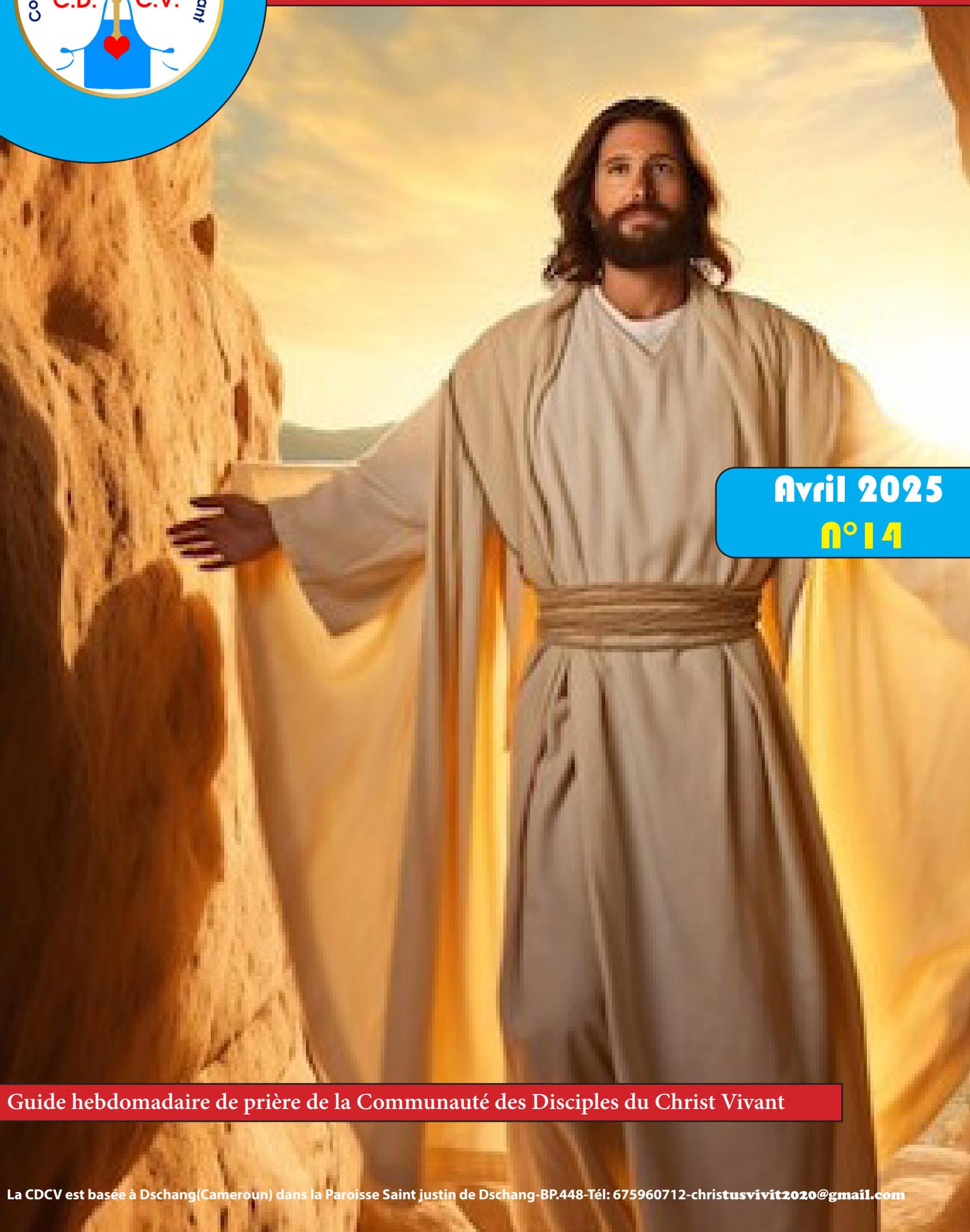




Mon guide d'oraison quotidienne



Avril 2025
n° 14

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 21 au Dimanche 28 Avril 2025

Lundi 21 Avril

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 2, 14.22b- 33

Le jour de la Pentecôte,
Pierre, debout avec les onze autres Apôtres,
éleva la voix et leur fit cette déclaration :
« Vous, Juifs,
et vous tous qui résidez à Jérusalem,
sachez bien ceci,
prêtez l'oreille à mes paroles.
Il s'agit de Jésus le Nazaréen,
homme que Dieu a accredité auprès de vous
en accomplissant par lui des miracles, des
prodiges
et des signes au milieu de vous,
comme vous le savez vous-mêmes.
Cet homme, livré selon le dessein bien arrêté
et la prescience de Dieu,
vous l'avez supprimé
en le clouant sur le bois par la main des im-
pies.
Mais Dieu l'a ressuscité
en le délivrant des douleurs de la mort,
car il n'était pas possible qu'elle le retienne en
son pouvoir.
En effet, c'est de lui que parle David dans le
psaume :
Je voyais le Seigneur devant moi sans relâche
:
il est à ma droite, je suis inébranlable.
C'est pourquoi mon cœur est en fête,
et ma langue exulte de joie ;
ma chair elle-même reposera dans l'espé-
rance :
tu ne peux m'abandonner au séjour des morts

ni laisser ton fidèle voir la corruption.
Tu m'as appris des chemins de vie,
tu me rempliras d'allégresse par ta présence.
Frères, il est permis de vous dire avec assu-
rance,
au sujet du patriarche David,
qu'il est mort, qu'il a été enseveli,
et que son tombeau est encore aujourd'hui
chez nous.

Comme il était prophète, il savait que Dieu
lui avait juré
de faire asseoir sur son trône un homme issu
de lui.

Il a vu d'avance la résurrection du Christ,
dont il a parlé ainsi :

Il n'a pas été abandonné à la mort,
et sa chair n'a pas vu la corruption.

Ce Jésus, Dieu l'a ressuscité ;
nous tous, nous en sommes témoins.

Élevé par la droite de Dieu,
il a reçu du Père l'Esprit Saint qui était pro-
mis,
et il l'a répandu sur nous,
ainsi que vous le voyez et l'entendez. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce d'être un
témoin vivant de ta résurrection. Que ma foi
en toi soit aussi vivante et dynamique que
celle des premiers disciples, et que je puisse,
par mes actes et mes paroles, annoncer ta
victoire sur la mort.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La résurrection de Jésus, un
acte de Dieu

Pierre commence son discours en rappelant

que Jésus de Nazareth n'est pas simplement un homme ordinaire, mais un homme accrédité par Dieu lui-même, à travers des miracles, des signes et des prodiges. C'est Dieu qui, malgré l'injustice des hommes, a agi pour le faire ressusciter. Cela nous rappelle que même dans les pires moments de notre vie, Dieu est toujours à l'œuvre, agissant au-delà des souffrances et des épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans les épreuves de ma vie, ai-je conscience de la présence de Dieu à mes côtés ?
- Comment puis-je témoigner de cette action divine qui se cache souvent derrière les événements douloureux ?

Point 2 : *Le témoignage des Apôtres*

Les Apôtres, comme Pierre, sont les témoins directs de la résurrection. Ils ne parlent pas de Jésus comme d'un personnage du passé, mais comme d'un homme vivant, que Dieu a ressuscité. Ils ne se contentent pas de rapporter un événement, mais affirment que ce qu'ils ont vu et entendu est une vérité qui transforme la vie. Leur témoignage est la base de notre foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un témoin de la résurrection dans ma vie quotidienne ?
- Comment puis-je rendre compte de ma foi de manière plus active, comme les Apôtres ?

Point 3 : *La promesse de l'Esprit Saint*

Pierre révèle que, en ressuscitant Jésus, Dieu l'a élevé à sa droite et lui a donné l'Esprit Saint, qu'il a répandu sur les croyants. C'est par l'Esprit que nous pouvons expérimenter la vie nouvelle en Christ et être de véritables témoins de sa résurrection. L'Esprit Saint n'est

pas seulement un don pour les Apôtres, mais pour nous tous, nous permettant de vivre selon la volonté de Dieu et de faire avancer son royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ai-je reçu l'Esprit Saint dans ma vie, et comment me manifeste-t-il ?
- Que puis-je faire pour permettre à l'Esprit de guider mes décisions et mes actions ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as été crucifié, mort et ressuscité, tu es l'Espérance vivante du monde. Donne-moi un cœur ardent pour témoigner de ta résurrection, non seulement par mes mots, mais surtout par mes actes. Que, comme les Apôtres, je sois prêt à annoncer ta victoire sur la mort, et que je vive chaque jour dans la lumière de cette victoire. Par l'action de ton Saint-Esprit, aide-moi à être un témoin fidèle et joyeux de ton amour et de ta résurrection. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de témoignage vivant :

Prenez un moment cette semaine pour réfléchir à un aspect de votre vie où vous avez expérimenté la résurrection de Jésus, que ce soit par la guérison d'une souffrance, une transformation spirituelle ou un moment d'espérance retrouvée. Partagez ce témoignage avec une personne de votre entourage. C'est par notre témoignage que nous renforçons la foi des autres.

2. Exercice d'écoute de l'Esprit :

Chaque jour, prenez quelques minutes pour vous mettre en silence et demander à l'Esprit Saint de vous guider. Quelles sont les inspirations ou les messages qu'il vous transmet ? Soyez attentif aux petites voix intérieures et aux signes qui vous conduisent vers une

vie plus conforme à l'amour et à la volonté de Dieu.

3. *Exercice de prière :*

Lors de votre prière, rappelez-vous que la résurrection de Jésus n'est pas un événement lointain, mais un fait qui transforme encore nos vies aujourd'hui. Demandez au Seigneur de renouveler en vous la force de son Esprit pour être un témoin de sa résurrection, là où vous êtes et dans toutes vos actions.

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.

Mardi 22 Avril

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 20, 11-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Marie Madeleine se tenait près du tombeau,
au-dehors, tout en pleurs.
Et en pleurant,
elle se pencha vers le tombeau.
Elle aperçoit deux anges vêtus de blanc,
assis l'un à la tête et l'autre aux pieds,
à l'endroit où avait reposé le corps de Jésus.
Ils lui demandent :
« Femme, pourquoi pleures-tu ? »
Elle leur répond :
« On a enlevé mon Seigneur,
et je ne sais pas où on l'a déposé. »
Ayant dit cela, elle se retourna ;
elle aperçoit Jésus qui se tenait là,
mais elle ne savait pas que c'était Jésus.
Jésus lui dit :
« Femme, pourquoi pleures-tu ?
Qui cherches-tu ? »
Le prenant pour le jardinier, elle lui répond :
« Si c'est toi qui l'as emporté,
dis-moi où tu l'as déposé,
et moi, j'irai le prendre. »
Jésus lui dit alors :
« Marie ! »
S'étant retournée, elle lui dit en hébreu :
« Rabbouni ! »,
c'est-à-dire : Maître.
Jésus reprend :

« Ne me retiens pas,
car je ne suis pas encore monté vers le Père.
Va trouver mes frères pour leur dire
que je monte vers mon Père et votre Père,
vers mon Dieu et votre Dieu. »

Marie Madeleine s'en va donc annoncer aux disciples :

« J'ai vu le Seigneur ! »,
et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te reconnaître, même dans les moments de tristesse et de confusion. Comme Marie Madeleine, permets-moi de voir ta présence vivante parmi nous, et de témoigner de ta résurrection avec joie et conviction.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Marie Madeleine pleure près du tombeau*

Marie Madeleine se trouve près du tombeau, dans une profonde douleur. Elle cherche Jésus, mais elle ne le reconnaît pas immédiatement. Ses pleurs montrent combien elle a perdu celui qu'elle aimait. Pourtant, c'est dans cette tristesse intense que Jésus vient à elle, non pas d'abord pour réprimander sa peine, mais pour lui offrir la rencontre qu'elle attendait.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà ressenti la présence de Dieu dans mes moments de douleur ou de tristesse ?
- Comment puis-je mieux accueillir Jésus même dans mes périodes de souffrance ?

Point 2: *Le jardinier et la voix de Jésus*
Marie ne reconnaît pas Jésus au début, pensant qu'il s'agit du jardinier. Cependant, dès qu'il prononce son nom, « Marie », ses yeux s'ouvrent, et elle le reconnaît immédiatement. C'est dans cette rencontre personnelle, lorsqu'il prononce son nom, que Marie Madeleine comprend qui elle a devant elle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, ai-je su reconnaître Jésus dans les moments de doute ou de confusion ?
- Comment puis-je rendre cette rencontre plus personnelle et consciente dans ma prière quotidienne ?

Point 3 : *Le message de la résurrection*

Après avoir reconnu Jésus, Marie Madeleine reçoit une mission : aller annoncer aux autres ce qu'elle a vu et entendu. Elle devient la première messagère de la résurrection. Jésus lui confie la mission de partager la bonne nouvelle avec les disciples, qui, eux aussi, doivent être témoins de cette résurrection.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un témoin fidèle de la résurrection, partageant la bonne nouvelle autour de moi ?
- Comment puis-je incarner, à travers mes actions, le message de la résurrection dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour ta présence constante dans ma vie. Comme Marie Madeleine, je cherche à te reconnaître dans mes moments de tristesse, de doute et de confusion. Je te demande de me donner les yeux

de la foi, pour te voir même quand je ne te reconnais pas immédiatement. Donne-moi un cœur joyeux pour partager ta résurrection, comme Marie Madeleine, avec tous ceux que je rencontre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de reconnaissance :

Chaque jour, prenez un moment pour observer attentivement votre journée et chercher des signes de la présence de Jésus, même dans les petits détails. Que ce soit dans les conversations, dans la nature, ou dans des moments de calme, essayez de reconnaître la présence du Christ à vos côtés, comme Marie Madeleine l'a fait lorsqu'il a prononcé son nom.

2. Exercice de témoignage :

Marie Madeleine est devenue la première témoin de la résurrection. Cette semaine, cherchez une occasion de partager votre foi avec quelqu'un, en particulier dans un moment où vous pouvez parler de l'espérance et de la joie apportées par la résurrection du Christ.

3. Exercice de prière personnelle :

Passez un moment en silence chaque jour en disant simplement : « Jésus, tu me connais par mon nom. » Laissez ces paroles résonner dans votre cœur et soyez attentif aux réponses de l'Esprit Saint, qui vous invite à une rencontre toujours plus profonde avec le Seigneur vivant.

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.

Mercredi 23 Avril

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 3, 1-10

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Pierre et Jean montaient au Temple
pour la prière de l'après-midi, à la neuvième
heure.

On y amenait alors un homme, infirme de
naissance,
que l'on installait chaque jour à la porte du
Temple,
appelée la « Belle-Porte »,
pour qu'il demande l'aumône à ceux qui en-
traient.

Voyant Pierre et Jean qui allaient entrer dans
le Temple,
il leur demanda l'aumône.

Alors Pierre, ainsi que Jean, fixa les yeux sur
lui,
et il dit :

« Regarde-nous ! »
L'homme les observait,
s'attendant à recevoir quelque chose de leur
part.

Pierre déclara :

« De l'argent et de l'or, je n'en ai pas ;
mais ce que j'ai, je te le donne :
au nom de Jésus Christ le Nazaréen,
lève-toi et marche. »

Alors, le prenant par la main droite,
il le releva
et, à l'instant même,
ses pieds et ses chevilles s'affermirent.
D'un bond, il fut debout
et il marchait.

Entrant avec eux dans le Temple,

il marchait, bondissait, et louait Dieu.
Et tout le peuple le vit marcher et louer Dieu.
On le reconnaissait :
c'est bien lui qui était assis à la « Belle-Porte »
du Temple
pour demander l'aumône.
Et les gens étaient frappés de stupeur et désorientés
devant ce qui lui était arrivé.

– Parole du Seigneur.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de reconnaître la puissance de ton nom dans ma vie. Comme l'infirme qui, au nom de Jésus, se leva et marcha, donne-moi la force de me lever de mes propres faiblesses et de marcher dans la lumière de ta vérité. Aide-moi à être un témoin vivant de ton amour et de ta guérison.

◆ Les points de méditation

Point 1 : Pierre et Jean fixent les yeux sur l'infirme

Pierre et Jean ne se contentent pas de donner une simple pièce d'argent. Ils fixent les yeux sur l'infirme, attirent son attention, et lui offrent bien plus que ce qu'il attendait. Ce regard, cet engagement, montrent l'importance d'un véritable regard bienveillant sur ceux qui sont dans le besoin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je l'habitude de voir les autres avec attention et bienveillance, comme Pierre et Jean ont vu l'infirme ?
- Quand quelqu'un me demande de l'aide, est-ce que je m'efforce de répondre avec tout mon cœur, et pas seulement de façon super-

ficielle ?

Point 2 : « Au nom de Jésus Christ le Nazaréen, lève-toi et marche »

Pierre ne guérit pas l'infirmes par ses propres forces, mais par le nom de Jésus. Ce geste montre l'immense pouvoir du nom du Christ, un pouvoir qui guérit, relève et transforme. C'est un appel à reconnaître que toute guérison, tout changement dans nos vies, vient du Christ seul.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Crois-je véritablement que, par le nom de Jésus, des miracles peuvent se produire dans ma vie ?
- Comment puis-je inviter les autres à expérimenter ce même pouvoir de guérison et de transformation ?

Point 3 : *La joie de la guérison et la louange à Dieu*

L'homme guéri ne se contente pas de sa guérison, il entre dans le Temple, marche, bon-dit, et loue Dieu. Sa joie est une expression de gratitude et de reconnaissance envers Dieu. Il ne cache pas sa guérison mais la partage, il témoigne de la grâce reçue.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je manifester ma gratitude envers Dieu pour ses bénédictions dans ma vie ?
- Est-ce que je partage les grâces reçues, comme cet homme qui témoignait de sa guérison ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme l'infirmes de la porte du Temple, je viens vers Toi dans mes fai-

blesse et mes besoins. Je Te prie de me guérir de mes maladies intérieures, de mes peurs et de mes faiblesses. Que ton nom soit ma force et ma guérison. Donne-moi le courage de répondre avec bienveillance à ceux qui sont dans le besoin et de témoigner de Ta grandeur dans ma vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de bienveillance :

Chaque jour cette semaine, prenez un moment pour fixer le regard d'une personne et lui prêter une attention réelle. Essayez de comprendre ses besoins au-delà de ce qu'elle exprime, et répondez de manière à apporter une aide sincère.

2. Exercice de prière de guérison :

Prière pour les autres. Choisissez une personne qui traverse une difficulté et priez pour elle, en demandant au nom de Jésus de la guérir dans son corps, son esprit et son cœur. N'hésitez pas à leur offrir ce témoignage de prière.

3. Exercice de gratitude :

Prenez chaque jour quelques instants pour rendre grâce à Dieu pour une bénédiction spécifique que vous avez reçue, qu'elle soit grande ou petite. Témoignez de cette gratitude en en parlant à d'autres, comme l'infirmes dans l'Évangile.

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.

Jeudi 24 Avril

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Ac 3, 11-26

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
l'infirmes que Pierre et Jean venaient de guérir
ne les lâchait plus.
Tout le peuple accourut vers eux
au Portique dit de Salomon.
Les gens étaient stupéfaits.
Voyant cela, Pierre interpella le peuple :
« Hommes d'Israël,
pourquoi vous étonner ?
Pourquoi fixer les yeux sur nous,
comme si c'était en vertu de notre puissance
personnelle
ou de notre piété
que nous lui avons donné de marcher ?
Le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, le
Dieu de nos pères,
a glorifié son serviteur Jésus,
alors que vous, vous l'aviez livré,
vous l'aviez renié en présence de Pilate
qui était décidé à le relâcher.
Vous avez renié le Saint et le Juste,
et vous avez demandé
qu'on vous accorde la grâce d'un meurtrier.
Vous avez tué le Prince de la vie,
lui que Dieu a ressuscité d'entre les morts,
nous en sommes témoins.
Tout repose sur la foi dans le nom de Jésus
Christ :
c'est ce nom lui-même qui vient d'affermir
cet homme
que vous regardez et connaissez ;

oui, la foi qui vient par Jésus
l'a rétabli dans son intégrité physique,
en votre présence à tous.
D'ailleurs, frères, je sais bien
que vous avez agi dans l'ignorance, vous et
vos chefs.
Mais Dieu a ainsi accompli ce qu'il avait
d'avance annoncé
par la bouche de tous les prophètes :
que le Christ, son Messie souffrirait.

Convertissez-vous et tournez-vous vers Dieu
pour que vos péchés soient effacés.
Ainsi viendront les temps de la fraîcheur de
la part du Seigneur,
et il enverra le Christ Jésus
qui vous est destiné.
Il faut en effet que le ciel l'accueille
jusqu'à l'époque où tout sera rétabli,
comme Dieu l'avait dit par la bouche des
saints,
ceux d'autrefois, ses prophètes.
Moïse a déclaré :
Le Seigneur votre Dieu suscitera pour vous,
du milieu de vos frères, un prophète comme
moi :
vous l'écouteriez en tout ce qu'il vous dira.
Quiconque n'écouterait pas ce prophète
sera retranché du peuple.
Ensuite, tous les prophètes
qui ont parlé depuis Samuel et ses succes-
seurs,
aussi nombreux furent-ils,
ont annoncé les jours où nous sommes.
C'est vous qui êtes les fils des prophètes et de
l'Alliance
que Dieu a conclue avec vos pères,
quand il disait à Abraham :
En ta descendance seront bénies
toutes les familles de la terre.
C'est pour vous d'abord
que Dieu a suscité son Serviteur,
et il l'a envoyé vous bénir,
pourvu que chacun de vous se détourne de sa
méchanceté. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître
ton rôle essentiel dans ma vie et d'être témoin
de Ta vérité, comme Pierre et Jean l'étaient.
Aide-moi à me convertir profondément et
à orienter mes actions vers Toi, en suivant
l'exemple de Jésus, le Prince de la vie.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *La foi en Jésus Christ, source de
guérison*

Pierre explique que l'homme guéri ne l'est
pas par la puissance des apôtres, mais par la
foi en Jésus Christ. Ce n'est que par Jésus que
cet homme a retrouvé sa santé. La foi est la
clé de la guérison et du salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma foi en Jésus influence-t-elle
ma vie quotidienne ?
- Suis-je conscient que ma guérison spiri-
tuelle, et parfois physique, vient de ma rela-
tion avec Lui ?

Point 2 : *Le reniement du Saint et du Juste*

Pierre rappelle aux auditeurs qu'ils ont re-
nié Jésus, le Saint et le Juste, en faveur d'un
meurtrier. Ce reniement est un moment clé
dans l'histoire de la rédemption. Cependant,
Pierre les appelle à la conversion et au retour
vers Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des moments où, consciemment ou
inconsciemment, j'ai renié Jésus dans ma vie
?

•Comment puis-je me tourner vers Dieu pour que mes péchés soient effacés et que je sois purifié ?

Point 3 : *La promesse d'un temps de fraîcheur*

Pierre annonce que ceux qui se convertiront vivront des "temps de la fraîcheur" apportés par le Seigneur. Ces temps symbolisent la paix et la grâce qui accompagnent la véritable conversion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre cette « fraîcheur » promise par Dieu dans ma vie ?
- Quelle forme prend cette conversion, et comment se manifeste-t-elle dans mes choix et mes actions ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es le Prince de la vie, et c'est par Toi que nous sommes guéris. Merci pour le pardon que Tu nous offres, malgré nos péchés. Aide-moi à reconnaître Ta présence vivante dans ma vie, et à témoigner de Ta puissance de guérison pour ceux qui m'entourent. Donne-moi la force de me détourner de toute méchanceté et de suivre Ton appel à la conversion.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de guérison spirituelle :

Prenez un moment chaque jour pour réfléchir à un aspect de votre vie qui a besoin de guérison – que ce soit dans vos relations, vos pensées ou votre comportement. Apportez-le à Jésus dans la prière et demandez-Lui de le guérir par Sa puissance.

2. Exercice de témoignage :

Cherchez une occasion cette semaine pour témoigner de ce que Jésus a fait pour vous dans

votre vie. Partagez cette bonne nouvelle avec quelqu'un, que ce soit par des paroles ou par un acte de charité, et faites briller la lumière de la foi en Jésus autour de vous.

3. Exercice de conversion quotidienne :

Chaque jour, engagez-vous dans un acte concret de conversion, qu'il s'agisse de pardonner quelqu'un, d'aider un autre, ou de vous repentir sincèrement de quelque chose. Transformez ce moment en une opportunité pour approfondir votre relation avec 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 plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Vendredi 25 Avril

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 24, 35-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus se manifesta encore aux disciples
sur le bord de la mer de Tibériade, et voici
comment.

Il y avait là, ensemble, Simon-Pierre,
avec Thomas, appelé Didyme (c'est-à-dire Ju-
meau),

Nathanaël, de Cana de Galilée,
les fils de Zébédée,
et deux autres de ses disciples.

Simon-Pierre leur dit :

« Je m'en vais à la pêche. »

Ils lui répondent :

« Nous aussi, nous allons avec toi. »

Ils partirent et montèrent dans la barque ;
or, cette nuit-là, ils ne prirent rien.

Au lever du jour, Jésus se tenait sur le rivage,
mais les disciples ne savaient pas que c'était
lui.

Jésus leur dit :

« Les enfants,
auriez-vous quelque chose à manger ? »

Ils lui répondirent :

« Non. »

Il leur dit :

« Jetez le filet à droite de la barque,
et vous trouverez. »

Ils jetèrent donc le filet,
et cette fois ils n'arrivaient pas à le tirer,
tellement il y avait de poissons.

Alors, le disciple que Jésus aimait
dit à Pierre :

« C'est le Seigneur ! »

Quand Simon-Pierre entendit que c'était le
Seigneur,

il passa un vêtement,
car il n'avait rien sur lui,
et il se jeta à l'eau.

Les autres disciples arrivèrent en barque,
traînant le filet plein de poissons ;
la terre n'était qu'à une centaine de mètres.

Une fois descendus à terre,
ils aperçoivent, disposé là, un feu de braise
avec du poisson posé dessus,
et du pain.

Jésus leur dit :

« Apportez donc de ces poissons
que vous venez de prendre. »

Simon-Pierre remonta

et tira jusqu'à terre le filet plein de gros pois-
sons :

il y en avait cent cinquante-trois.

Et, malgré cette quantité, le filet ne s'était pas
déchiré.

Jésus leur dit alors :

« Venez manger. »

Aucun des disciples n'osait lui demander :

« Qui es-tu ? »

Ils savaient que c'était le Seigneur.

Jésus s'approche ;

il prend le pain

et le leur donne ;

et de même pour le poisson.

C'était la troisième fois
que Jésus ressuscité d'entre les morts
se manifestait à ses disciples.

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître
Ta présence dans ma vie quotidienne, même
lorsque je ne Te vois pas immédiatement.
Que je sois attentif à Tes signes, comme les

disciples qui ont reconnu Toi, Seigneur, au moment où Tu leur as donné à manger.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La pêche miraculeuse et la reconnaissance de Jésus*

Les disciples, fatigués et déçus par une nuit infructueuse, reçoivent un conseil de Jésus qu'ils ne reconnaissent pas encore : jeter le filet à droite. Après avoir suivi cette instruction, ils sont miraculeusement comblés. Cette pêche devient un symbole de la bénédiction qui vient quand nous agissons selon la volonté de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà expérimenté une situation où, après un moment de lutte, j'ai été guidé par un conseil divin, même sans en comprendre immédiatement la logique ?
- Comment puis-je être plus réceptif à la direction de Jésus dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *Jésus prend soin de ses disciples*

Le Seigneur prépare un feu de braise et du poisson pour ses disciples, leur offrant un repas dans un moment de fatigue et de doute. Ce geste est une manifestation de l'attention constante de Jésus envers ses amis, et un acte symbolique de sa réconciliation et de son soutien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître la sollicitude de Jésus dans ma propre vie, surtout quand je traverse des moments difficiles ?
- Ai-je conscience que Jésus prend soin de moi et me nourrit spirituellement à chaque moment ?

Point 3 : *L'appel à manger avec Jésus*

Lorsque Jésus invite ses disciples à venir manger, il leur offre un repas qui est bien plus qu'un simple repas physique. Ce repas symbolise la communion spirituelle et l'invitation à être en relation profonde avec Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis toujours ouvert à l'invitation de Jésus à partager une relation intime avec Lui ?
- Comment puis-je intégrer cet appel à la communion divine dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, Tu as pris soin de Tes disciples après leur découragement, et Tu leur as montré Ta présence de manière tangible. Je te remercie pour tous les moments où Tu es là, même quand je ne te vois pas immédiatement. Aide-moi à reconnaître Ta main guidante dans ma vie et à répondre à Ton appel avec foi et amour. Nourris mon âme avec Ta présence et donne-moi la force de T'offrir mes peines et mes luttes, sachant que Tu me guides toujours.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de reconnaissance

Prends un moment chaque jour pour réfléchir aux bénédictions cachées de ta journée. Comment Jésus t'a-t-il guidé dans des moments de doute ou de découragement ? Tiens un journal de gratitude et écris ces petits signes de Sa présence.

2. Exercice de communion spirituelle

Lorsque tu ressens un vide ou une soif spirituelle, prends un moment pour t'asseoir en silence et inviter Jésus à remplir ce vide.

Même si tu ne peux pas recevoir l'Eucharistie chaque jour, demande-Lui de nourrir ton âme avec Sa paix et Sa présence.

Samedi 26 Avril

Relecture de la journée

Oraison

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

Première lecture : Ac 4, 13-21

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
les chefs du peuple, les Anciens et les scribes constataient l'assurance de Pierre et de Jean et, se rendant compte que c'était des hommes sans culture et de simples particuliers, ils étaient surpris ;
d'autre part, ils reconnaissaient en eux ceux qui étaient avec Jésus.
Mais comme ils voyaient, debout avec eux, l'homme qui avait été guéri, ils ne trouvaient rien à redire.
Après leur avoir ordonné de quitter la salle du Conseil suprême, ils se mirent à discuter entre eux.
Ils disaient :
« Qu'allons-nous faire de ces gens-là ? Il est notoire, en effet, qu'ils ont opéré un miracle ; cela fut manifeste pour tous les habitants de Jérusalem, et nous ne pouvons pas le nier. Mais pour en limiter la diffusion dans le peuple, nous allons les menacer afin qu'ils ne parlent plus à personne en ce nom-là. »
Ayant rappelé Pierre et Jean, ils leur interdirent formellement de parler ou d'enseigner au nom de Jésus. Ceux-ci leur répliquèrent :
« Est-il juste devant Dieu de vous écouter, plutôt que d'écouter Dieu ? »

À vous de juger.
Quant à nous, il nous est impossible de nous taire sur ce que nous avons vu et entendu. »

Après de nouvelles menaces, ils les relâchèrent,
faute d'avoir trouvé le moyen de les punir :
c'était à cause du peuple,
car tout le monde rendait gloire à Dieu pour ce qui était arrivé.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la force et le courage de témoigner de ma foi, de partager avec d'autres ce que j'ai vu et entendu de Toi, malgré les difficultés ou les oppositions que je peux rencontrer.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *La force du témoignage*

Pierre et Jean, malgré leur statut modeste et leur manque de formation, étaient fermes dans leur témoignage. Leur foi et leur conviction en ce qu'ils avaient vécu avec Jésus les ont rendus inébranlables. Ils ont fait face à l'opposition avec courage, sachant que leur témoignage était plus puissant que les menaces.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je le courage de partager ma foi, même si je suis confronté à des critiques ou des défis ?
- Quelles expériences de ma vie me motivent à témoigner de Jésus autour de moi ?

Point 2 : *L'importance de l'écoute de Dieu*

Pierre et Jean répondent aux autorités qu'il

leur est impossible de se taire sur ce qu'ils ont vécu avec Jésus. Ils ont écouté Dieu, et c'est cette obéissance à la voix divine qui les a rendus capables de tenir bon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'écouter Dieu dans ma vie ?
- Comment puis-je mieux discerner Sa voix et Lui obéir, même lorsque cela me met dans une situation difficile ?

Point 3 : *L'impact du témoignage sur les autres*

Le témoignage de Pierre et Jean ne reste pas sans effet. Le peuple rend gloire à Dieu pour la guérison, et même si les autorités veulent limiter la diffusion de ce témoignage, il continue à se propager.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mon propre témoignage de foi peut-il être un témoignage vivant pour les autres ?
- Quel impact la sincérité de mon témoignage peut-elle avoir dans mon entourage ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour l'exemple de Pierre et Jean. Leur courage face à l'adversité me rappelle l'importance de partager ce que Tu as fait dans ma vie. Aide-moi à ne pas me laisser intimider par les difficultés, mais à témoigner de Ta grâce et de Ta vérité, même dans un monde qui ne comprend pas toujours. Remplis-moi de Ta force pour que je ne me taise jamais sur les merveilles que Tu as accomplies. Donne-moi aussi le discernement pour écouter Ta voix dans ma vie et Lui obéir de tout cœur.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de témoignage actif

Aujourd'hui, fais un geste de témoignage en parlant de ta foi à une personne qui ne connaît pas encore Jésus. Cela peut être une conversation simple, un geste d'aide ou même partager une prière. N'aie pas peur de partager ce que tu as vu et entendu de Lui.

2. Exercice d'écoute active

Prends un moment de silence chaque jour pour écouter Dieu. Laisse de côté les distractions et demande-Lui de te parler. Écoute Sa voix dans les événements de ta journée, dans les petites choses, et cherche à Lui obéir immédiatement.

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

Évangile : Jn 20, 19-31

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

C'était après la mort de Jésus.

Le soir venu, en ce premier jour de la semaine,

alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples

étaient verrouillées par crainte des Juifs,

Jésus vint, et il était là au milieu d'eux.

Il leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté.

Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur.

Jésus leur dit de nouveau :

« La paix soit avec vous !

De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. »

Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit :

« Recevez l'Esprit Saint.

À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ;

à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus. »

Or, l'un des Douze, Thomas, appelé Didyme (c'est-à-dire Jumeau), n'était pas avec eux quand Jésus était venu.

Les autres disciples lui disaient :

« Nous avons vu le Seigneur ! »

Mais il leur déclara :

« Si je ne vois pas dans ses mains la marque

des clous,
si je ne mets pas mon doigt dans la marque
des clous,
si je ne mets pas la main dans son côté,
non, je ne croirai pas ! »

Huit jours plus tard,
les disciples se trouvaient de nouveau dans
la maison,
et Thomas était avec eux.
Jésus vient,
alors que les portes étaient verrouillées,
et il était là au milieu d'eux.
Il dit :

« La paix soit avec vous ! »
Puis il dit à Thomas :
« Avance ton doigt ici, et vois mes mains ;
avance ta main, et mets-la dans mon côté :
cesse d'être incrédule,
sois croyant. »

Alors Thomas lui dit :
« Mon Seigneur et mon Dieu ! »
Jésus lui dit :
« Parce que tu m'as vu, tu crois.
Heureux ceux qui croient sans avoir vu. »

Il y a encore beaucoup d'autres signes
que Jésus a faits en présence des disciples
et qui ne sont pas écrits dans ce livre.

Mais ceux-là ont été écrits
pour que vous croyiez
que Jésus est le Christ, le Fils de Dieu,
et pour qu'en croyant, vous ayez la vie en son
nom.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de croire en Toi
même sans avoir vu. Aide-moi à reconnaître
Ta présence dans ma vie, même lorsque je
traverse des moments d'incertitude.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La paix de Jésus*

Jésus vient au milieu de Ses disciples, alors
que la peur et l'incertitude dominent. Sa
première parole est "La paix soit avec vous
!" Cette paix, offerte après la résurrection,
est celle qui surpasse toute crainte. Jésus leur
montre Ses plaies pour qu'ils reconnaissent
Son sacrifice.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment Jésus peut-il apporter la paix
dans les moments de ma vie où je suis dans
la crainte ou l'incertitude ?
- Quelle est ma propre expérience de la paix
de Jésus ?

Point 2 : *La mission confiée aux disciples*

Après leur avoir apporté la paix, Jésus les
envoie avec une mission : "De même que le
Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie."
Il leur confie aussi l'autorité de remettre ou
de retenir les péchés par l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience de la mission que Jésus me
confie chaque jour ?
- Comment puis-je vivre ma mission de
chrétien dans mon quotidien ?

Point 3 : *La foi de Thomas*

Thomas, qui doute initialement, finit par
croire après avoir vu les plaies de Jésus. Jé-
sus lui dit que ceux qui croient sans voir sont
heureux. Cela nous rappelle que la foi n'est
pas uniquement fondée sur des preuves vi-
sibles mais sur la confiance en Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les obstacles à ma foi ?
- Comment puis-je nourrir ma foi, même quand je ne vois pas les réponses immédiates ?

Colloque

Seigneur Jésus, je crois que Tu es vivant, et je T'offre ma foi, même quand je ne Te vois pas. Je veux Te suivre, même quand les circonstances sont incertaines. Aide-moi à être un témoin fidèle de Ta résurrection et à partager Ta paix avec les autres. Que ma foi grandisse chaque jour, et que je me souvienne que Tu es toujours avec moi, même quand je ne peux pas te voir.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de paix intérieure

Aujourd'hui, dans un moment de calme, prends un temps pour prier : "La paix soit avec toi." Demande à Jésus de venir apaiser tes craintes et d'apporter Sa paix dans tes préoccupations quotidiennes.

2. Exercice de foi active

Prends un moment pour relire un passage des Évangiles où Jésus montre Sa puissance ou Sa présence. Crois en ces paroles et cherche à les vivre concrètement. Dans une situation difficile aujourd'hui, rappelle-toi que Jésus est là, même si tu ne peux pas le voir.

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.