Mon Guide d'Oraison Quotidienne



NOV
2026
N°96

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 16 au Dimanche 22 novembre 2026

Lundi 16 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi dans ton lieu de prière. Garde les yeux ouverts quelques instants et fixe paisiblement un point devant toi. Prends conscience de ta posture et de ta respiration. Ferme ensuite les yeux. Laisse s'apaiser tes pensées et accueille le silence. Tu es maintenant pleinement présent devant Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon cœur. Aide-moi à reconnaître mes aveuglements et donne-moi la confiance nécessaire pour implorer la lumière du Christ. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi sur la route de Jéricho. Une foule nombreuse accompagne Jésus.
Au bord du chemin, tu aperçois un aveugle assis, qui mendie. Lorsqu'il apprend que Jésus passe, il se met à crier : « Jésus, fils de David, prends pitié de moi ! »
Certains cherchent à le faire taire, mais il insiste.
Soudain, Jésus s'arrête. Tu aides l'aveugle à s'approcher de lui.
Écoute Jésus lui demander : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? »
Reste près de cet homme et imagine que Jésus t'adresse personnellement cette question.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 18, 35-43

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Alors que Jésus approchait de Jéricho,
un aveugle mendiait, assis au bord de la route.
Entendant la foule passer devant lui,
il s'informa de ce qu'il y avait.
On lui apprit que c'était Jésus le Nazaréen qui passait.
Il s'écria :
« Jésus, fils de David, prends pitié de moi ! »
Ceux qui marchaient en tête
le rabrouaient pour le faire taire.
Mais lui criait de plus belle :
« Fils de David, prends pitié de moi ! »
Jésus s'arrêta et il ordonna qu'on le lui amène.
Quand il se fut approché, Jésus lui demanda :
« Que veux-tu que je fasse pour toi ? »

Il répondit :
« Seigneur, que je retrouve la vue. »
Et Jésus lui dit :
« Retrouve la vue ! Ta foi t'a sauvé. »
À l'instant même, il retrouva la vue,
et il suivait Jésus en rendant gloire à Dieu.
Et tout le peuple, voyant cela,
adressa une louange à Dieu.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître mes aveuglements spirituels et de retrouver la lumière nécessaire pour te suivre fidèlement.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Jésus, fils de David, prends pitié de moi ! », reconnaître sa pauvreté

L'aveugle ne cache pas sa misère. Il reconnaît en Jésus celui qui peut le sauver.
La guérison spirituelle commence lorsque nous acceptons humblement de reconnaître nos faiblesses.
Dieu peut éclairer celui qui accepte de se laisser conduire.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels aveuglements m'empêchent actuellement de progresser vers Dieu ?
•Suis-je capable de reconnaître humblement mes erreurs ?

Point 2 : « Mais lui criait de plus belle », persévérer malgré les obstacles

La foule cherche à décourager l'aveugle, mais sa foi demeure plus forte que les oppositions.
Celui qui désire véritablement rencontrer Jésus ne doit pas laisser les difficultés étouffer sa prière.
La persévérance manifeste la profondeur de notre confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles difficultés m'empêchent de persévérer dans ma relation avec Dieu ?
•Est-ce que je continue à prier lorsque je rencontre des obstacles ?

Point 3 :« Il suivait Jésus en rendant gloire à Dieu », voir pour mieux suivre

Après sa guérison, l'aveugle ne retourne pas simplement à ses anciennes occupations : il suit Jésus.
La véritable lumière spirituelle ne consiste pas seulement à recevoir des grâces, mais à orienter toute sa vie vers le Christ.
La reconnaissance devient alors un engagement à sa suite.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Que fais-je des grâces que Dieu m'accorde ?

•Ma rencontre avec Jésus transforme-t-elle concrètement ma manière de vivre ?

Colloque

Seigneur Jésus, me voici devant toi avec mes faiblesses et mes aveuglements.
Tu connais les ténèbres qui obscurcissent parfois mon intelligence et mon cœur.
Seigneur, que je retrouve la vue !
Ouvre mes yeux sur ta volonté, sur mes péchés et sur les besoins de mes frères.
Donne-moi le courage de marcher à ta suite. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour identifier un aveuglement personnel que je refuse habituellement de reconnaître, et je demanderai humblement à Jésus de m'aider à le surmonter.

◊ Parole à mémoriser

« Seigneur, que je retrouve la vue. » (Lc 18, 41)

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 17 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience des points d'appui de ton corps. Détends ton visage et tes épaules. Écoute les bruits environnants sans chercher à les identifier. Laisse tes préoccupations s'éloigner et reviens doucement à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éveille en moi le désir de rencontrer Jésus. Ouvre mon cœur à sa miséricorde et donne-moi le courage de me laisser transformer par son amour. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans les rues animées de Jéricho. Une foule accompagne Jésus.
Tu remarques un homme de petite taille qui cherche désespérément à l'apercevoir. Il court et grimpe sur un sycomore.
Tu t'arrêtes près de cet arbre.
Jésus arrive, lève les yeux et appelle cet homme par son nom : « Zachée, descends vite ! »
Tu vois Zachée descendre précipitamment, le visage rayonnant de joie.
Accompagne-les jusqu'à sa maison. Observe comment l'accueil de Jésus transforme progressivement cet homme.
Imagine maintenant Jésus se tournant vers toi et désirant également demeurer dans ta vie.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 19, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
entré dans la ville de Jéricho, Jésus la traversait.
Or, il y avait un homme du nom de Zachée ;
il était le chef des collecteurs d'impôts,
et c'était quelqu'un de riche.
Il cherchait à voir qui était Jésus,
mais il ne le pouvait pas à cause de la foule,
car il était de petite taille.
Il courut donc en avant
et grimpa sur un sycomore
pour voir Jésus qui allait passer par là.
Arrivé à cet endroit,
Jésus leva les yeux et lui dit :
« Zachée, descends vite :
aujourd'hui il faut que j'aille demeurer dans ta maison. »
Vite, il descendit
et reçut Jésus avec joie.
Voyant cela, tous récriminaient :
« Il est allé loger chez un homme qui est un pécheur. »
Zachée, debout, s'adressa au Seigneur :
« Voici, Seigneur :
je fais don aux pauvres de la moitié de mes biens,

et si j'ai fait du tort à quelqu'un,
je vais lui rendre quatre fois plus. »
Alors Jésus dit à son sujet :
« Aujourd'hui, le salut est arrivé pour cette maison,
car lui aussi est un fils d'Abraham.
En effet, le Fils de l'homme est venu chercher et sauver
ce qui était perdu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de t'accueillir avec joie et de répondre à ta miséricorde par une conversion sincère.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il cherchait à voir qui était Jésus », désirer véritablement rencontrer Dieu

Malgré sa richesse, Zachée éprouve un désir que ses biens ne peuvent satisfaire.
Il surmonte les obstacles et accepte même de paraître ridicule pour voir Jésus.
La rencontre avec Dieu commence souvent par un désir sincère qui nous pousse à sortir de nos habitudes.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je désire véritablement approfondir ma relation avec Jésus ?
•Quels obstacles m'empêchent de le chercher avec davantage de détermination ?

Point 2 :« Aujourd'hui il faut que j'aille demeurer dans ta maison », accueillir la miséricorde

Jésus ne commence pas par condamner Zachée. Il lui manifeste son amour en demandant à demeurer chez lui.
Dieu ne nous attend pas au terme de notre conversion : il vient à notre rencontre pour rendre cette conversion possible.
Son amour précède notre transformation.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois que Jésus m'aime malgré mes péchés ?
•Quels espaces de ma vie ai-je encore du mal à lui ouvrir ?

Point 3 :« Je fais don aux pauvres de la moitié de mes biens », une conversion qui porte des fruits

La rencontre avec Jésus transforme profondément Zachée.
Il décide de partager ses richesses et de réparer les injustices commises.
Une conversion authentique ne se limite pas aux sentiments : elle produit des changements concrets dans notre manière de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels changements ma relation avec Jésus a-t-elle produits dans ma vie ?
•Y a-t-il une injustice que je dois recon-

naître et réparer ?

Colloque:

Seigneur Jésus, comme Zachée, je désire te voir et te connaître davantage.
Tu connais mes faiblesses, mes péchés et mes résistances.
Viens demeurer dans mon cœur et transforme ce qui m'éloigne de toi.
Donne-moi le courage de réparer mes torts et de manifester ta miséricorde à travers mes actes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai un tort que j'ai causé à quelqu'un et je poserai un geste concret pour commencer à le réparer.

◊ Parole à mémoriser

« Le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce qui était perdu. » (Lc 19, 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).

Mercredi 18 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement. Prends conscience de tes pieds posés sur le sol et de ton dos soutenu. Relâche les tensions de ton corps. Accueille les bruits environnants sans t'y attarder. Reviens doucement à ta respiration. Sois pleinement présent, ici et maintenant, devant Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi de la peur qui paralyse et de la paresse qui stérilise. Donne-moi l'audace de servir Dieu avec fidélité. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans la cour d'un palais. Un homme de la noblesse rassemble ses serviteurs avant son départ.
Tu te tiens parmi eux. Il remet à chacun une somme d'argent, puis vous demande de la faire fructifier.
Le temps passe. Le maître revient et appelle ses serviteurs.
Tu vois certains présenter avec joie les fruits de leur travail. Un autre s'avance timidement et sort d'un linge l'argent qu'il avait caché.
Tu observes son inquiétude et écoutes les paroles du maître.
Imagine maintenant que tu dois rendre compte à Dieu des dons qu'il t'a confiés.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 19, 11-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme on l'écoutait,
Jésus ajouta une parabole :
il était près de Jérusalem
et ses auditeurs pensaient que le royaume de Dieu
allait se manifester à l'instant même.
Voici donc ce qu'il dit :
« Un homme de la noblesse
partit dans un pays lointain
pour se faire donner la royauté et revenir ensuite.
Il appela dix de ses serviteurs,
et remit à chacun une somme de la valeur d'une mine ;
puis il leur dit :
"Pendant mon voyage, faites de bonnes affaires."
Mais ses concitoyens le détestaient,
et ils envoyèrent derrière lui une délégation chargée de dire :
"Nous ne voulons pas que cet homme règne sur nous."

Quand il fut de retour après avoir reçu la royauté,
il fit convoquer les serviteurs auxquels il

avait remis l'argent,
afin de savoir ce que leurs affaires avaient rapporté.
Le premier se présenta et dit :
"Seigneur, la somme que tu m'avais remise
a été multipliée par dix."
Le roi lui déclara :
"Très bien, bon serviteur !
Puisque tu as été fidèle en si peu de chose,
reçois l'autorité sur dix villes."
Le second vint dire :
"La somme que tu m'avais remise, Seigneur,
a été multipliée par cinq."
À celui-là encore, le roi dit :
"Toi, de même, sois à la tête de cinq villes."
Le dernier vint dire :
"Seigneur, voici la somme que tu m'avais remise ;
je l'ai gardée enveloppée dans un linge.
En effet, j'avais peur de toi,
car tu es un homme exigeant,
tu retires ce que tu n'as pas mis en dépôt,
tu moissonnes ce que tu n'as pas semé."
Le roi lui déclara :
"Je vais te juger sur tes paroles,
serviteur mauvais :
tu savais que je suis un homme exigeant,
que je retire ce que je n'ai pas mis en dépôt,
que je moissonne ce que je n'ai pas semé ;
alors pourquoi n'as-tu pas mis mon argent à la banque ?
À mon arrivée, je l'aurais repris avec les intérêts."
Et le roi dit à ceux qui étaient là :
"Retirez-lui cette somme
et donnez-la à celui qui a dix fois plus."
On lui dit :
"Seigneur, il a dix fois plus !
– Je vous le déclare :
on donnera
à celui qui a ;
mais celui qui n'a rien
se verra enlever même ce qu'il a.
Quant à mes ennemis,
ceux qui n'ont pas voulu que je règne sur eux,
amenez-les ici
et égorgez-les devant moi." »

Après avoir ainsi parlé,
Jésus partit en avant
pour monter à Jérusalem.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'utiliser courageusement les dons que tu m'as confiés pour contribuer à l'avènement de ton Royaume.

◊ Les points de méditation

Point 1: « Pendant mon voyage, faites de bonnes affaires », une foi qui agit

Le maître confie une responsabilité à ses serviteurs pendant son absence.
De même, le Christ nous invite à travailler activement à l'avènement de son Royaume.
Attendre le Seigneur ne signifie pas rester inactif, mais accomplir fidèlement notre

mission quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je mets réellement mes capacités au service du Royaume de Dieu ?
•Quelle responsabilité chrétienne ai-je tendance à négliger ?

Point 2 :« Je l'ai gardée enveloppée dans un linge », vaincre la peur de s'engager

Le dernier serviteur n'a rien perdu, mais il n'a rien fait fructifier.
Sa peur l'a empêché d'agir.
La crainte de l'échec peut devenir un obstacle à notre croissance spirituelle lorsque nous lui permettons de paralyser notre engagement.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles peurs m'empêchent d'accomplir ce que Dieu attend de moi ?
•Ai-je déjà renoncé à faire le bien par peur d'échouer ?

Point 3 :« Puisque tu as été fidèle en si peu de chose », la fidélité prépare à de grandes responsabilités

Le maître reconnaît le travail accompli par ses serviteurs.
Dieu nous appelle d'abord à être fidèles dans les petites responsabilités avant de nous en confier de plus grandes.
La valeur de notre service réside dans la fidélité avec laquelle nous répondons à sa grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Suis-je fidèle dans les petites tâches de chaque journée ?
•Est-ce que je cherche à servir Dieu ou à obtenir une position importante ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as confié la vie, le temps et de nombreux dons.
Pardonne-moi lorsque la peur, la négligence ou la recherche du confort m'empêchent de les faire fructifier.
Donne-moi le courage d'agir et la persévérance nécessaire pour demeurer fidèle.
Que mon existence porte du fruit pour ton Royaume et pour le bien de mes frères.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte concret pour accomplir une responsabilité que j'ai longtemps négligée par peur ou par manque de volonté.

◊ Parole à mémoriser

« Puisque tu as été fidèle en si peu de chose, reçois l'autorité sur dix villes. » (Lc 19, 17)

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 19 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Ferme doucement les yeux. Prends conscience de ta respiration et des mouvements de ton corps. Laisse s'éloigner les préoccupations qui occupent ton esprit. Ramène toute ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour rencontrer Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre les yeux de mon cœur. Apprends-moi à reconnaître la présence discrète de Dieu et à accueillir son règne dans ma vie quotidienne. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi au milieu d'une foule qui entoure Jésus. Des pharisiens s'approchent et lui demandent quand viendra le Royaume de Dieu.
Tu écoutes attentivement sa réponse : « Le règne de Dieu est au milieu de vous. »
Certains semblent étonnés. Ils attendaient peut-être un événement spectaculaire.
Tu regardes Jésus : il est là, tout proche, mais plusieurs ne reconnaissent pas en lui la présence du Royaume.
Tu t'approches et demeures quelques instants à ses côtés.
Prends conscience que celui que beau-

coup cherchent est déjà présent parmi eux.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Luc 19, 41-44

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
lorsque Jésus fut près de Jérusalem,
voyant la ville, il pleura sur elle, en disant :
« Ah ! si toi aussi, tu avais reconnu en ce jour
ce qui donne la paix !
Mais maintenant cela est resté caché à tes yeux.
Oui, viendront pour toi des jours
où tes ennemis construiront des ouvrages de siège contre toi,
t'encercleront et te presseront de tous côtés ;
ils t'anéantiront,
toi et tes enfants qui sont chez toi,
et ils ne laisseront pas chez toi pierre sur pierre,
parce que tu n'as pas reconnu
le moment où Dieu te visitait. »

– Acclamons la Parole de Dieu.:

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître tes visites dans ma vie et de répondre sans tarder à tes appels.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Voyant la ville, il pleura sur elle », découvrir le cœur compatissant de Jésus

Jésus ne contemple pas Jérusalem avec indifférence. Il pleure sur cette ville qu'il aime.
Les larmes du Christ révèlent un amour profondément blessé par le refus de ceux qu'il vient sauver.
Dieu ne se réjouit jamais de notre éloignement.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je prends conscience de la profondeur de l'amour de Jésus pour moi ?
•Mes infidélités me laissent-elles indifférent ?

Point 2 :« Si toi aussi, tu avais reconnu [...] ce qui donne la paix ! », chercher la véritable paix

Jérusalem ne reconnaît pas celui qui vient lui apporter la paix.
La paix véritable ne réside pas seulement dans l'absence de difficultés, mais dans une relation réconciliée avec Dieu.
Nous pouvons posséder beaucoup de choses et demeurer intérieurement agités.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où est-ce que je cherche habituellement ma paix ?
•Qu'est-ce qui m'empêche actuellement de vivre dans la paix du Christ ?

Point 3 :« Tu n'as pas reconnu le moment où Dieu te visitait », ne pas manquer les appels de Dieu

Dieu visite son peuple, mais celui-ci ne reconnaît pas le moment favorable.
Chaque journée peut contenir un appel de Dieu à la conversion, au pardon ou à un engagement nouveau.
Remettre continuellement notre réponse à plus tard risque d'endurcir notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels appels de Dieu ai-je récemment négligés ?
•Quelle décision spirituelle est-ce que je repousse depuis trop longtemps ?

Colloque

Seigneur Jésus, tes larmes sur Jérusalem me révèlent combien tu désires mon salut.
Pardonne-moi lorsque je demeure sourd à tes appels et cherche ma paix loin de toi.
Ouvre mes yeux pour que je reconnaisse les moments où tu me visites.
Donne-moi un cœur attentif, docile et prompt à répondre à ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai une décision concrète que ma conscience m'invite depuis longtemps à prendre pour retrouver la paix avec Dieu ou avec une personne.

◊ Parole à mémoriser

« Ah ! si toi aussi, tu avais reconnu en ce jour ce qui donne la paix ! » (Lc 19, 42)

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 20 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et de tes mains au repos. Respire naturellement. Accueille les bruits environnants sans t'y attarder. Laisse tes pensées se calmer et ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, en présence de Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, viens purifier mon cœur. Libère-moi de ce qui m'éloigne de Dieu et apprends-moi à accueillir sa Parole avec amour. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans le Temple de Jérusalem. Tu entends les conversations des marchands et les bruits des transactions.
Soudain, Jésus entre. Tu le vois expulser les vendeurs et déclarer avec autorité : « Ma maison sera une maison de prière. »
Les marchands s'éloignent. Tu restes dans le Temple avec les disciples.
Jésus commence à enseigner. Tu t'approches et t'assieds parmi ceux qui l'écoutent attentivement.
Contemple ce Jésus qui purifie le Temple pour y rétablir la place de Dieu.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 19, 45-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
entré dans le Temple,
Jésus se mit à en expulser les vendeurs.
Il leur déclarait :
« Il est écrit :
Ma maison sera une maison de prière.
Or vous, vous en avez fait une caverne de bandits. »
Et il était chaque jour dans le Temple pour enseigner.
Les grands prêtres et les scribes, ainsi que les notables,
cherchaient à le faire mourir,
mais ils ne trouvaient pas ce qu'ils pourraient faire ;
en effet, le peuple tout entier,
suspendu à ses lèvres, l'écoutait.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de purifier mon cœur de tout attachement désordonné et de faire de ma vie une demeure accueillante à ta présence.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Ma maison sera une maison de prière », redonner à Dieu sa place

Jésus rappelle que le Temple est avant tout consacré à la rencontre avec Dieu.
La prière doit retrouver sa place essentielle dans notre vie, au milieu des nombreuses occupations quotidiennes.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle place est-ce que je réserve réellement à la prière ?
•Est-ce que je respecte le caractère sacré des lieux de culte ?

Point 2 :« Vous en avez fait une caverne de bandits », laisser Jésus purifier notre cœur

Le Temple avait perdu une partie de sa véritable vocation.
De même, notre cœur peut être encombré par l'orgueil, l'égoïsme ou la recherche excessive des biens matériels.
La conversion consiste à laisser Jésus remettre de l'ordre dans notre vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels attachements occupent dans mon cœur la place qui revient à Dieu ?
•Qu'est-ce que Jésus voudrait aujourd'hui purifier en moi ?

Point 3 : « Le peuple tout entier, suspendu à ses lèvres, l'écoutait », accueillir la Parole avec attention

Malgré l'opposition des autorités, Jésus continue d'enseigner quotidiennement dans le Temple.
Un cœur purifié devient un cœur disponible pour écouter et mettre en pratique la Parole de Dieu.
L'écoute véritable conduit à une transformation de notre conduite.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'écoute attentivement la Parole de Dieu ?
•Quelle place ses enseignements occupent-ils dans mes décisions ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais les désordres et les distractions qui encombrent mon cœur.
Viens y rétablir la place qui te revient.
Purifie mes intentions, renouvelle mon amour pour la prière et rends-moi attentif à ta Parole.
Que ma vie devienne une demeure où tu es aimé, écouté et servi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je consacrerai quinze minutes à une prière silencieuse, en écartant volontairement toute distraction pour offrir à Dieu toute mon attention.

◊ Parole à mémoriser

« Ma maison sera une maison de prière. » (Lc 19, 46)

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 21 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement. Prends conscience du contact de tes pieds avec le sol. Détends tes épaules et tes mains. Respire naturellement, sans effort. Laisse passer les pensées qui te distraient et ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour rencontrer Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, affermis ma foi en la résurrection. Délivre mon cœur de la peur de la mort et ouvre-le à l'espérance de la vie éternelle. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans le Temple de Jérusalem. Jésus enseigne, entouré de ses disciples et d'une foule attentive.
Quelques sadducéens s'approchent. Tu les entends interroger Jésus sur une femme qui aurait épousé successivement sept frères.
Tu observes leurs visages tandis que Jésus leur répond avec calme et autorité.
Il déclare : « Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants. »
Un silence s'installe. Tu regardes Jésus et accueilles cette parole qui ouvre ton cœur à l'espérance.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 20, 27-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
quelques sadducéens
– ceux qui soutiennent qu'il n'y a pas de résurrection –
s'approchèrent de Jésus
et l'interrogèrent :
« Maître, Moïse nous a prescrit :
Si un homme a un frère
qui meurt en laissant une épouse mais pas d'enfant,
il doit épouser la veuve
pour susciter une descendance à son frère.
Or, il y avait sept frères :
le premier se maria et mourut sans enfant ;
de même le deuxième, puis le troisième épousèrent la veuve,
et ainsi tous les sept :
ils moururent sans laisser d'enfants.
Finalement la femme mourut aussi.
Eh bien, à la résurrection,
cette femme-là, duquel d'entre eux sera-t-elle l'épouse,
puisque les sept l'ont eue pour épouse ? »

Jésus leur répondit :
« Les enfants de ce monde prennent femme et mari.
Mais ceux qui ont été jugés dignes d'avoir part au monde à venir
et à la résurrection d'entre les morts
ne prennent ni femme ni mari,
car ils ne peuvent plus mourir :
ils sont semblables aux anges,
ils sont enfants de Dieu
et enfants de la résurrection.
Que les morts ressuscitent,
Moïse lui-même le fait comprendre
dans le récit du buisson ardent,
quand il appelle le Seigneur
le Dieu d'Abraham, Dieu d'Isaac, Dieu de Jacob.
Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants.
Tous, en effet, vivent pour lui. »
Alors certains scribes prirent la parole pour dire :
« Maître, tu as bien parlé. »
Et ils n'osaient plus l'interroger sur quoi que ce soit.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de croire fermement à la résurrection et de vivre chaque jour dans l'espérance de la vie éternelle.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Ceux qui ont été jugés dignes d'avoir part au monde à venir », regarder au-delà de cette vie

Les sadducéens imaginent la résurrection comme une simple continuation de notre existence terrestre.
Jésus révèle une vie nouvelle, transformée par Dieu.
La vie éternelle dépasse nos représenta-

tions humaines : elle est une participation définitive à la vie de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois véritablement à la vie éternelle ?
•Cette espérance influence-t-elle mes choix quotidiens ?

Point 2 : « Ils ne peuvent plus mourir », accueillir la victoire du Christ sur la mort

Jésus annonce une existence où la mort n'aura plus de pouvoir.
Pour le chrétien, la mort n'est pas le dernier mot : le Christ ressuscité nous ouvre un avenir de vie.
Cette promesse nous aide à traverser les épreuves sans perdre l'espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle place la peur de la mort occupe-t-elle dans ma vie ?
•Est-ce que la résurrection du Christ nourrit mon espérance ?

Point 3 : « Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants », vivre dès aujourd'hui pour Dieu

Jésus rappelle que l'alliance de Dieu avec Abraham, Isaac et Jacob ne s'éteint pas avec leur mort.
La fidélité de Dieu est plus forte que la mort.
Croire à la résurrection nous invite donc à vivre dès maintenant dans son amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis comme une personne appelée à l'éternité ?
•Qu'est-ce qui m'empêche de placer davantage ma confiance en Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es la Résurrection et la Vie.
Lorsque la mort m'inquiète ou que la perte d'un être cher m'attriste, rappelle-moi ta promesse.
Affermis ma foi et apprends-moi à vivre dans l'espérance.
Que mon attachement à cette vie ne me fasse jamais oublier la joie éternelle à laquelle tu m'appelles. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour prier pour une personne défunte, en confiant son âme à la miséricorde de Dieu et en renouvelant ma foi en la résurrection.

◊ Parole à mémoriser

« Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants. Tous, en effet, vivent pour lui. » (Lc 20, 38)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
•Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
•Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
•Je fais silence en moi.
•Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
•Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
• Je Lui demande la grâce de :
o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
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 22 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et du contact de tes pieds avec le sol. Respire calmement. Laisse tes préoccupations s'éloigner et ramène ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, en présence de Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mon cœur à la royauté du Christ. Apprends-moi à reconnaître sa présence dans les plus petits et à le servir avec un amour sincère. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi au milieu d'une foule immense, rassemblant des hommes et des femmes de toutes les nations.
Devant toi, Jésus apparaît dans sa gloire, entouré de ses anges. Il siège sur son trône royal.
Tu te tiens parmi ceux qui attendent sa parole.
Le Roi accueille certains avec joie : « Venez, les bénis de mon Père. »
Puis tu l'entends déclarer : « J'avais faim, et vous m'avez donné à manger. »
Tu comprends que ce Roi glorieux est aussi celui que tu rencontres dans les pauvres

et les personnes qui souffrent.
Reste devant son regard et écoute ce qu'il te révèle de ta manière d'aimer.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Matthieu 25, 31-46

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Quand le Fils de l'homme viendra dans sa gloire,
et tous les anges avec lui,
alors il siégera sur son trône de gloire.
Toutes les nations seront rassemblées devant lui ;
il séparera les hommes les uns des autres,
comme le berger sépare les brebis des boucs :
il placera les brebis à sa droite, et les boucs à gauche.

Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite :
'Venez, les bénis de mon Père,
recevez en héritage le Royaume
préparé pour vous depuis la fondation du monde.
Car j'avais faim, et vous m'avez donné à manger ;
j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ;
j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli ;
j'étais nu, et vous m'avez habillé ;
j'étais malade, et vous m'avez visité ;
j'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi !'
Alors les justes lui répondront :
'Seigneur, quand est-ce que nous t'avons vu...?
tu avais donc faim, et nous t'avons nourri ?
tu avais soif, et nous t'avons donné à boire ?
tu étais un étranger, et nous t'avons accueilli ?
tu étais nu, et nous t'avons habillé ?
tu étais malade ou en prison...
Quand sommes-nous venus jusqu'à toi ?'
Et le Roi leur répondra :
'Amen, je vous le dis :
chaque fois que vous l'avez fait
à l'un de ces plus petits de mes frères,
c'est à moi que vous l'avez fait.'

Alors il dira à ceux qui seront à sa gauche :
'Allez-vous-en loin de moi, vous les maudits,
dans le feu éternel préparé pour le diable et ses anges.
Car j'avais faim, et vous ne m'avez pas donné à manger ;
j'avais soif, et vous ne m'avez pas donné à boire ;
j'étais un étranger, et vous ne m'avez pas accueilli ;
j'étais nu, et vous ne m'avez pas habillé ;
j'étais malade et en prison, et vous ne m'avez pas visité.'
Alors ils répondront, eux aussi :
'Seigneur, quand t'avons-nous vu
avoir faim, avoir soif, être nu, étranger, malade ou en prison,

sans nous mettre à ton service ?'
Il leur répondra :
'Amen, je vous le dis :
chaque fois que vous ne l'avez pas fait
à l'un de ces plus petits,
c'est à moi que vous ne l'avez pas fait.'

Et ils s'en iront, ceux-ci au châtiment éternel,
et les justes, à la vie éternelle. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître ta présence dans mes frères et de te servir par une charité concrète et désintéressée.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Il siégera sur son trône de gloire », reconnaître la royauté du Christ

En cette solennité, l'Église célèbre Jésus comme Roi de l'Univers.
Sa royauté est celle de l'amour, de la vérité et de la justice. Elle nous appelle à soumettre librement notre vie à sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Jésus est-il véritablement le Roi de ma vie ?
•Quelles dimensions de mon existence échappent encore à son autorité ?

Point 2 :« C'est à moi que vous l'avez fait », rencontrer Jésus dans les pauvres

Le Christ s'identifie aux affamés, aux étrangers, aux malades et aux prisonniers.
Notre amour pour Dieu se vérifie dans notre manière de traiter les personnes les plus vulnérables.
Servir un frère dans le besoin, c'est servir le Christ lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je reconnais Jésus dans les personnes qui souffrent ?
•Suis-je attentif aux besoins de ceux qui ne peuvent rien m'offrir en retour ?

Point 3 :« Chaque fois que vous ne l'avez pas fait », prendre au sérieux les omissions

Jésus reproche aux condamnés non seulement leurs mauvaises actions, mais aussi le bien qu'ils ont négligé d'accomplir.
L'indifférence devant la souffrance d'autrui est incompatible avec l'amour du Christ.
La préparation au jugement dernier commence dans les choix ordinaires de chaque journée.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles occasions de faire le bien ai-je volontairement négligées ?

•Est-ce que ma foi produit des actes concrets de charité ?

Colloque

Seigneur Jésus, Roi de l'Univers, je reconnais ta souveraineté sur ma vie.
Pardonne-moi lorsque je te cherche dans la prière tout en t'ignorant dans mes frères.
Donne-moi un cœur capable de t'aimer et de te servir dans les plus petits.
Que ma vie témoigne de ton Royaume, afin qu'au terme de mon existence, je puisse entendre ton invitation à entrer dans ta joie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte concret de miséricorde envers une personne dans le besoin, en lui apportant une aide adaptée à sa situation, sans attendre de reconnaissance.

◊ Parole à mémoriser

« Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait. » (Mt 25, 40)

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 me-

nées.
• Je m'arrête particulièrement sur :
o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
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.