



# Mon guide d'oraison quotidienne



Numéro spécial  
Carême 6

Guide hebdomadaire de prière de la Communauté des Disciples du Christ Vivant

# Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»  
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

## Qu'est ce que la méditation?

La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentons 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 préparation comporte plusieurs éléments.

#### Choisir un lieu

- o Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- o 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.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- o 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

- o Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o 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

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

### Préparer son cœur

o 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.

o 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.

o 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 habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

➤ **Les étapes de la méditation :**

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation
- Terminer la prière

### Entrée en prière

➤ Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

➤ Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

➤ Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

➤ Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ 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 :

o 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.

o 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 ?

o 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.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o 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.

o 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.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o 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 débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

### Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

o Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

### Entrée en prière

➤ La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

➤ M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

➤ Je peux la faire en marchant aussi.

➤ Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

### Demander la grâce de la lumière

➤ La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

➤ La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

### Regarder ma journée

➤ Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

➤ Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

➤ Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

- Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?
- M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?
- Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

### **Dire merci à Dieu**

- Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.
- Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.
- Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

### **Demander pardon à Dieu**

- Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.
- Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.
- Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

### **Me tourner vers le futur**

- Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.
- M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.
- Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?
- Comment réparer une situation injuste autour de moi ?
- Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

### **Conclure la prière du soir**

- Par un chant,
- une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),
- Un Notre Père,
- Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

# Indications pour l'oraison et l'examen de conscience

Du Lundi 07 au Dimanche 13 Avril 2025

Lundi 07 Avril

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Evangile: Jn 8, 12-20**

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,  
Jésus disait aux pharisiens :  
« Moi, je suis la lumière du monde.  
Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres,  
il aura la lumière de la vie. »  
Les pharisiens lui dirent alors :  
« Tu te rends témoignage à toi-même,  
ce n'est donc pas un vrai témoignage. »  
Jésus leur répondit :  
« Oui, moi, je me rends témoignage à moi-même,  
et pourtant mon témoignage est vrai,  
car je sais d'où je suis venu,  
et où je vais ;  
mais vous, vous ne savez ni d'où je viens,  
ni où je vais.  
Vous, vous jugez de façon purement humaine.  
Moi, je ne juge personne.  
Et, s'il m'arrive de juger,  
mon jugement est vrai  
parce que je ne suis pas seul :  
j'ai avec moi le Père, qui m'a envoyé.  
Or, il est écrit dans votre Loi  
que, s'il y a deux témoins,  
c'est un vrai témoignage.  
Moi, je suis à moi-même mon propre témoin,  
et le Père, qui m'a envoyé, témoigne aussi  
pour moi. »

Les pharisiens lui disaient :

« Où est-il, ton père ? »

Jésus répondit :

« Vous ne connaissez ni moi ni mon Père ;  
si vous me connaissiez, vous connaîtrez aussi  
mon Père. »

Il prononça ces paroles  
alors qu'il enseignait dans le Temple,  
à la salle du Trésor.

Et personne ne l'arrêta,  
parce que son heure n'était pas encore venue.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, ouvre mes yeux et mon cœur pour  
que je puisse reconnaître ta présence dans ma  
vie et suivre ton chemin avec foi et confiance.  
Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** "Moi, je suis la lumière du monde"

Jésus se présente comme la lumière qui  
éclaire les ténèbres du monde. Il nous invite  
à le suivre pour sortir des ténèbres du péché  
et de l'ignorance, et entrer dans la lumière de  
la vérité et de la vie. Dans un monde rempli  
de confusion et de doutes, Jésus est celui qui  
nous guide vers la paix, la sagesse et la justice.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment la lumière de Jésus éclaire-t-elle ma vie au quotidien ?
- Suis-je prêt à suivre Jésus dans sa lumière, même lorsque cela me mène hors de ma zone

de confort ?

**Point 2 :** "Vous jugez de façon purement humaine"

Les pharisiens jugent Jésus en se basant sur des critères humains, mais Jésus nous montre que son jugement est juste et divin, car il est accompagné de son Père. Nous, aussi, devons apprendre à discerner avec les yeux de Dieu et non simplement en fonction de nos perceptions limitées. Le jugement humain peut être erroné, mais le jugement de Dieu est toujours juste et parfaitement éclairé.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je juge les autres ? Est-ce selon des critères humains ou en cherchant la volonté de Dieu dans chaque situation ?
- Comment puis-je cultiver une plus grande ouverture à la sagesse divine pour ne pas me laisser entraîner par des jugements hâtifs ?

**Point 3 :** "Si vous me connaissiez, vous connaîtriez aussi mon Père"

Connaître Jésus, c'est aussi connaître le Père, car Jésus est l'image visible de Dieu. Nous sommes appelés à établir une relation personnelle avec Jésus pour comprendre le cœur de Dieu et son amour infini pour nous. Jésus ne se contente pas d'être un enseignant, il est le chemin, la vérité et la vie. Pour connaître pleinement Dieu, il nous faut le connaître à travers Jésus.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je approfondir ma connaissance de Jésus et ainsi mieux comprendre le Père ?
- Suis-je prêt à permettre à Jésus d'éclairer ma relation avec Dieu et de transformer ma manière de vivre ?

## Colloque

Seigneur,

Tu es la lumière du monde et je désire marcher dans ta lumière. Aide-moi à ne pas me laisser tromper par les ténèbres du péché, mais à suivre ton enseignement avec tout mon cœur. Donne-moi de te connaître de plus en plus profondément et de vivre selon la vérité que tu nous dévoiles. Que ta lumière guide chaque pas de ma vie. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*1. Exercice de prière pour la lumière de Dieu :*  
Prends un moment chaque jour pour prier et demander à Dieu de t'éclairer dans une situation de ta vie où tu ressens des doutes ou des ténèbres. Demande-lui de te montrer la voie et de t'aider à vivre dans sa lumière.

*2. Exercice de discernement :*  
Avant de porter un jugement sur une situation ou une personne, prends un instant pour prier et demander à Dieu de te guider. Cherche à voir cette personne ou cette situation à travers les yeux de Dieu, avec miséricorde et compréhension.

*3. Exercice de connaissance de Jésus :*  
Lis un passage des Évangiles chaque jour et prends le temps de méditer sur qui est Jésus, ce qu'il dit et ce qu'il fait. Laisse ces paroles nourrir ta foi et t'aider à mieux comprendre le cœur de Dieu.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec

le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

Mardi 08 avril

Oraison

## ♦ Parole de Dieu

**Première Lecture : Nb 21, 4-9**

Lecture du livre des Nombres

En ces jours-là,  
les Hébreux quittèrent Hor-la-Montagne  
par la route de la mer des Roseaux  
en contournant le pays d'Édom.  
Mais en chemin, le peuple perdit courage.  
Il récrimina contre Dieu et contre Moïse :  
« Pourquoi nous avoir fait monter d'Égypte ?  
Était-ce pour nous faire mourir dans le  
désert,  
où il n'y a ni pain ni eau ?  
Nous sommes dégoûtés de cette nourriture  
misérable ! »  
Alors le Seigneur envoya contre le peuple  
des serpents à la morsure brûlante,  
et beaucoup en moururent dans le peuple  
d'Israël.  
Le peuple vint vers Moïse et dit :  
« Nous avons péché,  
en récriminant contre le Seigneur et contre  
toi.  
Intercède auprès du Seigneur  
pour qu'il éloigne de nous les serpents. »  
Moïse intercédait pour le peuple,  
et le Seigneur dit à Moïse :  
« Fais-toi un serpent brûlant,  
et dresse-le au sommet d'un mât :  
tous ceux qui auront été mordus,  
qu'ils le regardent, alors ils vivront ! »  
Moïse fit un serpent de bronze  
et le dressa au sommet du mât.  
Quand un homme était mordu par un  
serpent,

et qu'il regardait vers le serpent de bronze, il restait en vie !

– Parole du Seigneur.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de fixer mon regard sur toi dans les moments d'épreuve et de difficulté. Aide-moi à avoir confiance en ta miséricorde et en ta présence guérissante. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Tous ceux qui auront été mordus, qu'ils regardent le serpent, alors ils vivront !"*

Les Hébreux, dans leur désespoir et leur révolte, ont perdu courage et ont péché contre Dieu. Cependant, Dieu, dans sa miséricorde, leur offre une solution pour leur guérison : regarder le serpent de bronze. De manière similaire, Jésus, sur la croix, devient pour nous le "serpent" en bronze, offrant la guérison de nos péchés à travers son sacrifice. Il nous invite à le regarder et à avoir foi en lui pour être sauvés.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles situations de ma vie ai-je perdu courage ou ai-je été tenté de me détourner de Dieu ?
- Comment puis-je, dans les moments de souffrance ou d'épreuve, tourner mon regard vers Jésus pour recevoir guérison et réconfort ?

**Point 2 :** *"Pourquoi nous avoir fait monter d'Égypte ?"*

Les Hébreux oublient rapidement la bonté

de Dieu, qui les a délivrés de l'esclavage en Égypte, et se laissent submerger par leurs frustrations. C'est un appel à ne pas perdre de vue les bienfaits que Dieu nous accorde, même dans les moments difficiles. L'ingratitude peut nous éloigner de Dieu, mais la reconnaissance et la foi nous ouvrent à sa grâce.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de voir la main de Dieu dans les moments difficiles de ma vie ?
- Comment puis-je cultiver un esprit de gratitude envers Dieu, même quand les circonstances semblent difficiles ?

**Point 3 :** *"Moïse intercédait pour le peuple"*

Moïse, dans son rôle d'intercesseur, demande à Dieu d'éloigner les serpents. Cela nous rappelle l'importance de l'intercession, de prier pour les autres, surtout dans leurs épreuves. Jésus lui-même intercède pour nous auprès du Père. Nous aussi, appelés à suivre l'exemple de Moïse, devons être prêts à prier pour ceux qui souffrent autour de nous.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, à mon tour, être un intercesseur pour les autres, en priant pour ceux qui sont dans la souffrance ?
- Quelle est ma relation à l'intercession, et comment puis-je la nourrir dans ma vie spirituelle ?

## Colloque

Seigneur,  
Tu sais combien souvent je me laisse envahir par le découragement et l'ingratitude. Je t'apporte mes frustrations et mes souffrances, et je te demande de me donner la

grâce de regarder vers toi, comme les Hébreux ont regardé le serpent de bronze, pour recevoir guérison et réconfort. Seigneur, viens m'aider à grandir dans la foi, à être reconnaissant pour tes bienfaits, et à intercéder pour ceux qui en ont besoin. Amen.

- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice de la prière d'intercession :

Choisis une personne ou une situation qui te touche profondément et prie spécifiquement pour elle. Offre cette intercession à Dieu, en lui demandant de porter sa lumière et sa guérison dans cette situation.

### 2. Exercice de gratitude :

Chaque jour, prends un moment pour écrire ou énumérer trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant envers Dieu. Ce simple exercice pourra t'aider à garder ton cœur ouvert à sa présence et à sa bonté, même dans les moments difficiles.

### 3. Exercice de regarder vers Jésus :

Dans une situation difficile ou de souffrance, arrête-toi et prends un moment pour regarder Jésus. Fais un acte de foi en Lui, en lui demandant de t'apporter sa paix et sa guérison.

## Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

Mercredi 09 avril

## Oraison

### ◆ Parole de Dieu

**Évangile : Jn 8, 31-42**

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ceux des Juifs qui croyaient en lui :

« Si vous demeurez fidèles à ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; alors vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres. »

Ils lui répliquèrent :

« Nous sommes la descendance d'Abraham, et nous n'avons jamais été les esclaves de personne.

Comment peux-tu dire :

“Vous deviendrez libres” ? »

Jésus leur répondit :

« Amen, amen, je vous le dis : qui commet le péché est esclave du péché.

L'esclave ne demeure pas pour toujours dans la maison ;

le fils, lui, y demeure pour toujours.

Si donc le Fils vous rend libres, réellement vous serez libres.

Je sais bien que vous êtes la descendance d'Abraham, et pourtant vous cherchez à me tuer, parce que ma parole ne trouve pas sa place en vous.

Je dis ce que moi, j'ai vu auprès de mon Père, et vous aussi, vous faites ce que vous avez entendu chez votre père. »

Ils lui répliquèrent :

« Notre père, c'est Abraham. »

Jésus leur dit :

« Si vous étiez les enfants d'Abraham, vous feriez les œuvres d'Abraham.

Mais maintenant, vous cherchez à me tuer, moi, un homme qui vous ai dit la vérité que j'ai entendue de Dieu.

Cela, Abraham ne l'a pas fait.

Vous, vous faites les œuvres de votre père. »

Ils lui dirent :

« Nous ne sommes pas nés de la prostitution ! Nous n'avons qu'un seul Père : c'est Dieu. »

Jésus leur dit :

« Si Dieu était votre Père, vous m'aimeriez, car moi, c'est de Dieu que je suis sorti et que je viens.

Je ne suis pas venu de moi-même ; c'est lui qui m'a envoyé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◆ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de connaître la vérité qui libère, de demeurer fidèle à ta parole et de chercher la liberté véritable en toi. Amen.

### ◆ Les points de méditation

**Point 1** : *“Si vous demeurez fidèles à ma parole, vous êtes vraiment mes disciples.”*

Jésus nous invite à être ses disciples en restant fidèles à sa parole. Cette fidélité n'est pas simplement intellectuelle, mais elle se vit dans la persévérance et l'engagement à suivre ses enseignements. La parole de Jésus est une vérité vivante qui, lorsqu'on l'accepte pleinement, nous transforme et nous libère. Il ne s'agit pas simplement de comprendre les mots, mais de les intégrer dans notre vie.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je vraiment fidèle à la parole de Jésus, ou y a-t-il des aspects de ma vie où je ne l'applique pas ?
- Comment puis-je mieux vivre cette fidélité au quotidien ?

**Point 2 :** *"Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres."*

La liberté véritable ne se trouve pas dans l'absence de contraintes extérieures, mais dans la vérité intérieure. Jésus nous dit que connaître la vérité, c'est connaître Dieu et son amour, et cela nous rend libres de la peur, du péché et de la culpabilité. Cette liberté nous permet de vivre pleinement, dans la paix et la joie, en étant authentiques.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les chaînes qui m'empêchent d'être pleinement libre en Christ ?
- Comment puis-je accueillir davantage la vérité de Jésus dans ma vie pour expérimenter cette liberté ?

**Point 3 :** *"Si le Fils vous rend libres, réellement vous serez libres."*

Jésus est le Fils, celui qui a la clé de notre liberté. Par son sacrifice sur la croix, il nous libère du péché et de la mort. Cette liberté n'est pas seulement une libération extérieure, mais une transformation intérieure qui nous permet de vivre selon la volonté de Dieu, dans la vérité et l'amour. Jésus est la source de cette liberté, et sans lui, nous restons esclaves du péché.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie témoigne-t-elle de la li-

berté que Jésus m'a donnée ?

- Quelles sont les façons concrètes par lesquelles je peux manifester cette liberté dans mon quotidien ?

### Colloque

Seigneur,  
Je désire de tout cœur être libre, libre de mes peurs, de mes faux jugements, de mes attachements au péché. Donne-moi la grâce de demeurer fidèle à ta parole, d'accueillir ta vérité et de vivre dans la liberté que seul toi peux offrir. Aide-moi à comprendre profondément que c'est toi, le Fils, qui me rends libre, et que cette liberté est un chemin vers la pleine communion avec toi. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de fidélité à la parole :

Chaque jour, choisis un passage de l'Évangile et médite-le. Demande au Seigneur de t'aider à appliquer ce qu'il te dit dans ton quotidien, en particulier dans les domaines où tu éprouves des difficultés à le suivre.

#### 2. Exercice de recherche de la vérité :

Fais l'effort, au moins une fois par semaine, de remettre en question une pensée ou une attitude qui t'éloigne de la vérité de Dieu. Demande au Seigneur de t'éclairer et de t'aider à voir cette situation à travers ses yeux.

#### 3. Exercice de témoignage de la liberté :

Dans une situation où tu as l'opportunité d'être une lumière pour les autres, témoigne de la liberté que tu as en Christ. Que ce soit dans tes relations, ton travail ou ta vie familiale, sois un témoin de la paix et de la joie que Jésus t'apporte.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

Jeudi 10 avril

Oraison

## ◇ Parole de Dieu

### Première Lecture : Gn 17, 3-9

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,

Abram tomba face contre terre  
et Dieu lui parla ainsi :

« Moi, voici l'alliance que je fais avec  
toi :

tu deviendras le père d'une multitude de nations.

Tu ne seras plus appelé du nom d'Abram,  
ton nom sera Abraham,  
car je fais de toi le père d'une multitude de nations.

Je te ferai porter des fruits à l'infini,  
de toi je ferai des nations,  
et des rois sortiront de toi.

J'établirai mon alliance entre moi et toi,  
et après toi avec ta descendance,  
de génération en génération ;  
ce sera une alliance éternelle ;  
ainsi je serai ton Dieu  
et le Dieu de ta descendance après toi.

À toi et à ta descendance après toi  
je donnerai le pays où tu résides,  
tout le pays de Canaan en propriété perpétuelle,  
et je serai leur Dieu. »

Dieu dit à Abraham :  
« Toi, tu observeras mon alliance,  
toi et ta descendance après toi,  
de génération en génération. »

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur, que je puisse, comme Abraham, marcher dans ta voie, confiant en ta parole et ta bénédiction, et transmettre ta fidélité à ceux qui viennent après moi. Amen.

## ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Tu deviendras le père d'une multitude de nations."*

L'appel de Dieu à Abraham est une promesse de grandeur, non seulement pour lui-même, mais aussi pour toute sa descendance. Ce n'est pas simplement une bénédiction matérielle, mais spirituelle, fondée sur une relation intime avec Dieu. Abraham devient le père des croyants, celui qui accepte de se laisser guider par Dieu dans une alliance. Dieu voit au-delà de ce que l'on est aujourd'hui et propose une destinée plus grande, liée à sa volonté divine.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel appel Dieu me lance-t-il aujourd'hui dans ma vie, pour être un père/mère ou un témoin spirituel pour ceux qui viennent après moi ?
- Suis-je prêt à accepter de suivre l'appel de Dieu même quand cela me semble grand ou difficile à comprendre ?

**Point 2 :** *"Je fais de toi le père d'une multitude de nations."*

L'alliance entre Dieu et Abraham est marquée par un changement profond, symbolisé par le changement de nom. Dieu offre une nouvelle identité à Abraham, fondée sur la relation qu'il désire établir avec lui. Ce changement symbolise la naissance d'une promesse, une nouvelle direction pour la vie d'Abraham. Dieu est celui qui donne un sens profond à nos vies, et il veut que nous devenions des

instruments de sa bénédiction pour d'autres.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma relation avec Dieu me transforme-t-elle personnellement ?
- Suis-je prêt à changer d'attitude ou de perspective, comme Abraham, pour mieux correspondre à l'appel divin dans ma vie ?

**Point 3 :** *"Je serai ton Dieu et le Dieu de ta descendance après toi."*

L'alliance de Dieu avec Abraham s'étend bien au-delà de sa propre vie. Il s'agit d'une alliance éternelle, qui touche non seulement Abraham, mais aussi ses descendants. Dieu désire être en communion avec nous, aujourd'hui et pour les générations futures. Cela montre la fidélité de Dieu à ses promesses et sa volonté de bénir ceux qui lui appartiennent à travers les âges.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place Dieu occupe-t-il dans ma vie aujourd'hui, et comment puis-je le partager avec les générations suivantes ?
- Comment puis-je faire en sorte que ma vie soit un témoignage vivant de l'alliance de Dieu avec moi ?

## Colloque

Seigneur,  
Je reconnais que tu me proposes, à travers ton alliance, une vie pleine de bénédictions, non seulement pour moi mais aussi pour ceux qui viennent après moi. Aide-moi à comprendre pleinement ta volonté pour ma vie, à suivre tes chemins de fidélité et à faire de mon existence un témoignage de ta présence vivante et bienveillante. Je veux être fidèle à ton appel, marcher dans ta voie et transmettre ta parole à ceux que tu mets sur mon chemin. Amen.

*1. Exercice de transmission :*

Réfléchis à une façon concrète de transmettre ta foi à ceux qui viennent après toi, que ce soit ta famille, tes proches ou tes amis. Cela peut être à travers des prières, des témoignages de vie ou des moments de partage spirituel.

*2. Exercice de transformation :*

Prends un moment pour méditer sur l'appel que Dieu te lance dans ta vie, comme il l'a fait avec Abraham. Quelle promesse Dieu te fait-il ? Comment cette promesse te transforme-t-elle ? Demande à Dieu de t'aider à vivre selon cette nouvelle identité qu'il t'a donnée.

*3. Exercice de fidélité à l'alliance :*

Engage-toi à observer un acte de fidélité à l'alliance de Dieu, que ce soit dans un acte de service, dans la prière quotidienne ou dans la réconciliation. Que cet acte soit un témoignage de ta relation vivante avec Dieu et de ton engagement envers sa volonté.

**Relecture de la journée**

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

**◇ Parole de Dieu**

**Evangile : Jn 10, 31-42**

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

de nouveau, des Juifs prirent des pierres pour lapider Jésus.

Celui-ci reprit la parole :

« J'ai multiplié sous vos yeux les œuvres bonnes qui viennent du Père. Pour laquelle de ces œuvres voulez-vous me lapider ? »

Ils lui répondirent :

« Ce n'est pas pour une œuvre bonne que nous voulons te lapider, mais c'est pour un blasphème : tu n'es qu'un homme, et tu te fais Dieu. »

Jésus leur répliqua :

« N'est-il pas écrit dans votre Loi : J'ai dit : Vous êtes des dieux ?

Elle les appelle donc des dieux, ceux à qui la parole de Dieu s'adressait, et l'Écriture ne peut pas être abolie.

Or, celui que le Père a consacré et envoyé dans le monde, vous lui dites : "Tu blasphèmes", parce que j'ai dit : "Je suis le Fils de Dieu".

Si je ne fais pas les œuvres de mon Père, continuez à ne pas me croire.

Mais si je les fais, même si vous ne me croyez pas, croyez les œuvres.

Ainsi vous reconnaîtrez, et de plus en plus, que le Père est en moi,

et moi dans le Père. »

Eux cherchaient de nouveau à l'arrêter, mais il échappa à leurs mains.

Il repartit de l'autre côté du Jourdain, à l'endroit où, au début, Jean baptisait ; et il y demeura.

Beaucoup vinrent à lui en déclarant : « Jean n'a pas accompli de signe ; mais tout ce que Jean a dit de celui-ci était vrai. »

Et là, beaucoup crurent en lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de discerner ta présence dans ma vie à travers tes œuvres. Que je puisse reconnaître, non seulement dans les paroles que tu prononces, mais aussi dans les actions que tu accomplis, la vérité de ta divinité. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"J'ai multiplié sous vos yeux les œuvres bonnes qui viennent du Père."*

Jésus répond aux accusations des Juifs par les œuvres qu'il accomplit. Ces œuvres sont la manifestation de la volonté de Dieu sur terre, et elles témoignent de son autorité divine. Jésus n'est pas seulement celui qui parle, mais il agit selon le Père, accomplissant des signes qui révèlent sa mission et sa divinité. C'est par ses actions qu'il invite les hommes à croire.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître les œuvres de Dieu dans ma vie quotidienne ?
- Suis-je capable de percevoir la présence de Dieu à travers les actions et événements qui

se produisent autour de moi ?

**Point 2 :** *"Je suis le Fils de Dieu."*

Jésus affirme sa divinité, en se présentant comme le Fils de Dieu. Ce témoignage, bien que rejeté par ses contemporains, reste la clé de son message. Si Jésus n'est pas le Fils de Dieu, ses paroles et ses œuvres n'ont aucun fondement divin. Mais, s'il est vraiment le Fils de Dieu, alors toute sa mission, ses miracles, ses enseignements prennent une dimension éternelle et salvatrice.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les vérités de Jésus qui peuvent être remises en question dans ma vie ?
- Comment ma foi en Jésus, Fils de Dieu, influence-t-elle mes choix et actions ?

**Point 3 :** *"Croyez les œuvres."*

Même si les Juifs ne croient pas les paroles de Jésus, il les invite à croire ses œuvres. Les signes qu'il accomplit sont une preuve vivante de sa divinité. Ces œuvres ne sont pas seulement des miracles, mais des révélations du Père. Jésus ne demande pas une foi aveugle, mais une foi fondée sur la reconnaissance de ce qu'il fait.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- En quoi les œuvres de Jésus, notamment celles qui se manifestent dans la vie des croyants, sont-elles un témoignage pour moi ?
- Suis-je prêt à fonder ma foi sur l'observation des œuvres de Dieu dans ma propre vie et dans le monde autour de moi ?

## Colloque

Seigneur,

Je reconnais que tu es le Fils de Dieu, et je vois dans tes œuvres la preuve de ton amour pour l'humanité. Merci pour ta fidélité et ta patience envers ceux qui doutent. Donne-moi la foi de croire non seulement en tes paroles, mais aussi en tes œuvres. Que ma vie soit un témoignage vivant de ta présence divine, et que je puisse, par mes actions, rendre gloire à ton Père. Amen.

## **Pour vivre concrètement cette Parole**

### *1. Exercice de témoignage :*

Identifie une œuvre de Dieu dans ta vie ou dans la vie des autres qui témoigne de sa présence. Partage ce témoignage avec une personne autour de toi pour lui permettre de voir la réalité de Dieu dans sa propre vie.

### *2. Exercice de foi active :*

Prends un moment chaque jour pour réfléchir aux œuvres de Jésus dans ta vie, qu'elles soient grandes ou petites, et note-les. Remercie Dieu pour ces signes visibles de sa présence.

### *3. Exercice de prière pour la reconnaissance :*

Prie chaque jour en demandant à Dieu de t'ouvrir les yeux pour voir sa présence et ses œuvres dans le monde qui t'entoure. Sois attentif aux petites et grandes manifestations de sa grandeur et de sa miséricorde.

## **Relecture de la journée**

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
  - Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

Samedi 12 avril

## Oraison

### ◆ Parole de Dieu

**Première Lecture** : Ez 37, 21-28

Lecture du livre du prophète Ézékiel

Ainsi parle le Seigneur Dieu :

« Je vais prendre les fils d'Israël  
parmi les nations où ils sont allés.

Je les rassemblerai de partout  
et les ramènerai sur leur terre.

J'en ferai une seule nation  
dans le pays, sur les montagnes d'Israël.

Ils n'auront tous qu'un seul roi ;  
ils ne formeront plus deux nations ;  
ils ne seront plus divisés en deux royaumes.

Ils ne se rendront plus impurs  
avec leurs idoles immondes et leurs horreurs,  
avec toutes leurs révoltes.

Je les sauverai en les retirant de tous les lieux  
où ils habitent  
et où ils ont péché,  
je les purifierai.

Alors ils seront mon peuple,  
et moi je serai leur Dieu.

Mon serviteur David régnera sur eux ;  
ils n'auront tous qu'un seul berger ;  
ils marcheront selon mes ordonnances,  
ils garderont mes décrets et les mettront en  
pratique.

Ils habiteront le pays que j'ai donné à  
mon serviteur Jacob,  
le pays que leurs pères ont habité.  
Ils l'habiteront, eux-mêmes et leurs fils,  
et les fils de leurs fils pour toujours.  
David, mon serviteur, sera leur prince pour  
toujours.

Je conclurai avec eux une alliance de  
paix,

une alliance éternelle.

Je les rétablirai, je les multiplierai,  
je mettrai mon sanctuaire au milieu d'eux  
pour toujours.

Ma demeure sera chez eux,  
je serai leur Dieu et ils seront mon peuple.

Alors les nations sauront que Je suis le  
Seigneur,  
celui qui sanctifie Israël,  
lorsque mon sanctuaire sera au milieu d'eux  
pour toujours. »

– Parole du Seigneur.

### ◆ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la force d'être fidèle à  
ton appel à l'unité et à la purification, afin que  
je sois pleinement ton peuple, et que tu sois  
mon Dieu pour toujours. Amen.

### ◆ Les points de méditation

**Point 1** : "J'en ferai une seule nation dans  
le pays."

Le Seigneur annonce le rassemblement des  
fils d'Israël, dispersés parmi les nations, et  
leur retour à leur terre. Ce rassemblement  
symbolise l'unité retrouvée et la fin de la di-  
vision. Dieu, dans sa miséricorde, ne permet  
pas la dispersion de son peuple, mais œuvre  
pour sa réunification et sa purification. Le  
peuple d'Israël, séparé par les péchés et les ré-  
voltes, sera réconcilié et restauré.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles divisions existe-t-il dans ma vie, que ce soit dans ma famille, ma communauté, ou moi-même ?
- Comment puis-je contribuer à l'unité et à la réconciliation autour de moi, en suivant l'exemple de Dieu qui réunit son peuple ?

**Point 2 :** "Ils seront mon peuple, et moi je serai leur Dieu."

Dieu promet de purifier son peuple et de se faire leur Dieu. L'alliance qu'il établit avec eux est une promesse d'intimité, de proximité et de fidélité mutuelle. Il ne s'agit pas simplement de donner une terre à son peuple, mais de l'habiter avec lui. Cette promesse se réalise dans l'éternité, mais elle commence dès maintenant, à travers la relation vivante avec Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je disposé à permettre à Dieu d'habiter ma vie et de devenir mon Dieu ?
- Comment puis-je nourrir et renforcer ma relation avec Dieu pour qu'elle devienne une véritable communion spirituelle ?

**Point 3 :** "Je conclurai avec eux une alliance de paix."

L'alliance de paix que Dieu conclut avec son peuple est éternelle. Elle annonce non seulement la restauration physique, mais aussi la réconciliation spirituelle avec Dieu. La paix divine qu'il offre est l'assurance de sa présence continue au milieu de son peuple, une paix qui dépasse la simple absence de conflit et qui conduit à une plénitude de vie et de bien-être en Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- La paix de Dieu est-elle présente dans ma vie ?
- Comment puis-je approfondir ma relation avec Dieu pour expérimenter plus pleinement cette paix ?

## Colloque

Seigneur,

Tu nous promets une paix éternelle, une unité qui transcende nos divisions humaines. Merci pour ta fidélité envers ton peuple. Tu nous appelles à faire partie de cette grande famille, unie en toi. Aide-moi à vivre selon tes ordonnances et à témoigner de ton amour et de ta paix dans ma vie. Que ton sanctuaire soit au milieu de nous, et que ton règne de paix s'étende à tout ce qui nous entoure. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice d'unité :

Cherche à rétablir une relation brisée dans ta vie, qu'elle soit familiale, amicale, ou communautaire. Prends un pas concret vers la réconciliation, inspiré par l'unité que Dieu veut offrir à son peuple.

### 2. Exercice de purification :

Prends un moment pour réfléchir aux aspects de ta vie qui nécessitent purification. Cela peut inclure des attitudes, des comportements, ou des relations. Prends l'engagement de les remettre à Dieu dans la prière et de travailler à les purifier.

### 2. Exercice de paix intérieure :

Chaque jour, prends quelques minutes pour te recentrer sur Dieu et sa paix. Prie pour que la paix de Dieu règne dans ton cœur et dans tes relations, et pour que tu sois un instrument de cette paix autour de toi.

## Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec

le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
  - Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

\*\*\*\*\*

**Dimanche 13 Avril**

**Oraison**

## ◇ Parole de Dieu

**Evangile : Lc 23, 1-49**

La Passion de notre Seigneur Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
L. L'assemblée tout entière se leva,  
et on l'emmena chez Pilate.

On se mit alors à l'accuser :

F. « Nous avons trouvé cet homme en train de semer le trouble dans notre nation :

il empêche de payer l'impôt à l'empereur, et il dit qu'il est le Christ, le Roi. »

L. Pilate l'interrogea :

A. « Es-tu le roi des Juifs ? »

L. Jésus répondit :

X « C'est toi-même qui le dis. »

L. Pilate s'adressa aux grands prêtres et aux foules :

A. « Je ne trouve chez cet homme aucun motif de condamnation. »

L. Mais ils insistaient avec force :

F. « Il soulève le peuple en enseignant dans toute la Judée ; après avoir commencé en Galilée, il est venu jusqu'ici. »

L. À ces mots, Pilate demanda si l'homme était Galiléen.

Apprenant qu'il relevait de l'autorité d'Hérode,  
il le renvoya devant ce dernier,  
qui se trouvait lui aussi à Jérusalem en ces jours-là.

À la vue de Jésus,

Hérode éprouva une joie extrême :  
en effet, depuis longtemps il désirait le voir  
à cause de ce qu'il entendait dire de lui,  
et il espérait lui voir faire un miracle.

Il lui posa bon nombre de questions,  
mais Jésus ne lui répondit rien.

Les grands prêtres et les scribes étaient là,  
et ils l'accusaient avec véhémence.

Hérode, ainsi que ses soldats,  
le traita avec mépris et se moqua de lui :  
il le revêtit d'un manteau de couleur éclatante  
et le renvoya à Pilate.

Ce jour-là, Hérode et Pilate devinrent des  
amis,  
alors qu'auparavant il y avait de l'hostilité  
entre eux.

Alors Pilate convoqua  
les grands prêtres, les chefs et le peuple.

Il leur dit :

A. « Vous m'avez amené cet homme  
en l'accusant d'introduire la subversion dans  
le peuple.

Or, j'ai moi-même instruit l'affaire devant  
vous  
et, parmi les faits dont vous l'accusez,  
je n'ai trouvé chez cet homme aucun motif  
de condamnation.

D'ailleurs, Hérode non plus,  
puisque'il nous l'a renvoyé.  
En somme, cet homme n'a rien fait qui mé-  
rite la mort.

Je vais donc le relâcher  
après lui avoir fait donner une correction. »

L. Ils se mirent à crier tous ensemble :  
F. « Mort à cet homme !  
Relâche-nous Barabbas. »

L. Ce Barabbas avait été jeté en prison  
pour une émeute survenue dans la ville, et  
pour meurtre.

Pilate, dans son désir de relâcher Jésus,  
leur adressa de nouveau la parole.

Mais ils vociféraient :

F. « Crucifie-le ! Crucifie-le ! »

L. Pour la troisième fois, il leur dit :  
A. « Quel mal a donc fait cet homme ?  
Je n'ai trouvé en lui  
aucun motif de condamnation à mort.  
Je vais donc le relâcher  
après lui avoir fait donner une correction. »

L. Mais ils insistaient à grands cris,  
réclamant qu'il soit crucifié ;  
et leurs cris s'amplifiaient.

Alors Pilate décida de satisfaire leur re-  
quête.

Il relâcha celui qu'ils réclamaient,  
le prisonnier condamné pour émeute et  
pour meurtre,  
et il livra Jésus à leur bon plaisir.

L. Comme ils l'emmenaient,  
ils prirent un certain Simon de Cyrène,  
qui revenait des champs,  
et ils le chargèrent de la croix  
pour qu'il la porte derrière Jésus.

Le peuple, en grande foule, le suivait,  
ainsi que des femmes  
qui se frappaient la poitrine  
et se lamentaient sur Jésus.

Il se retourna et leur dit :  
X « Filles de Jérusalem,  
ne pleurez pas sur moi !  
Pleurez plutôt sur vous-mêmes et sur vos  
enfants !

Voici venir des jours où l'on dira :  
'Heureuses les femmes stériles,  
celles qui n'ont pas enfanté,  
celles qui n'ont pas allaité !'

Alors on dira aux montagnes :  
'Tombez sur nous',  
et aux collines :  
'Cachez-nous.'

Car si l'on traite ainsi l'arbre vert,  
que deviendra l'arbre sec ? »

L. Ils emmenaient aussi avec Jésus  
deux autres, des malfaiteurs, pour les exécute-  
ter.

Lorsqu'ils furent arrivés au lieu dit : Le

Crâne (ou Calvaire),  
là ils crucifièrent Jésus,  
avec les deux malfaiteurs,  
l'un à droite et l'autre à gauche.

Jésus disait :

X « Père, pardonne-leur :  
ils ne savent pas ce qu'ils font. »

L. Puis, ils partagèrent ses vêtements  
et les tirèrent au sort.

Le peuple restait là à observer.

Les chefs tournaient Jésus en dérision et di-  
saient :

F. « Il en a sauvé d'autres :  
qu'il se sauve lui-même,  
s'il est le Messie de Dieu, l'Élu ! »

L. Les soldats aussi se moquaient de lui ;  
s'approchant, ils lui présentaient de la bois-  
son vinaigrée,

en disant :

F. « Si tu es le roi des Juifs,  
sauve-toi toi-même ! »

L. Il y avait aussi une inscription au-dessus  
de lui :

« Celui-ci est le roi des Juifs. »

L'un des malfaiteurs suspendus en croix  
l'injuriait :

A. « N'es-tu pas le Christ ?

Sauve-toi toi-même, et nous aussi ! »

L. Mais l'autre lui fit de vifs reproches :

A. « Tu ne crains donc pas Dieu !

Tu es pourtant un condamné, toi aussi !

Et puis, pour nous, c'est juste :

après ce que nous avons fait,

nous avons ce que nous méritons.

Mais lui, il n'a rien fait de mal. »

L. Et il disait :

A. « Jésus, souviens-toi de moi  
quand tu viendras dans ton Royaume. »

L. Jésus lui déclara :

X « Amen, je te le dis :

aujourd'hui, avec moi, tu seras dans le Para-  
dis. »

L. C'était déjà environ la sixième heure  
(c'est-à-dire : midi) ;

l'obscurité se fit sur toute la terre jusqu'à la  
neuvième heure,

car le soleil s'était caché.

Le rideau du Sanctuaire se déchira par le mi-  
lieu.

Alors, Jésus poussa un grand cri :

X « Père, entre tes mains je remets mon es-  
prit. »

L. Et après avoir dit cela, il expira.

(Ici on fléchit le genou et on s'arrête un  
instant)

À la vue de ce qui s'était passé,  
le centurion rendit gloire à Dieu :

A. « Celui-ci était réellement un homme  
juste. »

L. Et toute la foule des gens qui s'étaient  
rassemblés pour ce spectacle,  
observant ce qui se passait,  
s'en retournaient en se frappant la poitrine.

Tous ses amis,

ainsi que les femmes qui le suivaient depuis  
la Galilée,

se tenaient plus loin pour regarder.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de méditer  
sur ton immense sacrifice. Aide-moi à com-  
prendre la profondeur de ton amour pour  
nous, même dans la souffrance et l'humilia-  
tion.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1** : *L'humiliation de Jésus face à  
l'injustice*

Jésus est accusé à tort, traité comme un crimi-

nel, et il endure l'humiliation devant les autorités. Pilate, Hérode, et même les membres du peuple l'ignorent ou le rejettent, bien qu'il soit innocent. Pourtant, Jésus ne répond pas aux insultes, ne se défend pas, mais reste fidèle à sa mission de sauver l'humanité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-tu face à l'injustice dans ta vie ?
- Suis-tu prêt à suivre l'exemple de Jésus et à rester fidèle dans les moments de souffrance ou d'incompréhension ?

**Point 2 :** *La miséricorde de Jésus envers ceux qui le crucifient*

Jésus, pendant sa crucifixion, demande au Père de pardonner à ceux qui l'ont crucifié, disant "Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font". Ce geste de miséricorde est un modèle d'amour divin, qui dépasse l'injustice humaine.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-tu capable de pardonner ceux qui t'ont fait du tort, comme Jésus l'a fait pour ses bourreaux ?
- Comment puis-tu cultiver un cœur prêt à pardonner, même dans des situations difficiles ?

**Point 3 :** *Le salut du bon larron*

Le bon larron, pendant la crucifixion, se tourne vers Jésus, reconnaît ses péchés, et lui demande de se souvenir de lui dans son royaume. Jésus lui répond avec miséricorde : "Aujourd'hui, tu seras avec moi dans le paradis." Ce moment illustre que, même dans les derniers instants de la vie, la conversion et la foi en Jésus mènent à la rédemption.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-tu capable de reconnaître mes fautes devant Dieu et de demander pardon, même à la fin de ma vie ?
- Comment puis-tu vivre ta foi dans les moments difficiles et demander à Jésus d'intervenir dans ta vie, même lorsque tout semble perdu ?

### Colloque

Seigneur Jésus,  
Dans ta Passion, tu nous as montré la profondeur de ton amour pour nous. Tu as accepté l'humiliation, la souffrance, et même la mort pour notre salut. Je te remercie pour ce sacrifice incommensurable et pour ta miséricorde envers ceux qui te rejettent et t'injurient. Aide-moi à comprendre ton amour, à vivre dans la paix, et à pardonner comme tu nous as pardonné. Que ton exemple de fidélité et de miséricorde soit un modèle pour ma vie. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de la miséricorde :

Choisis une situation où tu as du mal à pardonner ou à accepter une injustice, et prie pour cette personne ou cette situation. Demande à Dieu de t'aider à voir les autres avec les yeux de la miséricorde de Jésus.

#### 2. Exercice de la reconnaissance des fautes :

Prends un moment pour réfléchir à tes propres fautes et demandes pardon à Dieu pour tout ce qui te sépare de lui. Profite de ce moment pour renforcer ta relation avec Jésus, tout comme le bon larron l'a fait.

#### 3. Exercice de la fidélité dans les épreuves :

Dans les moments où tu es confronté à des épreuves, rappelle-toi le sacrifice de Jésus et cherche à répondre à ces situations avec fidélité et persévérance, comme Jésus l'a fait

jusqu'à la fin.

## Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Me poser en fin de journée et me rendre présent à Jésus.

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.