur Jésus, je me tiens au pied de ta Croix et je lève les yeux vers toi. Dans tes bras ouverts, fais-moi reconnaître

l'immensité de l'amour de Dieu pour moi. Apprends-moi à unir mes propres croix à la tienne afin que, même dans l'épreuve, l'amour demeure victorieux. Nous t'adorons, ô Christ, et nous te bénissons : par ta Croix, tu as racheté le monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, à l'occasion de la fête de la Croix glorieuse, je prendrai quelques minutes devant un crucifix pour contempler silencieusement Jésus et lui confier une croix précise de ma vie.

♦ Parole à mémoriser

« Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique. » (Jn 3, 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. »

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mardi 15 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends quelques instants de silence et porte ton attention sur ton cœur. Pense à une souffrance que tu portes pour quelqu'un que tu aimes, puis confie-la doucement à Marie : « Mère des douleurs, apprends-moi à rester debout dans l'amour. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi auprès de Marie au pied de la Croix. Apprends-moi à contempler avec elle le Christ crucifié et à demeurer fidèle dans l'épreuve, lorsque je ne peux ni comprendre ni changer ce qui arrive. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, monte jusqu'au Calvaire et place-toi près de Marie. Devant toi se dresse la Croix ; tu vois Jésus souffrant, et tout près de toi sa Mère qui demeure debout. Regarde son visage marqué par la douleur, écoute les bruits autour de la Croix, puis les paroles de Jésus : « Femme, voici ton fils » ; « Voici ta mère. » Imagine maintenant que tu es toi-même le disciple bien-aimé : Jésus tourne son regard vers toi et te confie Marie. Accueille-la intérieurement comme ta Mère.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 19, 25-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Près de la croix de Jésus se tenaient sa mère
et la sœur de sa mère, Marie, femme de Cléophas,
et Marie Madeleine.

Jésus, voyant sa mère,
et près d'elle le disciple qu'il aimait,
dit à sa mère :

« Femme, voici ton fils. »

Puis il dit au disciple :

« Voici ta mère. »

Et à partir de cette heure-là,
le disciple la prit chez lui.

– Acclamons la Parole de Dieu..

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi, à l'exemple de Notre-Dame des Douleurs, la grâce de demeurer fidèle dans l'épreuve et d'accueillir Marie comme ma Mère.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Près de la croix se tenait sa mère », rester debout quand on ne peut plus rien faire

Marie ne peut enlever les clous, arrêter la souffrance de Jésus ni empêcher sa mort. Pourtant, elle reste là. Sa présence silencieuse nous enseigne qu'aimer signifie

parfois simplement ne pas abandonner celui qui souffre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais rester présent auprès de ceux dont je ne peux résoudre les problèmes ?
- Quelle souffrance suis-je tenté de fuir parce que je me sens impuissant ?

Point 2 : « Qu'elle avait mal, qu'elle souffrait », unir mes douleurs à celles de Marie

La tradition contemple les sept douleurs de Marie, depuis la prophétie de Syméon jusqu'à la mise au tombeau de Jésus. Marie connaît la souffrance, mais celle-ci ne détruit ni sa foi ni son amour. Avec elle, nos propres blessures peuvent être déposées au pied de la Croix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est actuellement la plus grande douleur que je porte dans mon cœur ?
- Puis-je la confier à Marie sans exiger d'en comprendre immédiatement le sens ?

Point 3 : « Voici ta mère », recevoir Marie chez moi

À Au cœur même de sa Passion, Jésus nous fait encore un don : sa Mère. Le disciple la prend « chez lui », c'est-à-dire qu'il lui ouvre sa vie et son intimité. Comme lui, je suis in-

vit à donner à Marie une place réelle dans mon chemin avec le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place Marie occupe-t-elle concrètement dans ma vie spirituelle ?
- Qu'est-ce qui changerait si je l'accueillais davantage comme une véritable mère ?

Colloque:

Marie, Notre-Dame des Douleurs, je viens me tenir avec toi au pied de la Croix. Présente à ton Fils mes blessures, mes inquiétudes et les souffrances de ceux que j'aime. Apprends-moi à rester debout lorsque je ne comprends plus, à aimer lorsque je ne peux plus rien faire et à garder confiance lorsque tout semble perdu. Mère, je veux te prendre chez moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je méditerai une des sept douleurs de Marie en lui confiant une personne qui traverse actuellement une épreuve.

♦ Parole à mémoriser

« Voici ta mère. » (Jn 19, 27)

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 16 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Pense à trois personnes : une que tu aimes facilement, une qui t'est indifférente et une qu'il t'est difficile d'aimer. Présente-les successivement au Seigneur et demande : « Seigneur, apprends-moi à aimer comme toi. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens purifier ma manière d'aimer. Délivre-moi de l'égoïsme, de l'orgueil et de la rancune, afin que ma vie devienne davantage le reflet de la charité du Christ. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison de Corinthe où la communauté est réunie. Tu prends place parmi des chrétiens très différents, avec leurs qualités, leurs rivalités et leurs tensions. Quelqu'un se lève et commence à lire la lettre de Paul. Tu entends : « L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas... » Regarde les personnes assises autour de toi, puis imagine que Paul prononce maintenant ton propre nom à la place du mot « amour » : « [ton nom] prend patience... [ton nom] rend service...

[ton nom] n'entretient pas de rancune... »
Écoute ce que cette parole révèle de ta
manière d'aimer.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Co 12, 31 – 13, 13

Lecture de la première lettre de saint Paul
apôtre aux Corinthiens

Frères,
recherchez avec ardeur les dons les plus
grands.
Et maintenant, je vais vous indiquer le che-
min par excellence.

J'aurais beau parler toutes les langues
des hommes et des anges,
si je n'ai pas la charité, s'il me manque
l'amour,
je ne suis qu'un cuivre qui résonne,
une cymbale retentissante.

J'aurais beau être prophète,
avoir toute la science des mystères
et toute la connaissance de Dieu,
j'aurais beau avoir toute la foi
jusqu'à transporter les montagnes,
s'il me manque l'amour,
je ne suis rien.

J'aurais beau distribuer toute ma fortune
aux affamés,
j'aurais beau me faire brûler vif,
s'il me manque l'amour,
cela ne me sert à rien.

L'amour prend patience ;

l'amour rend service ;
l'amour ne jalouse pas ;
il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'or-
gueil ;
il ne fait rien d'inconvenant ;
il ne cherche pas son intérêt ;
il ne s'empporte pas ;
il n'entretient pas de rancune ;
il ne se réjouit pas de ce qui est injuste,
mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai ;
il supporte tout, il fait confiance en tout,
il espère tout, il endure tout.
L'amour ne passera jamais.

Les prophéties seront dépassées,
le don des langues cessera,
la connaissance actuelle sera dépassée.

En effet, notre connaissance est par-
tielle,
nos prophéties sont partielles.

Quand viendra l'achèvement,
ce qui est partiel sera dépassé.

Quand j'étais petit enfant,
je parlais comme un enfant,
je pensais comme un enfant,
je raisonnais comme un enfant.
Maintenant que je suis un homme,
j'ai dépassé ce qui était propre à l'enfant.

Nous voyons actuellement de manière
confuse,
comme dans un miroir ;
ce jour-là, nous verrons face à face.
Actuellement, ma connaissance est par-
tielle ;
ce jour-là, je connaîtrai parfaitement,
comme j'ai été connu.

Ce qui demeure aujourd'hui,
c'est la foi, l'espérance et la charité ;
mais la plus grande des trois,
c'est la charité.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de grandir dans une charité patiente, humble, concrète et fidèle.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « S'il me manque l'amour, je ne suis rien », remettre l'essentiel au centre

Paul imagine les dons les plus extraordinaires : éloquence, connaissance, foi, générosité héroïque. Pourtant, sans amour, tout cela perd sa valeur profonde. Dieu regarde moins l'éclat de nos œuvres que l'amour avec lequel nous les accomplissons.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place l'amour occupe-t-il réellement derrière mes activités et mes engagements ?
- Est-ce que je cherche parfois davantage à réussir ou à être reconnu qu'à aimer ?

Point 2 : « L'amour prend patience, l'amour rend service », aimer dans le concret

Paul ne définit pas l'amour par de beaux sentiments, mais par des attitudes : patience, service, humilité, maîtrise de la colère, pardon et recherche de la vérité. C'est particulièrement dans nos relations difficiles que cette charité est mise à l'épreuve. Aimer devient alors une décision renouvelée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Parmi les qualités de l'amour citées par Paul, laquelle me manque le plus actuellement ?
- Avec quelle personne suis-je appelé à aimer davantage par des actes plutôt que par des paroles ?

Point 3 : « L'amour ne passera jamais », investir dans ce qui demeure

Nos connaissances, nos réussites, nos responsabilités et même certains dons finiront par passer. Mais tout amour véritable donné en Dieu possède une valeur qui demeure. À la fin, ce qui donnera son poids à notre existence sera essentiellement ce que nous aurons aimé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je consacre suffisamment de temps et d'énergie à ce qui demeurera vraiment ?
- Si je regardais aujourd'hui ma vie à partir de l'éternité, quelles priorités changerais-je ?

Colloque

Seigneur Jésus, apprends-moi ton chemin par excellence : celui de l'amour. Là où je suis impatient, rends-moi patient ; là où je suis égoïste, apprends-moi à servir ; là où demeure la rancune, donne-moi de pardonner. Que tout ce que je fais soit progressivement habité par ta charité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une caractéristique de l'amour énumérée par saint Paul, patience, service, absence de rancune, humilité..., et je chercherai à la vivre concrètement avec une personne précise.

♦ Parole à mémoriser

« Ce qui demeure aujourd'hui, c'est la foi, l'espérance et la charité ; mais la plus grande des trois, c'est la charité. » (1 Co 13, 13)

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 17 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends quelques instants pour regarder intérieurement ta vie sans chercher à te justifier. Présente au Seigneur ce dont tu as le plus honte ou ce qui te pèse encore, puis dis simplement : « Jésus, me voici tel que je suis. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi le courage de me tenir en vérité devant Jésus. Fais-moi découvrir la profondeur de sa miséricorde et fais naître en moi un amour reconnaissant. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison de Simon le pharisien. Tu es parmi les convives, près de la table où Jésus est installé. Soudain, tu vois entrer cette femme connue dans la ville comme pécheresse ; observe ses larmes, son parfum, ses gestes aux pieds de Jésus et les regards qui se posent sur elle. Place-toi maintenant près d'elle, au pied de Jésus. Entends Simon la juger intérieurement, puis regarde Jésus se tourner vers elle et écoute-le dire : « Tes péchés sont pardonnés... Ta foi t'a sauvée. Va en paix ! » Accueille ces paroles comme si Jésus les adressait aussi à ton cœur.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 7, 36-50

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

un pharisien avait invité Jésus à manger avec lui.

Jésus entra chez lui
et prit place à table.

Survint une femme de la ville, une pécheresse.

Ayant appris que Jésus était attablé dans la maison du pharisien,
elle avait apporté un flacon d'albâtre contenant un parfum.

Tout en pleurs, elle se tenait derrière lui, près de ses pieds,
et elle se mit à mouiller de ses larmes les pieds de Jésus.

Elle les essuyait avec ses cheveux,
les couvrait de baisers
et répandait sur eux le parfum.

En voyant cela,
le pharisien qui avait invité Jésus se dit en lui-même :

« Si cet homme était prophète,
il saurait qui est cette femme qui le touche,
et ce qu'elle est : une pécheresse. »

Jésus, prenant la parole, lui dit :
« Simon, j'ai quelque chose à te dire.
— Parle, Maître. »

Jésus reprit :
« Un créancier avait deux débiteurs ;
le premier lui devait cinq cents pièces d'argent,

l'autre cinquante.

Comme ni l'un ni l'autre ne pouvait les lui rembourser,

il en fit grâce à tous deux.

Lequel des deux l'aimera davantage ? »

Simon répondit :

« Je suppose que c'est celui à qui on a fait grâce

de la plus grande dette.

– Tu as raison », lui dit Jésus.

Il se tourna vers la femme et dit à Simon :

« Tu vois cette femme ?

Je suis entré dans ta maison,

et tu ne m'as pas versé de l'eau sur les pieds ;

elle, elle les a mouillés de ses larmes et essuyés avec ses cheveux.

Tu ne m'as pas embrassé ;

elle, depuis qu'elle est entrée,

n'a pas cessé d'embrasser mes pieds.

Tu n'as pas fait d'onction sur ma tête ;

elle, elle a répandu du parfum sur mes pieds.

Voilà pourquoi je te le dis :

ses péchés, ses nombreux péchés, sont pardonnés,

puisqu'elle a montré beaucoup d'amour.

Mais celui à qui on pardonne peu montre peu d'amour. »

Il dit alors à la femme :

« Tes péchés sont pardonnés. »

Les convives se mirent à dire en eux-mêmes :

« Qui est cet homme,

qui va jusqu'à pardonner les péchés ? »

Jésus dit alors à la femme :

« Ta foi t'a sauvée.

Va en paix ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de me reconnaître pécheur pardonné et de répondre à ta miséricorde par un amour plus grand.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tout en pleurs, elle se tenait près de ses pieds », venir à Jésus tel que je suis

Cette femme connaît son passé, mais elle ne laisse pas sa honte l'empêcher d'approcher Jésus. Elle vient sans discours, avec ses larmes et son désir d'aimer. La miséricorde commence souvent lorsque nous cessons de fuir Dieu à cause de nos fautes.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Quel péché ou quelle faiblesse ai-je encore du mal à présenter simplement à Jésus ?

• Est-ce que mes fautes me poussent vers sa miséricorde ou m'éloignent-elles de lui ?

Point 2 : « Tu vois cette femme ? », apprendre à regarder comme Jésus

Simon voit d'abord « une pécheresse » ; Jésus voit une personne capable d'aimer profondément. Nous pouvons facilement enfermer quelqu'un dans son passé, sa réputation ou ses fautes. Le regard de Jésus distingue toujours la personne de son péché et lui ouvre un avenir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle personne ai-je enfermée dans un jugement à cause de son passé ?
- Suis-je capable de croire que Dieu peut transformer celui que je condamne intérieurement ?

Point 3 :« Celui à qui on pardonne beaucoup montre beaucoup d'amour » – devenir reconnaissant

La femme aime profondément parce qu'elle a découvert combien elle est pardonnée. Celui qui se croit sans dette risque, comme Simon, de devenir froid et jugeant. La conscience de la miséricorde reçue nourrit l'humilité, la gratitude et l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience de tout ce que le Seigneur m'a déjà pardonné ?
- Ma gratitude envers Dieu se traduit-elle concrètement dans ma manière d'aimer ?

Colloque

Seigneur Jésus, me voici à tes pieds avec mon histoire, mes fautes et mes blessures. Pose sur moi le même regard de miséricorde que sur cette femme. Délivre-moi aussi du regard de Simon qui juge les autres. Que le pardon reçu fasse grandir en moi un amour plus humble et plus généreux. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour rendre grâce à Dieu pour un pardon reçu, puis je poserai un geste de bienveillance envers une personne que j'ai tendance à juger.

◇ Parole à mémoriser

« Ta foi t'a sauvée. Va en paix ! » (Lc 7, 50)

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).

Vendredi 18 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Regarde autour de toi et prends conscience de quelques biens que Dieu a mis à ta disposition : ton temps, tes compétences, tes ressources, tes relations. Demande-toi intérieurement : « Seigneur, comment puis-je mettre ce que j'ai au service de ton Royaume ? »

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la joie de servir. Fais-moi reconnaître les dons reçus de Dieu et apprends-moi à les mettre généreusement au service du Christ et de sa mission. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi sur un chemin à la sortie d'un village. Jésus marche devant toi en annonçant la Bonne Nouvelle ; les Douze sont là, mais aussi Marie Madeleine, Jeanne, Suzanne et plusieurs autres femmes. Tu marches toi-même avec ce groupe. Observe ces femmes : certaines ont connu la souffrance et la guérison, et maintenant elles mettent leurs ressources au service de Jésus et de la mission. Regarde ce que chacun apporte au groupe, puis imagine Jésus se tourner vers toi et te demander : « Et toi, qu'apportes-tu pour faire avancer le

y

Royaume ? »

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Lc 8, 1-3

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

il arriva que Jésus, passant à travers villes et villages, proclamait et annonçait la Bonne Nouvelle du règne de Dieu.

Les Douze l'accompagnaient,

ainsi que des femmes qui avaient été guéries de maladies et d'esprits mauvais :

Marie, appelée Madeleine, de laquelle étaient sortis sept démons, Jeanne, femme de Kouza, intendant d'Hérode, Suzanne, et beaucoup d'autres, qui les servaient en prenant sur leurs ressources.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de reconnaître ce que j'ai reçu de toi et de le mettre généreusement au service de ton Royaume.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Jésus, passant à travers villes et villages », un Évangile qui

doit circuler

Jésus ne reste pas installé dans un seul lieu : il marche, rencontre et annonce. La Bonne Nouvelle est faite pour rejoindre les personnes là où elles vivent. Suivre Jésus, c'est donc accepter de devenir soi-même porteur de l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels milieux le Seigneur m'envoie-t-il témoigner de l'Évangile ?
- Ma manière de vivre aide-t-elle les autres à découvrir la bonté de Dieu ?

Point 2 : « Des femmes qui avaient été guéries », servir à partir de la grâce reçue

Luc rappelle ce que certaines de ces femmes ont reçu avant de dire ce qu'elles donnent. Elles ont rencontré la puissance libératrice du Christ et leur gratitude devient service. La grâce reçue devient ainsi une mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quelles grâces reçues du Seigneur suis-je particulièrement reconnaissant ?
- Comment puis-je transformer cette reconnaissance en service concret ?

Point 3 : « Elles les servaient en prenant sur leurs ressources », mettre mes biens au service du Royaume

Ces femmes ne se contentent pas d'écouter Jésus : elles soutiennent concrètement sa mission avec ce qu'elles possèdent. Chacun peut servir le Royaume avec son temps, ses compétences, son argent, son influence ou simplement sa disponibilité. La générosité commence lorsque je cesse de considérer mes ressources comme uniquement destinées à moi-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles ressources Dieu a-t-il mises entre mes mains que je pourrais davantage partager ?
- Mon engagement pour Dieu me coûte-t-il réellement quelque chose de mon temps, de mes biens ou de mon confort ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour tout ce que j'ai reçu de toi. Comme Marie Madeleine, Jeanne, Suzanne et tant d'autres disciples, donne-moi la joie de participer concrètement à ta mission. Apprends-moi à mettre mes capacités, mon temps et mes ressources au service de ton Royaume. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une ressource que Dieu m'a donnée, temps, compétence, bien matériel ou argent, et j'en consacrerai concrètement une part au service d'une personne ou d'une œuvre du Royaume.

◇ Parole à mémoriser

« Elles les servaient en prenant sur leurs ressources. » (Lc 8, 3)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Samedi 19 Sept 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends une feuille blanche et pose-la devant toi, sans rien y écrire. Regarde-la quelques instants comme l'image de ton cœur disponible, puis dis intérieurement : « Seigneur, prépare mon cœur à recevoir ta Parole. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, rends mon cœur attentif et disponible. Enracine en moi la Parole de Dieu, protège-la de ce qui pourrait l'étouffer et donne-moi la persévérance nécessaire pour qu'elle porte du fruit. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi dans la grande foule rassemblée autour de Jésus. Tu es assis sur la terre avec les disciples et tu regardes Jésus enseigner. Puis imagine le semeur avancer devant toi : tu vois sa main prendre les graines et les répandre largement. Certaines tombent sur le chemin, d'autres parmi les pierres, d'autres encore dans les ronces ; enfin, tu les vois tomber dans une terre fertile et produire abondamment. Imagine maintenant que ton propre cœur est cette terre qui reçoit la semence. Écoute Jésus dire : « Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! » et demande-toi : quelle terre

suis-je aujourd'hui ?

◇ Parole de Dieu

Evangile : Lc 8, 4-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme une grande foule se rassemblait, et que de chaque ville on venait vers Jésus, il dit dans une parabole :

« Le semeur sortit pour semer la semence, et comme il semait, il en tomba au bord du chemin.

Les passants la piétinèrent, et les oiseaux du ciel mangèrent tout.

Il en tomba aussi dans les pierres, elle poussa et elle sécha parce qu'elle n'avait pas d'humidité.

Il en tomba aussi au milieu des ronces, et les ronces, en poussant avec elle, l'étouffèrent.

Il en tomba enfin dans la bonne terre, elle poussa et elle donna du fruit au centuple. »

Disant cela, il éleva la voix :

« Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Ses disciples lui demandaient ce que signifiait cette parabole.

Il leur déclara :

« À vous il est donné de connaître les mystères du royaume de Dieu, mais les autres n'ont que les paraboles. Ainsi, comme il est écrit :

Ils regardent sans regarder,
ils entendent sans comprendre.

Voici ce que signifie la parabole.
La semence, c'est la parole de Dieu.

Il y a ceux qui sont au bord du chemin :
ceux-là ont entendu ;
puis le diable survient
et il enlève de leur cœur la Parole,
pour les empêcher de croire et d'être sau-
vés.

Il y a ceux qui sont dans les pierres :
lorsqu'ils entendent, ils accueillent la Pa-
role avec joie ;
mais ils n'ont pas de racines,
ils croient pour un moment
et, au moment de l'épreuve, ils aban-
donnent.

Ce qui est tombé dans les ronces,
ce sont les gens qui ont entendu,
mais qui sont étouffés, chemin faisant,
par les soucis, la richesse
et les plaisirs de la vie,
et ne parviennent pas à maturité.

Et ce qui est tombé dans la bonne terre,
ce sont les gens qui ont entendu la Parole
dans un cœur bon et généreux,
qui la retiennent
et portent du fruit par leur persévérance. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur bon et gé-
néreux qui accueille ta Parole, la garde et
porte du fruit par la persévérance.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « La semence, c'est la pa-
role de Dieu », Dieu continue de se-
mer**

Le semeur répand généreusement sa se-
mence sur tous les terrains. Ainsi, Dieu
continue de me parler par l'Écriture, la
prière, les événements et parfois les per-
sonnes rencontrées. La question n'est donc
pas seulement : Dieu parle-t-il ?, mais : com-
ment est-ce que je l'écoute ?

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

- Quelle parole de Dieu ai-je reçue récem-
ment sans lui accorder suffisamment d'at-
tention ?
- Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui
d'écouter véritablement Dieu ?

**Point 2 : « Les soucis, la richesse et
les plaisirs de la vie les étouffent »
– reconnaître mes ronces**

La Parole peut être réellement accueillie et
pourtant devenir progressivement étouffée.
Jésus nomme les soucis, la richesse et les
plaisirs : des réalités qui peuvent prendre
tellement de place que Dieu devient secon-
daire. Il faut régulièrement désherber son
cœur pour préserver l'essentiel.

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

- Quelles sont actuellement les principales

« ronces » qui étouffent ma vie spirituelle ?
 •Quelle place concrète la Parole de Dieu occupe-t-elle au milieu de mes nombreuses préoccupations ?

Point 3 : « Ils portent du fruit par leur persévérance », accepter le temps de la croissance

Jésus ne dit pas que la bonne terre produit immédiatement. Entre la semence et le fruit viennent l'enracinement, la croissance et la persévérance. La fécondité spirituelle appartient à ceux qui continuent à prier, aimer et pratiquer la Parole même lorsque l'enthousiasme du début disparaît.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie spirituelle ai-je besoin de persévérer davantage ?
- Est-ce que j'abandonne trop rapidement lorsque je ne vois pas immédiatement de résultats ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu sèmes aujourd'hui encore ta Parole dans mon cœur. Enlève les pierres de mon inconstance et les ronces de mes préoccupations excessives. Donne-moi des racines profondes et surtout la grâce de persévérer lorsque le chemin devient difficile. Fais de ma vie une bonne terre qui porte du fruit pour toi et pour les autres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une seule parole de cet Évangile, je la garderai présente durant la journée et je poserai un acte concret pour la mettre en pratique.

◇ Parole à mémoriser

« Ils retiennent la Parole et portent du fruit par leur persévérance. » (Lc 8, 15)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

Dimanche 20 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pense à une personne qui a récemment reçu une faveur, une réussite ou une reconnaissance que tu aurais toi-même désirée. Observe ce que cela fait naître en toi, puis dis : « Seigneur, apprends-moi à me réjouir de ta bonté envers les autres. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, purifie mon regard de la comparaison et de la jalousie. Apprends-moi à reconnaître avec gratitude ce que Dieu me donne et à me réjouir du bien qu'il accorde aux autres. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi sur la place du village dès le matin. Tu vois le maître sortir, appeler des ouvriers et les envoyer dans sa vigne ; tu pars travailler avec eux sous le soleil. Au fil de la journée, tu vois arriver d'autres ouvriers : à neuf heures, à midi, à trois heures, puis presque à la fin du jour. Le soir, mets-toi dans la file pour recevoir ton salaire et regarde les derniers venus recevoir un denier. Lorsque tu reçois exactement la même somme, observe ce qui monte dans ton cœur. Puis regarde le maître te dire personnellement : « Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 20, 1-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

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

« Le royaume des Cieux est comparable au maître d'un domaine qui sortit dès le matin afin d'embaucher des ouvriers pour sa vigne.

Il se mit d'accord avec eux sur le salaire de la journée :

un denier, c'est-à-dire une pièce d'argent, et il les envoya à sa vigne.

Sorti vers neuf heures, il en vit d'autres qui étaient là, sur la place, sans rien faire.

Et à ceux-là, il dit :
'Allez à ma vigne, vous aussi, et je vous donnerai ce qui est juste.'

Ils y allèrent.
Il sortit de nouveau vers midi, puis vers trois heures, et fit de même.

Vers cinq heures, il sortit encore, en trouva d'autres qui étaient là et leur dit :
'Pourquoi êtes-vous restés là, toute la journée, sans rien faire ?'

Ils lui répondirent :
'Parce que personne ne nous a embauchés.'
Il leur dit :
'Allez à ma vigne, vous aussi.'

Le soir venu,
le maître de la vigne dit à son intendant :
'Appelle les ouvriers et distribue le salaire, en commençant par les derniers pour finir par les premiers.'

Ceux qui avaient commencé à cinq heures s'avancèrent et reçurent chacun une pièce d'un denier.

Quand vint le tour des premiers, ils pensaient recevoir davantage, mais ils reçurent, eux aussi, chacun une pièce d'un denier.

En la recevant, ils récriminaient contre le maître du domaine :

'Ceux-là, les derniers venus, n'ont fait qu'une heure, et tu les traites à l'égal de nous, qui avons enduré le poids du jour et la chaleur !'

Mais le maître répondit à l'un d'entre eux :
'Mon ami, je ne suis pas injuste envers toi. N'as-tu pas été d'accord avec moi pour un denier ?'

Prends ce qui te revient, et va-t'en. Je veux donner au dernier venu autant qu'à toi :

n'ai-je pas le droit de faire ce que je veux de mes biens ?
Ou alors ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ?'

C'est ainsi que les derniers seront premiers,
et les premiers seront derniers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur reconnaissant qui accueille ta bonté sans se comparer aux autres.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Allez à ma vigne, vous aussi », Dieu ne cesse d'appeler

Du matin jusqu'à la dernière heure, le maître continue de sortir pour chercher des ouvriers. Pour Dieu, personne n'est arrivé trop tard et personne n'est inutile. Tant que dure notre vie, son appel peut nous rejoindre et ouvrir un nouveau commencement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui dans sa vigne ?
- Ai-je tendance à considérer certaines personnes comme arrivées « trop tard » pour changer ou servir Dieu ?

Point 2 : « Ils pensaient recevoir davantage », le piège de la comparaison

Les premiers ouvriers étaient satisfaits du salaire convenu jusqu'au moment où ils ont regardé ce que les autres recevaient. La comparaison transforme alors leur propre bien en motif d'amertume. Nous cessons souvent de goûter nos grâces lorsque nous

commençons à compter celles des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle comparaison m'empêche actuellement d'être reconnaissant pour ce que j'ai reçu ?
- La réussite ou la grâce accordée à quelqu'un d'autre provoque-t-elle en moi joie, jalousie ou frustration ?

Point 3 : « Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? », laisser Dieu être généreux

Le maître n'est pas injuste envers les premiers : il leur donne exactement ce qui avait été convenu. Ce qui les dérange, c'est sa générosité envers les derniers. Jésus m'invite à passer d'une logique de mérite et de comparaison à la joie devant une grâce qui reste toujours un don.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte que Dieu puisse être généreux envers quelqu'un que je juge moins méritant ?
- Puis-je sincèrement remercier Dieu aujourd'hui pour une grâce accordée à une autre personne ?

Colloque

Seigneur Jésus, guéris en moi le besoin de me comparer. Merci pour les grâces que tu m'as déjà données et pour celles que tu

accordes aux autres. Lorsque mon regard devient jaloux, apprends-moi à regarder avec tes yeux. Que ta bonté envers mon frère devienne pour moi une raison de te louer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je penserai à une personne qui a reçu une grâce ou connu une réussite, et au lieu de me comparer à elle, je remercierai sincèrement Dieu pour le bien qu'il lui a accordé.

◇ Parole à mémoriser

« Ton regard est-il mauvais parce que moi, je suis bon ? » (Mt 20, 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 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 influen-

cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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