

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**SEPT
2026
N°88**



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 21 au Dimanche 27 Septembre 2026

Lundi 21 Sept 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi quelques instants sans rien faire, comme Matthieu à son bureau. Imagine que tout s'arrête autour de toi et qu'une seule parole vient traverser tes occupations : « Suis-moi. » Laisse cette parole descendre en toi.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi d'entendre personnellement l'appel du Christ. Libère-moi de ce qui me retient et donne-moi, comme saint Matthieu, la grâce de me lever pour suivre Jésus. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi dans une rue de Capharnaüm. Tu vois Matthieu assis à son bureau, occupé à percevoir les impôts ; tu te tiens près de lui lorsque Jésus arrive. Regarde Jésus s'arrêter, poser son regard sur Matthieu et lui dire simplement : « Suis-moi. » Observe Matthieu : il quitte son siège, son argent, ses habitudes et se met en marche derrière Jésus. Entre ensuite avec eux dans la maison, assieds-toi à table parmi les publi-

cains et les pécheurs, et entends Jésus déclarer : « Je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. » Laisse maintenant Jésus poser sur toi le même regard et écoute son « Suis-moi » comme une parole qui t'est personnellement adressée.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 9, 9-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus sortit de Capharnaüm et vit, en passant, un homme, du nom de Matthieu, assis à son bureau de collecteur d'impôts. Il lui dit :

« Suis-moi. »

L'homme se leva et le suivit.

Comme Jésus était à table à la maison, voici que beaucoup de publicains (c'est-à-dire des collecteurs d'impôts) et beaucoup de pécheurs vinrent prendre place avec lui et ses disciples.

Voyant cela, les pharisiens disaient à ses disciples :

« Pourquoi votre maître mange-t-il avec les publicains et les pécheurs ? »

Jésus, qui avait entendu, déclara :
« Ce ne sont pas les gens bien portants qui ont besoin du médecin, mais les malades.

Allez apprendre ce que signifie :
Je veux la miséricorde, non le sacrifice.
En effet, je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi, à l'exemple de saint Matthieu, la grâce d'entendre ton appel, de me lever et de te suivre sans laisser mon passé ou mes attachements me retenir.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Jésus vit un homme, du nom de Matthieu », le regard qui ne m'enferme pas dans mon passé

Les autres pouvaient voir en Matthieu un publicain et un pécheur ; Jésus voit un homme qu'il peut appeler à devenir apôtre. Le regard du Christ ne nie pas notre péché, mais il ne nous réduit jamais à celui-ci. Saint Matthieu nous rappelle qu'aucun passé n'empêche Dieu d'ouvrir un avenir.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il une faute ou une partie de mon passé dans laquelle je continue à m'enfermer ?
•Est-ce que je crois réellement que le regard de Jésus voit en moi ce que je peux devenir avec sa grâce ?

Point 2 : « L'homme se leva et le suivit », se lever exige de quitter quelque chose

Matthieu ne répond pas par un long discours : il se lève. Pour suivre Jésus, il doit quitter une position qui structurerait jusqu'à son existence. Tout appel du Christ comporte ainsi un passage : quelque chose doit parfois être laissé pour qu'une vie nouvelle commence.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel est aujourd'hui le « bureau de collecteur d'impôts » dont Jésus me demande de me lever ?
•Quelle décision concrète ai-je déjà comprise mais que je continue à reporter ?

Point 3 : « Je veux la miséricorde, non le sacrifice », devenir apôtre de la miséricorde

Matthieu, pécheur appelé, deviendra Apôtre et Évangéliste : celui qui a reçu la miséricorde devient témoin de Jésus. Le disciple n'est donc pas celui qui se croit supérieur aux pécheurs, mais celui qui sait de quelle miséricorde il vit lui-même. L'Église est envoyée, comme son Seigneur, vers ceux qui ont besoin du médecin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma rencontre avec la miséricorde de Dieu m'a-t-elle rendu plus miséricordieux envers les autres ?
- Y a-t-il une personne que je tiens à distance alors que Jésus m'invite à l'accueillir autrement ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme saint Matthieu, je suis assis avec mes habitudes, mes fragilités et mon histoire. Pose sur moi ton regard et redis-moi : « Suis-moi. » Donne-moi le courage de me lever, de quitter ce qui m'éloigne de toi et de devenir à mon tour témoin de ta miséricorde. Saint Matthieu, Apôtre et Évangéliste, prie pour nous. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai une chose précise que je dois quitter, commencer ou changer pour répondre davantage au « Suis-moi » de Jésus, et je poserai immédiatement un premier acte concret.

◇ Parole à mémoriser

« Suis-moi. L'homme se leva et le suivit. »
(Mt 9, 9)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ 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 22 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends quelques instants pour repasser intérieurement une décision récente que tu considères comme juste. Sans chercher immédiatement à la défendre, présente-la au Seigneur et dis : « Seigneur, montre-moi ce que toi, tu vois dans mon cœur. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi un cœur droit et docile. Apprends-moi à discerner mes intentions, à aimer la justice et à ne jamais fermer mon cœur devant la détresse de mon prochain. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une assemblée où un sage enseigne ses disciples. Tu es assis parmi eux et tu écoutes attentivement ses maximes sur la justice, l'orgueil, le travail, le mensonge et la compassion. Soudain, une parole te rejoint particulièrement : « Le Seigneur pèse les cœurs. » Puis tu vois, à l'entrée, un pauvre qui appelle à l'aide tandis que plusieurs détournent le regard. Tu es toi-même dans la scène : que vas-tu faire ? Reste quelques instants sous le regard de Dieu qui voit à la fois tes actes et les intentions profondes de ton cœur.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Pr 21, 1-6.10-13

Lecture du livre des Proverbes

Le Seigneur dispose du cœur du roi
comme d'un canal d'irrigation,
il le dirige où il veut.

La conduite d'un homme est toujours
droite à ses yeux,
mais c'est le Seigneur qui pèse les cœurs.

Accomplir la justice et le droit
plaît au Seigneur plus que le sacrifice.

Regarder de haut, se rengorger :
ainsi brillent les méchants, mais ce n'est
que péché.

Les plans de l'homme actif lui assurent
du profit ;
mais la précipitation conduit à l'indigence.

Une fortune acquise par le mensonge :
illusion fugitive de qui cherche la mort.

Le méchant ne désire que le mal ;
il n'a pas un regard de pitié pour son
prochain.

Quand on punit l'insolent, l'étourdi de-
vient sage ;
le sage, il suffit de le raisonner pour qu'il
comprenne.

Le juste considère le clan du méchant :
le méchant pervertit les autres pour leur
malheur.

Qui fait la sourde oreille à la clameur des
faibles
criera lui-même sans obtenir de réponse.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'une vie droite, où mes intentions, mes décisions et mes actes correspondent véritablement à ta volonté.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Le Seigneur pèse les cœurs », accepter que Dieu examine mes intentions

Nous trouvons facilement des raisons pour justifier notre conduite. Mais Dieu regarde plus profondément : il voit ce qui motive réellement nos décisions. La vie droite commence lorsque j'accepte de laisser Dieu éclairer non seulement mes actes, mais aussi mes intentions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle intention profonde se cache derrière mes principales décisions actuelles ?
- Suis-je capable de reconnaître devant Dieu que je peux me tromper même lorsque je me crois dans mon droit ?

Point 2 : « Accomplir la justice et le droit plaît au Seigneur plus que le sacrifice », unir ma foi à ma conduite

Les pratiques religieuses ne remplacent jamais la justice envers les autres. Dieu désire une foi qui transforme notre manière de travailler, de parler, de gérer nos biens et de traiter notre prochain. La véritable piété se reconnaît aussi dans la droiture quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma manière de traiter les autres correspond-elle à la foi que je professe ?
- Existe-t-il une injustice que je dois réparer ou une conduite que je dois rectifier ?

Point 3 : « Qui fait la sourde oreille à la clameur des faibles... », entendre celui qui souffre

Le texte se termine par un avertissement très concret : fermer son cœur au faible détruit la fraternité. Dieu m'invite à entendre les cris que mes occupations, mon confort ou mon indifférence pourraient me faire ignorer. La compassion véritable conduit à agir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quelle souffrance autour de moi suis-je devenu progressivement indifférent ?
- Quel geste concret puis-je poser pour une personne faible ou en difficulté ?

Colloque:

Seigneur, toi qui connais mon cœur mieux que moi-même, éclaire mes intentions et corrige ce qui n'est pas droit en moi. Préserve-moi de l'orgueil, du mensonge et de l'indifférence. Donne-moi une foi qui se manifeste par la justice, la vérité et la compassion envers les plus faibles. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une de mes décisions ou attitudes récentes et je l'examinerai devant Dieu à partir de trois critères : est-elle vraie, juste et charitable ?

♦ Parole à mémoriser

« La conduite d'un homme est toujours droite à ses yeux, mais c'est le Seigneur qui pèse les cœurs. » (Pr 21, 2)

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

Mercredi 23 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Regarde quelques instants ce que tu possèdes autour de toi. Puis ferme les yeux et demande-toi : « Si certaines de ces choses disparaissaient, ma paix en Dieu demeurerait-elle ? »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre mon cœur du mensonge, de l'avidité et de la peur de manquer. Apprends-moi à recevoir avec gratitude ce qui m'est nécessaire et à placer ma sécurité en Dieu. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi dans une maison simple, auprès d'un sage en prière. Tu es assis près de lui et tu l'entends demander à Dieu non pas beaucoup de richesses, mais seulement « ma part de pain ». Devant vous se trouvent une table, du pain pour la journée et quelques biens nécessaires à la vie. Écoute-le dire : « Ne me donne ni pauvreté ni richesse. » Imagine maintenant que tu présentes toi-même devant Dieu tes besoins, tes projets, ton argent et tes inquiétudes matérielles. Puis demande-lui : « Seigneur, qu'est-ce qui m'est réellement nécessaire pour vivre

selon ta volonté ? »

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Pr 30, 5-9

Lecture du livre des Proverbes

Toute parole de Dieu est éprouvée au feu ; il est un bouclier pour qui s'abrite en lui.

N'ajoute rien à ce qu'il dit :
il te le reprocherait comme un mensonge.

Seigneur, je n'ai que deux choses à te demander,

ne me les refuse pas avant que je meure !

Éloigne de moi mensonge et fausseté,
ne me donne ni pauvreté ni richesse
accorde-moi seulement ma part de pain.

Car, dans l'abondance, je pourrais te renier

en disant : « Le Seigneur, qui est-ce ? »

Ou alors, la misère ferait de moi un voleur,
et je profanerais le nom de mon Dieu !

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre qui sait recevoir avec gratitude le nécessaire sans faire de la richesse ou des biens matériels sa sécurité.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Toute parole de Dieu est éprouvée au feu », choisir sur quoi

appuyer ma vie

Beaucoup de sécurités peuvent disparaître : argent, position, projets ou relations. La Parole de Dieu, elle, demeure digne de confiance. Le sage m'invite à faire de Dieu mon véritable refuge.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi repose principalement mon sentiment de sécurité aujourd'hui ?
- Est-ce que la Parole de Dieu influence réellement mes décisions importantes ?

Point 2 : « Ne me donne ni pauvreté ni richesse », demander la juste mesure

Cette prière ne glorifie ni la misère ni l'accumulation. Le sage demande simplement ce qui lui est nécessaire pour vivre dignement sans devenir esclave du manque ou de l'abondance. C'est une école de sobriété, de liberté et de gratitude.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais encore distinguer ce dont j'ai besoin de ce que je désire simplement posséder davantage ?
- Y a-t-il une recherche de richesse ou de confort qui prend trop de place dans mon cœur ?

Point 3 : « Dans l'abondance, je pourrais te renier », ne pas oublier Dieu

lorsque tout va bien

L'épreuve peut éloigner de Dieu, mais l'abondance aussi : lorsque tout semble assuré, nous pouvons croire que nous nous suffisons à nous-mêmes. Le danger n'est donc pas seulement de posséder des biens, mais de laisser les biens prendre dans notre cœur la place de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes réussites et mes ressources augmentent-elles ma gratitude envers Dieu ou mon sentiment d'autosuffisance ?
- Si Dieu me donne davantage, suis-je prêt à considérer ce surplus comme une responsabilité envers les autres ?

Colloque

Seigneur, tu connais mes besoins et mes inquiétudes. Donne-moi mon pain quotidien et préserve-moi aussi bien de la misère que de l'esclavage de l'accumulation. Que je sache recevoir avec gratitude, travailler avec droiture, partager généreusement et ne jamais oublier que tout vient de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je distinguerai dans un domaine concret ce qui m'est nécessaire de ce qui relève du superflu, et je choisirai un petit geste de sobriété ou de partage.

♦ Parole à mémoriser

« Ne me donne ni pauvreté ni richesse ; accorde-moi seulement ma part de pain. » (Pr 30, 8)

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. »

• 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 :

• Un chant de confiance ou de louange ;

Jeudi 24 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Observe pendant quelques instants ta respiration : elle vient, elle repart, puis recommence. Pense ensuite au rythme de tes journées, souvent semblables les unes aux autres, et demande : « Seigneur, au milieu de tout ce qui passe et recommence, qu'est-ce qui donne vraiment du poids à ma vie ? »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi de l'illusion de vouloir retenir ce qui passe. Donne-moi la sagesse de reconnaître l'essentiel et d'orienter ma vie vers ce qui possède une valeur véritable devant Dieu. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Qohèleth sur une hauteur dominant une ville. Tu es assis près de lui et vous regardez ensemble le soleil descendre à l'horizon, les hommes rentrer de leur travail, les marchands fermer leurs boutiques et les voyageurs poursuivre leur chemin. Imagine les générations qui se succèdent : certains arrivent, d'autres disparaissent, tandis que le soleil continue de se lever et de se coucher. Regarde maintenant ta propre vie passer devant toi : tes travaux, tes projets, tes réussites, tes préoccupations. Puis écoute Qohèleth demander : «

Quel profit l'homme retire-t-il de toute la peine qu'il se donne sous le soleil ? » Reste devant cette question sans chercher trop vite à y répondre.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Qo 1, 2-11

Lecture du livre de Qohèleth

Vanité des vanités, disait Qohèleth.
Vanité des vanités, tout est vanité !

Quel profit l'homme retire-t-il de toute la peine qu'il se donne sous le soleil ?

Une génération s'en va, une génération s'en vient,
et la terre subsiste toujours.

Le soleil se lève, le soleil se couche ;
il se hâte de retourner à sa place,
et de nouveau il se lèvera.

Le vent part vers le sud, il tourne vers le nord ;
il tourne et il tourne,
et recommence à tourner.

Tous les fleuves vont à la mer,
et la mer n'est pas remplie ;
dans le sens où vont les fleuves,
les fleuves continuent de couler.

Tout discours est fatigant,
on ne peut jamais tout dire.
L'œil n'a jamais fini de voir,
ni l'oreille d'entendre.

Ce qui a existé, c'est cela qui existera ;
ce qui s'est fait, c'est cela qui se fera ;
rien de nouveau sous le soleil.

Y a-t-il une seule chose dont on dise :
« Voilà enfin du nouveau ! »

– Non, cela existait déjà dans les siècles passés.

Mais, il ne reste pas de souvenir d'autrefois ;
de même, les événements futurs
ne laisseront pas de souvenir après eux.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la sagesse de ne pas construire ma vie sur ce qui passe, mais de discerner ce qui mérite véritablement mon temps, mes forces et mon cœur.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Vanité des vanités », reconnaître ce qui ne peut pas me combler

La « vanité » dont parle Qohèleth évoque quelque chose de fugitif, comme un souffle que l'on ne peut retenir. Il ne dit pas que toute existence est inutile, mais il démonte l'illusion selon laquelle les réalités terrestres pourraient nous satisfaire définitivement. Même nos plus grandes réussites restent fragiles et passagères.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je poursuis actuellement comme si cela pouvait suffire à mon bonheur ?
- Quelle réalité passagère occupe peut-être une place excessive dans ma vie ?

Point 2 : « Quel profit l'homme retire-t-il de toute la peine qu'il se donne ? », interroger mon agitation

On peut travailler énormément, multiplier les projets et pourtant ne jamais s'interroger sur leur finalité. Qohèleth ne condamne pas le travail : il nous oblige à demander pour quoi et pour qui nous dépensons notre vie. Une existence remplie d'activités n'est pas nécessairement une existence pleinement féconde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pourquoi est-ce que je travaille et me dépense autant dans ce qui m'occupe aujourd'hui ?
- Parmi mes nombreuses activités, lesquelles contribuent réellement à ce qui compte profondément ?

Point 3 : « Rien de nouveau sous le soleil », chercher plus haut que « sous le soleil »

Qohèleth constate les cycles et les limites de l'existence humaine lorsqu'elle est regardée seulement « sous le soleil ». Cette lucidité creuse en nous une soif que les réalités passagères ne peuvent satisfaire. Elle nous apprend à recevoir le temps présent sans en faire notre absolu et à ouvrir notre existence à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis comme si cette vie terrestre constituait tout mon horizon ?
- Si je regardais mes priorités à la lumière de l'éternité, qu'est-ce que je changerais aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, tant de choses occupent mes journées et réclament mon énergie. Apprends-moi à ne pas confondre agitation et fécondité, réussite et accomplissement. Donne-moi de travailler avec sérieux sans faire de mes œuvres des idoles, et de vivre chaque journée en gardant mon cœur tourné vers toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai dix minutes pour examiner l'emploi de mon temps et j'identifierai une activité secondaire à réduire afin de donner davantage de place à ce qui compte réellement devant Dieu.

◇ Parole à mémoriser

« Quel profit l'homme retire-t-il de toute la peine qu'il se donne sous le soleil ? » (Qo 1, 3)

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-

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

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. »

♦ 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).

y

Vendredi 25 Sept**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Regarde l'heure sur une montre, une horloge ou ton téléphone, puis détourne les yeux. Prends conscience que cet instant ne reviendra jamais et dis : « Seigneur, apprends-moi à accueillir le temps que tu me donnes aujourd'hui. »

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, donne-moi la sagesse de reconnaître le temps que je suis en train de vivre. Apprends-moi à ne pas précipiter ce qui doit mûrir, ni retenir ce que je dois laisser partir. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Qohèleth et regarde avec lui défiler les saisons de la vie. Tu vois un enfant naître, un vieillard mourir ; quelqu'un plante, un autre récolte ; ici une personne pleure, ailleurs des gens rient et dansent. Tu avances toi-même au milieu de ces scènes et tu reconnais certaines saisons de ta propre histoire : des commencements, des séparations, des constructions, des pertes, des joies. Puis Qohèleth se tourne vers toi et dit : « Il y a un moment pour tout. » Demande-toi alors devant Dieu : « Seigneur, quel est le temps que je suis appelé à vivre maintenant ? »

◇ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Qo 3, 1-11**Lecture du livre de Qohèleth**

Il y a un moment pour tout,
et un temps pour chaque chose sous le ciel :

un temps pour donner la vie,
et un temps pour mourir ;
un temps pour planter,
et un temps pour arracher.

Un temps pour tuer,
et un temps pour guérir ;
un temps pour détruire
et un temps pour construire.

Un temps pour pleurer,
et un temps pour rire ;
un temps pour gémir,
et un temps pour danser.

Un temps pour jeter des pierres,
et un temps pour les amasser ;
un temps pour s'étreindre,
et un temps pour s'abstenir.

Un temps pour chercher,
et un temps pour perdre ;
un temps pour garder,
et un temps pour jeter.

Un temps pour déchirer,
et un temps pour coudre ;
un temps pour se taire,
et un temps pour parler.

Un temps pour aimer,
et un temps pour ne pas aimer ;

un temps pour la guerre,
et un temps pour la paix.

Quel profit le travailleur retire-t-il
de toute la peine qu'il prend ?

J'ai vu la besogne que Dieu impose aux
fils d'Adam
pour les tenir en haleine.

Toutes les choses que Dieu a faites
sont bonnes en leur temps.
Dieu a mis toute la durée du temps dans
l'esprit de l'homme,
mais celui-ci est incapable
d'embrasser l'œuvre que Dieu a faite
du début jusqu'à la fin.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la sagesse de reconnaître le temps présent, de l'accueillir et d'y accomplir fidèlement ce que tu attends de moi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il y a un moment pour tout », reconnaître la saison que je traverse

Notre vie n'est pas toujours faite pour produire, construire, parler ou célébrer. Il existe aussi des temps pour attendre, pleurer, se taire, perdre ou recommencer. La sagesse consiste à reconnaître ce que le moment présent demande de moi, au lieu de vouloir constamment vivre une autre saison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je devais donner un nom à la saison actuelle de ma vie, lequel choisirais-je ?
- Est-ce que j'accueille ce temps ou suis-je continuellement en train de souhaiter qu'il soit différent ?

Point 2 : « Un temps pour se taire, et un temps pour parler », discerner le bon moment

Une chose peut être bonne et pourtant être faite au mauvais moment. Parler, se taire, agir, attendre, commencer ou arrêter demandent du discernement. La sagesse spirituelle consiste donc non seulement à demander « Que dois-je faire ? », mais aussi : « Est-ce maintenant le moment de le faire ? »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il quelque chose que je précipite alors que je devrais encore attendre ?
- À l'inverse, quelle décision est arrivée à maturité et ne doit plus être reportée ?

Point 3 : « L'homme est incapable d'embrasser l'œuvre de Dieu du début jusqu'à la fin », accepter de ne pas tout comprendre

Nous aimerions connaître immédiatement le sens de chaque événement, mais notre regard reste partiel. Ce qui ressemble aujourd'hui à une rupture peut parfois prendre un autre sens dans l'ensemble d'une his-

toire que Dieu seul embrasse totalement. La foi consiste aussi à avancer fidèlement sans posséder tout le plan.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation ai-je du mal à accepter parce que je n'en comprends pas encore le sens ?
- Puis-je continuer à faire confiance à Dieu même sans savoir où il me conduit ?

Colloque

Seigneur, tu connais le commencement et la fin de mon histoire. Apprends-moi à ne pas vivre prisonnier du passé ni impatient de l'avenir. Donne-moi de reconnaître le temps présent, d'accomplir ce qu'il exige et de te faire confiance pour ce que je ne comprends pas encore. Amen..

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je nommerai devant Dieu la saison que je traverse actuellement et je choisirai une seule attitude adaptée à ce temps : attendre, agir, parler, me taire, construire, laisser partir, pleurer, recommencer ou rendre grâce.

♦ Parole à mémoriser

« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel. » (Qo 3, 1)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

- o Mes pensées blessantes, mes paroles

dures, mes attitudes injustes.

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

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ 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 26 Sept 2026**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Prends entre tes mains un objet que tu possèdes depuis plusieurs années et observe les marques du temps sur lui. Pense ensuite à ta propre vie qui avance et dis : « Seigneur, apprends-moi à bien vivre le temps qui m'est donné. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi la sagesse de regarder ma vie à la lumière de l'éternité. Apprends-moi à goûter les joies présentes sans oublier mon Créateur et à employer fécondement le temps qui m'est confié. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Qohèleth tandis qu'il observe les différents âges de la vie. Tu vois devant toi des jeunes pleins de force et de projets, puis des personnes vieillissantes dont les pas deviennent plus lents. Imagine-toi avançant toi-même sur ce chemin : revois ton enfance, ton âge actuel, puis imagine les années qui pourraient encore venir. Tu entends Qohèleth dire : « Souviens-toi de ton Créateur. » Puis tu vois une lampe qui s'éteint, une cruche qui se brise et la poussière retourner à la terre. Reste dans cette scène et demande-toi : « Si ma vie est un

don qui retournera un jour à Dieu, comment veux-je la vivre aujourd'hui ? »

◇ Parole de Dieu**Première Lecture : Qo 11, 9 – 12, 8**

Lecture du livre de Qohèleth

Réjouis-toi, jeune homme, dans ton adolescence,
et sois heureux aux jours de ta jeunesse.
Suis les sentiers de ton cœur
et les désirs de tes yeux !

Mais sache que pour tout cela
Dieu t'appellera en jugement.

Éloigne de ton cœur le chagrin,
écarte de ta chair la souffrance
car l'adolescence et le printemps de la vie
ne sont que vanité.

Souviens-toi de ton Créateur,
aux jours de ta jeunesse,
avant que viennent les jours mauvais,
et qu'approchent les années dont tu diras :
« Je ne les aime pas » ;

avant que s'obscurcissent le soleil et la lumière,
la lune et les étoiles,
et que reviennent les nuages après la pluie ;

au jour où tremblent les gardiens de la maison,
où se courbent les hommes vigoureux ;
où les femmes, l'une après l'autre, cessent de moudre,
où le jour baisse aux fenêtres ;
quand la porte se ferme sur la rue,

quand s'éteint la voix de la meule,
 quand s'arrête le chant de l'oiseau,
 et quand se taisent les chansons ;
 lorsqu'on redoute la montée
 et qu'on a des frayeurs en chemin ;
 l'amandier est en fleurs, la sauterelle
 s'alourdit,
 et la câpre ne produit aucun effet ;
 lorsque l'homme s'en va vers sa maison
 d'éternité,
 et que les pleureurs sont déjà au coin de la
 rue ;
 avant que le fil d'argent se détache,
 que la lampe d'or se brise,
 que la cruche se casse à la fontaine,
 que la poulie se fende sur le puits ;
 et que la poussière retourne à la terre
 comme elle en vint,
 et le souffle de vie, à Dieu qui l'a donné.

Vanité des vanités, disait Qohèleth,
 tout est vanité !

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre pleinement le temps présent, dans la joie et la responsabilité, sans jamais oublier que ma vie vient de toi et retourne vers toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Réjouis-toi... et sois heureux », accueillir la vie comme un don

Qohèleth ne demande pas de mépriser les

joies de l'existence : il invite au contraire à les recevoir. Mais cette joie reste sous le regard de Dieu et ne doit pas devenir une vie sans direction ni responsabilité. Le croyant peut aimer profondément la vie précisément parce qu'il la reçoit comme un don.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais encore goûter et remercier Dieu pour les joies simples de mon existence ?
- Ma recherche du bonheur reste-t-elle compatible avec la personne que Dieu m'appelle à devenir ?

Point 2 : « Souviens-toi de ton Créateur », ne pas attendre pour chercher Dieu

Qohèleth s'adresse particulièrement au jeune homme : n'attends pas la vieillesse pour donner à Dieu une place dans ta vie. Nous pouvons facilement remettre à plus tard la prière, la conversion, une réconciliation ou le bien que nous savons devoir accomplir. Dieu désire être aimé maintenant, au cœur même de nos forces, de nos projets et de nos responsabilités.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle chose importante pour ma vie avec Dieu suis-je continuellement en train de remettre à plus tard ?
- Si je devais prendre aujourd'hui une décision pour rapprocher ma vie de Dieu, la-

quelle serait-elle ?

Point 3 : « Le souffle de vie retourne à Dieu qui l'a donné », vivre à la lumière de l'éternité

Qohèleth décrit avec réalisme le vieillissement et la fragilité de l'existence. Ce rappel n'est pas destiné à nous paralyser, mais à nous réveiller : notre temps est précieux parce qu'il est limité. Se souvenir de la mort peut ainsi devenir une école de liberté qui nous aide à distinguer l'essentiel du superflu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je savais mon temps plus court que je ne l'imagine, qu'est-ce qui deviendrait immédiatement moins important ?
- Qu'aimerais-je avoir donné, aimé, pardonné ou accompli lorsque viendra le moment de remettre mon souffle à Dieu ?

Colloque

Seigneur, ma vie vient de toi et retournera un jour entre tes mains. Merci pour les années déjà reçues, pour les joies, les combats et les possibilités encore ouvertes devant moi. Préserve-moi de gaspiller mon temps dans ce qui ne mérite pas mon cœur. Donne-moi de vivre pleinement aujourd'hui, en ta présence et dans l'espérance de te rencontrer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, je poserai un acte important que je sais devoir accomplir mais que je reporte depuis longtemps : une prière, une réconciliation, un service, une décision ou une parole d'amour.

♦ Parole à mémoriser

« Souviens-toi de ton Créateur, aux jours de ta jeunesse. » (Qo 12, 1)

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 27 Sept

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pense à une parole de Dieu, une résolution ou un devoir auquel tu as déjà répondu intérieurement « oui », mais que tu n'as pas encore mis en pratique. Présente-le au Seigneur et dis : « Seigneur, fais passer mon oui de mes lèvres à ma vie. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi un cœur vrai devant Dieu. Montre-moi l'écart entre mes paroles et mes actes, et donne-moi la grâce de me convertir concrètement. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi parmi les grands prêtres et les anciens qui écoutent Jésus. Tu es là lorsque Jésus raconte l'histoire des deux fils. Imagine le père s'approcher maintenant de toi et te dire avec affection : « Mon enfant, va travailler aujourd'hui à la vigne. » Observe le premier fils refuser, puis réfléchir, revenir sur sa décision et partir finalement vers la vigne. Regarde ensuite le second répondre avec empressement : « Oui, Seigneur ! », puis rester chez lui. Place-toi entre ces deux fils et demande-toi : lequel ressemble aujourd'hui davantage à ma manière de répondre à Dieu ?

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 21, 28-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens du peuple :

« Quel est votre avis ?

Un homme avait deux fils.

Il vint trouver le premier et lui dit :

‘Mon enfant, va travailler aujourd’hui à la vigne.’

Celui-ci répondit : ‘Je ne veux pas.’

Mais ensuite, s’étant repenti, il y alla.

Puis le père alla trouver le second et lui parla de la même manière.

Celui-ci répondit : ‘Oui, Seigneur !’

et il n’y alla pas.

Lequel des deux a fait la volonté du père ? »

Ils lui répondent :

« Le premier. »

Jésus leur dit :

« Amen, je vous le déclare :

les publicains et les prostituées
vous précèdent dans le royaume de Dieu.

Car Jean le Baptiste est venu à vous sur
le chemin de la justice,
et vous n’avez pas cru à sa parole ;
mais les publicains et les prostituées y ont
cru.

Tandis que vous, après avoir vu cela,
vous ne vous êtes même pas repentis plus
tard

pour croire à sa parole. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d’une conversion véritable qui transforme mes bonnes intentions en actes conformes à ta volonté.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Mon enfant, va travailler aujourd’hui à la vigne », Dieu m’appelle aujourd’hui

Le père ne dit pas seulement : « Va travailler », mais « aujourd’hui ». Il existe des appels de Dieu auxquels nous ne pouvons pas éternellement répondre : « plus tard ». La volonté de Dieu se rencontre souvent dans le devoir concret du moment présent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle tâche ou responsabilité Dieu me demande-t-il d’accomplir aujourd’hui ?
- Qu’est-ce que je continue à reporter alors que je sais déjà ce que je dois faire ?

Point 2 : « S’étant repenti, il y alla », il n’est jamais trop tard pour changer

Le premier fils commence mal : il refuse ouvertement. Pourtant, Jésus le présente comme celui qui accomplit finalement la volonté du père, parce qu’il accepte de changer. Mon erreur d’hier ne m’empêche

donc pas d'obéir à Dieu aujourd'hui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Existe-t-il un domaine où je me dis : « Maintenant, c'est trop tard pour changer » ?
- Quelle décision concrète manifesterait aujourd'hui mon repentir ?

Point 3 : « Oui, Seigneur ! Et il n'y alla pas », quand ma foi reste dans les paroles

Le second fils possède les bonnes paroles, mais son comportement les contredit. Jésus avertit ainsi ceux qui connaissent Dieu, parlent de lui ou pratiquent extérieurement leur religion : la connaissance et les paroles ne remplacent jamais l'obéissance. La foi devient authentique lorsqu'elle transforme la manière de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine existe-t-il actuellement un écart entre ce que je professe et ce que je fais ?
- Quel « oui » donné à Dieu doit maintenant devenir un acte ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais tous les « oui » que je t'ai donnés et que je n'ai pas encore vécus. Merci parce que mes refus passés ne m'empêchent pas de revenir vers toi. Donne-moi la grâce de me repentir lorsque

je me trompe, de me relever et surtout d'aller réellement travailler à ta vigne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai un seul « oui » à Dieu resté jusqu'ici sans suite et je poserai immédiatement un premier acte concret pour le mettre en pratique.

◇ Parole à mémoriser

« S'étant repenti, il y alla. » (Mt 21, 29)

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).

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.