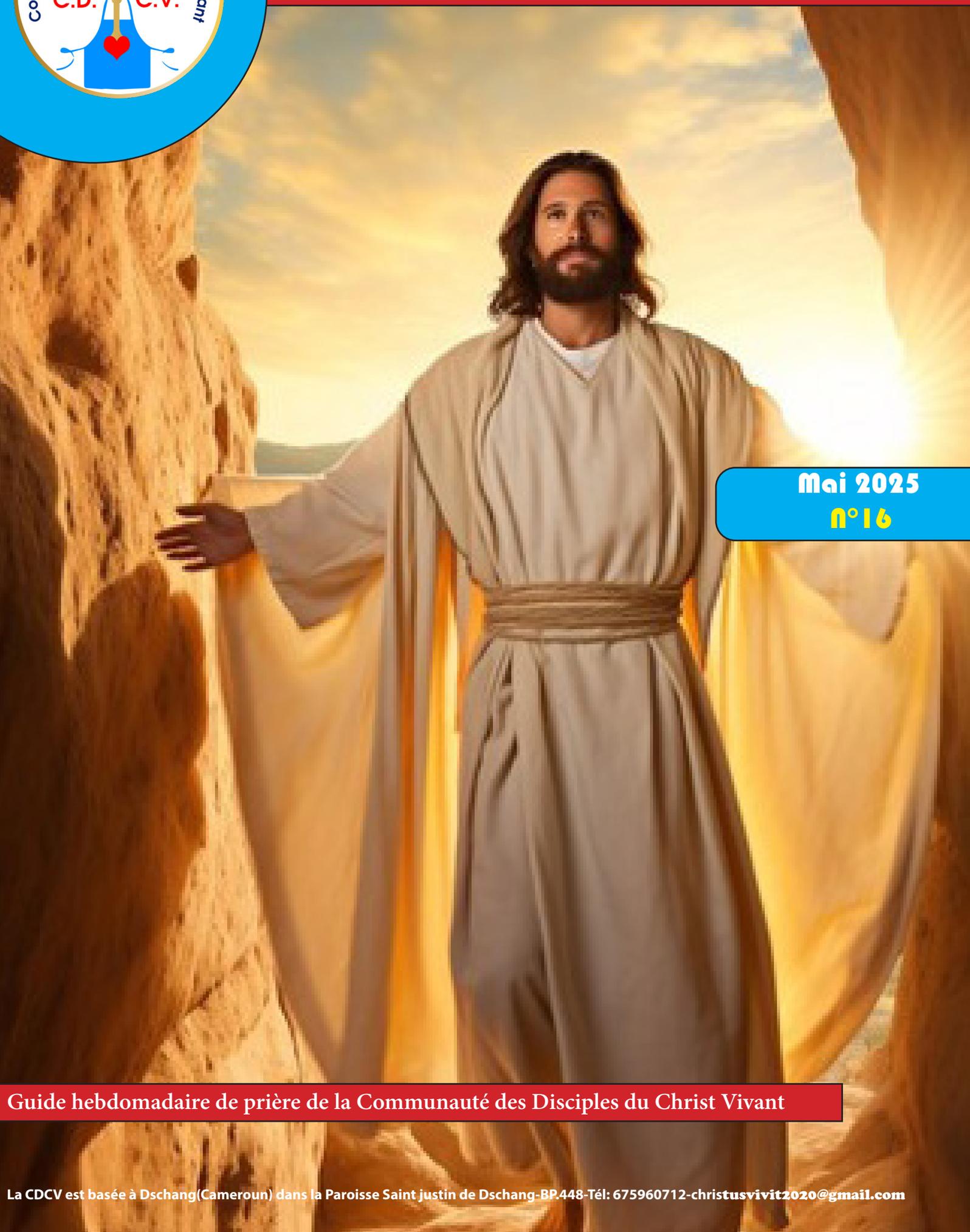




Mon guide d'oraison quotidienne



Mai 2025
n°16

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 05 au Dimanche 11 mai 2025

Lundi 05 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 6, 22-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Jésus avait rassasié cinq mille hommes, et ses disciples l'avaient vu marcher sur la mer.

Le lendemain, la foule restée sur l'autre rive se rendit compte qu'il n'y avait eu là qu'une seule barque, et que Jésus n'y était pas monté avec ses disciples, qui étaient partis sans lui.

Cependant, d'autres barques, venant de Tibériade,

étaient arrivées près de l'endroit où l'on avait mangé le pain

après que le Seigneur eut rendu grâce.

Quand la foule vit que Jésus n'était pas là, ni ses disciples,

les gens montèrent dans les barques

et se dirigèrent vers Capharnaüm

à la recherche de Jésus.

L'ayant trouvé sur l'autre rive, ils lui dirent :

« Rabbi, quand es-tu arrivé ici ? »

Jésus leur répondit :

« Amen, amen, je vous le dis :

vous me cherchez,

non parce que vous avez vu des signes,

mais parce que vous avez mangé de ces pains

et que vous avez été rassasiés.

Travaillez non pas pour la nourriture qui se perd,

mais pour la nourriture qui demeure

jusque dans la vie éternelle, celle que vous donnera le Fils de l'homme, lui que Dieu, le Père, a marqué de son sceau.

»

Ils lui dirent alors :

« Que devons-nous faire pour travailler aux œuvres de Dieu ? »

Jésus leur répondit :

« L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé.

»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la sagesse de rechercher ce qui est durable et éternel, plutôt que de me concentrer sur les plaisirs et les biens temporaires. Aide-moi à comprendre que la véritable nourriture est Ta Parole, et à nourrir mon âme par la foi en Toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Chercher Jésus pour les bonnes raisons

La foule cherche Jésus, mais Jésus leur dit qu'ils ne Le cherchent pas pour comprendre les signes qu'Il a accomplis, mais seulement pour la nourriture qu'ils ont reçue. Dans notre vie, sommes-nous attirés par Jésus pour des raisons superficielles, comme des bénédictions matérielles, ou recherchons-nous une relation profonde avec Lui ?

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que ma foi en Jésus est motivée par des attentes matérielles ou par un désir sin-

cère de connaître Dieu et d'être transformé par Lui ?

• Comment puis-je approfondir ma relation avec Jésus au-delà de mes besoins matériels ?

Point 2 : La nourriture éternelle

Jésus nous invite à travailler non pas pour la nourriture qui se perd, mais pour celle qui demeure jusque dans la vie éternelle. Cette nourriture, c'est Sa Parole, Sa présence, et la relation avec Lui. Sommes-nous prêts à investir notre temps et notre énergie pour nourrir notre vie spirituelle ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel rôle la Parole de Dieu joue-t-elle dans ma vie quotidienne ?
- Est-ce que je prends le temps de me nourrir spirituellement chaque jour ?

Point 3 : Croire en Jésus, œuvre de Dieu

La réponse de Jésus à la question de la foule est claire : « L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé. » La foi en Jésus est la clé de la vie éternelle. Comment puis-je renforcer ma foi et la vivre pleinement ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que cela signifie pour moi de croire en Jésus comme étant l'envoyé de Dieu ?
- Comment puis-je renforcer ma foi au quotidien et la partager avec les autres ?

Colloque

Seigneur Jésus, Tu sais que parfois je cherche la satisfaction immédiate dans les choses de ce monde, oubliant que la véritable nourriture se trouve en Toi seul. Pardonne-moi et

aide-moi à orienter mes désirs vers ce qui est éternel. Que ma foi en Toi grandisse chaque jour, et que je trouve en Ta Parole la véritable nourriture pour mon âme. Je veux croire en Toi, non pour les avantages que je peux en tirer, mais parce que Tu es le Fils de Dieu, celui qui me donne la vie éternelle. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de discernement

Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à ce qui motive ta recherche de Jésus. Est-ce que tu cherches plus souvent ce qu'Il peut t'apporter (matériellement ou émotionnellement) ou cherches-tu à connaître Son amour profond et durable ? Prends quelques minutes pour prier, demander à Jésus de purifier tes motivations et de t'aider à chercher ce qui demeure.

2. Exercice de nourrir l'âme

Engage-toi à nourrir ta vie spirituelle chaque jour par un acte simple : lire un passage de la Bible, méditer sur une phrase de Jésus, ou passer un moment de prière. Si tu peux, choisis de méditer sur un passage où Jésus parle de la "nourriture" spirituelle, comme Jean 6, ou Matthieu 4. Puis, laisse cette nourriture nourrir ta foi et ta vie pendant toute la journée.

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 06 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 7, 51 – 8,1a

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,

Étienne disait au peuple, aux anciens et aux scribes :

« Vous qui avez la nuque raide, vous dont le cœur et les oreilles sont fermés à l'Alliance,

depuis toujours vous résistez à l'Esprit Saint ;

vous êtes bien comme vos pères !

Y a-t-il un prophète que vos pères n'aient pas persécuté ?

Ils ont même tué ceux qui annonçaient d'avance la venue du Juste, celui-là que maintenant vous venez de livrer et d'assassiner.

Vous qui aviez reçu la loi sur ordre des anges, vous ne l'avez pas observée. »

Ceux qui écoutaient ce discours avaient le cœur exaspéré

et grinçaient des dents contre Étienne.

Mais lui, rempli de l'Esprit Saint, fixait le ciel du regard :

il vit la gloire de Dieu,

et Jésus debout à la droite de Dieu.

Il déclara :

« Voici que je contemple les cieux ouverts et le Fils de l'homme debout à la droite de Dieu. »

Alors ils poussèrent de grands cris et se bouchèrent les oreilles.

Tous ensemble, ils se précipitèrent sur lui, l'entraînèrent hors de la ville et se mirent à le lapider.

Les témoins avaient déposé leurs vêtements aux pieds d'un jeune homme appelé Saul. Étienne, pendant qu'on le lapidait, priait ainsi :

« Seigneur Jésus, reçois mon esprit. »

Puis, se mettant à genoux, il s'écria d'une voix forte :

« Seigneur, ne leur compte pas ce péché. »

Et, après cette parole, il s'endormit dans la mort.

Quant à Saul, il approuvait ce meurtre.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la force de témoigner de ma foi avec courage et fidélité, même dans l'adversité. Donne-moi la sagesse de pardonner ceux qui m'offensent et de rester fidèle à Toi, comme Étienne, jusqu'à la fin.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Résister à l'Esprit Saint

Étienne appelle son auditoire à reconnaître qu'ils résistent à l'Esprit Saint, comme leurs ancêtres l'ont fait. Il leur rappelle que, malgré les messages prophétiques, ils ont rejeté l'Alliance. Nous aussi, il peut arriver que nous résistions à l'Esprit, soit par la peur, l'orgueil ou l'incrédulité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, suis-je parfois réticent à suivre la voix de l'Esprit Saint, même quand Il me guide vers la vérité ?
- Comment puis-je être plus ouvert à l'Esprit de Dieu et aux messages qu'Il me transmet chaque jour ?

Point 2: Le regard de foi d'Étienne

Malgré la violence qui l'entoure, Étienne garde les yeux fixés sur la gloire de Dieu, voyant Jésus debout à la droite de Dieu. Cet acte de foi et de vision spirituelle est un modèle de courage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans les moments difficiles, est-ce que je parviens à garder mon regard fixé sur Jésus et sa gloire, ou est-ce que je me laisse emporter par les circonstances ?
- Comment puis-je renforcer ma foi pour pouvoir voir la main de Dieu agissant dans ma vie, même en temps d'épreuve ?

Point 3 : L'exemple de pardon d'Étienne

Alors qu'il est lapidé, Étienne prie pour ceux qui le persécutent et demande à Dieu de ne pas leur imputer ce péché. Cela montre un pardon profond, semblable à celui de Jésus sur la croix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis prêt à pardonner, même à ceux qui m'ont fait du mal de manière injuste ?
- Comment puis-je cultiver un cœur prêt à pardonner, à l'exemple de Jésus et d'Étienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu vois les moments où je résiste à ta volonté ou où j'ai du mal à pardonner. Je te demande pardon pour ces résistances et pour les moments où je laisse mes peurs ou mes blessures me contrôler. Comme Étienne, je veux fixer mes yeux sur Toi, sur ta gloire, et sur ta miséricorde. Aide-

Mercredi 07 Mai

Oraison

moi à être fidèle à ma vocation de témoin, même dans les moments difficiles. Je désire apprendre à pardonner, à suivre ton exemple et celui de ton serviteur Étienne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de discernement spirituel

Aujourd'hui, prends quelques moments pour réfléchir à une situation dans laquelle tu as résisté à l'action de l'Esprit Saint. Demande à Dieu de t'aider à être plus réceptif à sa guidance. Prie pour avoir la sagesse de reconnaître quand l'Esprit te parle et la grâce de suivre ses indications, même si cela peut être difficile.

2. Exercice de pardon

Pense à quelqu'un que tu as du mal à pardonner. Ce pourrait être une personne du passé ou quelqu'un qui t'a offensé récemment. Prends un moment pour prier en son nom, en demandant à Dieu de l'aider, et exprime-toi devant Lui en toute sincérité, en choisissant de lui offrir ton pardon.

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

Première Lecture : Ac 8, 1b- 8

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Le jour de la mort d'Étienne, éclata une violente persécution contre l'Église de Jérusalem.

Tous se dispersèrent dans les campagnes de Judée et de Samarie, à l'exception des Apôtres. Des hommes religieux ensevelirent Étienne et célébrèrent pour lui un grand deuil. Quant à Saul, il ravageait l'Église, il pénétrait dans les maisons, pour en arracher hommes et femmes, et les jeter en prison.

Ceux qui s'étaient dispersés annonçaient la Bonne Nouvelle de la Parole là où ils passaient.

C'est ainsi que Philippe, l'un des Sept, arriva dans une ville de Samarie, et là il proclamait le Christ.

Les foules, d'un même cœur, s'attachaient à ce que disait Philippe, car elles entendaient parler des signes qu'il accomplissait, ou même les voyaient.

Beaucoup de possédés étaient délivrés des esprits impurs, qui sortaient en poussant de grands cris. Beaucoup de paralysés et de boiteux furent guéris.

Et il y eut dans cette ville une grande joie.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage et la force de témoigner de ma foi là où je suis, malgré les difficultés. Aide-moi à proclamer ta Parole avec audace, tout comme ceux qui ont été dispersés après la persécution.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La persécution et la dispersion*

La persécution qui suit la mort d'Étienne provoque la dispersion des disciples, mais elle devient aussi un moyen de diffusion de la Bonne Nouvelle. Dieu utilise même les moments difficiles pour propager son message.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes moments difficiles, comment puis-je voir les opportunités de Dieu pour partager ma foi ?
- Ai-je tendance à voir les épreuves comme un obstacle ou comme une occasion d'approfondir ma foi et de la partager ?

Point 2 : *Le témoignage de Philippe*

Philippe, un des Sept, part en Samarie et y annonce le Christ avec puissance. Il ne se laisse pas décourager par la persécution, mais il reste fidèle à sa mission. Ses signes et guérisons attirent les foules, et une grande joie éclate dans la ville.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être un témoin plus audacieux et fidèle dans mon propre contexte ?
- Quels sont les « signes » de Dieu que je peux partager pour attirer ceux qui m'entourent vers Lui ?

Point 3 : *L'effet de la Bonne Nouvelle*

L'annonce de la Parole ne reste pas sans fruits : des guérisons, des délivrances, et surtout de la joie. Lorsque nous parlons de Dieu avec sincérité, cela apporte guérison, transformation, et joie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je expérimenté la joie que procure l'annonce de la Parole de Dieu dans ma propre vie ?
- Comment cette joie m'aide-t-elle à continuer à témoigner de ma foi ?

Colloque

Seigneur Jésus, donne-moi la foi et l'audace de proclamer ta Parole, même dans des circonstances difficiles. Apprends-moi à être un témoin fidèle de ta Bonne Nouvelle, comme Philippe, et à ne pas me laisser intimider par les obstacles. Que ma vie soit un témoignage constant de ton amour et de ta guérison. Je veux répandre ta joie autour de moi et faire connaître ton salut. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de témoignage audacieux*

Aujourd'hui, engage-toi à partager un aspect de ta foi, que ce soit dans une conversation, un message, ou même par une simple action, pour témoigner de l'amour et de la paix que Dieu t'apporte. Ne cherche pas à faire grandiose, mais à partager sincèrement ce que Dieu fait dans ta vie.

2. *Exercice de prière pour ceux qui souffrent*

Prie pour les personnes qui traversent des épreuves, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou spirituelles. Demande à Dieu de les guérir, de les délivrer, et de leur apporter la

Jeudi 08 Mai

Oraison

joie de sa présence. Prends aussi un moment pour prier pour ceux qui sont persécutés à cause de leur foi, qu'ils soient remplis de courage et de paix.

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 afin que je sois en phase avec ta volonté.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Jn 6, 44-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« Personne ne peut venir à moi, si le Père qui m'a envoyé ne l'attire, et moi, je le ressusciterai au dernier jour.

Il est écrit dans les prophètes :

Ils seront tous instruits par Dieu lui-même.

Quiconque a entendu le Père et reçu son enseignement

vient à moi.

Certes, personne n'a jamais vu le Père,

sinon celui qui vient de Dieu :

celui-là seul a vu le Père.

Amen, amen, je vous le dis :

il a la vie éternelle, celui qui croit.

Moi, je suis le pain de la vie.

Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ;

mais le pain qui descend du ciel

est tel que celui qui en mange ne mourra pas.

Moi, je suis le pain vivant,

qui est descendu du ciel :

si quelqu'un mange de ce pain,

il vivra éternellement.

Le pain que je donnerai, c'est ma chair,

donnée pour la vie du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de comprendre profondément la vérité de ton enseignement

et la beauté de ta présence dans l'Eucharistie. Accorde-moi de nourrir mon âme de toi, le Pain vivant, afin que je vive éternellement en toi.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *L'attraction divine*

Jésus nous dit que personne ne peut venir à lui, si le Père ne l'attire. La grâce de Dieu précède toujours notre désir de le chercher. Cela nous rappelle que la foi et la vocation chrétienne ne sont pas uniquement le fruit de nos propres efforts, mais aussi l'œuvre de Dieu en nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience que ma foi est d'abord un cadeau de Dieu et que c'est lui qui m'attire vers lui ?
- Comment puis-je être plus réceptif à l'appel de Dieu dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *Le pain de la vie*

Jésus se présente comme le pain vivant, celui qui descend du ciel pour nous donner la vie éternelle. La manne du désert, bien que nourrissante, n'a pas permis à ceux qui l'ont mangée de vivre éternellement. Jésus, en tant que Pain de vie, nous offre une nourriture spirituelle qui va au-delà du temps et de la mort.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie chrétienne reflète-t-elle la conviction que Jésus est le Pain de vie ?
- De quelle manière puis-je mieux nourrir mon âme chaque jour par la prière, l'Écriture, et l'Eucharistie ?

Point 3 : *La dimension de l'Eucharistie*

Jésus dit clairement que le pain qu'il donne est sa chair, donnée pour la vie du monde. Dans l'Eucharistie, nous recevons le Corps du Christ, une nourriture spirituelle qui nous unit à lui et nous fait participer à sa vie divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment l'Eucharistie nourrit-elle ma vie spirituelle ?
- Ai-je conscience de la profondeur de ce que je reçois à chaque messe ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es le Pain vivant, donne-moi la grâce de te reconnaître dans l'Eucharistie et d'en vivre pleinement. Que ton Corps et ton Sang nourrissent mon âme et me préparent à la vie éternelle. Accorde-moi la foi nécessaire pour comprendre ton sacrifice et vivre chaque jour dans la communion avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de prière eucharistique*

Consacre un moment spécial chaque semaine pour méditer sur l'Eucharistie. Lors de ta prière, remercie Jésus pour le don de son Corps et de son Sang. Prends un temps de silence pour laisser cette nourriture spirituelle nourrir ton cœur.

2. *Exercice de partage spirituel*

Si tu es déjà conscient de la beauté et de l'importance de l'Eucharistie dans ta vie, partage ce témoignage avec d'autres. Explique-leur comment Jésus, en tant que Pain vivant, nourrit ton âme et t'offre la vie éternelle.

Relecture de la journée

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

Vendredi 09 Mai

Oraison

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 9, 1-20

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Saul était toujours animé d'une rage meurtrière
contre les disciples du Seigneur.
Il alla trouver le grand prêtre
et lui demanda des lettres pour les synagogues de Damas,
afin que, s'il trouvait des hommes et des femmes
qui suivaient le Chemin du Seigneur,
il les amène enchaînés à Jérusalem.
Comme il était en route et approchait de Damas,
soudain une lumière venant du ciel l'enveloppa de sa clarté.
Il fut précipité à terre ; il entendit une voix qui lui disait :
« Saul, Saul,
pourquoi me persécuter ? »
Il demanda :
« Qui es-tu, Seigneur ? »
La voix répondit :
« Je suis Jésus, celui que tu persécutes.
Relève-toi et entre dans la ville :
on te dira ce que tu dois faire. »
Ses compagnons de route s'étaient arrêtés,
muets de stupeur :
ils entendaient la voix,
mais ils ne voyaient personne.
Saul se releva de terre
et, bien qu'il eût les yeux ouverts, il ne voyait rien.
Ils le prirent par la main
pour le faire entrer à Damas.

Pendant trois jours, il fut privé de la vue et il resta sans manger ni boire.

Or, il y avait à Damas un disciple nommé Ananie.

Dans une vision, le Seigneur lui dit :

« Ananie ! »

Il répondit :

« Me voici, Seigneur. »

Le Seigneur reprit :

« Lève-toi, va dans la rue appelée rue Droite, chez Jude :

tu demanderas un homme de Tarse nommé Saul.

Il est en prière, et il a eu cette vision :

un homme, du nom d'Ananie, entrain et lui imposait les mains pour lui rendre la vue. »

Ananie répondit :

« Seigneur, j'ai beaucoup entendu parler de cet homme, et de tout le mal qu'il a fait subir à tes fidèles à Jérusalem.

Il est ici, après avoir reçu de la part des grands prêtres

le pouvoir d'enchaîner tous ceux qui invoquent ton nom. »

Mais le Seigneur lui dit :

« Va ! car cet homme est l'instrument que j'ai choisi

pour faire parvenir mon nom auprès des nations, des rois et des fils d'Israël.

Et moi, je lui montrerai

tout ce qu'il lui faudra souffrir pour mon nom. »

Ananie partit donc

et entra dans la maison.

Il imposa les mains à Saul, en disant :

« Saul, mon frère,

celui qui m'a envoyé, c'est le Seigneur, c'est Jésus qui t'est apparu

sur le chemin par lequel tu venais.

Ainsi, tu vas retrouver la vue,

et tu seras rempli d'Esprit Saint. »

Aussitôt tombèrent de ses yeux comme des écailles,

et il retrouva la vue.

Il se leva, puis il fut baptisé.

Alors il prit de la nourriture et les forces lui revinrent.

Il passa quelques jours à Damas avec les disciples

et, sans plus attendre, il proclamait Jésus dans les synagogues,

affirmant que celui-ci est le Fils de Dieu.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de me laisser transformer par ta lumière et d'être docile à ton appel. Comme tu as choisi Saul pour être ton instrument, choisis-moi aussi pour porter ton nom et être témoin de ta vérité, même au prix de la souffrance.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *La lumière de la conversion*

La lumière qui entoure Saul sur le chemin de Damas représente l'éclat de la vérité qui illumine nos ténèbres. Tout comme Saul, nous pouvons être plongés dans l'ignorance ou l'aveuglement spirituel avant de rencontrer la vérité de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle a été ma propre expérience de conversion ou de transformation intérieure ?
- Y a-t-il des domaines dans ma vie où je suis encore aveuglé par mes préjugés ou mes erreurs passées ?

Point 2 : *L'appel à la mission*

Jésus dit à Ananie que Saul est l'instrument choisi pour porter son nom aux nations. Le

Seigneur appelle chacun de nous à une mission particulière, à être témoin de l'Évangile là où il nous place, qu'il s'agisse de notre famille, de notre travail ou de nos relations.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à répondre à l'appel de Dieu, même s'il me demande de sortir de ma zone de confort ?
- Comment puis-je être un instrument de Dieu pour annoncer son nom autour de moi ?

Point 3: *La souffrance dans la mission*

Jésus révèle à Ananie que Saul devra souffrir pour son nom. La mission chrétienne implique parfois des épreuves et des sacrifices. Mais ces souffrances ne sont pas vaines : elles sont un moyen de participer à la passion du Christ et d'être plus proches de lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-tu face aux difficultés ou aux souffrances dans ta vie chrétienne ?
- Suis-tu disposé à accepter la croix, sachant qu'elle fait partie de la mission que Dieu te confie ?

Colloque

Seigneur Jésus, je te remercie pour la lumière de ton amour qui éclaire mes ténèbres. Comme Saul sur le chemin de Damas, fais-moi voir la vérité de ta Parole. Donne-moi le courage de répondre à ton appel, même si cela implique des sacrifices. Que ma vie soit un témoignage fidèle de ta présence, et que je sois, comme Saul, transformé par ton amour pour annoncer ton nom dans le monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de prière pour la mission*

Prends un moment chaque jour pour prier pour ceux que tu rencontres et pour la mission que Dieu te confie. Demande-lui de t'éclairer sur les occasions où tu peux témoigner de sa parole, même dans des situations difficiles.

2. *Exercice de service et d'aide*

Cherche à être un instrument de Dieu dans la vie de ceux qui souffrent autour de toi. Cela pourrait être un acte de charité, une parole de réconfort ou un geste de solidarité envers une personne dans le besoin. Laisse-toi guider par l'Esprit Saint, comme Ananie a été guidé, pour être un instrument de paix et de vérité.

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.

Samedi 03 Mai

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première lecture : Ac 9, 31-42

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
l'Église était en paix
dans toute la Judée, la Galilée et la Samarie ;
elle se construisait
et elle marchait dans la crainte du Seigneur ;
réconfortée par l'Esprit Saint,
elle se multipliait.

Or, il arriva que Pierre, parcourant tout le pays,
se rendit aussi chez les fidèles qui habitaient
Lod.

Il y trouva un homme du nom d'Énéas,
alité depuis huit ans parce qu'il était paralysé.
Pierre lui dit :

« Énéas, Jésus Christ te guérit,
lève-toi et fais ton lit toi-même. »

Et aussitôt il se leva.

Alors tous les habitants de Lod et de la plaine
de Sarone

purent le voir,
et ils se convertirent en se tournant vers le
Seigneur.

Il y avait aussi à Jaffa
une femme disciple du Seigneur nommée Ta-
bitha,
ce qui se traduit : Dorcas (c'est-à-dire : Ga-
zelle).

Elle était riche des bonnes œuvres et des au-
mônes qu'elle faisait.

Or, il arriva en ces jours-là
qu'elle tomba malade et qu'elle mourut.

Après la toilette funèbre,
on la déposa dans la chambre haute.
Comme Lod est près de Jaffa,
les disciples, apprenant que Pierre s'y trou-
vait,

lui envoyèrent deux hommes avec cet appel :
« Viens chez nous sans tarder. »

Pierre se mit en route avec eux.

À son arrivée on le fit monter à la chambre
haute.

Toutes les veuves en larmes s'approchèrent
de lui ;

elles lui montraient les tuniques et les man-
teaux

confectionnés par Dorcas
quand celle-ci était avec elles.

Pierre mit tout le monde dehors ;

il se mit à genoux et pria ;

puis il se tourna vers le corps, et il dit :
« Tabitha, lève-toi ! »

Elle ouvrit les yeux et, voyant Pierre,
elle se redressa et s'assit.

Pierre, lui donnant la main, la fit lever.

Puis il appela les fidèles et les veuves
et la leur présenta vivante.

La chose fut connue dans toute la ville de
Jaffa,

et beaucoup crurent au Seigneur.

– Parole du Seigneur.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de
marcher dans ta crainte et d'être réconforté
par l'Esprit Saint dans tous les moments de
ma vie. Que je sois un témoin vivant de ton
amour et de ta puissance, comme l'ont été
Pierre et les premiers chrétiens.

◆ Les points de méditation

Point 1 : : *L'Église se construit dans la
paix et la crainte du Seigneur*

L'Église de ce temps vivait dans la paix, mais aussi dans la crainte du Seigneur, c'est-à-dire dans une profonde révérence envers Dieu. Cette paix n'est pas simplement l'absence de conflits, mais une harmonie intérieure qui permet à l'Église de se construire et de se multiplier. La crainte du Seigneur n'est pas la peur, mais un profond respect qui nous conduit à chercher à vivre selon sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je en paix dans ma vie spirituelle, ou ai-je du mal à laisser Dieu apporter la paix dans mon cœur ?
- Quelle place la crainte du Seigneur occupe-t-elle dans ma vie ? Est-ce un respect profond qui me pousse à le servir ?

Point 2 : L'œuvre de guérison par Pierre

Pierre, rempli de l'Esprit Saint, guérit Énéas en prononçant le nom de Jésus. Cette guérison physique est aussi un signe de la guérison spirituelle que Jésus vient apporter. Il guérit non seulement les corps, mais aussi les âmes. Tout ce que Pierre fait est dirigé par l'Esprit Saint, qui le rend capable de réaliser l'œuvre de Dieu dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience que Dieu m'appelle à participer à son œuvre de guérison dans le monde ?
- Comment puis-je, à travers mes actions et prières, être un instrument de guérison pour les autres ?

Point 3 : Tabitha, l'œuvre de charité et la résurrection

Dorcas, ou Tabitha, est présentée comme un modèle de charité et de générosité. Elle utilise ses biens pour aider les veuves et les démunis.

Sa mort et sa résurrection par Pierre révèlent que la charité est source de vie. L'œuvre de charité n'est pas simplement des actions sociales, mais elle est un moyen de participer à la résurrection du Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je généreux dans mes actions et mon cœur envers les autres, en particulier les plus vulnérables ?
- Comment puis-je être plus impliqué dans des œuvres de charité qui apportent la vie, à l'exemple de Tabitha ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as guéri les malades et ressuscité Tabitha, je te rends grâce pour ta miséricorde et ton amour qui ne cessent de se manifester dans le monde. Aide-moi à être un instrument de paix et de guérison dans ma vie. Que je puisse, par l'Esprit Saint, œuvrer pour le bien de ceux qui m'entourent, et que ma vie soit un témoignage vivant de ta résurrection. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de réconciliation intérieure

Prends un moment pour réfléchir à la paix dans ton cœur. Prie pour que l'Esprit Saint t'aide à surmonter les inquiétudes ou les conflits intérieurs que tu portes. Demande-lui la grâce de rétablir une paix profonde en toi, dans ton travail, et dans tes relations avec les autres.

2. Exercice de charité active

Cherche une manière de rendre service cette semaine. Cela pourrait être une aide matérielle à quelqu'un dans le besoin ou simplement une parole de réconfort pour quelqu'un qui souffre. Suis l'exemple de Tabitha et laisse-toi guider par l'Esprit Saint pour faire une différence dans la vie de ceux que tu rencontres.

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, 27-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus déclara :

« Mes brebis écoutent ma voix ; moi, je les connais, et elles me suivent.

Je leur donne la vie éternelle : jamais elles ne périront, et personne ne les arrachera de ma main.

Mon Père, qui me les a données, est plus grand que tout, et personne ne peut les arracher de la main du Père.

Le Père et moi, nous sommes UN. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de bien écouter ta voix et de te suivre fidèlement. Que je sois une de tes brebis, en parfaite communion avec toi et ton Père, et que je puisse vivre pleinement la vie éternelle que tu offres.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Écouter la voix du Bon Pasteur*

Jésus nous appelle ses brebis et nous invite à écouter sa voix. Dans un monde bruyant et souvent distrait, il est essentiel de cultiver

une écoute attentive de Dieu. Cela ne signifie pas seulement entendre des mots, mais aussi ouvrir notre cœur pour discerner sa volonté et la suivre avec confiance. Jésus, le Bon Pasteur, nous parle dans le silence de la prière, à travers la Parole de Dieu, et dans les événements quotidiens.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Prends-je le temps chaque jour d'écouter la voix de Jésus à travers la prière et la méditation de sa Parole ?
- Quelles distractions dans ma vie m'empêchent d'écouter pleinement sa voix ?

Point 2 : *La promesse de la vie éternelle*

Jésus nous offre la vie éternelle, une vie qui commence ici-bas, mais qui se réalise pleinement dans la communion avec Dieu après cette vie. Cette promesse nous montre que suivre Jésus n'est pas seulement un acte de foi pour ce monde, mais aussi une espérance profonde pour l'avenir, où nous vivrons en sa présence pour toujours.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment la promesse de la vie éternelle influence-t-elle ma manière de vivre aujourd'hui ?
- En quoi la foi en la vie éternelle me soutient-elle dans les épreuves et les défis de ma vie quotidienne ?

Point 3 : *Sécurité dans la main du Christ*

Jésus assure que ses brebis ne périront jamais et qu'elles ne seront jamais arrachées de sa main. Cela nous rappelle la sécurité et la protection totale que nous avons en Christ. Rien ni personne ne peut nous séparer de lui, tant que nous restons unis à

lui par la foi et l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je conscient de la sécurité que j'ai en Jésus, même dans les moments d'incertitude ou de doute ?
- Comment puis-je cultiver une confiance totale en sa protection dans ma vie de chaque jour ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es le Bon Pasteur, je viens te confier mes inquiétudes et mes doutes. Je te remercie pour ta promesse de vie éternelle et pour ta protection constante. Aide-moi à mieux écouter ta voix, à te suivre sans crainte et à vivre dans la sécurité de ta main. Que je sois toujours fidèle à toi, confiant en ton amour inébranlable. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice d'écoute attentive

Consacre un moment aujourd'hui à te retirer dans le silence et à prier. Prends un passage des Évangiles (par exemple, celui-ci : Jn 10, 27-30) et demande au Seigneur de t'aider à mieux entendre sa voix dans ta vie. Reste dans le silence, et laisse le Seigneur te parler à travers son Parole.

2. Exercice de confiance en Jésus

Prends un moment pour réfléchir à un aspect de ta vie où tu ressens de l'incertitude ou de la peur. Confie-le à Jésus, en lui demandant de t'aider à trouver la paix et la sécurité en lui, en te rappelant qu'il a promis de ne jamais nous laisser.

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.