



Mon Guide d'Oraison Quotidienne

**OCT
2026
N°90**



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

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 05 au Dimanche 11 Octobre 2026

Lundi 05 Oct 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pense à une personne dont la souffrance ou les difficultés ont récemment croisé ton chemin. Sans chercher d'excuse ni de solution immédiate, demande-toi simplement : « Est-ce que je l'ai vraiment vue ? »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux sur ceux que je ne vois plus. Délivre-moi d'une foi qui connaît les commandements sans les mettre en pratique et donne-moi un cœur capable de compassion. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi sur la route qui descend de Jérusalem à Jéricho. Tu marches sur ce chemin lorsque tu aperçois, au bord de la route, un homme dépouillé, blessé et à moitié mort. Tu es suffisamment près pour voir ses blessures et entendre peut-être sa respiration difficile. Regarde le prêtre arriver, l'apercevoir et passer de l'autre côté ; puis le lévite faire de même. Maintenant, vois le Samaritain s'arrêter, descendre de sa monture, s'approcher et toucher les blessures de cet

inconnu. Reste toi-même sur cette route, devant l'homme blessé, et entends Jésus te demander : « Et toi, que vas-tu faire ? »

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 10, 25-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

voici qu'un docteur de la Loi se leva et mit Jésus à l'épreuve en disant :

« Maître, que dois-je faire pour avoir en héritage la vie éternelle ? »

Jésus lui demanda :

« Dans la Loi, qu'y a-t-il d'écrit ? Et comment lis-tu ? »

L'autre répondit :

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de toute ton intelligence, et ton prochain comme toi-même. »

Jésus lui dit :

« Tu as répondu correctement. Fais ainsi et tu vivras. »

Mais lui, voulant se justifier, dit à Jésus :

« Et qui est mon prochain ? »

Jésus reprit la parole :

« Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho,
et il tomba sur des bandits ;
ceux-ci, après l'avoir dépouillé et roué de coups,
s'en allèrent, le laissant à moitié mort.

Par hasard, un prêtre descendait par ce chemin ;
il le vit et passa de l'autre côté.

De même un lévite arriva à cet endroit ;
il le vit et passa de l'autre côté.

Mais un Samaritain, qui était en route,
arriva près de lui ;
il le vit et fut saisi de compassion.

Il s'approcha, et pansa ses blessures
en y versant de l'huile et du vin ;
puis il le chargea sur sa propre monture,
le conduisit dans une auberge
et prit soin de lui.

Le lendemain, il sortit deux pièces d'argent,
et les donna à l'aubergiste, en lui disant :
« Prends soin de lui ;
tout ce que tu auras dépensé en plus,
je te le rendrai quand je repasserai. »

Lequel des trois, à ton avis, a été le prochain
de l'homme tombé aux mains des bandits ? »

Le docteur de la Loi répondit :
« Celui qui a fait preuve de pitié envers lui. »
Jésus lui dit :
« Va, et toi aussi, fais de même. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître mon prochain et de transformer ma compassion en actes concrets.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il le vit et passa de l'autre côté », voir ne suffit pas

Le prêtre et le lévite voient tous deux l'homme blessé. Leur problème n'est donc pas l'ignorance de sa souffrance, mais le fait qu'ils continuent leur chemin. Nous pouvons nous aussi voir la détresse d'une personne tout en trouvant de bonnes raisons de ne pas nous arrêter.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Devant quelle souffrance suis-je actuellement tenté de « passer de l'autre côté » ?
- Quelles excuses me permettent parfois d'éviter de m'engager auprès de quelqu'un qui a besoin de moi ?

Point 2 : « Il le vit et fut saisi de compassion », accepter d'être dérangé par l'autre

Le Samaritain était lui aussi « en route » : il avait probablement un programme, une destination et des obligations. Mais la souffrance rencontrée modifie son emploi du temps. La véritable compassion commence lorsque j'accepte que le besoin de l'autre puisse parfois déranger mes plans,

me coûter du temps ou mobiliser mes ressources.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je disponible pour aimer lorsque la charité vient bouleverser ce que j'avais prévu ?
- Quelle personne ai-je besoin d'approcher au lieu de simplement compatir à distance ?

Point 3 :« Va, et toi aussi, fais de même », devenir le prochain de quelqu'un

Le docteur demandait : « Qui est mon prochain ? » Jésus déplace finalement la question : il ne s'agit plus de déterminer qui mérite d'être considéré comme mon prochain, mais de devenir moi-même le prochain de celui qui souffre. L'amour chrétien ne s'arrête donc ni aux appartenances, ni aux affinités, ni aux différences : il s'approche de celui que Dieu place sur notre route.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des personnes que mes préjugés, mes blessures ou mes différences m'empêchent encore de considérer avec compassion ?
- Pour qui puis-je concrètement devenir un prochain aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, je connais facilement le

commandement de l'amour, mais je passe encore trop souvent de l'autre côté. Donne-moi des yeux qui voient, un cœur qui se laisse toucher et des mains qui agissent. Lorsque tu places un frère blessé sur ma route, apprend-moi à ne pas demander seulement « Qui est mon prochain ? », mais : « De qui puis-je me faire le prochain ? » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je repérerai une personne concrète qui a besoin d'aide, d'écoute, de présence ou de soutien, et je poserai envers elle un acte de compassion qui me coûte réellement quelque chose : du temps, un déplacement, une attention ou un partage.

♦ Parole à mémoriser

« Va, et toi aussi, fais de même. » (Lc 10, 37)

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 ai-

mante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?
- o Un mot d'encouragement à donner ?
- o Une erreur à réparer ?
- o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mardi 06 Octobre

Oraison

♦ Exercice de concentration

Dépose devant toi, si possible, ce que tu tiens en main : téléphone, stylo ou autre objet. Pendant quelques instants, cesse volontairement de faire et rends-toi simplement disponible à Dieu : « Seigneur, me voici. Je veux d'abord être avec toi. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, apaise en moi l'agitation et les préoccupations qui m'empêchent d'écouter. Donne-moi un cœur attentif à Jésus afin que mon action naisse toujours de ma communion avec lui. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison de Marthe et Marie au moment où Jésus arrive. Tu vois Marthe accueillir Jésus puis aller et venir pour préparer ce qui est nécessaire ; tu entends les bruits du service et tu perçois progressivement son agitation. Dans un autre coin, Marie est assise aux pieds de Jésus, silencieuse, attentive à chacune de ses paroles. Assieds-toi toi aussi près d'elle et regarde Jésus. Puis entends Marthe se plaindre et Jésus lui répondre avec douceur : « Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien

des choses. » Laisse maintenant Jésus prononcer ton propre nom et demande-toi : quelles agitations m'empêchent actuellement de m'asseoir auprès de lui ?

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 10, 38-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus entra dans un village.

Une femme nommée Marthe le reçut.

Elle avait une sœur appelée Marie qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole.

Quant à Marthe, elle était accaparée par les multiples occupations du service. Elle intervint et dit :

« Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissé faire seule le service ?

Dis-lui donc de m'aider. »

Le Seigneur lui répondit :

« Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses.

Une seule est nécessaire.

Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de choisir chaque jour la meilleure part : demeurer avec toi pour apprendre ensuite à mieux te

servir.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Une femme nommée Marthe le reçut », servir Jésus est une belle chose

Marthe commence par un geste magnifique : elle accueille Jésus chez elle. Jésus ne condamne donc pas le service, le travail ou les responsabilités. Le problème apparaît lorsque ce que nous faisons pour Dieu devient tellement envahissant que nous n'avons finalement plus le temps d'être avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Mes nombreuses responsabilités me rapprochent-elles de Dieu ou finissent-elles parfois par m'éloigner de lui ?

• Est-ce que je garde réellement du temps pour Dieu au milieu de tout ce que je fais ?

Point 2 : « Tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses », quand le service devient agitation

Marthe sert, mais son cœur perd progressivement la paix : elle devient préoccupée, puis irritée contre sa sœur. L'agitation intérieure peut ainsi être un signal : je fais peut-être beaucoup de choses bonnes, mais je ne les vis plus à partir du bon centre. Jésus ne demande pas nécessairement à Marthe de tout abandonner, mais de retrouver l'essentiel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles préoccupations occupent actuellement trop de place dans mon cœur ?
- Mon activité me rend-elle plus disponible et charitable, ou davantage nerveux et impatient envers les autres ?

Point 3 : « Marie a choisi la meilleure part », commencer par écouter

Marie s'assied aux pieds de Jésus avant d'agir. Elle nous rappelle que le disciple ne commence pas par ses œuvres, mais par l'écoute de son Maître. La meilleure part n'oppose donc pas prière et action : elle remet les choses dans leur ordre juste, écouter Jésus, puis agir à partir de ce que nous avons reçu de lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma prière nourrit réellement mes décisions et mes activités quotidiennes ?
- Quelle place concrète puis-je réserver chaque jour à l'écoute silencieuse de Jésus ?

Colloque:

Seigneur Jésus, je ressemble souvent à Marthe : je veux bien faire, servir et accomplir beaucoup de choses, mais je peux finir par perdre la paix. Apprends-moi aussi

à devenir comme Marie, capable de m'arrêter et de m'asseoir à tes pieds. Que ma prière nourrisse mon action et que mon action devienne le fruit de ma rencontre avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une activité importante, je prendrai cinq minutes pour m'asseoir en silence devant le Seigneur, lire quelques versets de l'Évangile et écouter avant d'agir.

◇ Parole à mémoriser

« Une seule est nécessaire. Marie a choisi la meilleure part. » (Lc 10, 42)

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 07 Oct

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prononce lentement, intérieurement, le mot « Père ». Laisse de côté pour un instant toutes tes demandes et demeure simplement devant Dieu comme un enfant devant celui qui l'aime.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui cries en nous « Abba, Père », apprends-moi à prier. Libère ma prière des paroles mécaniques et conduis-moi dans une relation vraie, confiante et filiale avec Dieu. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi avec les disciples dans un endroit calme où Jésus s'est retiré pour prier. Tu es assis à quelques pas de lui ; observe son silence, son recueillement, son visage tourné vers le Père. Les disciples, comme toi, attendent sans l'interrompre. Lorsque Jésus termine, approche-toi avec eux et entends l'un d'eux demander : « Seigneur, apprends-nous à prier. » Puis Jésus tourne son regard vers vous et commence par un seul mot : « Père... » Reste dans la scène et reçois chaque parole du Notre Père comme si Jésus lui-même t'apprenait au-

jourd'hui à prier.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 11, 1-4

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Il arriva que Jésus, en un certain lieu, était en prière.

Quand il eut terminé,

un de ses disciples lui demanda :

« Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples. »

Il leur répondit :

« Quand vous priez, dites :

« Père,

que ton nom soit sanctifié,

que ton règne vienne.

Donne-nous le pain

dont nous avons besoin pour chaque jour

Pardonne-nous nos péchés,

car nous-mêmes, nous pardonnons aussi

à tous ceux qui ont des torts envers nous.

Et ne nous laisse pas entrer en tentation. »

»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de devenir véritablement un homme de prière et apprends-moi toi-même à entrer dans une relation filiale avec le Père.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Jésus était en prière », apprendre à prier en regardant Jésus

Les disciples demandent à Jésus de leur apprendre à prier après l'avoir vu prier. Avant d'être un ensemble de techniques ou de formules, la prière est une relation vivante avec Dieu que Jésus lui-même nous révèle. Pour apprendre à prier, il faut donc d'abord demeurer auprès du Christ et le laisser nous conduire vers son Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma prière est-elle d'abord une rencontre avec Dieu ou seulement une succession de demandes et de paroles ?
- Est-ce que je prends régulièrement un véritable temps pour être seul avec Dieu ?

Point 2 : « Père, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne », commencer par Dieu

Jésus ne nous apprend pas à commencer la prière par nos problèmes, mais par le Père, son nom et son règne. Cela ne signifie pas que nos besoins sont sans importance ; Jésus nous invitera immédiatement à demander notre pain. Mais la prière remet d'abord notre vie dans son ordre juste : Dieu au centre, puis toute notre existence éclairée par lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma prière, est-ce que je cherche

d'abord la volonté de Dieu ou seulement la réalisation de mes propres projets ?

•Que signifierait concrètement aujourd'hui : « Que ton règne vienne dans ma vie » ?

Point 3 : « Donne-nous... Pardonne-nous... Ne nous laisse pas entrer en tentation », remettre toute ma vie au Père

Jésus nous apprend à présenter au Père notre présent, notre passé et notre combat : le pain dont nous avons besoin aujourd'hui, les péchés qui ont besoin de pardon et les tentations devant lesquelles nous sommes fragiles. Remarquons aussi qu'il dit toujours « nous » : la véritable prière élargit notre cœur et nous apprend à porter nos frères devant Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « pain » ai-je réellement besoin de demander au Père pour aujourd'hui ?
- Existe-t-il un pardon à recevoir ou à donner qui empêche encore mon cœur de vivre pleinement cette prière ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme tes premiers disciples, je reconnais que je ne sais pas toujours prier. Apprends-moi à prier. Lorsque mes paroles deviennent mécaniques, ramène-moi au Père ; lorsque mes préoccupations m'envahissent, apprend-moi à chercher d'abord son règne ; lorsque je suis faible, rappelle-moi que je demeure

son enfant. Fais de toute ma vie une prière confiante adressée au Père. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prierai une fois le Notre Père très lentement, en m'arrêtant quelques instants après chaque demande pour voir ce qu'elle signifie concrètement dans ma vie.

♦ Parole à mémoriser

« Seigneur, apprends-nous à prier. » (Lc 11, 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 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).

Jeudi 08 Octobre

Oraison

♦ Exercice de concentration

Imagine une porte fermée devant toi. Derrière cette porte, dépose symboliquement une intention que tu portes depuis longtemps, puis entends Jésus te dire : « Frappe encore. »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, apprends-moi à persévérer dans la prière sans me décourager. Purifie mes demandes et donne-moi surtout de désirer le don que le Père veut toujours m'accorder : ta présence en moi. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi dans un village au milieu de la nuit. Les maisons sont fermées et silencieuses ; tu accompagnes cet homme qui vient frapper avec insistance à la porte de son ami parce qu'un voyageur vient d'arriver chez lui et qu'il n'a rien à lui offrir. Entends ses coups répétés contre la porte et la réponse agacée venant de l'intérieur. Imagine que c'est maintenant toi qui te tiens devant cette porte avec ta propre demande. Puis la scène change : Jésus te place devant le Père et te dit : « Demandez... cherchez... frappez... » Regarde alors le Père non comme quelqu'un qu'il faut convaincre,

mais comme un Père qui sait donner de bonnes choses à ses enfants.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 11, 5-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Imaginez que l'un de vous ait un ami et aille le trouver au milieu de la nuit pour lui demander :

“Mon ami, prête-moi trois pains, car un de mes amis est arrivé de voyage chez moi, et je n'ai rien à lui offrir.”

Et si, de l'intérieur, l'autre lui répond : “Ne viens pas m'importuner !

La porte est déjà fermée ; mes enfants et moi, nous sommes couchés.

Je ne puis pas me lever pour te donner quelque chose.”

Eh bien ! je vous le dis : même s'il ne se lève pas pour donner par amitié, il se lèvera à cause du sans-gêne de cet ami, et il lui donnera tout ce qu'il lui faut.

Moi, je vous dis :
Demandez, on vous donnera ;
cherchez, vous trouverez ;
frappez, on vous ouvrira.

En effet, quiconque demande reçoit ;
qui cherche trouve ;
à qui frappe, on ouvrira.

Quel père parmi vous, quand son fils lui

demande un poisson,
lui donnera un serpent au lieu du poisson ?
ou lui donnera un scorpion
quand il demande un œuf ?

Si donc vous, qui êtes mauvais,
vous savez donner de bonnes choses à vos enfants,
combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint
à ceux qui le lui demandent ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une prière persévérante et une confiance filiale qui ne se décourage pas lorsque la réponse tarde ou prend une forme différente de celle que j'attendais.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Demandez... cherchez... frappez », ne pas abandonner la prière

Jésus nous invite à une prière qui persévère. Demander, chercher et frapper indiquent un mouvement : le disciple continue de se tourner vers Dieu même lorsque rien ne semble se produire immédiatement. Persévérer ne signifie pas forcer Dieu, mais refuser que son silence apparent rompe notre relation avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle demande ai-je cessé de présenter à

Dieu parce que je me suis découragé ?

• Lorsque Dieu tarde à répondre, est-ce que je continue à le chercher ou est-ce que je m'éloigne de lui ?

Point 2 : « Quel père parmi vous... ? », prier en faisant confiance au Père

Jésus déplace notre regard de ce que nous demandons vers Celui à qui nous demandons. Dieu n'est pas un distributeur qui doit exécuter toutes nos volontés ; il est Père et sait ce qui conduit véritablement ses enfants à la vie. Ainsi, une prière exaucée n'est pas toujours une prière à laquelle Dieu répond exactement comme nous l'avions imaginé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu demeure bon même lorsqu'il ne m'accorde pas immédiatement ce que je demande ?
- Puis-je lui dire sincèrement : « Père, voici ce que je désire, mais donne-moi surtout ce qui est bon pour moi » ?

Point 3 : « Combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint », le plus grand don de Dieu

La conclusion de Jésus est surprenante : après avoir parlé de toutes nos demandes, il promet avant tout l'Esprit Saint. Dieu ne veut donc pas seulement nous donner quelque chose : il veut se donner lui-même. Peut-être certaines de nos prières doivent-elles progressivement devenir : « Seigneur, si tu

ne changes pas immédiatement cette situation, donne-moi ton Esprit pour la traverser avec toi. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande régulièrement au Père de me donner davantage l'Esprit Saint ?
- Dans la situation qui me préoccupe actuellement, de quel fruit de l'Esprit ai-je le plus besoin : paix, force, patience, lumière ou fidélité ?

Colloque

Père, tu connais mes besoins avant même que je te les présente. Apprends-moi à demander sans exiger, à chercher sans me décourager et à frapper sans perdre confiance. Lorsque tu ne réponds pas comme je l'espérais, garde-moi près de toi. Et par-dessus tout, donne-moi ton Esprit Saint, afin que je sache accueillir et accomplir ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je reprendrai une intention pour laquelle je me suis découragé de prier et je la présenterai de nouveau au Père, en ajoutant : « Père, donne-moi surtout ton Esprit Saint pour vivre cette situation selon ta volonté. »

◇ Parole à mémoriser

« Demandez, on vous donnera ; cherchez,

*vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. »
(Lc 11, 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 maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 09 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Observe quelques instants l'intérieur de ton cœur comme on regarderait une maison. Demande-toi : « Qu'est-ce qui habite réellement mon cœur et gouverne mes choix ? » Puis dis : « Jésus, viens régner en moi. »

♦ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, lumière et force de Dieu, révèle-moi ce qui m'éloigne du Christ. Libère-moi de toute peur du mal et fais grandir en moi la certitude que Jésus est le plus fort. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi dans la foule autour de Jésus. Tu viens de voir un homme libéré d'un esprit mauvais ; pourtant, autour de toi, certains accusent Jésus d'agir par Bêelzéboul. Observe Jésus répondre avec calme : « Si c'est par le doigt de Dieu que j'expulse les démons, c'est donc que le règne de Dieu est venu jusqu'à vous. » Puis imagine la scène de l'homme fort gardant sa maison, jusqu'à ce qu'un plus fort arrive et le désarme. Entre toi-même dans cette maison et regarde le Christ y pénétrer comme celui qui est plus fort que le mal. Ouvre-lui les pièces de ta

vie qui ont encore besoin de sa lumière et de sa victoire.

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Lc 11, 15-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme Jésus avait expulsé un démon,
certains dirent :
« C'est par BéeIzéboul, le chef des démons,
qu'il expulse les démons. »

D'autres, pour le mettre à l'épreuve,
cherchaient à obtenir de lui un signe venant
du ciel.

Jésus, connaissant leurs pensées, leur
dit :

« Tout royaume divisé contre lui-même de-
vient désert,
ses maisons s'écroulent les unes sur les
autres.

Si Satan, lui aussi, est divisé contre lui-
même,
comment son royaume tiendra-t-il ?
Vous dites en effet que c'est par BéeIzé-
boul
que j'expulse les démons.

Mais si c'est par BéeIzéboul que moi, je
les expulse,
vos disciples, par qui les expulsent-ils ?
Dès lors, ils seront eux-mêmes vos juges.

En revanche, si c'est par le doigt de Dieu
que j'expulse les démons,
c'est donc que le règne de Dieu est venu

jusqu'à vous.

Quand l'homme fort, et bien armé, garde
son palais,
tout ce qui lui appartient est en sécurité.

Mais si un plus fort survient et triomphe
de lui,
il lui enlève son armement auquel il se fiait,
et il distribue tout ce dont il l'a dépouillé.

Celui qui n'est pas avec moi est contre
moi ;
celui qui ne rassemble pas avec moi dis-
perse.

Quand l'esprit impur est sorti de l'homme,
il parcourt des lieux arides
en cherchant où se reposer.
Et il ne trouve pas. Alors il se dit :
"Je vais retourner dans ma maison,
d'où je suis sorti."

En arrivant, il la trouve balayée et bien
rangée.

Alors il s'en va,
et il prend d'autres esprits encore plus
mauvais que lui,
au nombre de sept ;
ils entrent et s'y installent.
Ainsi, l'état de cet homme-là
est pire à la fin qu'au début. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de
te laisser régner pleinement en moi et de
croire que ta puissance est plus grande
que tout ce qui cherche à m'éloigner de toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Le règne de Dieu est venu jusqu'à vous », reconnaître Dieu à l'œuvre

Certains voient Jésus libérer un homme et réussissent pourtant à interpréter le bien comme un mal. Un cœur fermé peut recevoir les signes de Dieu sans les reconnaître. La vie spirituelle demande donc aussi d'apprendre à discerner et accueillir avec gratitude l'action de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais reconnaître les signes de l'action de Dieu dans ma vie et autour de moi ?
- Mes préjugés ou mes raisonnements m'empêchent-ils parfois de reconnaître un bien évident ?

Point 2 : « Si un plus fort survient et triomphe de lui », Jésus est plus fort

L'Évangile reconnaît la réalité du combat contre le mal, mais son centre n'est pas la peur du démon : son centre est la victoire du Christ. Jésus est le « plus fort » qui libère l'homme de ce qui l'asservit. Le chrétien ne doit donc ni banaliser le mal ni vivre obsédé par lui, mais demeurer profondément attaché au Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Existe-t-il une peur, une tentation ou une dépendance devant laquelle j'oublie parfois que le Christ est plus fort ?

- Est-ce que je combats spirituellement en m'appuyant réellement sur la prière, la Parole de Dieu et les sacrements ?

Point 3 : « Il la trouve balayée et bien rangée », il ne suffit pas de vider, il faut remplir

La maison est propre, mais elle demeure vide. Jésus nous avertit ainsi qu'une conversion ne consiste pas seulement à abandonner une mauvaise habitude : il faut remplir l'espace libéré par une vie nouvelle. Ce que je retire de ma vie doit laisser davantage de place à Dieu, à sa Parole, à la prière, à la charité et au bien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je abandonné certaines mauvaises habitudes sans les remplacer par des habitudes qui me rapprochent de Dieu ?
- De quoi ai-je besoin de remplir davantage ma « maison intérieure » pour qu'elle appartienne véritablement au Christ ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es le plus fort. Je ne veux ni avoir peur du mal ni sous-estimer sa capacité à me détourner de toi. Entre dans toute ma maison intérieure : éclaire ce qui est obscur, libère ce qui est prisonnier et remplis de ta présence ce qui est vide. Que tout en moi t'appartienne et que ton règne vienne dans ma vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, j'identifierai une mauvaise habitude ou une faiblesse que je veux combattre et je choisirai immédiatement l'habitude spirituelle positive qui doit prendre sa place : prière, lecture de la Parole, Eucharistie, service, travail fidèle ou acte de charité.

♦ Parole à mémoriser

« Si c'est par le doigt de Dieu que j'expulse les démons, c'est donc que le règne de Dieu est venu jusqu'à vous. » (Lc 11, 20)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de

l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 10 Oct 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Reste quelques instants en silence, les mains ouvertes sur les genoux, comme pour recevoir une parole. Demande intérieurement : « Seigneur, quelle parole veux-tu que j'accueille et que je vive aujourd'hui ? »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon intelligence et mon cœur à la Parole de Dieu. Donne-moi de ne pas seulement l'entendre, mais de la garder et de lui permettre de transformer concrètement ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi au milieu de la foule qui entoure Jésus. Tu écoutes ses paroles avec les autres lorsque, soudain, une femme élève la voix : « Heureuse la mère qui t'a porté en elle ! » Observe les regards se tourner vers elle, puis regarde Jésus. Tu l'entends répondre : « Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu et qui la gardent ! » Reste dans la foule, mais reçois maintenant cette parole comme si Jésus te regardait personnellement. Demande-toi : quelle parole de Dieu ai-je entendue, mais pas encore véritablement gardée dans ma vie ?

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Lc 11, 27-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme Jésus était en train de parler, une femme éleva la voix au milieu de la foule

pour lui dire :

« Heureuse la mère qui t'a porté en elle, et dont les seins t'ont nourri ! »

Alors Jésus lui déclara :

« Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu, et qui la gardent ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'accueillir ta Parole comme Marie : l'écouter, la garder dans mon cœur et lui permettre de devenir vie en moi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Heureuse la mère qui t'a porté en elle ! », admirer Jésus ne suffit pas

La femme exprime spontanément son admiration pour Jésus en proclamant heureuse sa mère. Jésus ne rejette pas cette béatitude ; il conduit son auditrice plus loin, vers ce qui constitue la véritable fécondité spirituelle. Il ne suffit pas d'admirer le Christ : il faut accueillir sa Parole.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma relation avec Jésus se limite-t-elle parfois à l'admiration, aux paroles ou aux émotions ?
- Quelle parole de Jésus me demande actuellement une réponse concrète ?

Point 2 : « Heureux ceux qui écoutent la parole de Dieu », apprendre véritablement à écouter

Dans l'Évangile, écouter ne signifie pas simplement entendre des mots. C'est offrir à Dieu un cœur disponible, capable de se laisser enseigner, corriger et conduire. La Parole devient féconde lorsque je cesse seulement de lui demander de confirmer mes idées et que j'accepte qu'elle me transforme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque je lis l'Évangile, est-ce que je cherche réellement ce que Dieu veut me dire ?
- Suis-je disposé à changer lorsque sa Parole remet en question ma manière de vivre ?

Point 3 : « Et qui la gardent », devenir, comme Marie, demeure de la Parole

Cette parole de Jésus éclaire profondément la grandeur de Marie : elle a porté Jésus

dans son sein, mais elle est aussi celle qui écoute la Parole, la garde dans son cœur et lui obéit. Nous sommes ainsi invités à une maternité spirituelle : accueillir la Parole jusqu'à ce qu'elle produise quelque chose de Dieu dans notre vie. Une Parole gardée devient progressivement pensée, décision, comportement et témoignage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu ai-je besoin de conserver davantage dans mon cœur au lieu de l'oublier aussitôt ?
- Quel fruit concret cette Parole devrait-elle produire aujourd'hui dans ma manière de vivre ?

Colloque

Seigneur Jésus, tant de tes paroles arrivent à mes oreilles puis disparaissent sans transformer ma vie. Donne-moi le cœur attentif de Marie. Apprends-moi à écouter, à méditer, à garder et surtout à mettre en pratique ta Parole. Que ta Parole ne fasse pas que passer en moi : qu'elle demeure en moi et porte du fruit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une seule parole de l'Évangile, je la noterai et la répéterai plusieurs fois dans la journée, puis je poserai un acte concret qui manifeste que je l'ai réellement accueillie.

◇ Parole à mémoriser

« Heureux ceux qui écoutent la parole de Dieu, et qui la gardent ! » (Lc 11, 28)

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 11 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Pense à une invitation importante que tu as reçue un jour et à la joie de celui qui t'attendait. Puis imagine Dieu te disant personnellement : « Tout est prêt : viens ! »

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur aux invitations de Dieu. Délivre-moi des préoccupations qui me font remettre l'essentiel à plus tard et rends-moi disponible pour répondre avec joie à l'appel du Seigneur. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi devant un immense palais préparé pour des noces. Tu vois les tables dressées, les lampes allumées, le repas prêt ; le roi attend ses invités pour célébrer les noces de son fils. Tu accompagnes les serviteurs lorsqu'ils vont annoncer : « Tout est prêt : venez à la noce. » Observe certains invités repartir vers leurs champs ou leurs commerces sans même entrer. Puis suis les serviteurs jusqu'aux croisées des chemins : tu vois arriver toutes sortes de personnes, les pauvres, les inconnus, les bons comme les mauvais. Imagine maintenant qu'un serviteur s'approche de toi et

te dit : « Le Roi t'invite, toi aussi. Viens. »
Quelle réponse lui donnes-tu ?

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 22, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus se mit de nouveau à parler aux grands prêtres et aux pharisiens, et il leur dit en paraboles :

« Le royaume des Cieux est comparable à un roi qui célébra les noces de son fils.

Il envoya ses serviteurs appeler à la noce les invités, mais ceux-ci ne voulaient pas venir.

Il envoya encore d'autres serviteurs dire aux invités :

'Voilà : j'ai préparé mon banquet, mes bœufs et mes bêtes grasses sont égorgés ; tout est prêt : venez à la noce.'

Mais ils n'en tinrent aucun compte et s'en allèrent,

l'un à son champ, l'autre à son commerce ; les autres empoignèrent les serviteurs, les maltraitèrent et les tuèrent.

Le roi se mit en colère, il envoya ses troupes, fit périr les meurtriers et incendia leur ville.

Alors il dit à ses serviteurs :

'Le repas de noce est prêt, mais les invités n'en étaient pas dignes.

Allez donc aux croisées des chemins :

tous ceux que vous trouverez,
invitez-les à la noce.'

Les serviteurs allèrent sur les chemins,
rassemblèrent tous ceux qu'ils trouvèrent,
les mauvais comme les bons,
et la salle de noce fut remplie de convives.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'accueillir
avec joie ton invitation et de devenir à mon
tour un serviteur qui conduit les autres
vers toi.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Tout est prêt : venez à la
noce », Dieu m'invite à la joie**

Jésus compare le Royaume non à une cor-
vée, mais à des noces et à un banquet. Dieu
nous appelle d'abord à entrer dans sa com-
munion et dans sa joie. La foi chrétienne
est donc fondamentalement une réponse
à l'invitation d'un Dieu qui désire nous avoir
auprès de lui.

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

- Est-ce que je considère ma relation avec Dieu comme une invitation à la communion et à la joie, ou surtout comme une succession d'obligations ?
- Quelle invitation de Dieu puis-je entendre actuellement dans ma vie ?

**Point 2 : « Ils n'en tinrent aucun
compte », quand les choses secon-
daires prennent toute la place**

Les premiers invités ne refusent pas tous
pour accomplir quelque chose de mauvais
: l'un va à son champ, l'autre à son com-
merce. Le danger est subtil : des activités
légitimes peuvent occuper une telle place
qu'elles nous rendent indisponibles pour
Dieu. On peut ainsi manquer l'essentiel
non seulement à cause du mal, mais sim-
plement parce qu'on est trop occupé par
autre chose.

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

- Quelles occupations prennent actuelle-
ment tellement de place qu'elles diminuent
mon temps pour Dieu ?
- Existe-t-il un appel de Dieu que je reporte
continuellement en disant intérieurement : «
Pas maintenant » ?

**Point 3 : « Tous ceux que vous trou-
verez, invitez-les », personne ne
doit être oublié**

Lorsque les premiers refusent, l'invitation
s'étend jusqu'aux croisées des chemins, «
aux mauvais comme aux bons ». La grâce
de Dieu renverse nos frontières et nos ca-
tégories : son invitation doit être annoncée
largement. Celui qui a découvert la joie du
banquet devient donc lui-même porteur de
l'invitation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des personnes que je considère intérieurement comme trop éloignées de Dieu pour être invitées ?
- Qui pourrais-je aujourd'hui rapprocher du Seigneur par une parole, une invitation, un témoignage ou simplement ma manière de l'accueillir ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'invites sans cesse à entrer plus profondément dans ta communion. Pardonne-moi lorsque mes occupations deviennent plus importantes que ton appel. Donne-moi la joie de répondre : « Me voici ». Et puisque ton banquet est ouvert à tous, fais de moi un serviteur qui va jusqu'aux croisées des chemins pour dire à mes frères : « Venez, tout est prêt ! » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai une invitation de Dieu que je reporte depuis longtemps et j'y répondrai par un premier acte concret ; puis j'inviterai, par une parole ou un geste, une personne à faire un pas vers Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« Tous ceux que vous trouverez, invitez-les à la noce. » (Mt 22, 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 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.