

MON CARNET DE CARÊME - 1



Oraisons guidées pour tous les jours du Carême

dès 7 ans

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (6, 16-21)

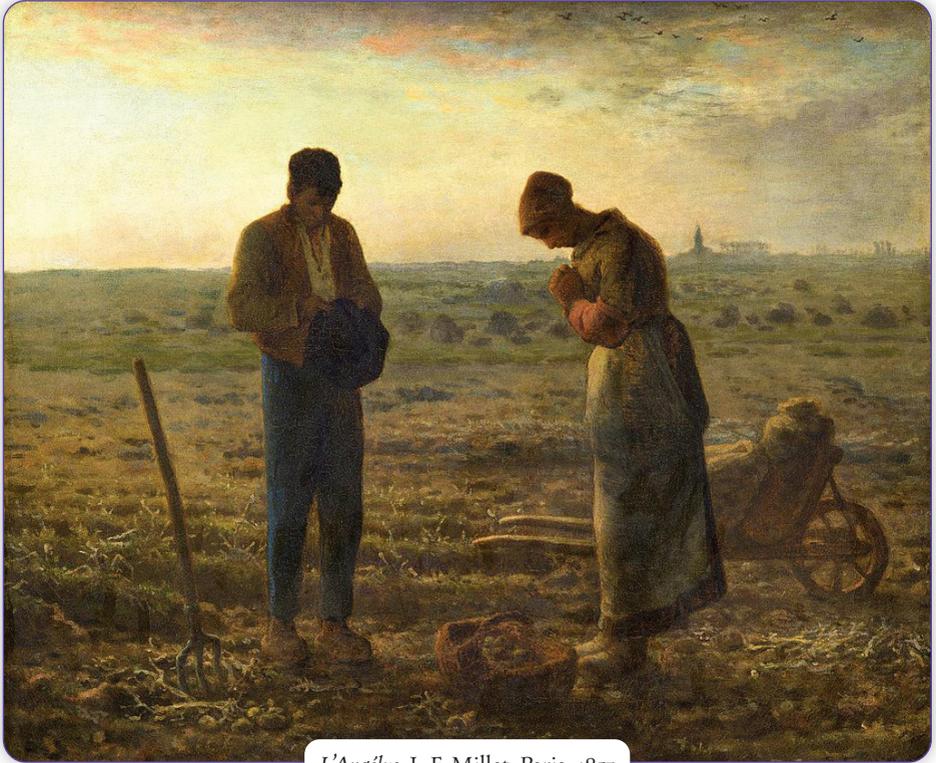
En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : **lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air sombre, comme les hypocrites**, qui exténuent leur visage, pour faire paraître aux hommes qu'ils jeûnent ; en vérité, je vous le dis, ils ont reçu leur récompense. Pour toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin qu'il ne paraisse pas aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est présent dans le secret ; et **ton Père, qui voit dans le secret**, te le rendra. Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où les voleurs percent les murs et dérobent. Mais **amassez-vous des trésors dans le ciel**, où ni la teigne ni les vers ne consomment, et où les voleurs ne percent pas les murs ni ne dérobent. Car **là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur**.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Dans quel but les hypocrites dont parle Jésus jeûnent-ils ? Pensent-ils au bon Dieu et au Ciel ?
- Quelle est cette récompense qu'ils reçoivent ? De qui la reçoivent-ils ?
- Qu'est ce qui compte davantage : la privation ou l'intention de celui qui se prive ? Qui peut voir cette intention ?

POUR MON ÂME

- Quand je fais des efforts ou des pénitences, est ce que je les fais remarquer ?
- Est-ce que je juge les efforts que font les autres sur ce que j'en vois ?
- Est-ce que je pense à offrir mes privations au bon Dieu qui les voit dans le secret ?



L'Angélus, J.-F. Millet, Paris, 1857

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

En plus du jeûne du mercredi des Cendres, j'offrirai aujourd'hui en secret une petite pénitence ou une privation dans mes loisirs.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (8, 5-13)

En ce temps-là : comme Jésus était entré à Capharnaüm, un centurion l'aborda et lui fit cette prière : « Seigneur, mon serviteur est couché dans ma maison, paralysé, et il souffre cruellement. » Il lui dit : « Je vais aller le guérir. » Le centurion reprit : « **Seigneur, je ne suis pas digne que vous entriez sous mon toit ; mais dites seulement une parole, et mon serviteur sera guéri.** Car moi qui suis sous des chefs, j'ai des soldats sous mes ordres, et je dis à l'un : « Va, » et il va ; et à un autre : « Viens, » et il vient ; et à mon serviteur : « Fais ceci, » et il le fait. »

Ce qu'entendant, Jésus fut dans l'admiration, et il dit à ceux qui le suivaient : « Je vous le dis en vérité : dans Israël, **chez personne je n'ai trouvé une si grande foi.** Or je vous le dis : beaucoup viendront de l'Orient et de l'Occident, et prendront place au festin avec Abraham, Isaac et Jacob, dans le royaume des cieux, tandis que les fils du royaume seront jetés dans les ténèbres extérieures : là seront les pleurs et le grincement de dents. »

Et Jésus dit au centurion : « Va, et qu'il te soit fait selon ta foi ! »

Et à l'heure même le serviteur se trouva guéri.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Comment le centurion se soucie-t-il de son serviteur ? Fait-il seulement ce qu'il doit ou fait-il davantage ?
- Que penser de l'attitude du centurion vis-à-vis de Jésus ? Comment le connaît-il pour lui faire ainsi confiance ?
- « Je vais aller le guérir » : Jésus fait-il sentir au centurion qu'il le dérange et le détourne de ce qu'il venait faire ?

POUR MON ÂME

- Quelle compassion ai-je envers ceux qui m'entourent ? Ceux qui souffrent ? Est-ce que je me soucie de prendre du temps pour eux ?
- Quelle confiance ai-je en l'amour du Seigneur pour moi ? En son action dans ma vie ? Est-ce que je crois qu'il peut tout guérir ?
- Est-ce que j'accepte de me laisser dérange par ceux qui ont besoin de moi ? Le fais-je volontiers, sans soupirer ?



Le Christ et le Centurion, Véronèse

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

J'accepterai de me laisser interrompre ou déranger et je le ferai avec joie.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Seigneur, je ne suis pas digne que vous entriez sous mon toit ; mais dites seulement une parole, et mon serviteur sera guéri. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (5, 43 - 6, 4)

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : « Vous avez appris qu'il a été dit : Tu aimeras ton proche, et tu haïras ton ennemi. Et moi je vous dis : **Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent**, afin que vous deveniez enfants de votre Père qui est dans les cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et descendre la pluie sur les justes et sur les injustes.

Si en effet vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas autant ? Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous d'extraordinaire ? Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant ? Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait.

Gardez-vous de pratiquer votre justice aux regards des hommes pour être vus d'eux ; autrement, vous n'avez pas de récompense auprès de votre Père qui est dans les cieux. Quand donc tu fais l'aumône, ne fais pas sonner de la trompette devant toi, comme font les hypocrites dans les synagogues et dans les rues, afin d'être glorifiés par les hommes ; en vérité, je vous le dis, ils ont reçu leur récompense.

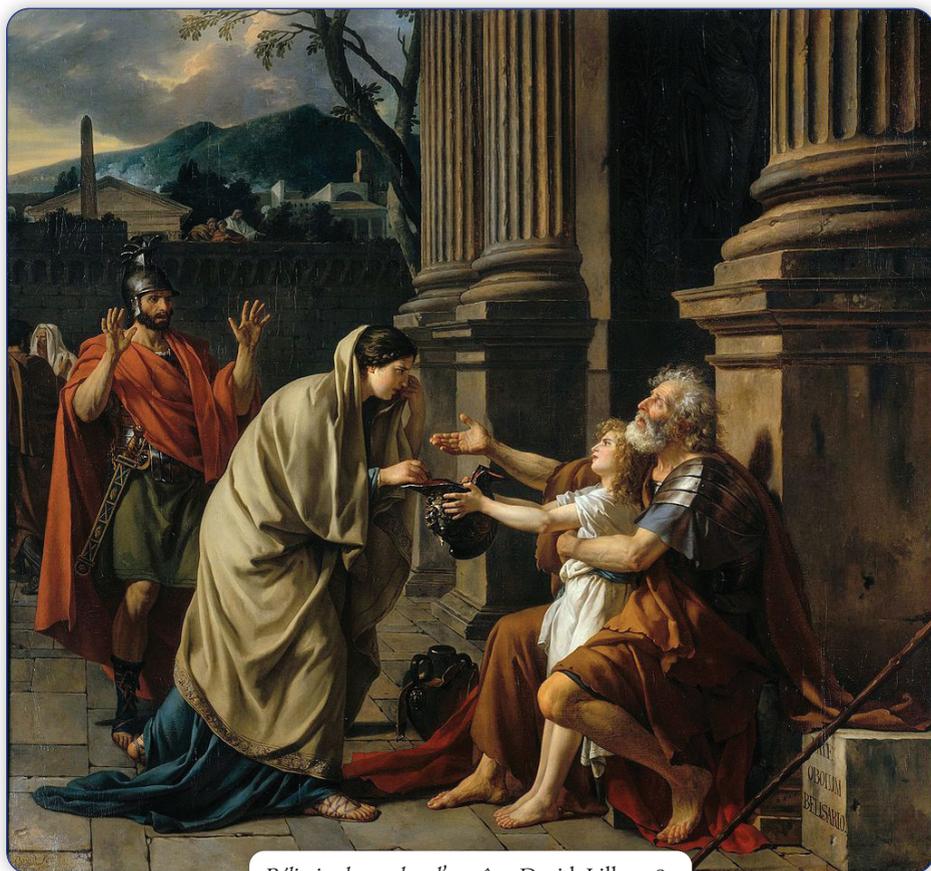
Pour toi, **quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ne sache pas ce que fait ta main droite**, afin que ton aumône soit dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Pourquoi les chrétiens doivent-ils aimer leurs ennemis ? À qui veulent-ils ressembler en faisant ainsi ?
- Quelle pourra être la réaction de l'ennemi qui sera ainsi aimé ?
- Quelle est la seule récompense qui compte ? Pourquoi faut-il se méfier de la gloire humaine ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je pense à prier pour ceux qui m'ont blessé ou qui ont fait du mal à ceux que j'aime ?
- Quand je rends un service, le fais-je discrètement ?



Bélisaire demandant l'aumône, David, Lille, 1780

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je rendrai un petit service, humble et caché, à quelqu'un qui m'exaspère.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MARC (6, 47-56)

En ce temps-là, le soir étant venu, la barque était au milieu de la mer, et Jésus seul à terre. Voyant ses disciples qui avaient beaucoup de peine à avancer, car le vent leur était contraire, vers la quatrième veille de la nuit, il vint vers eux en marchant sur la mer ; et il voulait les devancer.

Mais eux, le voyant marcher sur la mer, crurent que c'était un fantôme et poussèrent des cris. Tous en effet le virent et ils furent troublés. Aussitôt il parla avec eux et leur dit : « **Prenez confiance, c'est moi, ne craignez point.** » Et il monta auprès d'eux dans la barque, et le vent tomba. Ils étaient intérieurement au comble de la stupéfaction, car ils n'avaient pas compris pour les pains, et leur cœur était aveuglé.

Ayant traversé, ils abordèrent à Génésareth et accostèrent. Quand ils furent sortis de la barque, (des gens) l'ayant aussitôt reconnu, parcoururent toute cette contrée, et l'on se mit à apporter les malades sur les grabats, partout où l'on apprenait qu'il était.

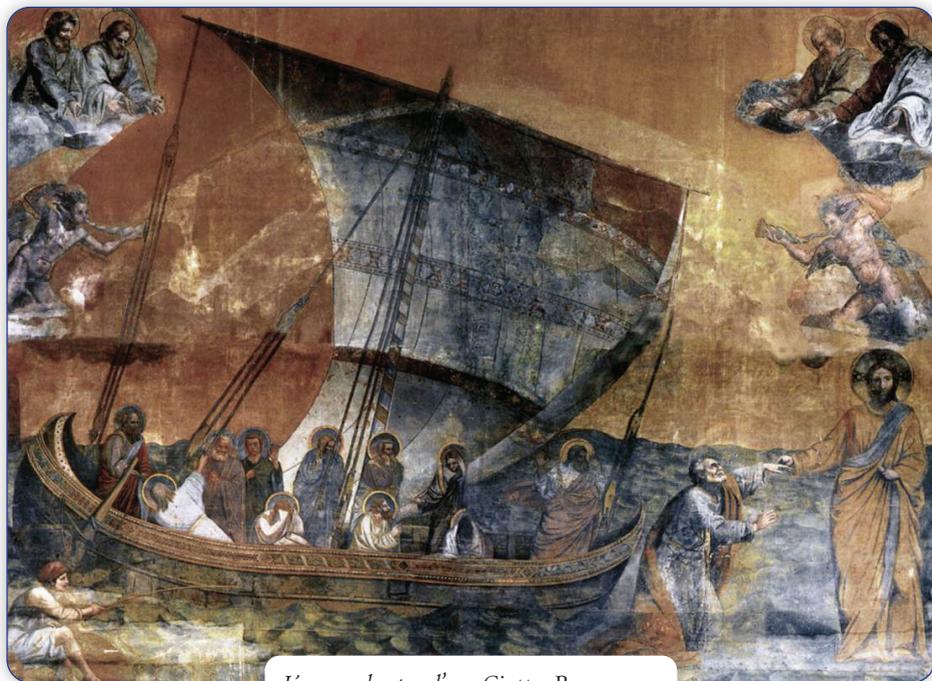
Et partout où il entrait, bourgs, ou villes, ou fermes, on mettait les malades sur les places, et **on le priait de leur laisser seulement toucher la houppie de son manteau ; et tous ceux qui pouvaient toucher étaient guéris.**

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Jésus était resté seul à terre avec la foule, après le miracle de la multiplication des pains. Qu'est-ce que cela montre de l'amour de Jésus pour cette foule ? Combien de temps Jésus reste-t-il auprès d'eux ?
- Pourquoi Jésus revient-il vers ses disciples ? Est-ce que les disciples ont compris qui est Jésus ?
- Après ces miracles, comment Jésus est-il accueilli ? Quelle confiance lui fait-on ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je vis en me rappelant que Jésus est toujours avec moi, même dans les difficultés ?
- Est-ce que je pense à m'en remettre à lui quand je suis dépassé ? Est-ce que je lui fais véritablement confiance ?



Jésus marchant sur l'eau, Giotto, Rome, 1305

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Sachant que Jésus est toujours auprès de moi, je ne me plaindrai pas dans les difficultés ou les contrariétés, mais je penserai à lui.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Prenez confiance, c'est moi, ne craignez point. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (4, 1-11)

En ce temps-là : Jésus fut conduit par l'Esprit dans le désert pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim.

Et le tentateur, s'approchant, lui dit : « Si vous êtes fils de Dieu, dites que ces pierres deviennent des pains. » Il lui répondit : « Il est écrit : **L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.** »

Alors le diable l'emmena dans la ville sainte, et, l'ayant posé sur le pinacle du temple, il lui dit : « Si vous êtes fils de Dieu, jetez-vous en bas ; car il est écrit : Il donnera pour vous des ordres à ses anges, et ils vous prendront sur leurs mains, de peur que votre pied ne heurte contre une pierre. » Jésus lui dit : « Il est écrit aussi : **Tu ne tenteras point le Seigneur, ton Dieu.** »

Le diable, de nouveau, l'emmena sur une montagne très élevée, et lui montrant tous les royaumes du monde, avec leur gloire, il lui dit : « Je vous donnerai tout cela, si, tombant à mes pieds, vous vous prosternez devant moi ». Alors Jésus lui dit : « Retire-toi, Satan ; car il est écrit : **Tu adoreras le Seigneur, ton Dieu, et tu ne serviras que lui seul.** »

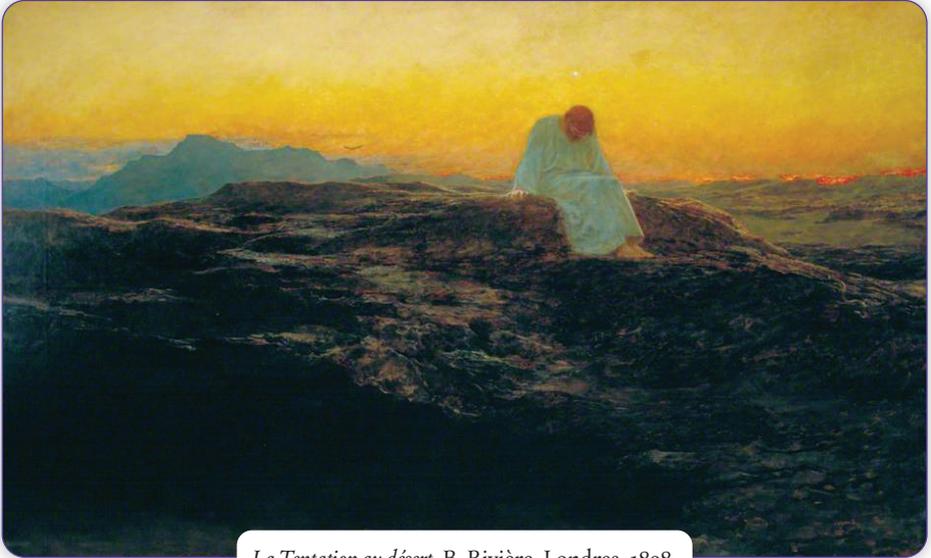
Alors le diable le laissa, et voilà que des anges s'approchèrent pour le servir.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- À quelles tentations Satan essaie-t-il de soumettre Jésus ? À quels péchés cela fait-il penser ?
- Quels arguments Jésus utilise-t-il pour répondre au démon ? Où les trouve-t-il ?
- Comment Jésus s'est-il préparé à ce combat avec le démon ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je prends soin de prier et de jeûner davantage pendant ces quarante jours de Carême ?
- Est-ce que je connais, comme Jésus, des paroles de l'Écriture par cœur ?
- Dieu est-il premier dans ma vie, avant mon confort, mon appétit, mon orgueil... ?



La Tentation au désert, B. Rivière, Londres, 1898

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

J'apprendrai par cœur la phrase à retenir, et réviserai les précédentes.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (25, 31-46)

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : Quand le Fils de l'homme viendra dans sa gloire, et tous les anges avec lui, il s'assiéra alors sur son trône de gloire, et toutes les nations seront rassemblées devant lui, et il séparera les uns d'avec les autres, comme le pasteur sépare les brebis d'avec les boucs, et il mettra les brebis à sa droite et les boucs à sa gauche.

Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite : « **Venez, les bénis de mon Père : prenez possession du royaume qui vous a été préparé dès la création du monde.** Car j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais étranger, et vous m'avez recueilli ; nu, et vous m'avez vêtu ; j'ai été malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus à moi. » Alors les justes lui répondront : « Seigneur, quand vous avons-nous vu avoir faim, et vous avons-nous donné à manger ; avoir soif, et vous avons-nous donné à boire ? Quand vous avons-nous vu étranger, et vous avons-nous recueilli ; nu, et vous avons-nous vêtu ? Quand vous avons-nous vu malade ou en prison, et sommes-nous venus à vous ? » Et le Roi leur répondra : « En vérité, 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 aussi à ceux qui seront à sa gauche : « **Allez-vous-en loin de moi, les maudits, au feu éternel, qui a été préparé pour le diable et pour ses anges.** Car j'ai eu faim, et vous ne m'avez pas donné à manger ; j'ai eu soif, et vous ne m'avez pas donné à boire ; j'étais étranger, et vous ne m'avez pas recueilli ; nu, et vous ne m'avez pas vêtu ; malade et en prison, et vous ne m'avez pas visité. » Alors eux aussi lui répondront : « Seigneur, quand vous avons-nous vu avoir faim, ou avoir soif, ou étranger, ou nu, ou malade, ou en prison, et ne vous avons-nous pas assisté ? » Alors il leur répondra : « En vérité, 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 ceux-ci s'en iront au supplice éternel, et les justes à la vie éternelle.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- De quoi Jésus parle-t-il dans cette parabole ?

- Sur quoi serai-je jugé à la fin de ma vie ?
- Quels exemples de bonnes actions Jésus donne-t-il ? Sont-elles faciles ou difficiles à faire ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je vois Jésus dans chacune des personnes que je rencontre, même les plus pénibles ou agaçantes ?
- Est-ce que je pense d'abord à les aimer comme Jésus les aime ?
- Fais-je attention à ne pas manquer d'occasion de faire une bonne action ?



Saint Martin partageant son manteau, Van Dyck, 1618

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Pour chaque personne que je croiserai aujourd'hui, je me dirai : « Jésus l'aime ».

À GRAVER DANS MON CŒUR

« 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. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (21, 10-17)

En ce temps- là, Jésus étant entré dans Jérusalem, toute la ville fut en émoi ; on disait : « Qui est celui-ci ? » Et les foules disaient : « C'est le prophète Jésus, de Nazareth en Galilée. »

Jésus entra dans le temple et chassa tous ceux qui vendaient et achetaient dans le temple ; il renversa les tables des changeurs et les sièges de ceux qui vendaient les colombes ; et il leur dit : « Il est écrit : **Ma maison sera appelée maison de prière ; mais vous, vous en faites une caverne de voleurs.** »

Des aveugles et des boiteux vinrent à lui dans le temple, et il les guérit. Mais les grands prêtres et les scribes, voyant les miracles qu'il venait de faire et les enfants qui criaient dans le temple et disaient : « Hosanna au fils de David ! » s'indignèrent, et ils lui dirent : « Entendez-vous ce qu'ils disent ?

— Oui, leur dit Jésus. N'avez-vous jamais lu : **De la bouche des petits enfants et des nourrissons vous avez préparé une louange ?** » Et les ayant laissés là, il sortit de la ville pour gagner Béthanie, où il demeura.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Jésus est-il connu des Juifs ? Que la foule dit-elle de lui ?
- Que Jésus reproche-t-il aux vendeurs du Temple ? À quoi ces vendeurs pensent-ils : à leur profit ou à Dieu ?
- Pourquoi les grands-prêtres s'indignent-ils ? Jésus cherche-t-il à les convaincre ?

POUR MON ÂME

- Fais-je attention à ma façon de me tenir dans les églises ou lors de la prière, en pensant à Dieu qui m'aime et me regarde ?
- Quand je prononce le nom de Jésus, est-ce avec respect et amour ?



Le Christ chassant les marchands du Temple, Giotto, Padoue, 1305

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Par amour de Dieu, je soignerai mon attitude à la prière du soir.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Ma maison sera appelée maison de prière ; mais vous, vous en faites une caverne de voleurs. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (12, 38-50)

En ce temps-là : quelques-uns des scribes et des Pharisiens prirent la parole et dirent : « Maître, nous voudrions voir un signe de vous. » Il leur répondit : « Une génération mauvaise et adultère réclame un signe : il ne lui sera donné d'autre signe que le signe du prophète Jonas. Car de même que Jonas fut trois jours et trois nuits dans le ventre du poisson, ainsi le Fils de l'homme sera dans le sein de la terre trois jours et trois nuits. Les hommes de Ninive se dresseront, au (jour du) jugement, avec cette génération et la feront condamner, car ils ont fait pénitence à la prédication de Jonas, et il y a ici plus que Jonas. La reine du Midi se lèvera au (jour du) jugement, avec cette génération et la fera condamner, car elle est venue des extrémités de la terre pour entendre la sagesse de Salomon, et il y a ici plus que Salomon.

Lorsque l'esprit impur est sorti d'un homme, il va par des lieux arides, cherchant du repos, et il n'en trouve point. Alors il dit : « Je retournerai dans ma maison, d'où je suis sorti. » Et revenu, il la trouve libre, nettoyée et ornée. **Alors il s'en va prendre avec lui sept autres esprits plus mauvais que lui, et, étant entrés, ils y fixent leur demeure, et le dernier état de cet homme devient pire que le premier.** Ainsi en sera-t-il pour cette génération mauvaise. »

Comme il parlait encore aux foules, voici que sa mère et ses frères se tenaient dehors, cherchant à lui parler. Quelqu'un lui dit : « Voici votre mère et vos frères qui se tiennent dehors, et ils cherchent à vous parler. » Il répondit à l'homme qui lui disait cela : « Qui est ma mère et qui sont mes frères ? » Et étendant la main vers ses disciples, il dit : « Voici ma mère et mes frères. Car **quiconque fait la volonté de mon Père qui est dans les cieux, celui-là est pour moi frère, sœur et mère.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- « Le dernier état de cet homme devient pire que le premier » : ne faut-il donc rien faire pour se libérer de ses défauts ? Mais comment éviter que le démon ne revienne dans notre âme quand nous l'avons chassé ?

- « Celui qui fait la volonté du Père est pour moi frère, sœur et mère » : Jésus dit-il cela pour mépriser sa Mère ? Ou veut-il nous montrer ce que nous devons imiter en Marie ?

POUR MON ÂME

- Quel soin ai-je pour lutter contre les défauts qui reviennent le plus souvent dans mes confessions ?
- Pour me prémunir des tentations du démon, vais-je compter sur mes propres forces ou au contraire reconnaître humblement ma fragilité et me confier en Dieu ?
- Suis-je attaché à faire en tout la volonté de Dieu ? Ai-je l'habitude de demander à la Sainte Vierge son aide et sa protection ?



Le Christ et les enfants, C. H. Bloch

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je vais prendre quelques minutes pour réfléchir à mon défaut dominant et décider d'une manière de le combattre.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Quiconque fait la volonté de mon Père qui est dans les cieux, celui-là est pour moi frère, sœur et mère. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (15, 21-28)

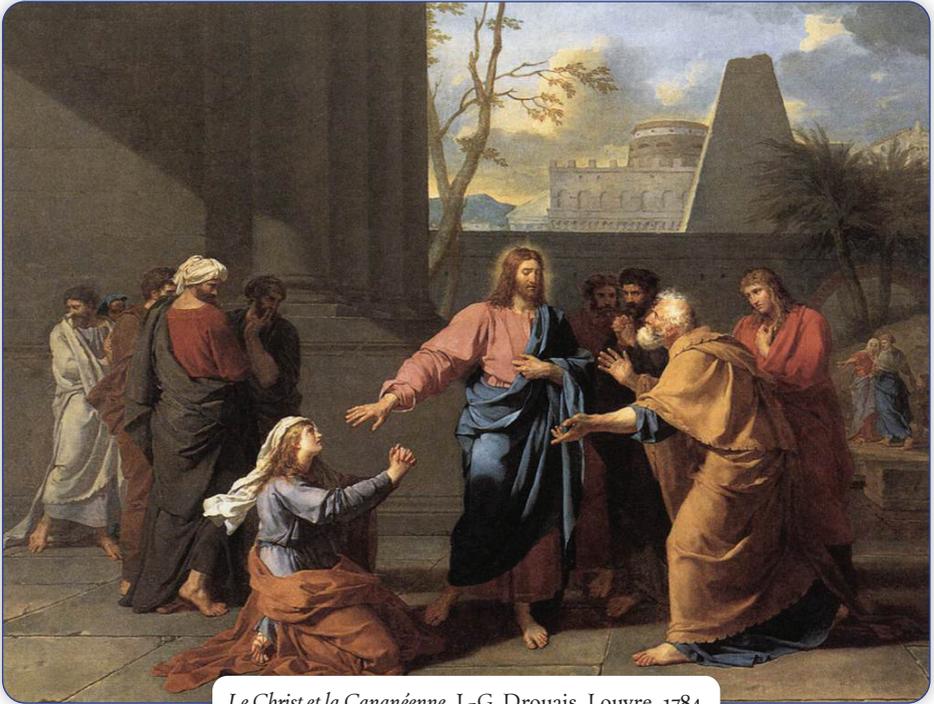
En ce temps-là : Jésus, étant parti, se retira dans la région de Tyr et de Sidon. Et voilà qu'une femme cananéenne, sortie de ce pays-là, se mit à crier : « Ayez pitié de moi, Seigneur, fils de David ! Ma fille est cruellement tourmentée par le démon. » Il ne lui répondit pas un mot. Alors les disciples, s'étant approchés, le priaient en disant : « Renvoyez-la, car elle nous poursuit de ses cris. » Il répondit : « Je n'ai été envoyé qu'aux brebis perdues de la maison d'Israël. » Mais elle vint se prosterner devant lui, disant : « Seigneur, secourez-moi ! » Il répondit : « **Il n'est pas bien de prendre le pain des enfants pour le jeter aux petits chiens.** » « **Oui, Seigneur, dit-elle ; mais les petits chiens mangent des miettes, qui tombent de la table de leurs maîtres.** » Alors Jésus lui dit : « O femme, votre foi est grande : qu'il vous soit fait comme vous voulez. » Et sa fille fut guérie à l'heure même.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Jésus se retire dans une région habitée par des païens. La femme dont parle l'Évangile est donc païenne, elle n'est pas juive. Quels noms donne-t-elle à Jésus ? Comment se tient-elle devant lui ? Qui est-il à ses yeux ?
- Quelles sont les brebis perdues dont parle Jésus ? Et les petits chiens ? Pour qui Jésus est-il venu ?
- Qu'est-ce qui pousse Jésus à guérir la fille de cette femme ?

POUR MON ÂME

- Quand je fais une genuflection, fais-je attention à ce qu'elle signifie et à la soigner ?
- Est-ce que je prends le temps de faire de beaux signes de croix ?
- Est-ce que je pense à dire souvent dans ma journée le nom de Jésus ?



Le Christ et la Cananéenne, J.-G. Drouais, Louvre, 1784

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je soignerai mes gémissements et mes signes de croix, en n'allant pas trop vite.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Les petits chiens mangent des miettes, qui tombent de la table de leurs maîtres. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (5, 1-15)

En ce temps-là, il y eut une fête des Juifs, et Jésus monta à Jérusalem. Or, à Jérusalem, près de la porte des Brebis, il y a une piscine qui s'appelle en hébreu Béthesda, et qui a cinq portiques. Sous ces portiques étaient couchés un grand nombre de malades, d'aveugles, de boiteux et de paralytiques. Ils attendaient le bouillonnement de l'eau. Car un ange du Seigneur descendait à certains temps dans la piscine, et agitait l'eau. Et celui qui y descendait le premier après l'agitation de l'eau, était guéri de son infirmité quelle qu'elle fut.

Là se trouvait un homme malade depuis trente-huit ans. Jésus l'ayant vu gisant et sachant qu'il était malade depuis longtemps, lui dit : « Veux-tu être guéri ? » Le malade lui répondit : « Seigneur, je n'ai personne pour me jeter dans la piscine dès que l'eau est agitée, et pendant que j'y vais, un autre descend avant moi. » Jésus lui dit : « **Lève-toi, prends ton grabat et marche.** » Et à l'instant cet homme fut guéri ; il prit son grabat et se mit à marcher.

C'était un jour de sabbat. Les Juifs dirent donc à celui qui avait été guéri : « C'est le sabbat, il ne t'est pas permis d'emporter ton grabat. » Il leur répondit : « Celui qui m'a guéri m'a dit : Prends ton grabat et marche. » Ils lui demandèrent : « Qui est l'homme qui t'a dit : Prends ton grabat et marche ? » Mais celui qui avait été guéri ne savait pas qui c'était ; car Jésus s'était esquivé, grâce à la foule qui était en cet endroit.

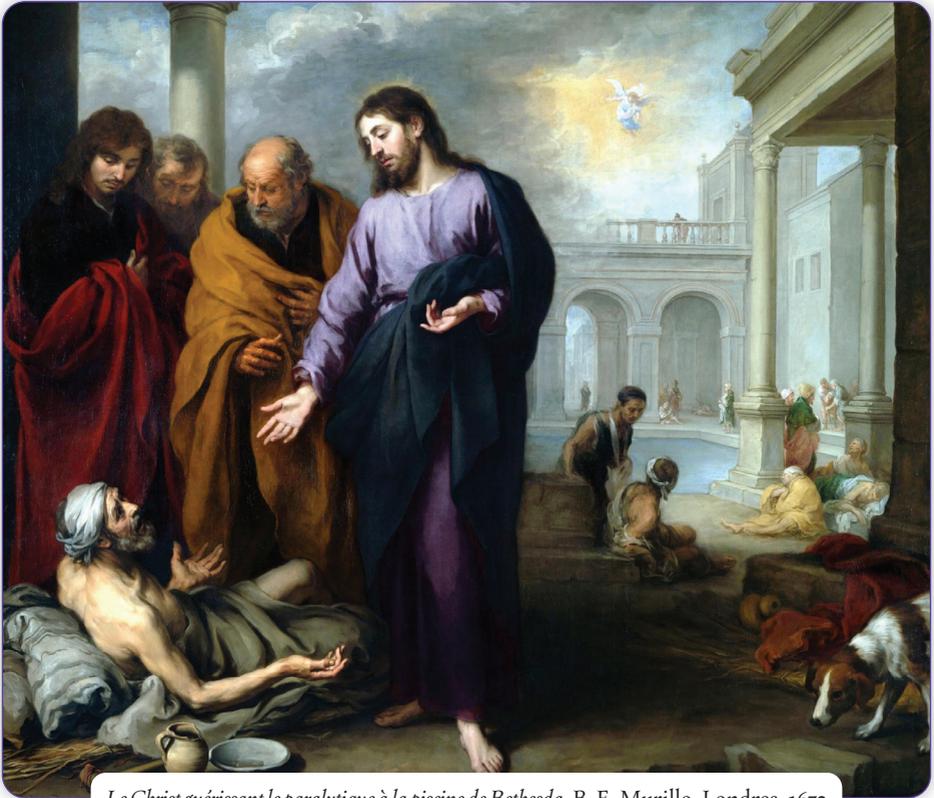
Plus tard, Jésus le trouva dans le temple et lui dit : « **Te voilà guéri ; ne pêche plus, de peur qu'il ne t'arrive quelque chose de pire.** » Cet homme s'en alla, et annonça aux Juifs que c'était Jésus qui l'avait guéri.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Où se passe cette scène ? Quel autre passage de l'Évangile la porte des Brebis rappelle-t-elle ? À quoi peut faire penser l'eau de la piscine ?
- Pourquoi Jésus demande-t-il au malade s'il désire être guéri ?
- Que penser de la réponse de l'homme malade ? A-t-il de l'espoir de guérir ?

POUR MON ÂME

- Est-ce qu'il y a des maladies de l'âme dont j'aurais besoin d'être guéri par le Seigneur ? Ai-je le désir de guérir ? L'ai-je prié ?
- Dans les situations qui ont l'air désespérées, est-ce que je me souviens que « rien n'est impossible à Dieu » ?



Le Christ guérissant le paralytique à la piscine de Bethesda, B. E. Murillo, Londres, 1670

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je confierai dans la prière mon désir de guérison sur un point précis qui m'est difficile.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Veux-tu être guéri ? »

ÉPÎTRE DE S. PAUL AUX THESSALONICIENS (I 5, 14-23)

Mes frères, nous vous en prions, reprenez ceux qui sont dans le désordre, consolez ceux qui sont abattus, soutenez les faibles, soyez patients envers tous. Prenez garde que personne rende à autrui le mal pour le mal ; mais poursuivez toujours le bien, et entre vous, et envers vous.

Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse. Rendez grâces en toutes choses ; car c'est là ce que Dieu veut de vous tous en Jésus-Christ.

N'éteignez pas l'Esprit. Ne méprisez pas les prophéties ; mais examinez toutes choses, retenez ce qui est bon. Abstenez-vous de toute espèce de mal.

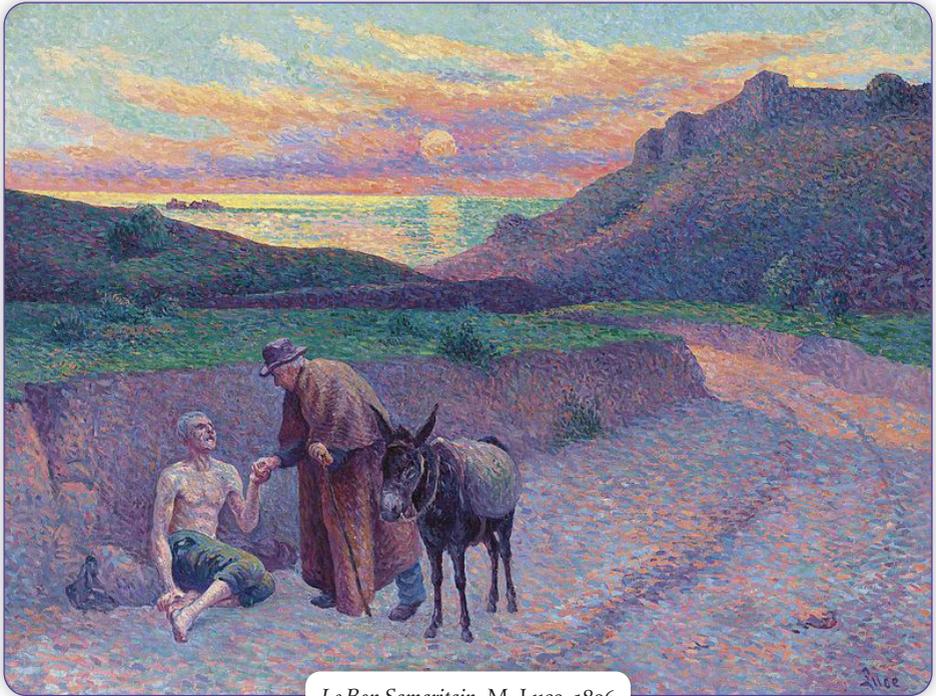
Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même de toute manière, afin que tout votre esprit, votre âme et votre corps soient conservés irréprochables lors de l'avènement de Notre-Seigneur Jésus-Christ.

MÉDITATION SUR L'ÉPÎTRE

- Que saint Paul me conseille-t-il ? Quels sont les mots les plus importants ?
- Que saint Paul me défend-il de faire ?
- Sur quelles aides puis-je compter ?

POUR MON ÂME

- Parmi tous ces conseils de saint Paul, quels sont ceux que j'arrive plutôt bien à suivre ?
- Quels sont ceux qui me sont plus difficiles ?
- Par lequel pourrais-je commencer des efforts supplémentaires ?



Le Bon Samaritain, M. Luce, 1896

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je tâcherai de sourire à tous et à tous les événements !

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (17, 1-9)

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques, et Jean son frère, et les conduisit à l'écart sur une haute montagne. Et il fut transfiguré devant eux : son visage resplendit comme le soleil, et ses vêtements devinrent blancs comme la neige. Et voici que Moïse et Élie leur apparurent, s'entretenant avec lui.

Alors Pierre prenant la parole, dit à Jésus : « **Seigneur, il nous est bon d'être ici** ; si vous le voulez, faisons-y trois tentes, une pour vous, une pour Moïse, et une pour Élie. »

Comme il parlait encore, voici qu'une nuée lumineuse les couvrit ; et voici qu'une voix sortit de la nuée, disant : « **Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis toutes mes complaisances ; écoutez-le.** » Les disciples, l'entendant, tombèrent le visage contre terre, et furent saisis d'une grande crainte.

Mais Jésus, s'approchant, les toucha, et leur dit : Levez-vous, et ne craignez point. Alors, levant les yeux, ils ne virent plus que Jésus seul.

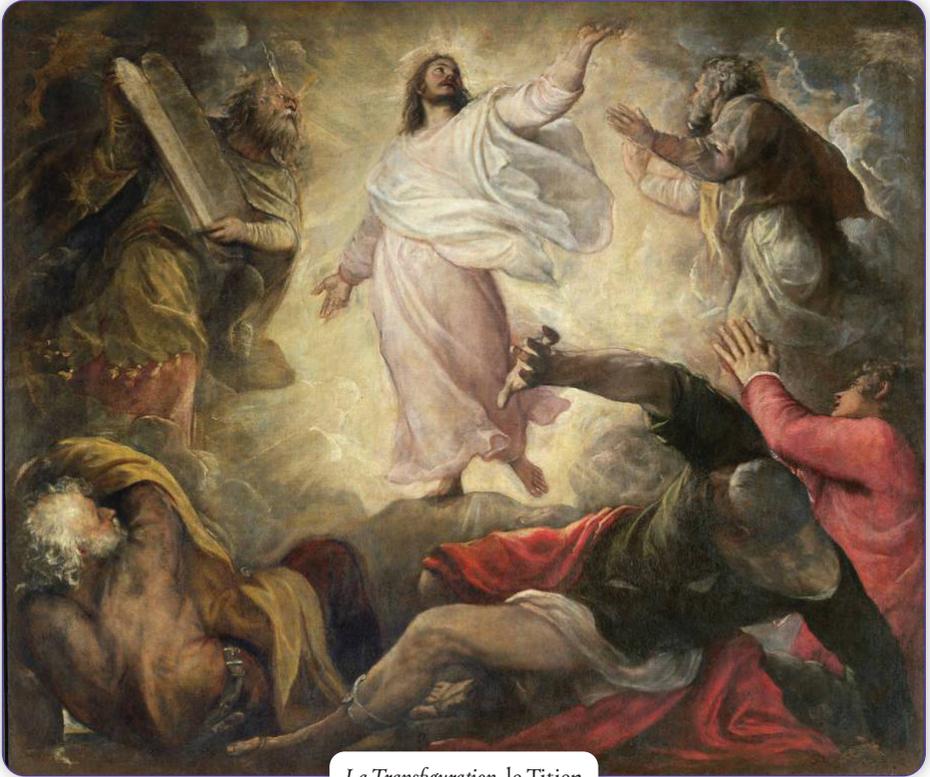
Lorsqu'ils descendaient de la montagne, Jésus leur donna cet ordre : « Ne parlez à personne de ce que vous avez vu, jusqu'à ce que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Moïse est sur la montagne : à quoi cela fait-il penser ? Qui était Élie ?
- Que symbolise la nuée lumineuse ? Et la voix ? Qu'est-ce qui est ainsi réuni sur la montagne ?
- Pourquoi les apôtres sont-ils si heureux qu'ils voudraient demeurer là ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je prie chaque jour toutes les personnes de la Sainte Trinité ?
- Est-ce que je suis heureux quand je prends du temps avec le bon Dieu ?



La Transfiguration, le Titien

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je soignerai ma tenue du dimanche et mon attitude à la Messe.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis toutes mes complaisances, écoutez-le. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (8, 21-29)

En ce temps-là, Jésus dit à la foule des Juifs : « Je m'en vais, et vous me cherchez, et vous mourrez dans votre péché. Là où je vais, vous ne pouvez venir. » Les Juifs disaient donc : « Est-ce qu'il se tuera lui-même, puisqu'il dit : Là où je vais, vous ne pouvez venir ? »

Et il leur dit : « Vous, vous êtes d'en bas ; moi, je suis d'en haut. Vous êtes de ce monde ; moi je ne suis pas de ce monde. Je vous ai donc dit que vous mourrez dans vos péchés ; car, **si vous ne croyez pas à ce que je suis, vous mourrez dans votre péché.** »

Ils lui dirent donc : « Qui êtes-vous ? » Jésus leur répondit : « Je suis le principe, moi qui vous parle. J'ai beaucoup de choses à dire de vous et à juger en vous. Mais celui qui m'a envoyé est véridique, et ce que j'ai appris de lui, je le dis dans le monde. »

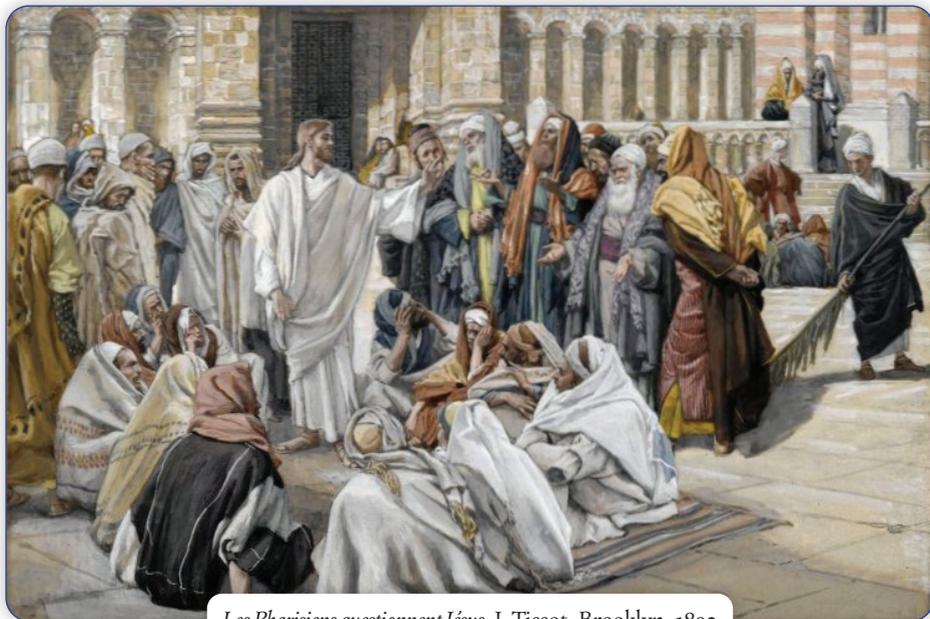
Ils ne comprirent pas qu'il disait que Dieu était son Père. Jésus leur dit donc : « Quand vous aurez élevé le Fils de l'homme, alors vous connaîtrez, qui je suis et que je ne fais rien de moi-même, mais que je parle de ce que le Père m'a enseigné. Et **celui qui m'a envoyé est avec moi, et il ne m'a pas laissé seul, parce que je fais toujours ce qui lui est agréable.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- De quoi parle Jésus dans cet Évangile ? Où va-t-il aller ?
- Pourquoi les Juifs ne pourront-ils pas le suivre au Ciel ? Par quoi en seront-ils empêchés ?
- Que doivent-ils faire pour ne pas « mourir dans leur péché » ? Qu'est ce qui pourrait les sauver ?

POUR MON ÂME

- Ai-je le ferme désir de suivre Jésus ?
- Suis-je vraiment triste de mes péchés qui m'éloignent du Ciel ?
- Est-ce que je m'appuie sur Notre-Seigneur pour avancer ?



Les Pharisiens questionnent Jésus, J. Tissot, Brooklyn, 1890

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

- Je dirai le nom de Jésus dans mon cœur à chaque fois que je serai tenté de pécher ou en réparation pour un péché commis.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Celui qui m'a envoyé est avec moi, et il ne m'a pas laissé seul, parce que je fais toujours ce qui lui est agréable. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (23, 1-12)

En ce temps-là, Jésus parla aux foules et à ses disciples en disant : « Les scribes et les pharisiens sont assis sur la chaire de Moïse. Observez donc et faites tout ce qu'ils vous disent ; mais n'agissez pas selon leurs œuvres, car ils disent, et ils ne font pas.

Ils lient des fardeaux pesants et insupportables, et ils les mettent sur les épaules des hommes ; mais ils ne veulent pas les remuer du doigt. **Ils font toutes leurs actions pour être vus des hommes** ; c'est pourquoi ils portent de larges phylactères et de longues franges. Ils aiment les premières places dans les festins, et les premières chaires dans les synagogues, et à être salués dans les places publiques, et à être appelés Rabbi par les hommes.

Mais vous, ne vous faites point appeler Rabbi, car vous n'avez qu'un seul Maître, et vous êtes tous frères. Et ne donnez à personne sur la terre le nom de père, car vous n'avez qu'un seul Père, qui est dans les cieux. Et qu'on ne vous appelle point maîtres, car vous n'avez qu'un seul Maître, le Christ.

Celui qui est le plus grand parmi vous, sera votre serviteur. Quiconque s'élèvera, sera humilié, et quiconque s'humiliera, sera élevé. »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Que recherchent les scribes et les pharisiens ?
- Montrent-ils l'exemple ?
- Que commande Jésus à ceux qui veulent le suivre ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que j'aime avoir la première place, être le premier servi, le premier écouté ?
- Est-ce que je donne des conseils ou des ordres aux autres, sans donner moi-même l'exemple de ce qu'il faut faire ?



Sermon sur la montagne, Fra Angelico, Florence

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je laisserai ma place ou ma part à quelqu'un d'autre une fois dans la journée.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Quiconque s'élève, sera humilié, et quiconque s'humilie, sera élevé. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (20, 17-28)

En ce temps-là, Jésus, montant à Jérusalem, prit à part les douze disciples, et leur dit : « Voici que nous montons à Jérusalem, et le Fils de l'homme sera livré aux princes des prêtres et aux scribes, et ils le condamneront à mort ; et ils le livreront aux gentils, pour qu'ils se moquent de lui, le flagellent et le crucifient ; et il ressuscitera le troisième jour. »

Alors la mère des fils de Zébédée s'approcha de lui avec ses deux fils, et se prosterna en lui demandant quelque chose. Il lui dit : « Que veux-tu ? » « Ordonnez, lui dit-elle, que mes deux fils, que voici, soient assis l'un à votre droite, et l'autre à votre gauche, dans votre royauté. » Mais Jésus répondit : « Vous ne savez pas ce que vous demandez. **Pouvez-vous boire le calice que je dois boire ?** » Ils lui dirent : « Nous le pouvons. » Il leur dit : « Oui, vous boirez mon calice ; **quant à être assis à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de vous le donner ; ce sera pour ceux auxquels mon Père l'a préparé.** » Les dix, ayant entendu cela, s'indignèrent contre les deux frères.

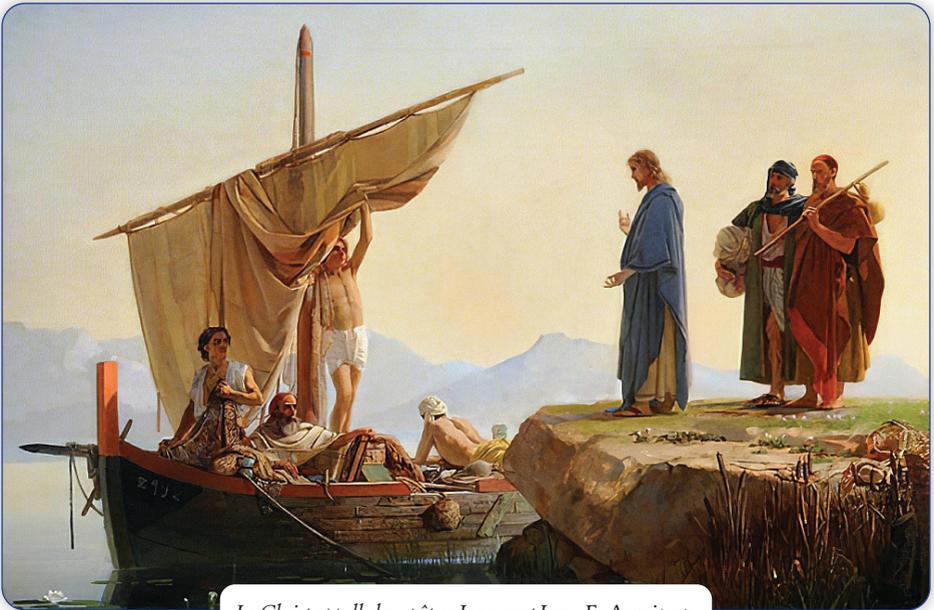
Mais Jésus les appela à lui, et leur dit : « Vous savez que les princes des nations les dominant, et que les grands exercent la puissance sur elles. Il n'en sera pas ainsi parmi vous ; mais que celui qui voudra devenir le plus grand parmi vous soit votre serviteur, et que celui qui voudra être le premier parmi vous soit votre esclave ; de même que **le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et pour donner sa vie comme la rançon d'un grand nombre.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Les fils de Zébédée sont Jacques et Jean. Jésus est-il étonné par la demande de leur mère ? La trouve-t-il exagérée ?
- De quel calice Jésus parle-t-il ? Qu'est-ce que Jésus annonce à ses disciples ?
- Pour être au Ciel avec lui, que faut-il faire ? Comment les grands doivent-ils agir avec les petits ? Et les forts avec les faibles ?

POUR MON ÂME

- « Vous ne savez pas ce que vous demandez. » Quand je demande des grâces dans la prière, suis-je prêt à accepter que le bon Dieu m'exauce à sa façon, car il sait mieux que moi ce qui est bon ?
- « Pouvez-vous boire le calice que je vais boire ? » Suis-je prêt à faire des sacrifices par amour du bon Dieu ?



Le Christ appelle les apôtres Jacques et Jean, E. Armitage

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je me mettrai au service des plus petits pour leur lire un livre, jouer avec eux ou avoir une attention pour eux dans la journée.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et pour donner sa vie comme la rançon d'un grand nombre. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT LUC (16, 19-31)

En ce temps-là, Jésus dit aux Pharisiens : Il y avait un homme riche, qui était vêtu de pourpre et de lin, et qui faisait chaque jour une chère splendide. Il y avait aussi un mendiant, nommé Lazare, qui était couché à sa porte, couvert d'ulcères, désirant se rassasier des miettes qui tombaient de la table du riche, et personne ne lui en donnait ; mais les chiens venaient aussi, et léchaient ses plaies.

Or il arriva que le mendiant mourut, et fut emporté par les anges dans le sein d'Abraham. Le riche mourut aussi, et il fut enseveli dans l'enfer. Et levant les yeux, lorsqu'il était dans les tourments, il vit de loin Abraham, et Lazare dans son sein ; et s'écriant, il dit : « Père Abraham, ayez pitié de moi, et envoyez Lazare, afin qu'il trempe l'extrémité de son doigt dans l'eau, pour rafraîchir ma langue, car je suis tourmenté dans cette flamme. » Mais Abraham lui dit : « Mon fils, **souviens-toi que tu as reçu les biens pendant ta vie, et que Lazare a reçu de même les maux ; or maintenant il est consolé, et toi, tu es tourmenté.** De plus, entre nous et vous un abîme a été établi ; de sorte que ceux qui voudraient passer d'ici vers vous, où de là venir ici, ne le peuvent pas. »

Le riche dit : « Je vous supplie donc, père, de l'envoyer dans la maison de mon père ; car j'ai cinq frères, afin qu'il leur atteste ces choses, de peur qu'ils ne viennent eux aussi, dans ce lieu de tourments. » Et Abraham lui dit : « Ils ont Moïse et les prophètes : qu'ils les écoutent. » Et il reprit : « Non, père Abraham ; mais si quelqu'un des morts va vers eux, ils feront pénitence. » Abraham lui dit : « **S'ils n'écoutent pas Moïse et les prophètes, quand même quelqu'un des morts ressusciterait, ils ne croiront pas.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- L'homme riche était-il méchant pendant sa vie ? S'occupait-il de son prochain ? Pourquoi va-t-il en enfer ?
- De quoi le riche se soucie-t-il après sa mort ? À qui pense-t-il ?
- « Quand même quelqu'un des morts ressusciterait, ils ne croiront pas », à quels autres passages d'Évangile cela fait-il penser ?

POUR MON ÂME

- Qu'est ce qui me pousse à agir en premier ? Est-ce mon plaisir ou le souci des autres ? Est-ce que je pense aux autres avant de penser à moi ?
- Est-ce que j'aide uniquement quand on me le demande ou est-ce que je pense à aider même si on ne me le demande pas ?
- Ai-je le désir du Ciel ?



Lazare et le mauvais riche, Codex Aureus Epternacensis

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je prendrai le temps de m'arrêter pour aider ou écouter quelqu'un qui ne me l'aura pas demandé.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« S'ils n'écoutent pas Moïse et les prophètes, quand même quelqu'un ressusciterait, ils ne le croiront pas. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (21, 33-46)

En ce temps-là, Jésus dit à la foule des Juifs et aux princes des prêtres cette parabole : « Il y avait un père de famille qui planta une vigne, l'entoura d'une haie, y creusa un pressoir, et y bâtit une tour ; puis il la loua à des vigneron, et partit pour un pays lointain. Or, lorsque le temps des fruits approcha, il envoya ses serviteurs aux vigneron, pour recueillir les fruits de sa vigne. Mais les vigneron, s'étant saisis de ses serviteurs, battirent l'un, tuèrent l'autre, et en lapidèrent un autre. Il leur envoya encore d'autres serviteurs, en plus grand nombre que les premiers, et ils les traitèrent de même. Enfin il leur envoya son fils, en disant : « Ils auront du respect pour mon fils. » Mais les vigneron voyant le fils, dirent entre eux : « Voici l'héritier ; venez, tuons-le, et nous aurons son héritage. » Et s'étant saisis de lui, ils le jetèrent hors de la vigne et le tuèrent. Lors donc que le maître de la vigne sera venu, que fera-t-il à ces vigneron ? »

Ils lui dirent : « Il fera périr misérablement ces misérables, et il louera sa vigne à d'autres vigneron, qui lui en rendront les fruits en leur temps. » Jésus leur dit : « N'avez-vous jamais lu dans les Écritures : La pierre qu'ont rejetée ceux qui bâtissaient, celle-là même est devenue la pierre d'angle ; c'est le Seigneur qui a fait cela, et c'est une chose admirable à nos yeux ? C'est pourquoi, **je vous dis que le royaume de Dieu vous sera enlevé, et qu'il sera donné à une nation qui en produira les fruits.** Et celui qui tombera sur cette pierre, s'y brisera, et celui sur qui elle tombera, elle l'écrasera. »

Lorsque les princes des prêtres et les pharisiens eurent entendu ces paraboles, ils comprirent que Jésus parlait d'eux. Et cherchant à se saisir de lui, ils craignirent les foules, parce qu'elles le regardaient comme un prophète.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Qui est représenté par le père de famille dans cette parabole ? Que fait-il pour sa vigne ? Donne-t-il une belle terre à ses vigneron ?
- Que penser de l'attitude des vigneron ? La vigne leur appartient-elle ? Qui représentent-ils ?
- Que penser de l'attitude des pharisiens quand ils comprennent que Jésus leur fait des reproches ? Cherchent-ils à changer de vie ?
- Jésus s'adresse-t-il à eux pour les juger ou pour les sauver ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je vis comme si j'étais le maître de ma vie ? Où est-ce que je songe à Celui qui m'a doté de talents et en espère des fruits ?
- Quels sont ces fruits que je pourrais offrir au bon Dieu ?
- Est-ce que je prends les reproches comme des occasions de grandir ?



La Parole des vigneronns infidèles, J. Luyken, 1703

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

J'accepterai de bon cœur les reproches qu'on me fera, ce sont des aides pour grandir.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« La pierre qu'on rejetée ceux qui bâtissaient, celle-là même est devenue la pierre d'angle. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT LUC (15, 11-32)

En ce temps-là, Jésus dit aux Pharisiens et aux Scribes cette parabole : Un homme avait deux fils ; et le plus jeune des deux dit à son père : « Mon père, donne-moi la part de bien qui doit me revenir. » Et le père leur partagea son bien. Et peu de jours après, le plus jeune fils, ayant rassemblé tout ce qu'il avait, partit pour un pays étranger et lointain, et là il dissipa son bien, en vivant dans la débauche.

Et après qu'il eut tout dépensé, il survint une grande famine dans ce pays-là, et il commença à être dans le besoin. Il alla donc, et s'attacha au service d'un des habitants du pays, qui l'envoya dans sa maison des champs pour garder les pourceaux. Et il désirait remplir son ventre des gousses que les pourceaux mangeaient ; mais personne ne lui en donnait. Et étant rentré en lui-même, il dit : « **Combien de mercenaires, dans la maison de mon père, ont du pain en abondance, et moi je meurs ici de faim !** Je me lèverai, et j'irai vers mon père, et je lui dirai : Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi ; je ne suis plus digne désormais d'être appelé ton fils, traite-moi comme l'un de tes mercenaires. » Et se levant, il vint vers son père.

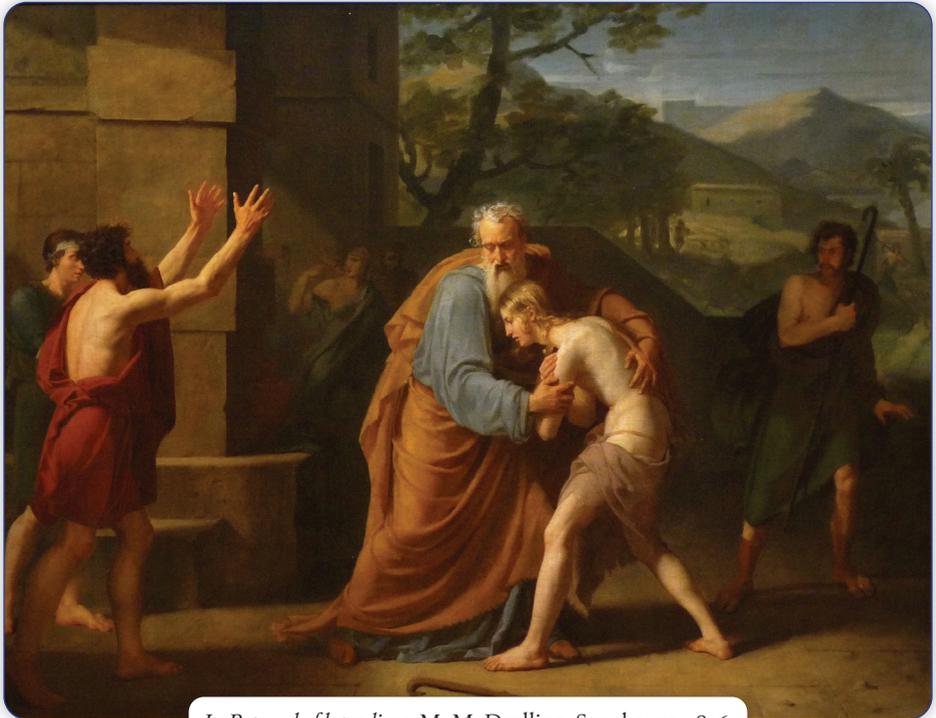
Comme il était encore loin, son père le vit, et fut ému de compassion ; et, accourant, il se jeta à son cou, et le baisa. Et le fils lui dit : « **Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi ; je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.** » Alors le père dit à ses serviteurs : « Vite, apportez la plus belle robe, et revêtez-l'en ; et mettez un anneau à sa main, et des chaussures à ses pieds ; puis amenez le veau gras et tuez-le ; et mangeons, et faisons bonne chère ; car mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé. » Et ils commencèrent à faire grande chère. (...)

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Quelle est l'attitude du fils au moment de rentrer ? À quoi fait penser la phrase « mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi » ?
- Quelle est l'attitude du père au retour de son fils ? Lui fait-il des reproches ? D'où vient sa joie ?
- Qui le père représente-t-il dans cette parabole ? Qui le fils représente-t-il ?

POUR MON ÂME

- Sais-je demander pardon et reconnaître mes torts envers les autres, comme le fils ?
- Sais-je pardonner sans réserve et me réjouir, comme le père ?
- Est-ce que je prépare mes confessions avec sérieux et contrition ?



Le Retour du fils prodigue, M. M. Drolling, Strasbourg, 1806

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je demanderai pardon du fond du cœur à un proche, pour une faute commise aujourd'hui ou plus ancienne.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé. »

ÉPÎTRE DE SAINT PAUL AUX ÉPHÉSIENS (5, 1-9)

Mes frères : Soyez donc les imitateurs de Dieu comme des enfants bien-aimés, et marchez dans l'amour, comme le Christ, qui nous a aussi aimés, et qui s'est livré lui-même pour nous à Dieu, comme une oblation et un sacrifice d'agréable odeur.

Que la fornication, et toute impureté, ou l'avarice ne soient pas même nommés parmi vous, comme il convient à des saints ; non plus que ce qui est déshonnête, les propos insensés, les paroles bouffonnes, toutes choses qui sont malséantes ; qu'on entende plutôt des actions de grâces. Car, sachez-le bien, aucun fornicateur, aucun impudique, aucun avare, ce qui est une idolâtrie, n'a d'héritage dans le royaume du Christ et de Dieu.

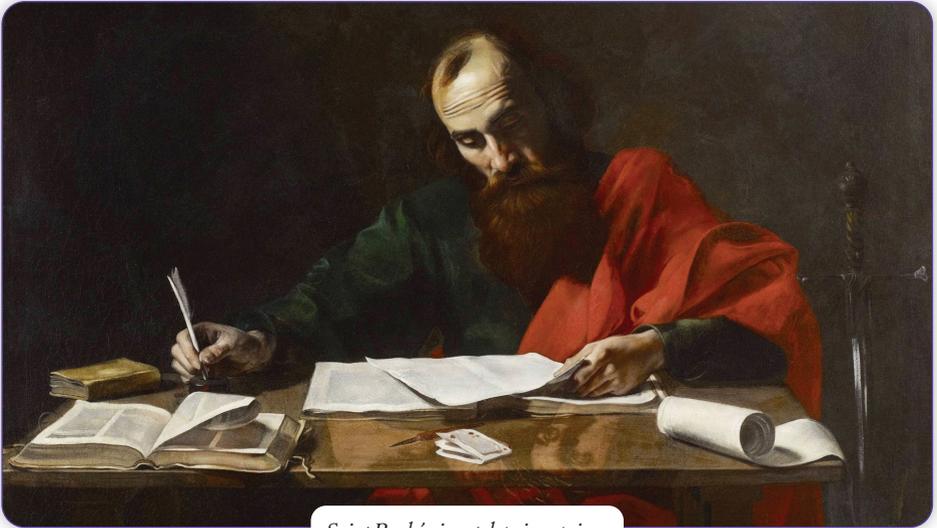
Que personne ne vous séduise par de vains discours ; car c'est à cause de ces choses que la colère de Dieu vient sur les hommes rebelles. N'ayez donc aucune part avec eux. **Car vous étiez autrefois ténèbres ; mais maintenant vous êtes lumière dans le Seigneur. Marchez comme des enfants de lumière ; car le fruit de la lumière consiste en toute sorte de bonté, de justice et de vérité.**

MÉDITATION SUR L'ÉPÎTRE

- Que nous enseigne saint Paul ? Comment devons-nous imiter Dieu ?
- Comment devons-nous nous conduire pour obtenir l'héritage du Royaume du Christ ?
- Comment serons-nous si nous évitons la compagnie des fils des ténèbres ? Si nous évitons tous ces vices ? Et quels en seront les fruits ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je vis selon l'exemple du Christ ?
- Suis-je un témoin de la lumière dans le monde (par la bonté, la justice et la vérité) ?



Saint Paul écrivant depuis sa prison

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

- Je refuserai tout mensonge, même léger. Si j'ai un mensonge passé qui me pèse sur le cœur, je rétablirai la vérité.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Marchez comme des enfants de lumière ; car le fruit de la lumière consiste en toute sorte de bonté, de justice et de vérité. »

✠ LECTURE DU LIVRE DES ROIS (4 R. 5, 1-15)

En ces jours-là, Naaman, général de l'armée du roi de Syrie, était puissant et en grand honneur auprès de son maître, parce que le Seigneur avait sauvé par lui la Syrie. Il était vaillant et riche, mais lépreux. Or quelques voleurs, sortis de Syrie, avaient emmené captive une petite fille du pays d'Israël, qui fut depuis mise au service de la femme de Naaman. Et elle dit à sa maîtresse : « Plût à Dieu que mon seigneur eût été trouver le prophète qui est à Samarie ! Il l'aurait sans doute guéri de sa lèpre. » (...)

Naaman vint donc avec ses chevaux et ses chars, et s'arrêta à la porte de la maison d'Élisée. Et Élisée lui envoya un messenger pour lui dire : « Allez vous laver sept fois dans le Jourdain, et votre chair se guérira, et vous serez purifié. »

Naaman se retirait irrité, en disant : « Je croyais qu'il sortirait vers moi, et que, se tenant debout, il invoquerait le nom du Seigneur son Dieu, qu'il toucherait de sa main ma lèpre, et qu'il me guérirait. Les fleuves d'Abana, et de Pharphar, à Damas, ne sont-ils pas meilleurs que tous ceux d'Israël ? Ne puis-je pas m'y laver, et devenir pur ? » Il s'était déjà retourné, et s'en allait tout indigné lorsque ses serviteurs s'approchèrent de lui, et lui dirent : **« Père, alors même que le prophète vous aurait ordonné une chose difficile, vous auriez dû néanmoins la faire, combien plus deviez-vous obéir, lorsqu'il vous a dit : Allez vous laver, et vous deviendrez pur. »**

Il s'en alla donc, et se lava sept fois dans le Jourdain, selon l'ordre de l'homme de Dieu ; et sa chair devint comme la chair d'un petit enfant, et il fut guéri. Et il retourna avec toute sa suite vers l'homme de Dieu ; et il vint se présenter devant lui, et il dit : « Je sais certainement qu'il n'y a pas d'autre Dieu dans toute la terre que celui qui est en Israël. »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Qu'est-ce que la lèpre de l'âme ? Pourquoi parle-t-on de lèpre ?
- Que préfigure la guérison de Naaman le lépreux ?
- Pourquoi doit-il se plonger dans le Jourdain ? Quels sacrements nous sont-ils annoncés ?

POUR MON ÂME

- Ai-je le soin d'écouter, au plus profond de mon cœur, les bonnes pensées que m'envoie Jésus ?
- Mon amour-propre m'empêche-t-il parfois de faire de bonnes actions ?



Naaman dans le Jourdain, C. Foster, 1897

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

J'essaierai de mieux écouter le Saint-Esprit pour mieux préparer ma prochaine confession (en donnant des détails précis).

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Allez vous laver, et vous deviendrez pur. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (18, 15-22)

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : « Si ton frère a péché contre toi, va, et reprends-le entre toi et lui seul. S'il t'écoute, tu auras gagné ton frère. Mais, s'il ne t'écoute pas, prends encore avec toi une ou deux personnes, afin que toute l'affaire soit réglée par l'autorité de deux ou trois témoins. S'il ne les écoute pas, dis-le à l'Église ; et s'il n'écoute pas l'Église, qu'il soit pour toi comme un païen et un publicain.

En vérité, je vous le dis, **tout ce que vous lierez sur la terre sera lié aussi dans le ciel, et tout ce que vous délierez sur la terre sera délié aussi dans le ciel.**

Je vous dis encore que si deux d'entre vous s'accordent sur la terre, quelque chose qu'ils demandent, ils l'obtiendront de mon Père qui est dans les cieus. Car **là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux.** »

Alors Pierre, s'approchant de lui, dit : « Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il aura péché contre moi ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? » Jésus lui dit : « **Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Que nous demande Jésus ?
- Quelle phrase fait de ses disciples les ministres du sacrement de confession ?
- À quelle condition Dieu accorde-t-il ce qu'on lui demande ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que je condamne d'abord mes propres péchés pour pardonner ceux des autres ?
- Ai-je la mauvaise habitude de me mettre facilement en colère lorsque les autres m'insultent ?



Jésus remet les clefs à saint Pierre, Perugino, Rome, 1481

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je resterai silencieux lorsque l'on m'insultera et je l'offrirai à Jésus.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Pardonne jusqu'à soixante-dix fois sept fois. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (15, 1-20)

En ce temps-là, des Scribes et des Pharisiens venus de Jérusalem, s'approchèrent de Jésus, en disant : « Pourquoi vos disciples violent-ils la tradition des anciens ? Car ils ne lavent pas leurs mains lorsqu'ils mangent du pain. »

Mais Jésus leur répondit : « Et vous, pourquoi violez-vous le commandement de Dieu, à cause de votre tradition ? Car Dieu a dit : « Honore ton père et ta mère ; » et : « Que celui qui maudira son père ou sa mère soit puni de mort. » Mais vous, vous dites : « Quiconque aura dit à son père ou à sa mère : Tout don que je fais à Dieu vous profitera, ne sera pas tenu d'honorer son père et sa mère. » Ainsi vous avez annulé le commandement de Dieu par votre tradition. Hypocrites, Isaïe a bien prophétisé de vous, quand il a dit : « Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi ; ils me rendent un culte inutile, enseignant des doctrines et des ordonnances humaines. »

Puis, ayant appelé à lui les foules, il leur dit : « Écoutez et comprenez. Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme ; mais ce qui sort de la bouche, voilà ce qui souille l'homme. » Alors les disciples, s'approchant, lui dirent : « Savez-vous que les pharisiens, en entendant cette parole, se sont scandalisés ? » Mais il répondit : « **Toute plante que mon Père céleste n'a pas plantée sera déracinée. Laissez-les : ce sont des aveugles qui conduisent des aveugles ; or, si un aveugle conduit un aveugle, ils tombent tous deux dans la fosse.** » Pierre, prenant la parole, lui dit : « Expliquez-nous cette parabole. »

Et Jésus dit : « Vous aussi, êtes-vous sans intelligence ? Ne comprenez-vous pas que tout ce qui entre dans la bouche va dans le ventre, et est jeté dans un lieu à part ? Mais ce qui sort de la bouche part du cœur, et c'est là ce qui souille l'homme. **Car c'est du cœur que sortent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les fornications, les vols, les faux témoignages, les blasphèmes. Voilà les choses qui souillent l'homme ; mais manger sans s'être lavé les mains ne souille pas l'homme.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Que reproche Jésus aux Pharisiens ?
- Jésus a-t-il abrogé les dix commandements ?
- Qu'est-ce qui compte le plus pour Jésus ?

POUR MON ÂME

- Lorsque je fais une bonne action, est-ce que je cherche à recevoir un compliment ?
- Lorsque je fais un compliment à quelqu'un, est-ce pour obtenir quelque chose ?



La Parole des aveugles, Bruegel l'Ancien, 1568

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je penserai d'abord à offrir ma bonne action à Jésus avant de l'accomplir.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT LUC (4, 38-44)

En ce temps-là, Jésus, étant sorti de la synagogue, entra dans la maison de Simon. Or la belle-mère de Simon était retenue par une forte fièvre ; et ils le prièrent pour elle. Alors, debout, auprès d'elle, il commanda à la fièvre, et la fièvre la quitta. Et se levant aussitôt, elle les servait.

Lorsque le soleil fut couché, tous ceux qui avaient des malades atteints de diverses maladies les lui amenaient. Et lui, imposant les mains sur chacun d'eux, les guérissait.

Et les démons sortaient d'un grand nombre, criant et disant : « Vous êtes le Fils de Dieu. » Mais il les menaçait, et il ne leur permettait pas de dire qu'ils savaient qu'il était le Christ.

Lorsqu'il fut jour, il sortit, et alla dans un lieu désert ; et les foules le cherchaient ; et elles vinrent jusqu'à lui, et elles voulaient le retenir, de peur qu'il ne les quittât. Il leur dit : **« il faut que j'annonce aussi aux autres villes la bonne nouvelle du royaume de Dieu ; car c'est pour cela que j'ai été envoyé. »** Et il prêchait dans les synagogues de Galilée.

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Quelles sont les personnes qui touchent le plus le Cœur de Jésus ?
- Que fait Jésus pour leur montrer tout son amour ? Est-il impatient devant tant de monde ?
- Pourquoi Jésus est-il compatissant devant mes faiblesses et mes infirmités ?

POUR MON ÂME

- Lorsque je croise quelqu'un qui souffre (un enfant, une personne âgée, un pauvre...), est-ce que je le regarde avec les yeux du Christ ?
- Est-ce que je parle à Jésus des péchés que je commets plus souvent ? Est-ce que je lui demande avec confiance et persévérance de me guérir ?



Le Christ guérit la belle-mère de saint Pierre, J. Bridges

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je chercherai et aiderai une âme qui a besoin de mon assistance.

À GRAVER DANS MON CŒUR

Les démons sortaient d'un grand nombre, criant et disant : « Vous êtes le Fils de Dieu. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (4, 5-42)

En ce temps-là, (...) Jésus, fatigué du chemin, était assis sur le puits. Il était environ la sixième heure. Une femme de la Samarie vint pour puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. » Car ses disciples étaient allés à la ville, pour acheter des vivres. Cette femme samaritaine lui dit : « Comment vous, qui êtes Juif, me demandez-vous à boire, à moi qui suis une femme samaritaine ? » Les Juifs, en effet, n'ont point de rapports avec les Samaritains.

Jésus lui répondit : « **Si tu connaissais le don de Dieu, et quel est celui qui te dit : Donnez-moi à boire, peut-être lui aurais-tu fait toi-même cette demande, et Il t'aurait donné de l'eau vive.** » La femme lui dit : « Seigneur, vous n'avez rien pour puiser, et le puits est profond ; d'où avez-vous donc de l'eau vive ? Êtes-vous plus grand que notre père Jacob, qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, ainsi que ses fils et ses troupeaux ? »

Jésus lui répondit : « **Quiconque boit de cette eau aura encore soif, mais celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura jamais soif ; car l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau qui jaillira jusque dans la vie éternelle.** » La femme lui dit : « Seigneur, donnez-moi de cette eau, afin que je n'aie plus soif, et que je ne vienne plus ici pour puiser. (...) Nos pères ont adoré sur cette montagne, et vous, vous dites que Jérusalem est le lieu où il faut adorer. » Jésus lui dit : « Femme, crois-moi, l'heure vient où ce ne sera ni sur cette montagne, ni à Jérusalem, que vous adorerez le Père. »

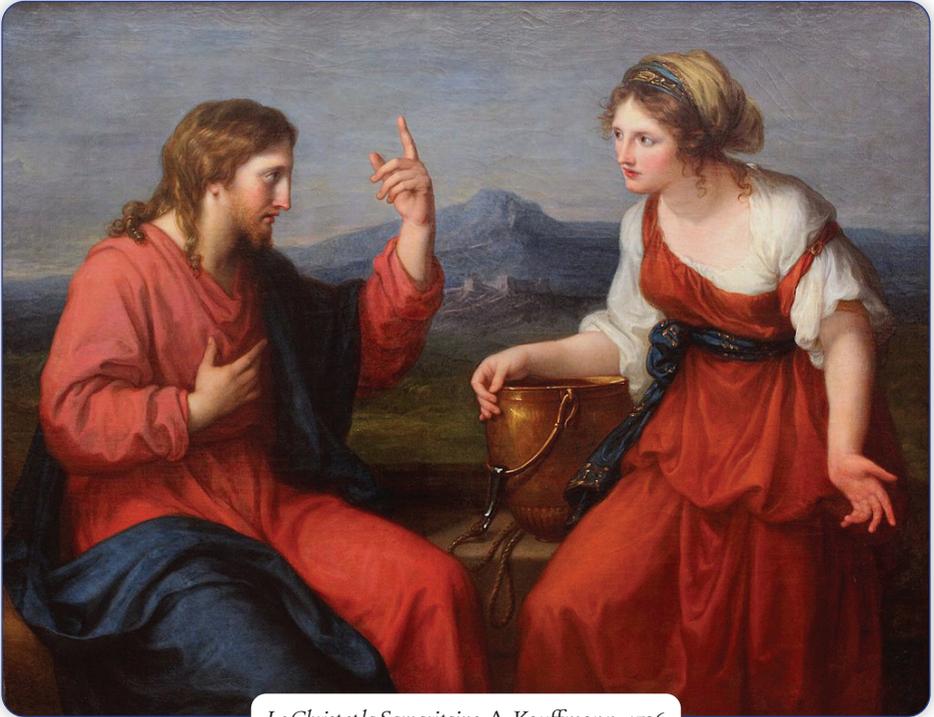
La femme lui dit : « Je sais que le Messie (c'est-à-dire le Christ) doit venir ; lors donc qu'il sera venu il nous annoncera toutes choses. » Jésus lui dit : « **Je le suis, moi qui te parle.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Qui était cette femme que Jésus attendait pour lui parler et la sauver ?
- Que représente l'eau vive dont il lui parle ?
- Pourquoi la Samaritaine mérite-t-elle d'entendre Jésus lui dire (en parlant du Messie) : « Je le suis, moi qui te parle » ?

POUR MON ÂME

- Ai-je soif de Jésus, de sa divine Miséricorde, de sa grâce ?
- Ai-je le désir de faire le bien et d'être juste ?



Le Christ et la Samaritaine, A. Kauffmann, 1796

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Lorsque je prierai, je me confierai particulièrement au Cœur Sacré de Jésus.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Si tu savais le don de Dieu ! »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (8, 1-11)

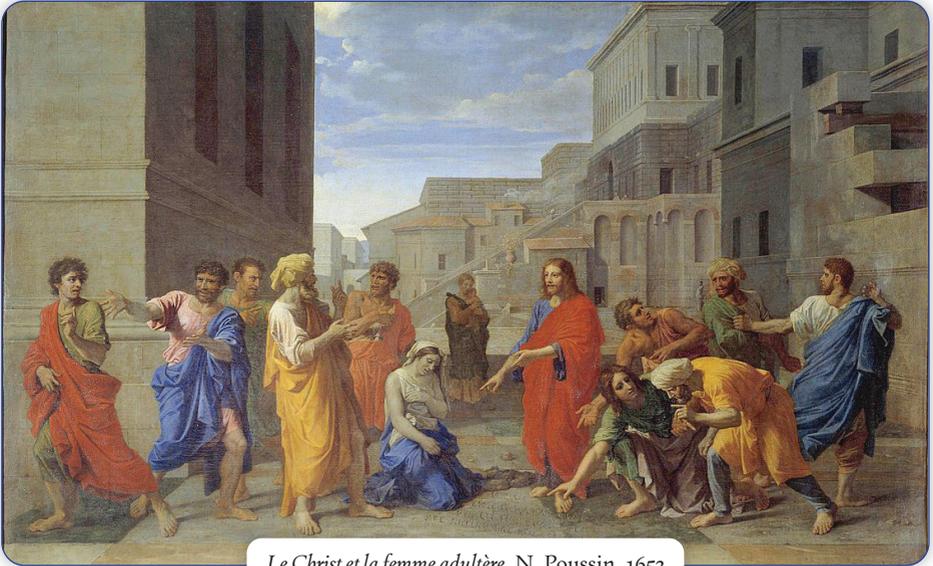
En ce temps-là, Jésus se rendit sur la montagne des Oliviers. Et, de grand matin, il vint de nouveau dans le temple, et tout le peuple vint à lui ; et s'étant assis, il les enseignait. Alors les scribes et les pharisiens lui amenèrent une femme surprise en adultère ; et ils la placèrent au milieu de la foule. Et ils dirent à Jésus : Maître, cette femme vient d'être surprise en adultère. Or Moïse, dans la loi, nous a ordonné de lapider ces femmes-là. Vous donc, que dites-vous ? Ils disaient cela pour le tenter, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus, se baissant, écrivait avec son doigt sur la terre. Et comme ils persistaient à l'interroger, il se releva, et leur dit : Que celui d'entre vous qui est sans péché lui jette la pierre le premier. Puis, se baissant de nouveau, il écrivait sur la terre. Mais, ayant entendu cela, ils se retirèrent l'un après l'autre, en commençant par les plus âgés ; et Jésus demeura seul avec cette femme, qui était debout au milieu. Alors Jésus, se relevant, lui dit : Femme, où sont ceux qui t'accusaient ? Personne ne t'a-t-il condamnée ? Elle dit : Personne, Seigneur. Jésus lui dit : Moi non plus, je ne te condamnerai pas ; **va, et désormais ne pèche plus.**

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Que fait Jésus lorsque les Pharisiens lui amènent la femme adultère ?
- À quoi cela sert-il ? Que font-ils ? Ils ne voyaient que le péché de cette femme, mais que voient-ils maintenant ?
- Que fait Jésus avec la femme ? La condamne-t-il ? Quelle leçon importante lui donne-t-il ?

POUR MON ÂME

- Ai-je le souci de lutter contre le péché de médisance ?
- Est-ce que je pense à examiner le fond de mon cœur au lieu de regarder les péchés des autres ?



Le Christ et la femme adultère, N. Poussin, 1653

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je ne raconterai plus les fautes des autres ni même n'y penserai. Je prierai pour eux et si je commets une médisance, je dirai un *Je vous salue Marie* en réparation.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Moi non plus je ne te condamnerai pas ; va, et désormais, ne pèche plus. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (5, 13-19)

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : « **Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel s'affadit, avec quoi le salera-t-on ?** Il n'est plus bon qu'à être jeté dehors, et foulé aux pieds par les hommes.

Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée ; et on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau, mais on la met sur le candélabre, afin qu'elle éclaire tous ceux qui sont dans la maison. **Que votre lumière luise ainsi devant les hommes, afin qu'ils voient vos bonnes œuvres, et qu'ils glorifient votre Père qui est dans les cieux.**

Ne pensez pas que je sois venu abolir la loi ou les prophètes ; je ne suis pas venu les abolir, mais les accomplir. Car, en vérité, je vous le dis, jusqu'à ce que passent le ciel et la terre, un seul iota ou un seul trait ne disparaîtra pas de la loi, que tout ne soit accompli. **Celui donc qui violera l'un de ces plus petits commandements, et qui enseignera les hommes à le faire, sera appelé le plus petit dans le royaume des cieux ; mais celui qui fera et enseignera, celui-là sera appelé grand dans le royaume des cieux. »**

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- D'où vient cette lumière qui doit rayonner des disciples ?
- Quelle grâce particulière possèdent les chrétiens ?
- Quel commandement ajoute Jésus à ceux de la loi donnée à Moïse ?

POUR MON ÂME

- Suis-je une lumière pour ceux qui m'entourent ?
- Est-ce que je fais des efforts pour être souriant ou disponible quand je n'ai ni le temps, ni l'envie de sourire ?
- Est-ce que je « souris et chante dans les difficultés » ?

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je serai joyeux toute la journée, pour être une lumière pour les autres.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Vous êtes la lumière du monde. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (19, 27-29)

En ce temps-là, Pierre dit à Jésus : « Voici que nous avons tout quitté, et que nous vous avons suivi ; qu'y aura-t-il donc pour nous ? » Jésus leur dit : « En vérité, je vous le dis, vous qui m'avez suivi, lorsque, au temps de la régénération, le Fils de l'homme siégera sur le trône de sa gloire, vous siégerez, vous aussi, sur douze trônes, et vous jugerez les douze tribus d'Israël. Et **quiconque aura quitté sa maison, ou ses frères, ou ses sœurs, ou son père, ou sa mère, ou sa femme, ou ses enfants, ou ses champs, à cause de mon nom, recevra le centuple, et possédera la vie éternelle.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Qui est appelé à tout laisser pour suivre Jésus ? Est-ce seulement les apôtres ou est-ce que cela ne concerne pas également tous les chrétiens ?
- Que faut-il être capable d'abandonner exactement ?
- Quelle récompense promet Jésus à ceux qui l'auront suivi ?

POUR MON ÂME

- Est-ce que j'aime Jésus plus que tout ?
- Est-ce que je sais faire des petits sacrifices par amour pour lui ?
- Est-ce que je crois fermement que rien de ce que je fais pour le Bon Dieu ne sera perdu ?

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je ferai le sacrifice d'un petit plaisir pour montrer à Jésus que je l'aime plus que tout.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Vous recevrez le centuple, et posséderez la vie éternelle. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT MATTHIEU (1, 18-21)

Marie, la mère de Jésus, ayant été fiancée à Joseph, il se trouva, avant qu'ils eussent habité ensemble, qu'elle avait conçu par la vertu du Saint-Esprit. Joseph, son mari, qui était juste et ne voulait pas la diffamer, se proposa de la répudier secrètement.

Comme il était dans cette pensée, voici qu'un ange du Seigneur lui apparut en songe, et lui dit : « **Joseph, fils de David, ne crains point de prendre chez toi Marie ton épouse, car ce qui est conçu en elle est du Saint-Esprit. Et elle enfantera un fils, et tu lui donneras pour nom Jésus, car il sauvera son peuple de ses péchés.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Quelle est la réaction de Joseph quand il se rend compte que le mystère qui se passe en Marie dépasse ce qu'il peut comprendre ?
- Quelle mission Joseph reçoit-il de l'ange ?
- Quels doivent être les sentiments de Joseph après l'apparition ?

POUR MON ÂME

- Suis-je juste et droit comme Joseph ?
- Fais-je assez attention à ne pas diffamer c'est-à-dire à ne pas dire du mal des autres ?
- Suis-je prêt à m'effacer quand c'est nécessaire, pour laisser la place à d'autres ?



Le Songe de saint Joseph, Philippe de Champaigne, Louvre, 1637

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je m'interdirai de dire du mal des autres.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Tu lui donneras pour nom Jésus, car il sauvera son peuple de ses péchés. »

✠ ÉVANGILE SELON SAINT LUC (1, 26-38)

En ce temps-là, l'Ange Gabriel fut envoyé de Dieu dans une ville de Galilée, appelée Nazareth, auprès d'une vierge fiancée à un homme de la maison de David, nommé Joseph ; et le nom de la vierge était Marie. L'ange, étant entré auprès d'elle, lui dit : « **Je vous salue, pleine de grâce ; le Seigneur est avec vous, vous êtes bénie entre les femmes.** »

Elle, l'ayant entendu, fut troublée de ses paroles, et elle se demandait quelle pouvait être cette salutation. Et l'ange lui dit : « Ne craignez point, Marie, car vous avez trouvé grâce devant Dieu. Voici que vous concevrez dans votre sein, et **vous enfanterez un fils, et vous lui donnerez le nom de Jésus.** Il sera grand, et sera appelé le Fils du Très-Haut ; et le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David son père, et il régnera éternellement sur la maison de Jacob ; et son règne n'aura pas de fin. »

Alors Marie dit à l'ange : « Comment cela se fera-t-il ? Car je ne connais point d'homme. » L'ange lui répondit : « L'Esprit-Saint surviendra en vous, et la vertu du Très-Haut vous couvrira de son ombre ; c'est pourquoi le fruit saint qui naîtra de vous sera appelé le Fils de Dieu. Et voici qu'Elisabeth, votre parente, a conçu, elle aussi, un fils dans sa vieillesse, et ce mois est le sixième de celle qui est appelée stérile ; car il n'y a rien d'impossible à Dieu. »

Et Marie dit : « **Voici la servante du Seigneur ; qu'il me soit fait selon votre parole.** »

MÉDITATION SUR L'ÉVANGILE

- Comment Marie réagit-elle à l'apparition de l'ange ?
- Comment l'ange prend-il soin de la rassurer et de lui expliquer ?
- Que traduit la réponse finale de Marie ? Quelle est son attitude intérieure ?

POUR MON ÂME

- Fais-je tout mon possible pour passer chaque jour un moment en silence avec le bon Dieu ?
- Ai-je totalement confiance en la divine providence, comme Marie, même dans les difficultés ?
- Est-ce que je pense à m'appuyer sur mon ange gardien ? Pourrais-je le prier davantage ?



L'Annonciation, Fra Angelico, Florence

RÉSOLUTION POUR AUJOURD'HUI

Je prierai mon ange gardien au moment de me coucher, et à chaque tentation.

À GRAVER DANS MON CŒUR

« Voici la servante du Seigneur ; qu'il me soit fait selon votre parole. »

« Promettez-moi de faire chaque jour un quart d'heure d'oraison, et moi, au nom de Jésus-Christ, je vous promets le Ciel. »
 Sainte Thérèse d'Avila

QU'EST-CE QUE L'ORAISON ?

Ce mot, un peu mystérieux, signifie tout simplement : prière. C'est la **PRIÈRE PAR EXCELLENCE**, non pas faite de phrases écrites dans un livre ou apprises par cœur, mais qui vient de notre simple **PRÉSENCE** silencieuse devant Dieu et qui permet un vrai **CŒUR À CŒUR**.

Je me mets à genoux devant Lui car je sais qu'Il est là et je me sais aimé par Lui. Je Le regarde et, moi aussi, je L'aime.

En faisant cela, j'apprends à me tenir en **SILENCE** devant le Tout-puissant, à Lui **ABANDONNER** ma vie et à Le **LAISSER AGIR**. J'apprends aussi à offrir du temps à Dieu, par amour, sans rien demander ni rien attendre en retour.

Je ne **RESSENS** rien ? Ce n'est pas grave, puisque je ne suis pas là pour sentir quelque chose mais bien pour tenir compagnie à mon Seigneur. S'Il me fait sentir Sa présence, je Le remercierai. Mais si je ne la sens pas, je Le remercierai tout de même de me faire la grâce d'être à ses côtés.

Je suis **DISTRAIT** ? Alors, tout doucement, je dirai à mon cœur de revenir près de mon Dieu et de Lui tenir compagnie. Je regarderai à nouveau le tabernacle ou le crucifix. Je pourrai aussi reprendre ma lecture qui m'aidera certainement à penser à Dieu.

Et si je devais expliquer en peu de mots à mon ami ce qu'est l'oraison, je lui dirai : **PRÉSENCE de DIEU et pour DIEU** - dans le **SILENCE** - avec **FIDÉLITÉ**.

COMMENT FAIRE ORAISON ?

LIEU – Mettez-vous à genoux devant le tabernacle. Sinon, devant un beau crucifix ou un beau tableau représentant Notre-Seigneur.

« Devant le tabernacle, c'est l'essentiel. Dix minutes devant le tabernacle valent mieux qu'une heure d'oraison dans sa chambre ou dehors. »
 Père Jérôme

DURÉE – Grâce à un minuteur, définissez le temps que vous allez offrir aujourd'hui au Seigneur, par exemple dix ou quinze minutes. « *Prier, c'est donner du temps à Dieu.* » Père Jérôme

PRÉSENCE DE DIEU – Mettez-vous en présence de Dieu. Le temps que vous prenez à présent est totalement pour lui. Il faut que vous soyez « *simple-ment occupé de Dieu présent au tabernacle.* » Saint Jean de la Croix

Pour cela, commencez par exemple par prier :

PRIÈRE DE L'ANGE DE FATIMA – Mon Dieu, je crois, j'adore, j'espère et je vous aime. Je vous demande pardon pour ceux qui ne croient pas, qui n'adorent pas, qui n'espèrent pas et qui ne vous aiment pas.

PRIÈRE AU SAINT-ESPRIT DU CARDINAL MERCIER – Ô Saint Esprit, âme de mon âme, je vous adore. Éclairez-moi, guidez-moi, fortifiez-moi, consolez-moi. Dites-moi ce que je dois faire, donnez-moi vos ordres.

Je vous promets de me soumettre à tout ce que vous désirez de moi et d'accepter tout ce que vous permettrez qui m'arrive, faites-moi seulement connaître votre volonté. Ainsi-soit-il.

LECTURE – Commencez toujours par lire lentement le texte du jour, en essayant d'imaginer la scène du mieux possible. Vous pouvez même lire une première fois ce texte le soir, avant de vous coucher. Quand vous êtes ainsi recueilli, grâce à ces lectures, regardez vers le tabernacle ou vers votre crucifix. Là, restez seul avec Dieu. Puis, quand vous sentez que les distractions viennent, revenez à votre texte.

MÉDITATION – Vous pouvez aussi vous aider des réflexions et des questions proposées, pour mieux comprendre le sens du texte sacré et le méditer.

POUR MON ÂME – Examinez honnêtement où vous en êtes par rapport aux points abordés, et quelles sont les décisions qui s'imposent pour avancer sur le chemin du Ciel.

RÉSOLUTION DU JOUR – Enfin, reprenez bien la résolution ainsi que la citation proposée afin d'y repenser tout au long de la journée.

Quand sonne la fin de votre moment avec Dieu, terminez par une courte prière. Par exemple :

PRIÈRE DE SAINT FRANÇOIS D'ASSISE – Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, je viens vous demander la paix, la sagesse et la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux remplis d'amour ; être patient, compréhensif, doux et sage ; voir vos enfants au-delà des apparences, comme vous les voyez vous-même, et ainsi, ne voir que le bien en chacun. Fermez mes oreilles à toute calomnie, gardez ma langue de toute malveillance et que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveillant et si joyeux que tous ceux qui m'approchent sentent votre puissance et votre présence. Revêtez-moi de votre beauté, Seigneur, et qu'au long du jour je vous révèle. Ainsi soit-il.

PRIÈRE DU P. DE GRANDMAISON – Sainte Marie, Mère de Dieu, gardez-moi un cœur d'enfant, pur et transparent comme une source. Obtenez-moi un cœur simple qui ne savoure pas les tristesses. Un cœur magnifique à se donner, tendre à la compassion. Un cœur fidèle et généreux, qui n'oublie aucun bien et ne tienne rancune d'aucun mal. Faites-moi un cœur doux et humble, aimant sans demander de retour, joyeux de s'effacer dans un autre cœur devant votre divin Fils. Un cœur grand et indomptable qu'aucune ingratitude ne ferme, qu'aucune indifférence ne lasse. Un cœur tourmenté de la gloire de Jésus Christ, blessé de son amour et dont la plaie ne guérisse qu'au ciel. Ainsi-soit-il.