

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**OCT
2026
N°93**

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 26 octobre au Dimanche 01 novembre 2026

Lundi 26 Oct 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi paisiblement et ferme les yeux. Prends conscience de tes mains posées sur tes genoux. Sens leur poids et leur immobilité. Laisse tes pensées passer sans les suivre. Peu à peu, ramène toute ton attention à ta présence dans ce lieu de prière. Tu es ici, maintenant, devant le Seigneur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, lumière de nos cœurs, viens purifier mes pensées, mes paroles et mes actes. Fais grandir en moi la tendresse, le pardon et l'amour du Christ. Amen.

◇ Composition des lieux

Par les yeux de l'imagination, entre dans une maison où les premiers chrétiens sont réunis. Tu prends place parmi eux. Un responsable se lève et lit une lettre de saint Paul. Tu entends : « Pardonnez-vous les uns aux autres. » À ces mots, tu remarques deux personnes qui semblent avoir du mal à se regarder. Puis le lecteur poursuit : « Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés. » Tu regardes les visages autour de toi. Enfin, ces paroles résonnent : «

Conduisez-vous comme des enfants de lumière. » Tu te sens personnellement interpellé. Comment accueilles-tu cet appel ?

◇ Parole de Dieu

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

Première lecture : Ep 4, 32 – 5, 8

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Éphésiens

Frères,

soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse.

Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.

Oui, cherchez à imiter Dieu, puisque vous êtes ses enfants bien-aimés.

Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés et s'est livré lui-même pour nous, s'offrant en sacrifice à Dieu, comme un parfum d'agréable odeur.

Comme il convient aux fidèles, la débauche, l'impureté sous toutes ses formes et la soif de posséder sont des choses qu'on ne doit même plus évoquer chez vous ;

pas davantage de propos grossiers, stupides ou scabreux

– tout cela est déplacé –
mais qu'il y ait plutôt des actions de grâce.

Sachez-le bien : ni les débauchés, ni les dépravés, ni les profiteurs
– qui sont de vrais idolâtres –
ne reçoivent d'héritage dans le royaume du Christ et de Dieu ;

ne laissez personne vous égarer par de vaines paroles.

Tout cela attire la colère de Dieu sur ceux qui désobéissent.

N'ayez donc rien de commun avec ces gens-là.

Autrefois, vous étiez ténèbres ;
maintenant, dans le Seigneur, vous êtes lumière ;
conduisez-vous comme des enfants de lumière.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'imiter ton amour, de pardonner sincèrement et de vivre chaque jour comme un enfant de lumière.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ », apprendre à pardonner

Le pardon reçu de Dieu doit devenir la mesure de celui que nous accordons aux autres. On ne peut accueillir profondément la miséricorde divine tout en refusant obs-

tinément de pardonner. Pardonner ne signifie pas approuver le mal, mais renoncer à entretenir la haine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je garde encore de la rancune envers quelqu'un ?
- Comment puis-je commencer à lui accorder mon pardon ?

Point 2 : « Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés », aimer jusqu'au don de soi

Jésus ne nous demande pas seulement d'aimer ceux qui nous aiment. Il nous propose son propre amour comme modèle : un amour généreux, fidèle et capable de sacrifice. La véritable charité se reconnaît dans les actes, particulièrement lorsque l'amour devient exigeant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon amour des autres est-il gratuit ou intéressé ?
- Quel sacrifice suis-je prêt à consentir pour le bien de mon prochain ?

Point 3 : « Maintenant, dans le Seigneur, vous êtes lumière », vivre en cohérence avec sa foi

Saint Paul rappelle que l'appartenance au Christ exige une transformation de notre conduite. Être enfant de lumière, c'est refuser de laisser le péché gouverner ses pen-

sées, ses paroles et ses actes. Notre comportement doit rendre visible la présence du Christ en nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles attitudes de ma vie sont encore incompatibles avec ma foi ?
- Est-ce que mon comportement aide les autres à découvrir le Christ ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as aimé jusqu'à donner ta vie pour moi. Pardonne mes manques de charité, mes rancunes et mes compromissions avec le mal. Apprends-moi à aimer comme tu aimes et à pardonner comme tu pardonnes. Que ta lumière transforme mon cœur et rayonne dans toute ma conduite. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une personne envers laquelle je garde de la rancune et je poserai un premier geste intérieur ou extérieur pour avancer vers le pardon.

◇ Parole à mémoriser

« Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés et s'est livré lui-même pour nous. »
(Ep 5, 2)

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. »

Relecture de la journée
(examen de conscience)

- 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 27 Octobre

Oraison

et observes comment elle gonfle progressivement. Contemple ces deux transformations silencieuses et laisse Jésus t'en révéler le sens.

♦ Exercice de concentration

Prends une position confortable et détends ton corps. Porte ton attention sur les mouvements naturels de ta respiration. À chaque expiration, laisse s'éloigner une préoccupation. Ne cherche pas à retenir les pensées qui surgissent. Reviens simplement à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour la prière.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui agis discrètement dans les cœurs, ouvre-moi aux merveilles de Dieu. Apprends-moi à reconnaître sa présence dans les petites choses et à accueillir patiemment son œuvre en moi. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans un jardin où Jésus vient de raconter la parabole de la graine de moutarde. Tu aperçois un homme qui creuse légèrement la terre et y dépose une minuscule graine. Agenouille-toi près de lui et observe sa petitesse. Imagine ensuite les jours qui passent : la graine germe, grandit et devient un arbre où les oiseaux viennent se poser. Puis entre dans une maison voisine. Une femme mélange du levain à une grande quantité de farine. Tu l'aides à pétrir la pâte

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 13, 18-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait :

« À quoi le règne de Dieu est-il comparable, à quoi vais-je le comparer ?

Il est comparable à une graine de moutarde qu'un homme a prise et jetée dans son jardin.

Elle a poussé, elle est devenue un arbre, et les oiseaux du ciel ont fait leur nid dans ses branches. »

Il dit encore :

« À quoi pourrai-je comparer le règne de Dieu ?

Il est comparable au levain qu'une femme a pris et enfoui dans trois mesures de farine, jusqu'à ce que toute la pâte ait levé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître ton action dans les petites choses et de collaborer patiemment à la croissance de ton Royaume.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Une graine de moutarde », Dieu commence souvent par de petites choses

Le Royaume de Dieu commence parfois de manière presque imperceptible. Dieu n'a pas besoin de moyens extraordinaires pour accomplir de grandes œuvres. Une petite décision, une prière sincère ou un simple geste d'amour peuvent porter des fruits inattendus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je méprise parfois les petites occasions de faire le bien ?
- Quelle petite initiative Dieu m'invite-t-il à entreprendre aujourd'hui ?

Point 2 : « Elle a poussé, elle est devenue un arbre », accepter le temps de la croissance

Une graine ne devient pas un arbre en un jour. La vie spirituelle exige du temps, de la patience et de la persévérance. Dieu travaille progressivement notre cœur, même lorsque nous ne percevons pas immédiatement les résultats.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je suffisamment patient avec ma propre croissance spirituelle ?
- Est-ce que je persévère dans le bien malgré l'absence de résultats immédiats ?

Point 3 : « Jusqu'à ce que toute la pâte ait levé », transformer le monde de l'intérieur

Le levain agit discrètement, mais transforme toute la pâte. De même, un chrétien authentique peut transformer son entourage par la force silencieuse de son témoignage. Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup de bruit pour exercer une influence profonde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma présence apporte-t-elle quelque chose de positif dans mon entourage ?
- Comment puis-je devenir un ferment de paix, de justice et d'amour ?

Colloque:

Seigneur Jésus, pardonne-moi lorsque je recherche les grandes réalisations et néglige les petites fidélités. Apprends-moi à faire confiance à ton action silencieuse. Fais grandir en moi la semence de ton Royaume et transforme mon cœur par ton amour. Que ma vie devienne un humble instrument de ta présence dans le monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai un petit acte de bonté ou de service, discrètement et sans rechercher de reconnaissance, en faisant confiance à Dieu pour le faire fructifier.

◇ Parole à mémoriser

« Elle a poussé, elle est devenue un arbre, et les oiseaux du ciel ont fait leur nid dans ses branches. » (Lc 13, 19)

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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o 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. » • Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

Mercredi 28 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Tiens-toi dans une position stable. Prends conscience de ton corps, de tes mains et de tes pieds. Observe quelques instants ta respiration. Laisse s'apaiser les pensées qui traversent ton esprit. Tu es maintenant pleinement présent dans ce lieu de prière.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, dispose mon cœur à écouter la voix du Seigneur. Apprends-moi à prier avant d'agir, à reconnaître ses appels et à répondre généreusement à sa volonté. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, retrouve-toi au pied d'une montagne, à la tombée de la nuit. Tu aperçois Jésus qui s'éloigne pour prier. La nuit passe. À l'aube, tu rejoins les disciples rassemblés autour de lui. Jésus appelle certains d'entre eux par leur nom. Tu observes leur surprise et leur joie. Imagine qu'il prononce également ton nom et t'invite à t'approcher. Puis tu descends avec lui vers la plaine. Une foule immense attend Jésus : des malades, des personnes éprouvées, des hommes et des femmes qui espèrent être secourus. Tu te

tiens à ses côtés, appelé à participer à sa mission. Que ressens-tu ?

♦ Parole de Dieu

Evangile : Lc 6, 12-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,
Jésus s'en alla dans la montagne pour prier,
et il passa toute la nuit à prier Dieu.

Le jour venu,
il appela ses disciples et en choisit douze
auxquels il donna le nom d'Apôtres :

Simon, auquel il donna le nom de Pierre,
André son frère,
Jacques, Jean, Philippe, Barthélemy,
Matthieu, Thomas,
Jacques fils d'Alphée,
Simon appelé le Zélote,
Jude fils de Jacques,
et Judas Iscariote, qui devint un traître.

Jésus descendit de la montagne avec
eux
et s'arrêta sur un terrain plat.
Il y avait là un grand nombre de ses disciples
et une grande multitude de gens
venus de toute la Judée, de Jérusalem,
et du littoral de Tyr et de Sidon.

Ils étaient venus l'entendre
et se faire guérir de leurs maladies ;
ceux qui étaient tourmentés par des esprits impurs
retrouvaient la santé.

Et toute la foule cherchait à le toucher, parce qu'une force sortait de lui et les guérissait tous.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de cultiver une profonde communion avec toi et de répondre fidèlement à la mission que tu me confies.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il passa toute la nuit à prier Dieu », prier avant de décider

Avant de choisir les Apôtres, Jésus consacre toute une nuit à la prière. Il nous enseigne que les décisions importantes doivent mûrir dans la communion avec Dieu. La prière nous aide à dépasser nos impulsions pour rechercher sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place la prière occupe-t-elle dans mes décisions importantes ?
- Ai-je tendance à agir d'abord et à consulter Dieu ensuite ?

Point 2 : « Il en choisit douze », accueillir son appel personnel

Jésus choisit des hommes différents, avec leurs qualités et leurs faiblesses. Dieu n'appelle pas uniquement des personnes par-

faites : il appelle des personnes qu'il veut former et envoyer. Chacun reçoit une mission particulière au service de son Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais les responsabilités que Dieu me confie ?
- Quelles peurs ou quelles hésitations m'empêchent de répondre pleinement à son appel ?

Point 3 : « Toute la foule cherchait à le toucher », devenir proche de ceux qui souffrent

Après avoir prié et choisi les Apôtres, Jésus descend vers la foule. La communion avec Dieu conduit nécessairement au service des hommes. Une vie spirituelle authentique nous rend plus attentifs aux souffrances et aux besoins des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma prière me rend-elle plus disponible envers les personnes qui souffrent ?
- Qui attend actuellement de moi une présence, une écoute ou une aide ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles à te suivre malgré mes limites. Apprends-moi à chercher la volonté du Père avant toute décision. Donne-moi un cœur disponible pour accueillir la mission que tu me confies. Que

ma prière me rapproche de toi et me rende plus attentif aux besoins de mes frères. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je présenterai à Dieu une décision ou une responsabilité importante, puis je prendrai le temps d'écouter ou d'aider une personne qui a besoin de moi.

♦ Parole à mémoriser

« Jésus s'en alla dans la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu. » (Lc 6, 12)

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 29 Octobre

Oraison

♦ Exercice de concentration

Redresse doucement ton dos et relâche tes épaules. Prends conscience de ta respiration et des sensations de ton corps. Laisse passer les pensées qui te distraient, sans les poursuivre. Ramène paisiblement ton attention vers l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour rencontrer Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens fortifier ma foi et éclairer mon intelligence. Donne-moi de reconnaître les pièges du mal et de demeurer ferme dans la vérité. Amen.

♦ Composition des lieux

Par les yeux de l'imagination, entre dans une maison où les premiers chrétiens sont rassemblés. Tu prends place parmi eux. Un homme déroule une lettre de saint Paul et commence à lire : « Puisez votre énergie dans le Seigneur. » Tu écoutes attentivement. Puis il évoque l'équipement du combattant : ceinture, cuirasse, bouclier, casque et glaive. Imagine-toi revêtant cet équipement spirituel, pièce après pièce. Tu entends enfin Paul demander des prières pour annoncer courageusement l'Évangile malgré ses chaînes. Regarde les visages

de tes frères et sœurs : vous êtes appelés à tenir bon ensemble dans la foi.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ep 6, 10-20

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Éphésiens

Frères,

puisez votre énergie dans le Seigneur et dans la vigueur de sa force.

Revêtez l'équipement de combat donné par Dieu, afin de pouvoir tenir contre les manœuvres du diable.

Car nous ne luttons pas contre des êtres de sang et de chair, mais contre les Dominateurs de ce monde de ténèbres, les Principautés, les Souverainetés, les esprits du mal qui sont dans les régions célestes.

Pour cela, prenez l'équipement de combat donné par Dieu ; ainsi, vous pourrez résister quand viendra le jour du malheur, et tout mettre en œuvre pour tenir bon.

Oui, tenez bon, ayant autour des reins le ceinturon de la vérité,

portant la cuirasse de la justice,

les pieds chaussés de l'ardeur à annoncer l'Évangile de la paix,

et ne quittant jamais le bouclier de la foi, qui vous permettra d'éteindre toutes les flèches enflammées du Mauvais.

Prenez le casque du salut
et le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la parole
de Dieu.

En toute circonstance,
que l'Esprit vous donne de prier et de sup-
plier :
restez éveillés,
soyez assidus à la supplication pour tous
les fidèles.

Priez aussi pour moi :
qu'une parole juste me soit donnée
quand j'ouvre la bouche pour faire
connaître avec assurance
le mystère de l'Évangile

dont je suis l'ambassadeur, dans mes
chaînes.

Priez donc afin que je trouve dans l'Évan-
gile
pleine assurance pour parler comme je le
dois.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de combattre
le mal avec les armes de la foi, de la vérité,
de la justice et de la prière.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Puisez votre énergie dans
le Seigneur », reconnaître la source
de sa force**

Saint Paul nous rappelle que nous ne pou-
vons vaincre le mal uniquement par nos
propres forces. La vie chrétienne exige une

confiance constante dans la grâce de Dieu.
Reconnaître sa faiblesse n'est pas renon-
cer au combat, mais apprendre à s'appuyer
sur le Seigneur.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Face aux tentations, est-ce que je compte uniquement sur mes propres forces ?
- Quelle faiblesse ai-je particulièrement be-
soin de confier à Dieu ?

Point 2 : « Revêtez l'équipement de combat donné par Dieu », choisir les bonnes armes

La vérité, la justice, la foi et la Parole de Dieu
constituent notre protection spirituelle. Le
combat chrétien ne se mène pas contre les
personnes, mais contre le mal qui cherche
à nous éloigner de Dieu. Nous devons donc
refuser de combattre le mal par la haine, le
mensonge ou la violence.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quelles armes spirituelles est-ce que je néglige dans ma vie quotidienne ?
- Est-ce que je réponds au mal par le bien
ou par des comportements qui l'aggravent ?

Point 3 : « En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier », faire de la prière une vigilance per- manente

Paul présente la prière comme une dimen-

sion essentielle du combat spirituel. Un chrétien qui néglige durablement la prière risque d'affaiblir sa vigilance intérieure. Prier, c'est demeurer uni à Dieu et intercéder pour ceux qui traversent des épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma vie de prière est-elle régulière ou dépend-elle uniquement de mes difficultés ?
- Est-ce que je prie suffisamment pour la persévérance de mes frères et sœurs dans la foi ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes combats et mes fragilités. Revêts-moi de ta vérité, de ta justice et de ta paix. Lorsque la tentation survient, affermis ma foi et rappelle-moi ta Parole. Apprends-moi à combattre sans haïr et à persévérer sans me décourager. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai une tentation ou une faiblesse récurrente et je choisirai une parole biblique à méditer pour m'aider à y résister. Je prendrai également un moment pour prier pour une personne éprouvée.

◇ Parole à mémoriser

« Puisez votre énergie dans le Seigneur et dans la vigueur de sa force. » (Ep 6, 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).

Vendredi 30 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Porte ton attention sur les bruits qui t'entourent, puis laisse-les progressivement s'éloigner de ta conscience. Prends conscience de ta respiration et de la position de ton corps. Reviens entièrement à toi-même, ici et maintenant, dans la présence de Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, viens libérer mon cœur de la rigidité et de l'indifférence. Apprends-moi à reconnaître la volonté de Dieu et à placer toujours l'amour au-dessus de mes préjugés. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison d'un chef des pharisiens, un jour de sabbat. Tu prends place parmi les invités. Le repas va commencer. Tu remarques un homme malade, debout devant Jésus. Plusieurs convives observent attentivement le Seigneur. Soudain, Jésus demande : « Est-il permis, oui ou non, de faire une guérison le jour du sabbat ? » Personne ne répond. Tu ressens le silence pesant de la salle. Jésus s'approche alors du malade, le prend et le guérit. Tu observes le visage de

cet homme libéré de sa souffrance. Puis Jésus se tourne vers les invités. Imagine que son regard rencontre le tien. Que ressens-tu devant son geste ?

♦ Parole de Dieu

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

Évangile : Lc 14, 1-6

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour de sabbat,
Jésus était entré dans la maison d'un chef
des pharisiens
pour y prendre son repas,
et ces derniers l'observaient.

Or voici qu'il y avait devant lui
un homme atteint d'hydropisie.

Prenant la parole,
Jésus s'adressa aux docteurs de la Loi et
aux pharisiens
pour leur demander :
« Est-il permis, oui ou non,
de faire une guérison le jour du sabbat ? »

Ils gardèrent le silence.
Tenant alors le malade, Jésus le guérit et le
laissa aller.

Puis il leur dit :
« Si l'un de vous a un fils ou un bœuf
qui tombe dans un puits,
ne va-t-il pas aussitôt l'en retirer,
même le jour du sabbat ? »

Et ils furent incapables de trouver une
réponse.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de dépasser mes préjugés et de faire de la charité le principe de mes décisions et de mes actions.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Ces derniers l'observaient », examiner les intentions de son cœur

Les pharisiens observent Jésus, non pour apprendre de lui, mais pour trouver matière à l'accuser. On peut être proche des réalités religieuses tout en demeurant intérieurement fermé à Dieu. La disposition de notre cœur détermine souvent notre manière de regarder les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche davantage à comprendre les autres ou à relever leurs erreurs ?
- Mes jugements sont-ils guidés par la charité ou par mes préjugés ?

Point 2 : « Ils gardèrent le silence », ne pas rester indifférent devant la souffrance

Devant un homme malade, les docteurs de la Loi restent silencieux. Leur préoccupation pour les règles les empêche de reconnaître l'urgence de la compassion. Le respect de la loi divine ne peut servir de prétexte pour refuser de faire le bien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- M'arrive-t-il de trouver des excuses pour ne pas aider une personne dans le besoin ?
- Suis-je capable de dépasser mes habitudes lorsque la charité l'exige ?

Point 3 : « Tenant alors le malade, Jésus le guérit », aimer par des actes

Jésus ne se contente pas de défendre la possibilité de faire le bien : il agit. La véritable charité ne reste pas prisonnière des discours ; elle se manifeste par des gestes concrets. Le Christ nous enseigne à reconnaître la dignité de chaque personne et à agir pour soulager sa souffrance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi se traduit-elle suffisamment par des gestes de compassion ?
- Quelle souffrance autour de moi attend actuellement une réponse concrète ?

Colloque

Seigneur Jésus, pardonne-moi lorsque mes jugements et mes habitudes m'empêchent d'aimer. Délivre-moi d'une religion réduite aux apparences et aux règles extérieures. Donne-moi ton regard compatissant et le courage de faire le bien sans attendre. Que ma fidélité à Dieu se manifeste toujours dans l'amour de mes frères. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

Aujourd'hui, je poserai un geste concret de compassion envers une personne qui souffre, sans attendre qu'elle me demande de l'aide.

◇ Parole à mémoriser

« Est-il permis, oui ou non, de faire une guérison le jour du sabbat ? » (Lc 14, 3)

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. »

Je peux conclure par :

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Samedi 31 Oct 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme doucement les yeux et prends conscience de ta présence dans ce lieu de prière. Détends ton visage, tes épaules et tes mains. Écoute quelques instants le silence qui t'entoure. Lorsque ton esprit s'évade, ramène-le paisiblement à ta respiration. Sois entièrement présent, corps et âme, à cet instant de rencontre avec Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit de Jésus Christ, éclaire mon intelligence et embrase mon cœur. Libère-moi de tout ce qui m'empêche de placer le Seigneur au centre de mon existence. Que sa volonté devienne la joie de ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine-toi dans une petite communauté chrétienne de Philippiques. Les fidèles sont réunis pour écouter une lettre de saint Paul, alors prisonnier. Tu es assis parmi eux. Un frère se lève et commence la lecture. Soudain, ces paroles retiennent ton attention : « Pour moi, vivre c'est le Christ, et mourir est un avantage. » Tu observes l'émotion des personnes présentes. Certaines connaissent les souffrances de Paul. Pourtant, sa lettre exprime une joie profonde. Le lecteur poursuit : Paul sou-

haite demeurer auprès de ses frères pour les aider à progresser dans la foi. Tu te demandes alors ce qui donne véritablement un sens à ta propre existence.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Ph 1, 18b-26

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Philippiens

Frères,

de toute façon, que ce soit avec des arrière-pensées ou avec sincérité, le Christ est annoncé, et de cela je me réjouis.

Bien plus, je me réjouirai encore,

car je sais que cela tournera à mon salut, grâce à votre prière

et à l'assistance de l'Esprit de Jésus Christ.

C'est ce que j'attends avec impatience, et c'est ce que j'espère.

Je n'aurai à rougir de rien ;

au contraire, je garderai toute mon assurance,

maintenant comme toujours ;

soit que je vive, soit que je meure,

le Christ sera glorifié dans mon corps.

En effet, pour moi, vivre c'est le Christ, et mourir est un avantage.

Mais si, en vivant en ce monde, j'arrive à faire un travail utile, je ne sais plus comment choisir.

Je me sens pris entre les deux : je désire partir pour être avec le Christ, car c'est bien préférable ;

mais, à cause de vous, demeurer en ce

monde
est encore plus nécessaire.

De cela, je suis convaincu.
Je sais donc que je resterai,
et que je continuerai à être avec vous tous,
pour votre progrès et votre joie dans la foi.

Ainsi, à travers ce qui m'arrive,
vous aurez d'autant plus de fierté dans le
Christ Jésus,
du fait de mon retour parmi vous.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de faire du
Christ le centre de ma vie et de consacrer
mon existence à sa gloire et au service de
mes frères.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Pour moi, vivre c'est le
Christ », découvrir sa véritable rai-
son de vivre**

Cette déclaration révèle le secret de la vie
de saint Paul : Jésus Christ n'est pas seule-
ment une partie de son existence, il en est
le centre. Ses décisions, ses souffrances et
ses espérances trouvent leur sens dans sa
relation avec le Seigneur.

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

- Si je devais résumer ma raison de
vivre en une phrase, que dirais-je ?
- Le Christ occupe-t-il réellement la

première place dans mes choix quotidiens ?

**Point 2 : « Mourir est un avantage
», vivre dans l'espérance de la ren-
contre avec Dieu**

Paul ne méprise pas la vie terrestre et ne re-
cherche pas la mort. Il exprime sa certitude
que la mort ne peut séparer définitivement
du Christ celui qui demeure en lui. Cette es-
pérance lui donne la liberté de vivre sans
être dominé par la peur de mourir.

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

- Est-ce que je considère ma vie terrestre
comme une préparation à la rencontre avec
Dieu ?
- Mon espérance chrétienne transforme-t-
elle ma manière d'affronter les épreuves ?

**Point 3 : « Pour votre progrès et
votre joie dans la foi », vivre pour
faire grandir les autres**

Paul désire être avec le Christ, mais il re-
connaît que sa présence demeure néces-
saire à ses frères. Son amour de Dieu ne
l'éloigne pas des hommes : il le pousse à
se donner davantage pour eux. Une vie
centrée sur le Christ devient nécessaire-
ment une vie féconde pour les autres.

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

- Ma présence aide-t-elle les autres à pro-
gresser dans leur foi ?

• Est-ce que je cherche seulement mon bien spirituel ou également celui de mes frères ?

Colloque

Seigneur Jésus, je reconnais que tant de choses occupent parfois dans mon cœur la place qui te revient. Apprends-moi à vivre pour toi, à travailler pour ta gloire et à servir mes frères avec générosité. Que ma vie ne soit pas seulement une succession de jours, mais une réponse quotidienne à ton amour. Et lorsque viendra l'heure de te rencontrer, accueille-moi dans la joie de ta présence. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une décision importante, je me demanderai : « Ce choix me rapproche-t-il du Christ et contribue-t-il au bien de mon prochain ? » Puis j'agirai en conséquence.

Parole à mémoriser

« Pour moi, vivre c'est le Christ, et mourir est un avantage. » (Ph 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 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 01 Nov**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Installe-toi confortablement dans ton lieu de prière. Ferme les yeux et prends conscience de ton corps. Sens tes pieds posés sur le sol et tes mains au repos. Laisse progressivement s'apaiser les pensées qui te dispersent. Ramène doucement toute ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, en présence de Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as sanctifié tant d'hommes et de femmes à travers les siècles, viens habiter mon cœur. Éveille en moi le désir de la sainteté et donne-moi le courage de marcher sur les traces du Christ. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine-toi sur une colline de Galilée, au milieu d'une foule nombreuse. Le soleil éclaire les visages. Tu aperçois Jésus qui gravit la montagne, puis s'assied. Tu t'approches et trouves une place parmi ses disciples.

Un profond silence s'installe. Jésus commence à parler : « Heureux les pauvres de cœur... Heureux les doux... Heureux les miséricordieux... »

Tu observes les personnes autour de toi :

des pauvres, des malades, des hommes et des femmes éprouvés par la vie. Jésus leur annonce un bonheur que le monde ne peut donner.

Imagine maintenant, derrière cette foule, l'immense multitude des saints du ciel : les Apôtres, les martyrs, les religieux, les parents de famille et tant d'hommes et de femmes inconnus qui ont vécu les Béatitudes.

Tu comprends que tous ont emprunté le même chemin : celui de Jésus.

Et toi, quelle place désires-tu occuper dans cette multitude ?

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 5, 1-12a

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

voyant les foules, Jésus gravit la montagne.

Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui.

Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait.

Il disait :

« Heureux les pauvres de cœur,
car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux ceux qui pleurent,
car ils seront consolés.

Heureux les doux,
car ils recevront la terre en héritage.

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice,
car ils seront rassasiés.

Heureux les miséricordieux,
car ils obtiendront miséricorde.

Heureux les cœurs purs,
car ils verront Dieu.

Heureux les artisans de paix,
car ils seront appelés fils de Dieu.

Heureux ceux qui sont persécutés pour
la justice,
car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux êtes-vous si l'on vous insulte,
si l'on vous persécute
et si l'on dit faussement toute sorte de mal
contre vous,
à cause de moi.

Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse,
car votre récompense est grande dans les
cieux ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de désirer
sincèrement la sainteté et de vivre les Béa-
titudes dans les circonstances ordinaires
de mon existence.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Heureux les pauvres de
cœur », la sainteté commence par
l'humilité**

En cette solennité de la Toussaint, l'Église
célèbre tous ceux qui ont accueilli la grâce de
Dieu et lui sont demeurés fidèles. Les saints
ne sont pas des personnes qui n'ont jamais
connu de faiblesses, mais des hommes et

des femmes qui ont laissé Dieu transfor-
mer leur vie. La sainteté commence lorsque
nous reconnaissons que nous avons besoin
de Dieu.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je désire réellement devenir saint ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de me laisser transformer par Dieu ?

**Point 2 : « Heureux les miséricor-
dieux... Heureux les artisans de paix
», la sainteté se construit au quoti-
dien**

Les Béatitudes montrent que la sainte-
té n'est pas réservée aux religieux, aux
prêtres ou aux martyrs.

On devient saint en aimant, en pardonnant,
en recherchant la justice et en construisant
la paix.

La famille, le travail et les relations quoti-
diennes sont autant de lieux où Dieu nous
appelle à devenir saints.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que mes comportements quotidiens me rapprochent de la sainteté ?
- Dans quel domaine de ma vie dois-je davantage pratiquer les Béatitudes ?

**Point 3 : « Réjouissez-vous, soyez
dans l'allégresse », le ciel est notre
véritable destination**

La Toussaint nous rappelle que notre existence terrestre n'est pas notre destination définitive.

Les saints contemplent désormais Dieu dans sa gloire. Leur bonheur nous révèle ce à quoi nous sommes tous appelés.

La sainteté n'est donc pas seulement un idéal moral : elle est le chemin vers la communion éternelle avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis en gardant à l'esprit ma destinée éternelle ?
- Si Dieu m'appelait aujourd'hui à le rencontrer, dans quelles dispositions trouverait-il mon cœur ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles à la sainteté malgré mes faiblesses et mes imperfections. Pardonne-moi lorsque je me contente d'une vie chrétienne médiocre.

Donne-moi de ne jamais renoncer à devenir saint.

Par l'intercession de la Vierge Marie et de tous les saints, apprend-moi à vivre les Béatitudes et à rechercher chaque jour ce qui conduit à toi.

Qu'un jour, moi aussi, je puisse rejoindre la multitude de ceux qui te contemplent éternellement dans la gloire. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai une Béatitude que je vis difficilement et je poserai un acte concret pour la mettre en pratique. Je prendrai également un moment pour demander l'intercession d'un saint dont la vie m'inspire.

♦ Parole à mémoriser

« Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux ! » (Mt 5, 12)

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.