Mon Guide d'Oraison Quotidienne

NOV
2026
N°94



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 g gner 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'entrainement, 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 reviens 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 prépar tion 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
- Grace 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 génuflexion, 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 vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou 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 espérances, 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 débilitant 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 évènements 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 évènements 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 évènements 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 évènements heureux de la journée et pour les évènements 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 empoissonner 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 02 au Dimanche 08 novembre 2026

Lundi 02 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Ferme les yeux et prends conscience du silence qui t'entoure. Détends progressivement ton visage, tes épaules et tes mains. Laisse passer tes préoccupations sans chercher à les retenir. Reviens doucement à ta respiration et à ta présence dans ce lieu. Tu es ici, maintenant, devant Dieu qui t'accueille.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, consolateur des cœurs affligés, éclaire ma foi devant le mystère de la mort. Fais grandir en moi l'espérance de la résurrection et apprends-moi à regarder la vie éternelle avec confiance. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi au milieu d'une foule rassemblée autour de Jésus, près du lac de Tibériade. Tu t'es approché pour écouter son enseignement.
Autour de toi, des hommes et des femmes portent leurs préoccupations, leurs souffrances et peut-être le souvenir d'un être cher disparu.
Jésus regarde la foule avec tendresse. Tu entends sa voix : « Celui qui vient à moi, je ne vais pas le jeter dehors. »
Ces paroles te touchent profondément.
Puis Jésus poursuit : « Que je ne perde aucun de ceux qu'il m'a donnés, mais que je les ressuscite au dernier jour. »
Tu penses alors aux personnes que tu as aimées et qui ont quitté cette terre. Leurs visages reviennent à ta mémoire.
Approche-toi davantage de Jésus. Présente-lui intérieurement chacun de ces défunts. Écoute sa promesse de résurrection comme une parole qui leur est destinée, mais qui t'est également adressée.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Jean 6, 37-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait aux foules :
« Tous ceux que me donne le Père
viendront jusqu'à moi ;
et celui qui vient à moi,
je ne vais pas le jeter dehors.
Car je suis descendu du ciel
pour faire non pas ma volonté,
mais la volonté de Celui qui m'a envoyé.

Or, telle est la volonté de Celui qui m'a envoyé :
que je ne perde aucun de ceux qu'il m'a donnés,
mais que je les ressuscite au dernier jour.
Telle est la volonté de mon Père :
que celui qui voit le Fils et croit en lui
ait la vie éternelle ;
et moi, je le ressusciterai au dernier jour. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de croire profondément à ta promesse de résurrection, de vivre dans l'espérance et de prier avec amour pour ceux qui nous ont précédés dans la mort.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Celui qui vient à moi, je ne vais pas le jeter dehors », une miséricorde qui accueille

Jésus révèle le cœur miséricordieux du Père. Personne ne doit désespérer de l'amour de Dieu.
En cette commémoration des fidèles défunts, nous confions nos morts à cette miséricorde, sans prétendre connaître le jugement particulier de chacun.
La prière pour les défunts est ainsi un acte d'amour et de confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je confie véritablement mes défunts à la miséricorde de Dieu ?
•Ai-je confiance en l'amour du Christ lorsque je pense à ma propre mort ?

Point 2 : « Que je ne perde aucun de ceux qu'il m'a donnés », l'amour de Dieu est plus fort que la mort

La mort nous sépare douloureusement de ceux que nous aimons. Mais elle ne peut anéantir l'espérance que nous avons dans le Christ ressuscité.
Jésus nous révèle la volonté du Père : conduire ses enfants à la vie éternelle.
Notre tristesse demeure humaine et légitime, mais la foi nous empêche de considérer la tombe comme le dernier mot de notre histoire.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je laisse la promesse du Christ éclairer ma douleur devant la mort ?
•Comment puis-je transformer le souvenir de mes défunts en prière et en espérance ?

Point 3 :« Je le ressusciterai au dernier jour », vivre aujourd'hui en vue de l'éternité

Jésus ne promet pas seulement une consolation spirituelle : il annonce la résurrection au dernier jour.
La commémoration des fidèles défunts nous rappelle ainsi notre propre destinée. Nous sommes de passage sur cette terre, appelés à vivre éternellement avec Dieu.

Se préparer à la mort, c'est apprendre dès maintenant à vivre dans la foi, l'amour et la fidélité au Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que ma manière de vivre montre que je crois réellement à la vie éternelle ?
•Si je devais rencontrer Dieu aujourd'hui, qu'aimerais-je avoir changé dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es la Résurrection et la Vie, je viens à toi avec le souvenir de tous ceux que la mort a enlevés à mon affection.
Je te confie leurs âmes. Pardonne leurs péchés, purifie-les de tout ce qui les empêche de te contempler et accueille-les dans la lumière de ton Royaume.
Console les familles qui pleurent leurs défunts et fortifie leur espérance.
Apprends-moi aussi à vivre chaque jour dans ton amour, afin que l'heure de ma mort soit celle de ma rencontre définitive avec toi.
Seigneur, que rien ne me sépare jamais de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour prier personnellement pour mes proches défunts, particulièrement ceux pour lesquels personne ne prie. Si cela m'est possible, je participerai à la messe offerte pour les défunts ou je visiterai un cimetière pour y prier.

◊ Parole à mémoriser

« Telle est la volonté de mon Père : que celui qui voit le Fils et croit en lui ait la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour. » (Jn 6, 40)funts ou je visiterai un cimetière pour y prier.

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 03 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Ferme les yeux et prends conscience de ta posture. Relâche les tensions de ton visage et de tes épaules. Écoute les bruits autour de toi sans chercher à les identifier. Ramène doucement ton attention à ta respiration. Tu es ici, maintenant, entièrement disponible pour rencontrer le Seigneur.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui nous fais entrer dans les sentiments du Christ, délivre mon cœur de l'orgueil et de la recherche de moi-même. Enseigne-moi l'humilité véritable et rends-moi disponible à la volonté du Père. Amen.

◊ Composition des lieux

Par les yeux de l'imagination, retrouve-toi à Jérusalem, au soir du Jeudi saint, dans la salle du dernier repas.
Tu es assis parmi les disciples. Jésus se lève de table, retire son vêtement et prend un linge. Tu le regardes verser de l'eau dans un bassin, puis s'agenouiller devant ses disciples pour leur laver les pieds.
Le Maître se fait serviteur !
Voici maintenant qu'il s'approche de toi. Tu hésites à lui présenter tes pieds. Jésus te regarde avec tendresse et s'agenouille de-

vant toi.
Contemple longuement ce Dieu qui s'abaisse par amour.
Puis laisse ton imagination te conduire au Calvaire. Tu retrouves Jésus, humilié et crucifié. Celui qui s'était agenouillé devant ses disciples donne maintenant sa vie pour eux.
Reste quelques instants au pied de la croix. Que ressens-tu devant un Dieu qui accepte de s'abaisser à ce point pour te sauver ?

◊ Parole de Dieu

Première Lecture : Ph 2, 5-11

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Philippiens

Frères,
ayez en vous les dispositions
qui sont dans le Christ Jésus :

Le Christ Jésus,
ayant la condition de Dieu,
ne retint pas jalousement
le rang qui l'égalait à Dieu.

Mais il s'est anéanti,
prenant la condition de serviteur,
devenant semblable aux hommes.

Reconnu homme à son aspect,
il s'est abaissé,
devenant obéissant jusqu'à la mort,
et la mort de la croix.

C'est pourquoi Dieu l'a exalté :
il l'a doté du Nom
qui est au-dessus de tout nom,

afin qu'au nom de Jésus
tout genou fléchisse
au ciel, sur terre et aux enfers,

et que toute langue proclame :
« Jésus Christ est Seigneur »
à la gloire de Dieu le Père.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'avoir en moi les sentiments du Christ, de renoncer à l'orgueil et d'apprendre à aimer dans l'humilité et le service.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur », l'amour qui renonce à ses privilèges

Jésus, véritablement Dieu, accepte librement notre condition humaine. Il ne cesse pas d'être Dieu, mais il manifeste sa grandeur en se faisant serviteur.
L'humilité chrétienne consiste à renoncer à se placer au-dessus des autres pour mieux les aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je recherche les honneurs, la reconnaissance ou la supériorité sur les

autres ?
•Suis-je capable de servir humblement, même lorsque personne ne me remercie ?

Point 2 :« Il s'est abaissé, devenant obéissant jusqu'à la mort », aimer jusqu'au bout

L'humilité de Jésus atteint son sommet sur la croix. Son obéissance n'est pas une soumission aveugle : elle est l'expression de son amour total pour le Père et pour les hommes.
Suivre Jésus demande parfois de renoncer à sa volonté propre pour choisir ce qui est juste et conforme à l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que je refuse encore d'abandonner pour suivre pleinement le Christ ?
•Est-ce que je demeure fidèle à Dieu lorsque cette fidélité exige un sacrifice ?

Point 3 :« C'est pourquoi Dieu l'a exalté », le chemin de la véritable grandeur

Le Père exalte Jésus, qui s'est abaissé jusqu'à la mort sur la croix. Le chemin du Christ renverse notre conception humaine de la grandeur : ce n'est pas la domination qui élève l'homme, mais l'amour qui se donne. La gloire chrétienne ne se recherche pas dans les applaudissements du monde, mais dans la fidélité à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle conception ai-je de la réussite et de la grandeur ?
•Est-ce que je préfère être admiré des hommes ou être fidèle au Christ ?

Colloque:

Seigneur Jésus, toi qui es Dieu, tu as accepté de devenir serviteur pour me sauver. Pardonne mon orgueil, mon désir de paraître et mes résistances à servir les autres.
Apprends-moi à descendre de mes hauteurs pour rejoindre humblement mes frères.
Donne-moi de ne jamais rechercher une gloire qui m'éloigne de toi, mais de trouver ma joie dans l'amour, le service et l'obéissance au Père. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai volontairement un service humble que j'ai l'habitude d'éviter, et je l'accomplirai avec amour, sans rechercher de reconnaissance.

◊ Parole à mémoriser

« Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus. » (Ph 2, 5)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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 ?
oLes 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 04 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Assieds-toi paisiblement et prends conscience de ta présence dans ce lieu. Observe les objets qui t'entourent, puis ferme doucement les yeux. Sens le contact de ton corps avec ton siège. Laisse tes préoccupations s'éloigner sans chercher à les combattre. Reviens entièrement à l'instant présent, dans le silence et la disponibilité intérieure.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui inspires nos bonnes résolutions et soutiens nos efforts, ouvre mon cœur à ton action. Apprends-moi à collaborer fidèlement à la grâce de Dieu et à rayonner de sa lumière. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une maison de Philippes, au milieu d'une petite communauté chrétienne.
Un frère vient d'arriver avec une lettre de saint Paul. Les fidèles se rassemblent pour l'écouter. Tu prends place près d'une lampe à huile qui éclaire faiblement la pièce.
Le lecteur commence : « Travaillez à votre salut avec crainte et profond respect. »
Tu écoutes attentivement. Puis ces paroles

résonnent : « C'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action. »
Tu observes la petite flamme qui éclaire les visages. Lorsque le lecteur évoque les enfants de Dieu qui brillent comme des astres dans l'univers, tu lèves les yeux vers la fenêtre. Dehors, la nuit est profonde et le ciel rempli d'étoiles.
Tu comprends que Dieu désire également faire de ta vie une lumière pour les autres.

◊ Parole de Dieu

Première Lecture : Ph 2, 12-18

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Philippiens

Mes bien-aimés,
vous qui avez toujours obéi,
travaillez à votre salut
avec crainte et profond respect ;
ne le faites pas seulement quand je suis là,
mais encore bien plus maintenant que je n'y suis pas.
Car c'est Dieu qui agit
pour produire en vous la volonté et l'action,
selon son projet bienveillant.
Faites tout sans récriminer et sans discuter ;
ainsi vous serez irréprochables et purs,
vous qui êtes des enfants de Dieu sans tache
au milieu d'une génération tortueuse et pervertie
où vous brillez comme les astres dans l'univers,
en tenant ferme la parole de vie.
Alors je serai fier de vous
quand viendra le jour du Christ :
je n'aurai pas couru pour rien ni peiné pour rien.
Et si je dois verser mon sang
pour l'ajouter au sacrifice
que vous offrez à Dieu par votre foi,
je m'en réjouis et je partage votre joie à tous.
Et vous, de même, réjouissez-vous
et partagez ma joie.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de collaborer généreusement à ton action en moi et de devenir, par ma conduite, un témoin lumineux de ton amour.

◊ Les points de méditation

Point 1: « Travaillez à votre salut », prendre au sérieux sa vie spirituelle

Saint Paul nous rappelle que la vie chrétienne exige un engagement personnel. Le salut est un don de Dieu que nous sommes appelés à accueillir et à faire fructifier.
La foi ne peut se limiter à des paroles ou à des habitudes religieuses : elle doit transformer notre manière de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je prends réellement au sérieux

ma progression spirituelle ?
•Quels efforts concrets dois-je entreprendre pour grandir dans la sainteté ?

Point 2 :« C'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action », reconnaître l'œuvre de la grâce

Nous ne devenons pas saints par nos seules forces. Dieu agit au plus profond de nous, jusque dans nos désirs et nos bonnes décisions.
Notre responsabilité consiste à accueillir cette grâce et à y répondre librement. La sainteté est ainsi le fruit d'une collaboration entre Dieu et l'homme.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je reconnais l'action de Dieu dans mes bonnes inspirations ?
•Suis-je suffisamment attentif à ses appels intérieurs ?

Point 3 :« Vous brillez comme les astres dans l'univers », témoigner par sa conduite

Paul invite les chrétiens à vivre sans récriminations, dans la fidélité à la Parole de Dieu.
Un chrétien devient lumière lorsqu'il choisit la paix plutôt que les plaintes, la fidélité plutôt que les compromis et l'amour plutôt que l'égoïsme.
Notre manière de vivre peut ainsi aider les autres à découvrir le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que mon comportement apporte de la lumière dans mon entourage ?
•Mes plaintes et mes murmures n'obscurcissent-ils pas parfois mon témoignage chrétien ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes faiblesses et mes résistances à ta grâce. Pardonne-moi lorsque je néglige ma vie spirituelle ou lorsque je compte uniquement sur mes propres forces.
Travaille mon cœur, transforme mes désirs et fortifie ma volonté.
Que mes paroles, mes décisions et mes actes deviennent des signes de ta présence. Fais de moi une lumière humble et fidèle au milieu de mes frères. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je m'efforcerai d'accomplir mes responsabilités sans murmurer ni me plaindre, en offrant mes efforts à Dieu et en cherchant à apporter de la paix autour de moi.

◊ Parole à mémoriser

« C'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action, selon son projet bienveillant. » (Ph 2, 13)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 05 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Ferme doucement les yeux. Prends conscience des battements de ton cœur et du mouvement de ta respiration. Laisse progressivement s'éloigner les préoccupations qui occupent ton esprit. Ne cherche rien d'autre que d'être pleinement présent. Tu es ici, maintenant, dans le silence, disponible pour rencontrer le Seigneur.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, révèle-moi la profondeur de la miséricorde du Père. Délivre-moi de la peur de revenir à Dieu et de la dureté envers ceux qui s'égarent. Fais naître en moi la joie de toute véritable conversion. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une région de collines, au milieu d'un troupeau de brebis. Le soleil commence à décliner. Un berger compte ses animaux et découvre qu'il en manque une.
Tu le vois confier les autres brebis à la garde de quelqu'un, puis partir à la recherche de celle qui s'est égarée.
Décide de l'accompagner.
Vous parcourez des sentiers rocailleux. Le berger appelle sa brebis. Tu entends sa voix résonner dans les collines. Après une

longue recherche, un faible bêlement se fait entendre.
Vous découvrez enfin la brebis, isolée et incapable de retrouver son chemin.
Le berger s'approche, la soulève avec tendresse et la place sur ses épaules. Son visage rayonne de joie.
Contemple cette scène. Puis imagine que cette brebis, c'est toi, et que ce berger, c'est Jésus.
Laisse-toi porter quelques instants par celui qui est venu te chercher.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 15, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
les publicains et les pécheurs
venaient tous à Jésus pour l'écouter.
Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui :
« Cet homme fait bon accueil aux pécheurs,
et il mange avec eux ! »
Alors Jésus leur dit cette parabole :
« Si l'un de vous a cent brebis et qu'il en perd une,
n'abandonne-t-il pas les 99 autres dans le désert
pour aller chercher celle qui est perdue,
jusqu'à ce qu'il la retrouve ?
Quand il l'a retrouvée,
il la prend sur ses épaules, tout joyeux,
et, de retour chez lui, il rassemble ses amis et ses voisins
pour leur dire :
"Réjouissez-vous avec moi,
car j'ai retrouvé ma brebis,
celle qui était perdue !"
Je vous le dis :
C'est ainsi qu'il y aura de la joie dans le ciel
pour un seul pécheur qui se convertit,
plus que pour 99 justes
qui n'ont pas besoin de conversion.

Ou encore, si une femme a dix pièces d'argent
et qu'elle en perd une,
ne va-t-elle pas allumer une lampe, balayer la maison,
et chercher avec soin jusqu'à ce qu'elle la retrouve ?
Quand elle l'a retrouvée,
elle rassemble ses amies et ses voisines
pour leur dire :
"Réjouissez-vous avec moi,
car j'ai retrouvé la pièce d'argent que j'avais perdue !"
Ainsi je vous le dis :
Il y a de la joie devant les anges de Dieu
pour un seul pécheur qui se convertit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître mes égarements, de me laisser retrouver par ta miséricorde et d'accueillir avec joie la conversion de mes frères.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Cet homme fait bon accueil aux pécheurs », découvrir le véritable visage de Dieu

Les pharisiens reprochent à Jésus d'accueillir les pécheurs. Pourtant, c'est précisément pour les sauver qu'il est venu.
Dieu ne se réjouit pas de notre éloignement. Il désire notre retour et nous accueille avec miséricorde.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois réellement que Dieu m'aime malgré mes péchés ?
•Ai-je parfois tendance à condamner ceux que Jésus cherche à sauver ?

Point 2 :« Il va chercher celle qui est perdue, jusqu'à ce qu'il la retrouve », se laisser retrouver par Dieu

Le berger ne considère pas sa brebis perdue comme négligeable. Il part à sa recherche.
Aux yeux de Dieu, aucune personne n'est insignifiante. Même lorsque nous nous éloignons de lui, sa grâce continue de nous appeler à la conversion.
Mais nous devons accepter de reconnaître nos égarements et de revenir vers lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Dans quel domaine de ma vie me suis-je éloigné du Seigneur ?
•Quelle résistance m'empêche encore de revenir pleinement à lui ?

Point 3 :« Il y aura de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit », partager la joie de Dieu

Jésus révèle une vérité bouleversante : la conversion d'un seul pécheur est une source de joie dans le ciel.
Dieu ne regarde pas d'abord le passé du pécheur repentant, mais son retour à la vie.
Le chrétien est appelé à partager cette joie plutôt qu'à enfermer les autres dans leurs fautes.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je me réjouis sincèrement lorsqu'une personne revient à Dieu ?
•Suis-je capable d'accueillir sans mépris celui qui cherche à changer de vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, combien de fois me suis-je éloigné de toi en suivant mes propres désirs !
Pourtant, tu n'as jamais cessé de m'appeler.
Merci de ne pas te résigner à me perdre.
Lorsque je m'égare, viens me chercher. Lorsque je tombe, relève-moi. Lorsque je reviens, apprends-moi à accueillir ton pardon.
Donne-moi aussi ton cœur de berger, afin que je ne méprise jamais ceux qui se sont éloignés de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour reconnaître devant Dieu un égarement personnel et poser un

acte concret de conversion. Si je me suis éloigné du sacrement de réconciliation, je prendrai la résolution de m'y préparer.

◊ Parole à mémoriser

« Il y a de la joie devant les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se convertit. » (Lc 15, 10)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 06 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi dans une position confortable. Prends conscience du contact de tes pieds avec le sol. Relâche doucement tes épaules et tes mains. Observe ta respiration sans chercher à la modifier. Lorsque des pensées surgissent, laisse-les passer et reviens simplement à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, entièrement disponible pour la prière.

◊ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, élève mon regard au-delà des préoccupations terrestres. Éveille en moi le désir du ciel et fortifie mon espérance. Apprends-moi à vivre dans ce monde sans perdre de vue ma véritable destinée. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une maison de Philippes, au milieu des premiers chrétiens. Une lettre de saint Paul vient d'arriver.
Tu prends place parmi les fidèles. Un responsable se lève pour en faire la lecture.
Sa voix devient grave lorsqu'il évoque ceux qui vivent en ennemis de la croix du Christ.
Tu remarques la tristesse sur certains visages.
Puis le lecteur proclame : « Nous avons notre citoyenneté dans les cieux. »
Tu lèves les yeux. À travers une ouverture, tu aperçois le ciel immense.
Le lecteur poursuit : « Nous attendons comme sauveur le Seigneur Jésus Christ. »
Tu penses alors à tes occupations, à tes projets, à tes attachements et à tes inquiétudes.
Au milieu de cette assemblée, laisse résonner cette question : vers quoi ma vie est-elle réellement orientée ?

◊ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Philippiens 3, 17 – 4, 1

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Philippiens

Frères,
ensemble imitez-moi,
et regardez bien ceux qui se conduisent
selon l'exemple que nous vous donnons.
Car je vous l'ai souvent dit,
et maintenant je le redis en pleurant :
beaucoup de gens se conduisent en ennemis de la croix du Christ.
Ils vont à leur perte.
Leur dieu, c'est leur ventre,
et ils mettent leur gloire dans ce qui fait leur honte ;
ils ne pensent qu'aux choses de la terre.
Mais nous, nous avons notre citoyenneté dans les cieux ;
d'où nous attendons comme sauveur
le Seigneur Jésus Christ,
lui qui transformera nos pauvres corps

à l'image de son corps glorieux,
avec la puissance active qui le rend même capable
de tout mettre sous son pouvoir.

Ainsi, mes frères bien-aimés pour qui j'ai tant d'affection,
vous, ma joie et ma couronne,
tenez bon dans le Seigneur, mes bien-aimés.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre pleinement mes responsabilités terrestres sans jamais oublier que ma destinée ultime est la communion éternelle avec toi.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Ils ne pensent qu'aux choses de la terre », reconnaître ses attachements

Saint Paul met en garde contre une existence dominée par les désirs immédiats et les satisfactions matérielles.
Le danger n'est pas d'aimer les réalités terrestres, mais d'en faire notre bien suprême.
Lorsque Dieu cesse d'occuper la première place, notre cœur risque de devenir prisonnier de ce qui passe.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles préoccupations occupent actuellement la plus grande place dans mon cœur ?
•Est-ce que certains attachements m'éloignent de Dieu ?

Point 2 :« Nous avons notre citoyenneté dans les cieux », vivre en pèlerin vers l'éternité

Le chrétien appartient déjà au Christ et marche vers l'accomplissement de cette communion dans le ciel.
Notre véritable patrie est auprès de Dieu, mais le chemin qui y conduit passe par nos fidélités quotidiennes.
L'espérance du ciel ne nous détourne donc pas de nos responsabilités : elle leur donne un sens plus profond.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis en gardant conscience de ma destinée éternelle ?
•Mes décisions quotidiennes sont-elles cohérentes avec mon appartenance au Christ ?

Point 3 :« Il transformera nos pauvres corps à l'image de son corps glorieux », espérer la résurrection

Saint Paul annonce que notre destinée ne s'arrête pas à la mort.
Le Christ ressuscité nous promet une participation à sa propre vie glorieuse. Notre espérance concerne la personne tout entière, appelée à la résurrection.
Cette promesse nous invite à traverser les

épreuves avec confiance et à persévérer dans la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois profondément à la résurrection promise par le Christ ?
•Cette espérance m'aide-t-elle à affronter les souffrances et les incertitudes de la vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes attachements et mes préoccupations. Pardonne-moi lorsque je vis comme si cette terre était ma demeure définitive. Apprends-moi à chercher les biens du ciel sans négliger mes devoirs sur la terre.
Fortifie mon espérance lorsque les épreuves obscurcissent mon chemin. Que toute mon existence soit une marche fidèle vers toi, jusqu'au jour où je pourrai te contempler dans ta gloire. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je renoncerai volontairement à une satisfaction superflue pour consacrer davantage de temps à Dieu ou accomplir un acte de charité, en me rappelant que mon bonheur véritable se trouve en lui.

◊ Parole à mémoriser

« Nous avons notre citoyenneté dans les cieux ; d'où nous attendons comme sauveur le Seigneur Jésus Christ. » (Ph 3, 20)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 07 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Pose tes mains ouvertes sur tes genoux. Prends conscience de leur position, puis de l'ensemble de ton corps. Respire calmement et laisse passer les pensées qui te distraient. Ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, pleinement disponible pour rencontrer Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la sagesse de Dieu. Apprends-moi à trouver ma joie dans sa volonté, à pratiquer la justice et à partager généreusement avec mes frères. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une petite ville d'Israël, un jour de marché. Tu avances parmi les marchands et les acheteurs.
Près d'un étal, tu remarques un homme qui vend ses marchandises. Il pèse soigneusement les produits et traite ses clients avec honnêteté.
Une femme pauvre s'approche timidement. Elle n'a pas suffisamment d'argent pour acheter ce dont elle a besoin.
Tu observes le marchand. Sans manifester d'impatience, il lui remet quelques provisions.
La femme le remercie et s'éloigne, soulagée.
Tu t'approches de cet homme. Son visage exprime une profonde sérénité. Contemple sa manière de vivre : il honore Dieu non seulement par ses prières, mais également par sa justice et sa générosité.

◊ Parole de Dieu

Psaume : (Ps 111 (112), 1-2, 5-6, 8a.9)

Heureux qui craint le Seigneur,
qui aime entièrement sa volonté !
Sa lignée sera puissante sur la terre ;
la race des justes est bénie.

L'homme de bien a pitié, il partage ;
il mène ses affaires avec droiture.
Cet homme jamais ne tombera ;
toujours on fera mémoire du juste.

Son cœur est confiant, il ne craint pas.
À pleines mains, il donne au pauvre ;
à jamais se maintiendra sa justice,
sa puissance grandira, et sa gloire !

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de t'aimer sincèrement et de manifester cet amour par une conduite juste, un cœur confiant et des mains généreuses.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Heureux qui craint le Sei-

gneur, qui aime entièrement sa volonté ! », aimer ce que Dieu veut

Le psalmiste présente le bonheur comme le fruit d'une relation profonde avec Dieu.
Craindre le Seigneur, ce n'est pas vivre dans la terreur, mais reconnaître sa grandeur et désirer lui être fidèle.
La véritable maturité spirituelle consiste à ne plus seulement accomplir la volonté de Dieu par devoir, mais à apprendre à l'aimer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'accomplis la volonté de Dieu avec joie ou avec résignation ?
•Quelles exigences de l'Évangile ai-je encore du mal à accepter ?

Point 2 : « L'homme de bien a pitié, il partage », une foi qui devient charité

Le psaume associe la justice à la compassion et au partage.
Une personne ne peut prétendre aimer profondément Dieu tout en demeurant volontairement indifférente à la souffrance de ses frères.
Notre générosité révèle la place que Dieu occupe réellement dans notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je suis attentif aux besoins des personnes qui m'entourent ?
•Ma générosité est-elle spontanée ou toujours précédée de longues hésitations ?

Point 3 : « Son cœur est confiant, il ne craint pas », la liberté de celui qui s'appuie sur Dieu

L'homme juste ne fonde pas sa sécurité uniquement sur ses possessions.
Sa confiance en Dieu lui donne la liberté de partager sans être dominé par la peur de manquer.
Cette confiance ne supprime pas les difficultés, mais elle permet de les traverser avec espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles inquiétudes troublent actuellement ma confiance en Dieu ?
•Est-ce que la peur de perdre ou de manquer m'empêche parfois de faire le bien ?

Colloque

Seigneur, je désire t'aimer d'un amour qui transforme véritablement ma vie.
Pardonne-moi lorsque ma foi reste enfermée dans les paroles et les pratiques extérieures.
Donne-moi un cœur droit, des mains généreuses et une confiance qui ne vacille pas devant les difficultés.
Apprends-moi à reconnaître ta présence dans ceux qui ont besoin de mon aide. Que ma manière de vivre rende témoignage à ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte de générosité envers une personne dans le besoin, en donnant librement quelque chose qui m'appartient, sans attendre de reconnaissance.

◊ Parole à mémoriser

« L'homme de bien a pitié, il partage ; il mène ses affaires avec droiture. » (Ps 111, 5)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 08 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Assieds-toi confortablement. Prends conscience de ton corps et de l'espace qui t'entoure. Relâche tes mains et détends ton visage. Écoute quelques instants le silence entre les bruits. Laisse tes préoccupations s'éloigner et ramène ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour la prière.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, réveille en moi le désir de Dieu. Préserve mon cœur de la négligence spirituelle et donne-moi la persévérance nécessaire pour demeurer fidèle au Christ. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans un village de Palestine, à la tombée de la nuit. Une procession nuptiale est attendue. Tu fais partie des personnes chargées d'accueillir l'époux.
Tu tiens une lampe allumée. À tes côtés, dix jeunes filles attendent également.
Les heures passent. L'époux tarde. Tu ressens la fatigue et observes les lampes dont les flammes diminuent.
Soudain, un cri déchire le silence : « Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre ! »
Tout le monde se réveille. Certaines jeunes filles remplissent leurs lampes avec l'huile qu'elles avaient prévue. D'autres découvrent que leurs réserves sont épuisées.
Tu regardes ta propre lampe.
Au loin, le cortège approche. Tu entends les chants et les pas des invités.
Imagine que cet époux est Jésus et que cette nuit représente l'attente de votre rencontre définitive. Es-tu prêt à l'accueillir ?

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 25, 1-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples cette parabole :
« Le royaume des Cieux sera comparable
à dix jeunes filles invitées à des noces,
qui prirent leur lampe
pour sortir à la rencontre de l'époux.
Cinq d'entre elles étaient insouciantes,
et cinq étaient prévoyantes :
les insouciantes avaient pris leur lampe
sans emporter d'huile,
tandis que les prévoyantes avaient pris,
avec leurs lampes,
des flacons d'huile.
Comme l'époux tardait,
elles s'assoupirent toutes et s'endormirent.
Au milieu de la nuit, il y eut un cri :
'Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre.'
Alors toutes ces jeunes filles se réveil-

lèrent
et se mirent à préparer leur lampe.
Les insouciantes demandèrent aux prévoyantes :
'Donnez-nous de votre huile,
car nos lampes s'éteignent.'
Les prévoyantes leur répondirent :
'Jamais cela ne suffira pour nous et pour vous,
allez plutôt chez les marchands vous en acheter.'
Pendant qu'elles allaient en acheter,
l'époux arriva.
Celles qui étaient prêtes entrèrent avec lui dans la salle des noces,
et la porte fut fermée.
Plus tard, les autres jeunes filles arrivèrent à leur tour et dirent :
'Seigneur, Seigneur, ouvre-nous !'
Il leur répondit :
'Amen, je vous le dis :
je ne vous connais pas.'

Veillez donc,
car vous ne savez ni le jour ni l'heure. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre chaque jour dans une fidélité vigilante, afin d'être toujours prêt à te rencontrer.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Cinq d'entre elles étaient insouciantes », le danger de la négligence spirituelle

Les dix jeunes filles attendent le même époux, mais toutes ne se préparent pas avec le même sérieux.
On peut désirer rencontrer Dieu tout en négligeant les moyens nécessaires pour demeurer fidèle à son amour.
La foi demande d'être entretenue par la prière, la conversion et la charité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles négligences affaiblissent actuellement ma relation avec Dieu ?
•Est-ce que j'accorde à ma vie spirituelle l'attention qu'elle mérite ?

Point 2 :« Donnez-nous de votre huile », une fidélité que personne ne peut vivre à notre place

Au moment décisif, les jeunes filles insouciantes découvrent qu'elles ne peuvent compter sur la préparation des autres.
Personne ne peut aimer Dieu, se convertir ou répondre à son appel à notre place.
Nous pouvons nous soutenir mutuellement, mais chacun demeure personnellement responsable de sa réponse à la grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je prends personnellement la responsabilité de ma croissance spirituelle ?
•Ai-je tendance à compter sur la foi des

autres plutôt qu'à approfondir la mienne ?

Point 3 :« Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure », vivre dans la disponibilité intérieure

Jésus ne nous invite pas à avoir peur de son retour, mais à nous y préparer.
La véritable vigilance consiste à vivre aujourd'hui de telle manière que sa venue soit une joie et non une surprise redoutée.
Chaque journée nous offre l'occasion d'aimer, de pardonner et de nous rapprocher de lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Si Jésus venait aujourd'hui, que trouverait-il dans mon cœur ?
•Quelle décision de conversion est-ce que je reporte sans cesse ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es l'Époux que mon âme attend.
Je reconnais que je laisse parfois s'éteindre la flamme de mon amour par négligence et par tiédeur.
Réveille mon cœur et apprends-moi à vivre dans une attente fidèle.
Ne permets pas que je remette à demain l'amour, le pardon et la conversion que tu me demandes aujourd'hui. Que toute ma vie devienne une préparation joyeuse à notre rencontre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai une décision de conversion que je repousse depuis longtemps et j'en accomplirai immédiatement le premier pas, même modeste.

◊ Parole à mémoriser

« Voici l'époux ! Sortez à sa rencontre ! » (Mt 25, 6)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré férence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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