

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**SEPT
2026
N°89**



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 28 Septembre au Dimanche 04 Octobre 2026

Lundi 28 Sept 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme doucement les mains comme si tu retenais ce qui t'est précieux, puis ouvre-les lentement. Nomme intérieurement devant Dieu une personne, un bien ou un projet auquel tu tiens et dis : « Seigneur, tout est reçu de toi ; apprends-moi à aimer sans vouloir tout posséder. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens fortifier ma foi lorsque l'épreuve bouleverse mes certitudes. Apprends-moi à pleurer sans désespérer, à questionner sans abandonner Dieu et à demeurer tourné vers lui même lorsque je ne comprends plus. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison de Job avant que le malheur ne survienne. Tu vois un homme entouré de sa famille, de ses serviteurs et de ses biens. Puis place-toi près de lui lorsque les messagers arrivent successivement : écoute chaque annonce, observe le visage de Job tandis que les pertes s'accumulent, jusqu'à l'annonce terrible de la mort de ses

enfants. Tu le vois se lever, déchirer son manteau, se raser la tête puis tomber à terre. Reste près de lui dans ce silence de douleur. Entends enfin sortir de sa bouche cette parole : « Que le nom du Seigneur soit béni ! » et demande-toi ce qui demeure de ta foi lorsque tout semble s'écrouler.

♦ Parole de Dieu

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

Première lecture : Jb 1, 6-22

Lecture du livre de Job

Le jour où les fils de Dieu se rendaient à l'audience du Seigneur, le Satan, l'Adversaire, lui aussi, vint parmi eux.

Le Seigneur lui dit :

« D'où viens-tu ? »

L'Adversaire répondit :

« De parcourir la terre et d'y rôder. »

Le Seigneur reprit :

« As-tu remarqué mon serviteur Job ?

Il n'a pas son pareil sur la terre :

c'est un homme intègre et droit, qui craint Dieu et s'écarte du mal. »

L'Adversaire riposta :

« Est-ce pour rien que Job craint Dieu ?

N'as-tu pas élevé une clôture pour le protéger,

lui, sa maison et tout ce qu'il possède ?
Tu as béni son travail,
et ses troupeaux se multiplient dans le pays.

Mais étends seulement la main,
et touche à tout ce qu'il possède :
je parie qu'il te maudira en face ! »

Le Seigneur dit à l'Adversaire :
« Soit ! Tu as pouvoir sur tout ce qu'il possède,
mais tu ne porteras pas la main sur lui. »
Et l'Adversaire se retira.

Le jour où les fils et les filles de Job
étaient en train de festoyer
et de boire du vin dans la maison de leur
frère aîné,

un messenger arriva auprès de Job et lui
dit :

« Les bœufs étaient en train de labourer
et les ânesses étaient au pâturage non loin
de là.

Les Bédouins se sont jetés sur eux et les
ont enlevés,
et ils ont passé les serviteurs au fil de
l'épée.

Moi seul, j'ai pu m'échapper pour te l'an-
noncer. »

Il parlait encore quand un autre survint
et lui dit :

« Le feu du ciel est tombé,
il a brûlé troupeaux et serviteurs, et les a
dévorés.

Moi seul, j'ai pu m'échapper pour te l'an-
noncer. »

Il parlait encore quand un troisième sur-
vint et lui dit :

« Trois bandes de Chaldéens se sont em-

parées des chameaux,
ils les ont enlevés et ils ont passé les servi-
teurs au fil de l'épée.

Moi seul, j'ai pu m'échapper pour te l'an-
noncer. »

Il parlait encore quand un quatrième sur-
vint et lui dit :

« Tes fils et tes filles étaient en train de fes-
toyer

et de boire du vin dans la maison de leur
frère aîné,

lorsqu'un ouragan s'est levé du fond du
désert

et s'est rué contre la maison.

Ébranlée aux quatre coins,
elle s'est écroulée sur les jeunes gens,
et ils sont morts.

Moi seul, j'ai pu m'échapper pour te l'an-
noncer. »

Alors Job se leva, il déchira son manteau
et se rasa la tête,

il se jeta à terre et se prosterna.

Puis il dit :

« Nu je suis sorti du ventre de ma mère,
nu j'y retournerai.

Le Seigneur a donné,

le Seigneur a repris :

Que le nom du Seigneur soit béni ! »

En tout cela, Job ne commit pas de pé-
ché.

Il n'adressa à Dieu aucune parole dépla-
cée.

– Parole du Seigneur.

◇ **La grâce à demander**

Seigneur, donne-moi une foi assez profonde pour demeurer attaché à toi dans les jours de bénédiction comme dans les temps d'épreuve.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Est-ce pour rien que Job craint Dieu ? », pourquoi est-ce que j'aime Dieu ?

L'Adversaire pose une question redoutable : Job aime-t-il Dieu ou seulement les bienfaits qu'il reçoit de lui ? L'épreuve peut révéler les fondations de notre relation avec Dieu. La foi mûrit lorsque nous apprenons à chercher le Dieu des consolations plus encore que les consolations de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma fidélité à Dieu dépend principalement de ce que j'attends de lui ?
- Lorsque mes prières ne sont pas exaucées comme je le souhaite, ma relation avec Dieu change-t-elle ?

Point 2 : « Job déchira son manteau », la foi n'interdit pas de pleurer

Job ne fait pas semblant d'être insensible : il déchire son vêtement et manifeste son deuil. Sa foi ne supprime ni ses larmes ni la gravité de ce qu'il vient de perdre. Croire, ce n'est donc pas nier sa souffrance, mais continuer à se tourner vers Dieu au cœur même de celle-ci.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Est-ce que je m'autorise à présenter à Dieu ma douleur telle qu'elle est réellement ?
- Devant l'épreuve, ai-je tendance à me fermer à Dieu ou à me jeter davantage entre ses mains ?

Point 3 : « Que le nom du Seigneur soit béni ! », rester tourné vers Dieu quand je ne comprends plus

Job ne possède aucune explication à ce qui lui arrive. Pourtant, au milieu de son effondrement, il se prosterne : il refuse que sa souffrance rompe sa relation avec Dieu. Le reste du livre montrera d'ailleurs qu'il parlera, questionnera et criera devant Dieu : la fidélité n'est pas l'absence de questions, mais le refus d'abandonner Dieu au milieu des questions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation incompréhensible ai-je besoin de déposer aujourd'hui devant Dieu ?
- Puis-je continuer à faire confiance sans exiger de comprendre immédiatement pourquoi cette épreuve existe ?

Colloque

Seigneur, lorsque tout va bien, il m'est facile de reconnaître tes bienfaits. Mais lorsque viennent la perte, l'échec ou l'incompréhension, ma foi est éprouvée. Apprends-moi, comme Job, à venir devant toi avec mes larmes et mes questions plutôt

qu'à m'éloigner de toi. Dans ce que je ne comprends pas encore, garde mon cœur attaché à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je présenterai à Dieu une perte, une déception ou une situation que je ne comprends pas, sans chercher d'abord une explication, mais en lui demandant simplement la grâce de demeurer avec lui dans cette épreuve.

♦ Parole à mémoriser

« Que le nom du Seigneur soit béni ! » (Jb 1, 21)

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 Pa-

role 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 29 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Tiens-toi debout quelques instants, dans une attitude de disponibilité et de vigilance. Prends conscience des combats intérieurs de ta vie et dis : « Seigneur, que tout ce qui est en moi choisisse ton camp et demeure sous ta lumière. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux au combat spirituel sans me laisser tomber dans la peur. Par l'intercession des saints archanges Michel, Gabriel et Raphaël, fortifie-moi dans la foi, conduis-moi dans la vérité et garde-moi fidèle au Christ. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la grande vision contemplée par saint Jean. Tu vois Michel à la tête des anges affronter le Dragon ; tu entends le tumulte du combat et tu constates finalement que « le Dragon ne fut pas le plus fort ». Puis une voix puissante retentit dans le ciel : « Maintenant voici le salut, la puissance et le règne de notre Dieu ! » Tu te tiens toi-même au milieu de cette scène, non comme un simple spectateur, mais comme un disciple du Christ engagé dans le combat de la foi. Regarde l'Agneau victorieux et entends : «

Ils l'ont vaincu par le sang de l'Agneau. » Présente alors au Seigneur le combat spirituel que tu traverses actuellement.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Ap 12, 7-12a

Lecture de l'Apocalypse de saint Jean

Il y eut un combat dans le ciel :

Michel, avec ses anges, dut combattre le Dragon.

Le Dragon, lui aussi, combattait avec ses anges,

mais il ne fut pas le plus fort ;
pour eux désormais, nulle place dans le ciel.

Oui, il fut rejeté, le grand Dragon,
le Serpent des origines,
celui qu'on nomme Diable et Satan,
le séducteur du monde entier.

Il fut jeté sur la terre,
et ses anges furent jetés avec lui.

Alors j'entendis dans le ciel une voix forte,

qui proclamait :

« Maintenant voici le salut,
la puissance et le règne de notre Dieu,
voici le pouvoir de son Christ !
Car il est rejeté, l'accusateur de nos frères,
lui qui les accusait, jour et nuit,
devant notre Dieu.

Eux-mêmes l'ont vaincu par le sang de l'Agneau,
par la parole dont ils furent les témoins ;
détachés de leur propre vie,
ils sont allés jusqu'à mourir.

Cieux, soyez donc dans la joie,
et vous qui avez aux cieux votre demeure
! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de mener
avec foi mes combats spirituels, certain
que la victoire appartient au Christ.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Michel, avec ses anges,
dut combattre le Dragon », accepter
le combat spirituel**

La vie chrétienne comporte un véritable
combat contre le mal, le mensonge, la ten-
tation et tout ce qui nous éloigne de Dieu.
Saint Michel, dont le nom signifie « Qui est
comme Dieu ? », nous rappelle que per-
sonne ne peut prendre la place de Dieu.
Le premier combat se livre souvent dans
notre propre cœur : choisir chaque jour à
qui nous voulons appartenir.

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

- Quel combat entre le bien et le mal est par-
ticulièrement présent dans ma vie actuelle-
ment ?
- Dans quel domaine ai-je besoin de de-
mander davantage l'aide de Dieu plutôt que
de compter uniquement sur mes propres
forces ?

**Point 2 : « Le Dragon ne fut pas le
plus fort », combattre sans avoir
peur**

Le texte ne nie pas la réalité du mal, mais il
proclame clairement sa limite : le Dragon n'a
pas le dernier mot. La fête des archanges
nous rappelle que le croyant ne combat
jamais seul : Dieu agit, protège, éclaire et
accompagne son peuple. La vigilance chré-
tienne doit donc conduire à la confiance, et
non à l'obsession ou à la peur du démon.

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

- Est-ce que certaines difficultés me font
parfois oublier que Dieu demeure souverain
?
- Est-ce que j'affronte le mal davantage dans
la peur ou dans la confiance en la puissance
du Christ ?

**Point 3 : « Ils l'ont vaincu par le sang
de l'Agneau », ma victoire vient du
Christ**

La victoire décisive n'est pas obtenue par la
seule force humaine : elle vient de l'Agneau,
le Christ qui a donné sa vie. Michel combat,
Gabriel annonce les desseins de Dieu, Ra-
phaël manifeste sa sollicitude et sa guéri-
son ; tous sont au service de Dieu et de son
œuvre de salut. Comme eux, notre vocation
est de nous mettre entièrement au service
du règne du Christ.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Lorsque je lutte contre une tentation ou une épreuve, est-ce que je m'appuie suffisamment sur le Christ, la prière et les sacrements ?
- Comment puis-je devenir, à mon tour, serviteur de la vérité, de la paix et du salut de Dieu autour de moi ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu es l'Agneau victorieux. Dans mes combats, garde-moi de la peur, du découragement et de la présomption. Saint Michel, défends-moi dans le combat ; saint Gabriel, aide-moi à accueillir et annoncer la Parole de Dieu ; saint Raphaël, accompagne-moi sur mes chemins et conduis-moi vers la guérison que Dieu veut donner. Que toute ma vie demeure au service du règne du Christ. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai un combat spirituel précis de ma vie et, au lieu de l'affronter uniquement par mes propres forces, je le présenterai explicitement au Christ en demandant l'intercession des saints archanges.

♦ Parole à mémoriser

« Ils l'ont vaincu par le sang de l'Agneau. »
(Ap 12, 11)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la

vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mercredi 30 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Lève les yeux vers le ciel, ou imagine son immensité si tu es à l'intérieur. Pense quelques instants à tout ce qui échappe à ta compréhension et murmure : « Seigneur, tu es Dieu et je ne le suis pas ; apprends-moi à te faire confiance. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, donne-moi l'humilité devant le mystère de Dieu. Lorsque je ne comprends ni ses chemins ni les événements de ma vie, garde-moi dans la confiance et apprends-moi à lui parler avec vérité. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Job et de ses amis. Tu es assis avec eux sur la terre, dans le silence lourd qui suit les malheurs de Job. Regarde Job lever les yeux vers le ciel et parler de Dieu qui déploie les cieux, commande au soleil et connaît les étoiles. Lève toi aussi les yeux : imagine la Grande Ourse, Orion, les Pléiades et l'immensité du firmament. Puis regarde Job, si petit au milieu de cette immensité, essayer pourtant de parler à ce Dieu qu'il ne comprend plus. Assieds-toi

près de lui avec tes propres questions et présente à Dieu ce qui, dans ta vie, demeure actuellement sans réponse.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Jb 9, 1-12.14-16

Lecture du livre de Job

Job prit la parole et répondit à ses amis :
« En vérité, je sais bien qu'il en est ainsi :
Comment l'homme pourrait-il avoir raison contre Dieu ?

Si l'on s'avise de discuter avec lui,
on ne trouvera pas à lui répondre une fois sur mille.

Il est plein de sagesse et d'une force invincible,
on ne lui tient pas tête impunément.

C'est lui qui déplace les montagnes à leur insu,
qui les renverse dans sa colère ;
il secoue la terre sur sa base,
et fait vaciller ses colonnes.

Il donne un ordre, et le soleil ne se lève pas,
et sur les étoiles il appose un sceau.

À lui seul il déploie les cieux,
il marche sur la crête des vagues.

Il fabrique la Grande Ourse, Orion,
les Pléiades et les constellations du Sud.

Il est l'auteur de grandes œuvres, insondables,
d'innombrables merveilles.

S'il passe à côté de moi, je ne le vois pas ;

s'il me frôle, je ne m'en aperçois pas.

S'il s'empare d'une proie, qui donc lui fera lâcher prise,
qui donc osera lui demander : "Que fais-tu là ?"

Et moi, je prétendrais lui répliquer !
je chercherais des arguments contre lui !

Même si j'ai raison, à quoi bon me défendre ?

Je ne puis que demander grâce à mon juge.

Même s'il répond quand je fais appel,
je ne suis pas sûr qu'il écoute ma voix ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité d'accepter que je ne puisse pas tout comprendre et la confiance nécessaire pour continuer à te chercher au milieu de mes questions.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il est l'auteur de grandes œuvres, insondables », Dieu dépasse ce que je peux comprendre

Job contemple la création et prend conscience de l'immensité de Dieu. La foi ne signifie pas posséder toutes les réponses sur Dieu, mais reconnaître que sa réalité dépasse infiniment notre intelligence. Le mystère n'est pas nécessairement l'absence de Dieu ; il peut aussi révéler que Dieu est plus grand que ce que je peux saisir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte qu'il existe des réalités de Dieu que mon intelligence ne peut pas entièrement comprendre ?
- Dans quel domaine est-ce que je voudrais actuellement que Dieu me fournisse absolument une explication ?

Point 2 : « S'il passe à côté de moi, je ne le vois pas », reconnaître Dieu lorsqu'il semble absent

Job souffre aussi de ne pas percevoir la présence de Dieu. Dieu peut être proche alors même que nos sentiments ne nous permettent plus de le reconnaître. La foi apprend progressivement à demeurer fidèle même lorsque les consolations disparaissent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà interprété le silence de Dieu comme la preuve de son absence ?
- Puis-je continuer à prier lorsque je ne ressens plus sa présence ?

Point 3 : « Je ne puis que demander grâce », passer de l'explication à la relation

Job cherche des réponses, mais son discours devient finalement une parole adressée à Dieu. Son chemin nous apprend qu'au cœur de certaines épreuves, nous ne recevons pas immédiatement l'explication que

nous voudrions. Il reste pourtant possible de demeurer devant Dieu, lui parler, crier vers lui et lui demander grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche davantage une explication à mes épreuves ou la présence de Dieu au milieu d'elles ?
- Quelle question pourrais-je aujourd'hui transformer simplement en prière ?

Colloque

Seigneur, il existe dans ma vie des choses que je ne comprends pas. Je voudrais parfois connaître tes raisons, tes délais et tes chemins. Comme Job, je viens pourtant rester devant toi avec mes questions. Donne-moi l'humilité de reconnaître ton mystère et la confiance de continuer à te parler même lorsque je ne vois pas encore ta réponse. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'écirai une question que je porte depuis longtemps devant Dieu et, au lieu d'exiger immédiatement une réponse, je terminerai simplement par : « Seigneur, je ne comprends pas encore, mais je veux continuer à marcher avec toi. »

Parole à mémoriser

« Il est l'auteur de grandes œuvres, insondables, d'innombrables merveilles. » (Jb 9,

10)

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 01 Octobre

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pose une main sur ton cœur et reste quelques instants en silence. Pense à une situation qui semble sans issue et répète lentement : « Je sais, moi, que mon Rédempteur est vivant. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, lorsque la souffrance obscurcit mon horizon, garde vivante en moi l'espérance. Donne-moi de croire que Dieu demeure présent et que le mal, la souffrance et la mort n'auront pas le dernier mot. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Job, assis dans la poussière. Tu vois son corps éprouvé et son visage marqué par la souffrance ; autour de lui se tiennent ses amis, dont les paroles l'ont blessé au lieu de le consoler. Assieds-toi près de Job et entends-le supplier : « Ayez pitié de moi, vous du moins, mes amis. » Puis observe son visage lorsqu'au milieu de sa détresse une certitude jaillit : « Je sais, moi, que mon rédempteur est vivant. » Imagine Job relever les yeux, et avec lui tourne ton regard vers Dieu. Présente alors au Seigneur une situation de ta vie

dans laquelle tu as particulièrement besoin d'espérer.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Jb 19, 21-27

Lecture du livre de Job

Job disait à ceux qui lui faisaient des reproches :

« Ayez pitié de moi, ayez pitié de moi, vous du moins, mes amis, car la main de Dieu m'a frappé.

Pourquoi me poursuivre comme Dieu lui-même ?

Ne serez-vous jamais rassasiés de ma chair ?

Ah, si seulement on écrivait mes paroles, si on les gravait sur une stèle avec un ciseau de fer et du plomb, si on les sculptait dans le roc pour toujours !

Mais je sais, moi, que mon rédempteur est vivant, que, le dernier, il se lèvera sur la poussière ;

et quand bien même on m'arracherait la peau, de ma chair je verrai Dieu.

Je le verrai, moi en personne, et si mes yeux le regardent, il ne sera plus un étranger.

Mon cœur en défaille au-dedans de moi. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une espérance assez profonde pour continuer à croire en toi lorsque les circonstances semblent contredire toute espérance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Ayez pitié de moi, vous du moins, mes amis », ne pas ajouter de la souffrance à celui qui souffre

Job ne demande d'abord ni explication ni leçon : il demande de la compassion. Ses amis voudraient expliquer son malheur alors qu'il a surtout besoin d'une présence fraternelle. Devant certaines souffrances, aimer vaut davantage que chercher immédiatement à expliquer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais simplement rester auprès d'une personne qui souffre sans vouloir immédiatement lui donner des réponses ?
- Y a-t-il quelqu'un autour de moi qui aurait actuellement davantage besoin de ma compassion que de mes conseils ?

Point 2 : « Je sais, moi, que mon rédempteur est vivant », espérer au cœur même de l'épreuve

Cette parole est saisissante parce que Job la prononce alors que presque tout semble perdu. Son espérance ne vient donc pas d'une amélioration visible de sa situation, mais d'une conviction plus profonde : son dernier mot appartient à Dieu. Dans la lecture chrétienne, cette parole résonne puis-

samment avec l'espérance de la victoire du Christ sur la mort.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation ai-je particulièrement besoin de proclamer aujourd'hui : « Mon Rédempteur est vivant » ?
- Mon espérance dépend-elle uniquement de ce que je vois ou s'enracine-t-elle véritablement en Dieu ?

Point 3 : « Je le verrai, moi en personne », désirer Dieu plus que ses bienfaits

Au terme de sa profession de foi, Job ne parle plus seulement de retrouver ses biens ou sa situation passée : il désire voir Dieu. Son espérance atteint ici quelque chose de profond : au-delà de ce que Dieu peut donner, c'est Dieu lui-même qui devient son désir. La foi mûrit lorsque notre cœur peut dire : Seigneur, au terme de tout, c'est toi que je veux rencontrer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche Dieu lui-même ou principalement ce que j'espère recevoir de lui ?
- Le désir de voir Dieu et de vivre éternellement avec lui occupe-t-il une place réelle dans ma vie ?

Colloque

Seigneur, lorsque tout devient obscur, garde en moi une lumière que rien ne puisse éteindre. Lorsque les hommes ne me comprennent plus, rappelle-moi que tu me connais. Lorsque mes projets s'écroulent, rappelle-moi que mon avenir ultime demeure entre tes mains. Avec Job, je veux redire dans la foi : « Je sais, moi, que mon Rédempteur est vivant. » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, devant une difficulté qui pourrait me décourager, je répéterai plusieurs fois avec foi : « Je sais, moi, que mon Rédempteur est vivant », puis je poserai l'acte concret que l'espérance me demande encore d'accomplir.

◇ Parole à mémoriser

« Je sais, moi, que mon rédempteur est vivant. » (Jb 19, 25)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

• Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à par-

donner, 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 02 Oct**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Pendant quelques instants, cesse volontairement de chercher des réponses. Respire lentement et répète intérieurement : « Seigneur, je n'ai pas besoin de tout comprendre pour demeurer devant toi. »

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, délivre-moi de la prétention de vouloir tout comprendre et tout maîtriser. Donne-moi l'humilité qui sait questionner Dieu, mais aussi le silence qui sait l'écouter. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi auprès de Job au milieu d'une immense tempête. Tu sens le vent, tu vois les nuages et tu entends la voix du Seigneur retentir : « As-tu donné des ordres au matin ? Es-tu parvenu jusqu'aux sources de la mer ? » Avec Job, regarde l'aurore apparaître, imagine les profondeurs de la mer, l'immensité de la terre, la lumière et l'obscurité. Tu es là, toi aussi, devant cette création qui te dépasse. Puis regarde Job mettre sa main sur sa bouche et devenir silencieux. Fais le même geste intérieurement et laisse Dieu être Dieu.

◇ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Jb 38, 1.12-21 ; 40, 3-5

Lecture du livre de Job

Le Seigneur s'adressa à Job du milieu de la tempête et dit :

« As-tu, une seule fois dans ta vie, donné des ordres au matin,
assigné son poste à l'aurore,
pour qu'elle saisisse la terre aux quatre coins

et en secoue les méchants ?

La terre alors prend forme comme argile sous le sceau

et se déploie tel un vêtement ;

aux méchants est enlevée la lumière,
et le bras qui se levait est brisé.

Es-tu parvenu jusqu'aux sources de la mer,

as-tu circulé au fond de l'abîme ?

Les portes de la mort se sont-elles montrées à toi,

les as-tu vues, les portes de l'ombre de mort ?

As-tu réfléchi à l'immensité de la terre ?
Raconte, si tu sais tout cela !

Quel chemin mène à la demeure de la lumière,

et l'obscurité, quel est son lieu,

pour que tu conduises chacune à son domaine

et discernes les sentiers de sa maison ?

Si tu le sais, alors tu étais né,

et le nombre de tes jours est bien grand ! »

Job s'adressa au Seigneur et dit :

« Moi qui suis si peu de chose, que pourrais-je te répliquer ?

Je mets la main sur ma bouche.

J'ai parlé une fois, je ne répondrai plus ; deux fois, je n'ajouterai plus rien. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité d'accepter mes limites et la confiance de remettre entre tes mains ce que je ne peux ni comprendre ni maîtriser.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Le Seigneur s'adressa à Job du milieu de la tempête », Dieu finit par parler

Depuis longtemps, Job demande à Dieu de lui répondre. Dieu parle enfin, mais il ne lui fournit pas l'explication détaillée de ses souffrances qu'il attendait. Il lui révèle plutôt une réalité plus grande : Job n'est pas seul au milieu du chaos ; Dieu est là et lui parle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'impose parfois à Dieu la forme que sa réponse devrait prendre ?
- Puis-je reconnaître sa présence même lorsque je ne reçois pas l'explication que j'attendais ?

Point 2 : « As-tu réfléchi à l'immensité de la terre ? », accepter que ma vision soit limitée

Job regarde sa souffrance depuis le petit espace de son existence ; Dieu lui fait contempler l'immensité de la création. Cela ne rend pas sa douleur insignifiante, mais lui rappelle que la réalité est plus vaste que ce qu'il peut actuellement voir. L'humilité consiste aussi à reconnaître que je peux ignorer une partie de l'histoire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation ai-je tendance à juger l'action de Dieu uniquement à partir de ce que je vois aujourd'hui ?
- Puis-je admettre que quelque chose m'échappe encore dans ce que je traverse ?

Point 3 : « Je mets la main sur ma bouche », savoir se taire devant le mystère

Le silence de Job n'est pas une défaite de l'intelligence ni l'interdiction de questionner Dieu. Après avoir beaucoup parlé, Job découvre simplement qu'il existe un moment où les arguments doivent céder la place à l'adoration et à l'écoute. Certaines questions trouvent leur chemin non dans davantage de paroles, mais dans une présence silencieuse devant Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma prière laisse suffisamment de place au silence et à l'écoute ?

•Quelle question ai-je besoin de déposer aujourd'hui devant Dieu sans exiger immédiatement une réponse ?

Colloque

Seigneur, j'ai souvent voulu comprendre tes chemins, connaître tes raisons et maîtriser ce qui m'arrive. Aujourd'hui, avec Job, je reconnais humblement les limites de mon regard. Je dépose devant toi mes questions encore sans réponse. Parle, Seigneur ; ton serviteur écoute. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai cinq minutes de silence total devant Dieu, sans demande ni explication à chercher, simplement pour demeurer en sa présence et l'écouter.

♦ Parole à mémoriser

« Moi qui suis si peu de chose, que pourrais-je te répliquer ? Je mets la main sur ma bouche. » (Jb 40, 4)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin

de cette journée que tu m'as donnée. »

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

mes décisions ?

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour

nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Samedi 03 Oct 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Prends quelques instants pour regarder en arrière sur ton histoire. Pense à une épreuve qui a changé ta manière de voir Dieu et demande-toi : « Qu'est-ce que je connais aujourd'hui de Dieu que je ne connaissais auparavant que par les paroles des autres ? »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, conduis-moi d'une connaissance seulement intellectuelle de Dieu à une rencontre véritable avec lui. Purifie mes fausses images de Dieu et donne-moi de reconnaître sa présence au cœur de mon histoire. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, retourne auprès de Job, assis sur la poussière et la cendre. Tu as parcouru avec lui le chemin des pertes, des questions, des discussions avec ses amis et du long silence de Dieu. Maintenant, tu es assis près de lui lorsque Job lève les yeux et dit : « C'est par ouï-dire que je te connaissais, mais maintenant mes yeux t'ont vu. » Observe son visage : ses questions n'ont pas toutes reçu les réponses qu'il imaginait, mais lui-même n'est plus le même. Puis regarde sa

vie reprendre progressivement autour de lui. Reste auprès de Job et demande-toi : quelle rencontre avec Dieu est en train de naître de ma propre histoire ?

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Jb 42, 1-3.5-6.12-17

Lecture du livre de Job

Job s'adressa au Seigneur et dit :
« Je sais que tu peux tout
et que nul projet pour toi n'est impossible.
Quel est celui qui déforme tes plans
sans rien y connaître ?
De fait, j'ai parlé, sans les comprendre,
de merveilles hors de ma portée, dont je ne
savais rien.
C'est par ouï-dire que je te connaissais,
mais maintenant mes yeux t'ont vu.
C'est pourquoi je me rétracte et me re-
pens
sur la poussière et sur la cendre. »

Le Seigneur bénit la nouvelle situation
de Job
plus encore que l'ancienne.
Job posséda quatorze mille moutons et six
mille chameaux,
mille paires de bœufs et mille ânesses.
Il eut encore sept fils et trois filles.
Il nomma la première Colombe,
la deuxième Fleur-de-Laurier,
et la troisième Ombre-du-regard.
On ne trouvait pas dans tout le pays de
femmes aussi belles
que les filles de Job.

Leur père leur donna une part d'héritage avec leurs frères.

Après cela, Job vécut encore cent quarante ans,
et il vit ses fils et les fils de ses fils :
quatre générations.

Et Job mourut âgé, rassasié de jours.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de passer de ce que j'ai entendu dire de toi à une connaissance personnelle, profonde et vivante de ta présence.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « J'ai parlé, sans les comprendre », accepter de corriger ce que je pensais de Dieu

Job reconnaît humblement que certaines de ses paroles dépassaient ce qu'il pouvait réellement comprendre. La rencontre avec Dieu peut ainsi nous obliger à abandonner certaines images trop simples que nous avons de lui. Grandir dans la foi, c'est aussi accepter que Dieu corrige notre manière de penser Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle idée sur Dieu ai-je peut-être besoin de laisser purifier ou approfondir ?
- Suis-je capable de reconnaître humble-

ment : « Sur ce point, je me suis peut-être trompé » ?

Point 2 : « C'est par ouï-dire que je te connaissais, mais maintenant mes yeux t'ont vu », passer d'un Dieu entendu à un Dieu rencontré

Job connaissait déjà Dieu, mais l'épreuve a transformé cette connaissance. Il ne possède pas davantage Dieu intellectuellement ; il est entré dans une relation plus personnelle avec lui. Il existe une différence entre savoir des choses sur Dieu et avoir appris à marcher avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma connaissance de Dieu vient-elle surtout de ce que les autres m'ont enseigné ou aussi de mon expérience personnelle avec lui ?
- À travers quelles expériences puis-je dire : « Là, j'ai découvert Dieu autrement » ?

Point 3 : « Le Seigneur bénit la nouvelle situation de Job », croire qu'une vie peut refleurir

Job retrouve une vie féconde après l'épreuve. Cette bénédiction finale ne signifie pas que ses pertes passées étaient insignifiantes ni que toute souffrance sera automatiquement compensée ici-bas par des biens matériels. Elle proclame plutôt que la souffrance n'a pas nécessairement le dernier mot sur notre histoire : Dieu peut encore ouvrir un avenir là où nous ne

voyions qu'une fin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Existe-t-il une partie de mon histoire que je considère encore comme définitivement détruite ?
- Suis-je disposé à laisser Dieu faire naître quelque chose de nouveau, même différent de ce que j'avais auparavant ?

Colloque

Seigneur, je ne veux pas seulement connaître ce que les autres disent de toi. Je veux te rencontrer personnellement dans ma prière, dans ta Parole, dans les sacrements et jusque dans les événements de mon histoire. Purifie les fausses images que je me suis faites de toi. Qu'au terme de mes propres traversées, je puisse moi aussi dire : « Maintenant, mes yeux t'ont vu. » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je relirai une épreuve importante de mon histoire en cherchant non seulement ce que j'y ai perdu, mais aussi ce qu'elle m'a permis de découvrir ou d'approfondir dans ma relation avec Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« C'est par ouï-dire que je te connaissais, mais maintenant mes yeux t'ont vu. » (Jb 42, 5)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la

vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de

cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 04 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Regarde autour de toi et pense à trois choses que Dieu t'a confiées : une personne, une responsabilité, un talent, un bien ou une mission. Puis demande-toi : « Quels fruits le Seigneur attend-il de ce qu'il m'a confié ? »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux sur tout ce que le Père m'a confié. Délivre-moi de l'illusion d'être propriétaire de ce que j'ai reçu et apprends-moi à porter des fruits pour le Royaume de Dieu. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la vigne décrite par Jésus. Tu vois sa clôture, son pressoir, sa tour de garde et les vignes soigneusement plantées : le propriétaire a tout préparé avant de les confier aux vignerons. Imagine que tu es toi-même l'un de ces vignerons et que le maître t'a confié une partie de sa vigne. Le temps passe, les grappes mûrissent et arrive le moment des fruits. Tu vois les serviteurs s'approcher, puis finalement le fils du propriétaire entrer dans la vigne. Regarde-le venir vers toi et demande-toi : « Que vais-je remettre

au Seigneur de tout ce qu'il m'a confié ? »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 21, 33-43

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

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

« Écoutez cette parabole :

Un homme était propriétaire d'un domaine ;

il planta une vigne,
l'entoura d'une clôture,
y creusa un pressoir et bâtit une tour de garde.

Puis il loua cette vigne à des vignerons, et partit en voyage.

Quand arriva le temps des fruits, il envoya ses serviteurs auprès des vignerons

pour se faire remettre le produit de sa vigne.

Mais les vignerons se saisirent des serviteurs,
frappèrent l'un,
tuèrent l'autre,
lapidèrent le troisième.

De nouveau, le propriétaire envoya d'autres serviteurs plus nombreux que les premiers ; mais on les traita de la même façon.

Finalement, il leur envoya son fils, en se disant :

'Ils respecteront mon fils.'

Mais, voyant le fils, les vigneron se dirent entre eux :
 'Voici l'héritier :
 venez ! tuons-le,
 nous aurons son héritage !'

Ils se saisirent de lui,
 le jetèrent hors de la vigne
 et le tuèrent.

Eh bien ! quand le maître de la vigne viendra,
 que fera-t-il à ces vigneron ? »

On lui répond :
 « Ces misérables, il les fera périr misérablement.

Il louera la vigne à d'autres vigneron, qui lui en remettront le produit en temps voulu. »

Jésus leur dit :
 « N'avez-vous jamais lu dans les Écritures :

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs
 est devenue la pierre d'angle :
 c'est là l'œuvre du Seigneur,
 la merveille devant nos yeux !

Aussi, je vous le dis :
 Le royaume de Dieu vous sera enlevé
 pour être donné à une nation
 qui lui fera produire ses fruits. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître ce que tu m'as confié et de faire fructifier fidèlement tes dons pour ton Royaume.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il planta une vigne... puis il la loua à des vigneron », ma vie m'est confiée

Avant l'arrivée des vigneron, le propriétaire a déjà beaucoup travaillé : il plante, protège, creuse et construit. De même, je commence toujours par recevoir : la vie, les capacités, les personnes, les occasions et la mission. Je suis appelé non à me comporter en propriétaire absolu, mais en intendant responsable des dons de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les principaux dons et responsabilités que Dieu m'a confiés actuellement ?
- Est-ce que je les considère comme ma propriété ou comme des réalités à faire fructifier pour Dieu et pour les autres ?

Point 2 : « Quand arriva le temps des fruits », Dieu attend des fruits

La vigne n'a pas été confiée aux vigneron uniquement pour qu'ils l'occupent, mais pour qu'elle produise du fruit. Il en va de même de notre foi : prières, connaissances, responsabilités et charismes doivent progressivement produire davantage d'amour, de justice, de service, de fidélité et de sainteté. La vraie question n'est donc pas seulement : qu'ai-je reçu ?, mais : qu'est-ce que cela produit ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits concrets ma foi produit-elle actuellement dans ma manière de vivre et de traiter les autres ?
- Existe-t-il un don reçu de Dieu que je laisse encore insuffisamment fructifier ?

Point 3 : « La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs est devenue la pierre d'angle », remettre le Christ au centre

Le fils rejeté par les vigneron annonce le Christ lui-même, rejeté et mis à mort. Pourtant, celui que les hommes éliminent devient la pierre d'angle : Dieu transforme le rejet en commencement nouveau. Une vie chrétienne féconde ne peut donc pas se construire en mettant progressivement Jésus à l'écart ; c'est autour de lui que tout doit s'ordonner.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Jésus est-il réellement la pierre d'angle de mes décisions, de mes projets et de mes responsabilités ?
- Dans quel domaine de ma vie suis-je tenté de construire sans véritablement consulter le Seigneur ?

Colloque

Seigneur Jésus, tout ce que je suis et tout ce que je possède m'a d'abord été confié. Pardonne-moi lorsque j'utilise tes dons

comme s'ils n'appartenaient qu'à moi. Fais de toi la pierre d'angle de ma vie et apprends-moi à travailler fidèlement dans ta vigne. Que lorsque viendra le temps des fruits, ma vie puisse te présenter quelque chose qui demeure. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai un don précis que Dieu m'a confié, temps, compétence, argent, responsabilité ou relation, et je poserai un acte concret pour qu'il porte davantage de fruit au service de Dieu ou d'une personne.

◇ Parole à mémoriser

« Le royaume de Dieu [...] sera donné à une nation qui lui fera produire ses fruits. » (Mt 21, 43)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
 - Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
 - Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
- A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

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

pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour

nouveau que tu m'offriras. »

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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