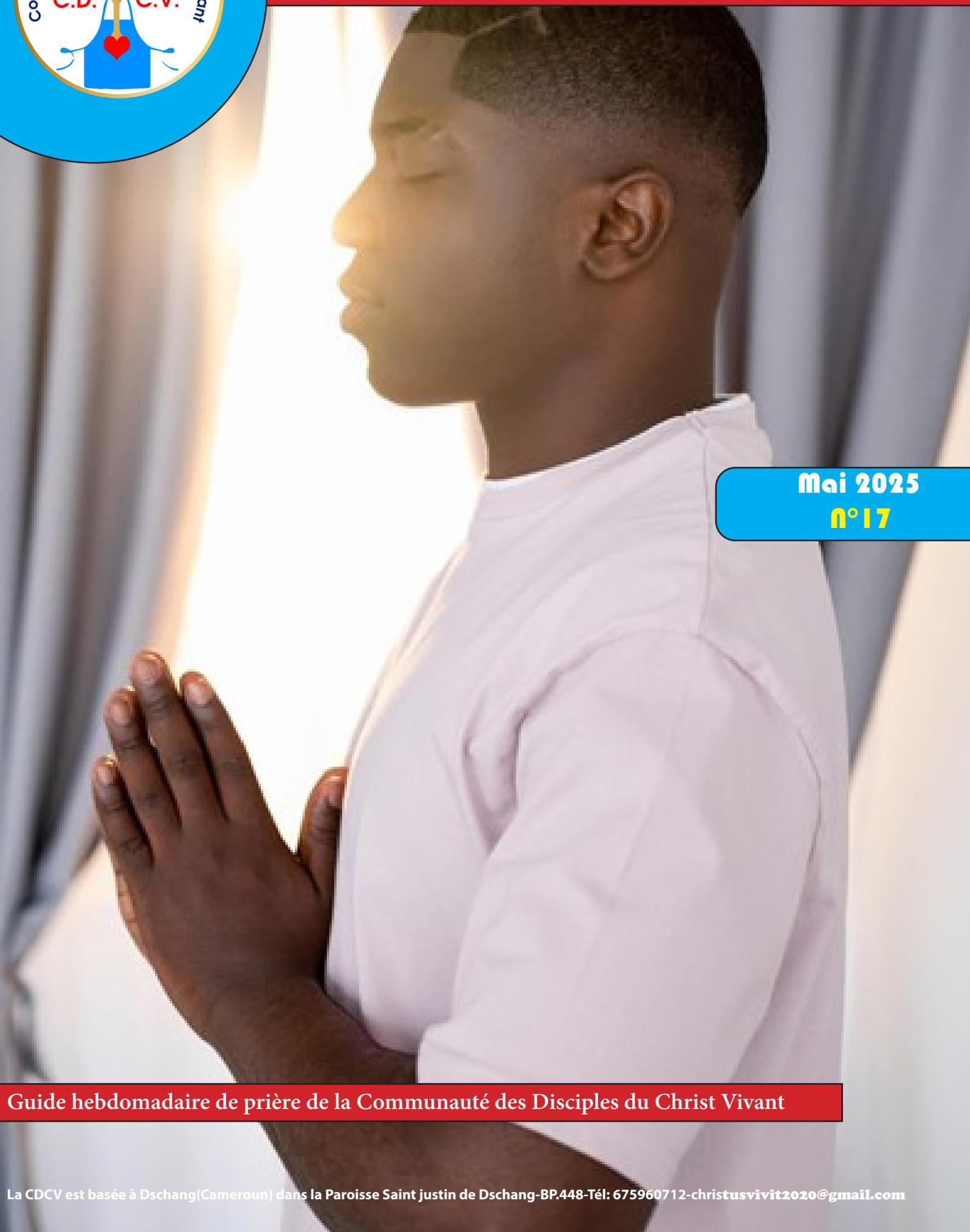




Mon guide d'oraison quotidienne



Mai 2025
n° 17

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 12 au Dimanche 18 mai 2025

Lundi 12 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 11, 1-18

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
les Apôtres et les frères qui étaient en Judée
avaient appris que les nations, elles aussi,
avaient reçu la parole de Dieu.

Lorsque Pierre fut de retour à Jérusalem,
ceux qui étaient juifs d'origine le prirent à
partie,

en disant :

« Tu es entré chez des hommes qui ne sont
pas circoncis,
et tu as mangé avec eux ! »

Alors Pierre reprit l'affaire depuis le com-
mencement

et leur exposa tout dans l'ordre, en disant :

« J'étais dans la ville de Jaffa, en train de prier,
et voici la vision que j'ai eue dans une extase :
c'était un objet qui descendait.

On aurait dit une grande toile
tenue aux quatre coins ;

venant du ciel, elle se posa près de moi.

Fixant les yeux sur elle, je l'examinai

et je vis les quadrupèdes de la terre,

les bêtes sauvages, les reptiles

et les oiseaux du ciel.

J'entendis une voix qui me disait :

“Debout, Pierre, offre-les en sacrifice, et
mange !”

Je répondis :

“Certainement pas, Seigneur !

Jamais aucun aliment interdit ou impur

n'est entré dans ma bouche.”

Une deuxième fois, du haut du ciel la voix ré-
pondit :

“Ce que Dieu a déclaré pur,
toi, ne le déclare pas interdit.”

Cela se produisit par trois fois,
puis tout fut remonté au ciel.

Et voici qu'à l'instant même,
devant la maison où j'étais,

survinrent trois hommes

qui m'étaient envoyés de Césarée.

L'Esprit me dit d'aller avec eux sans hésiter.

Les six frères qui sont ici m'ont accompagné,
et nous sommes entrés chez le centurion
Corneille.

Il nous raconta comment il avait vu l'ange se
tenir

dans sa maison et dire :

“Envoie quelqu'un à Jaffa
pour chercher Simon surnommé Pierre.

Celui-ci t'adressera des paroles par lesquelles
tu seras sauvé,

toi et toute ta maison.”

Au moment où je prenais la parole,

l'Esprit Saint descendit sur ceux qui étaient
là,

comme il était descendu sur nous au com-
mencement.

Alors je me suis rappelé

la parole que le Seigneur avait dite :

“Jean a baptisé avec l'eau,

mais vous, c'est dans l'Esprit Saint
que vous serez baptisés.”

Et si Dieu leur a fait le même don qu'à nous,
parce qu'ils ont cru au Seigneur Jésus Christ,
qui étais-je, moi, pour empêcher l'action de
Dieu ? »

En entendant ces paroles, ils se calmèrent
et ils rendirent gloire à Dieu, en disant :

« Ainsi donc, même aux nations,

Dieu a donné la conversion

qui fait entrer dans la vie ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de comprendre et d'accepter la diversité de tes desseins, et d'accepter que la conversion et la vie éternelle sont offertes à tous, sans distinction.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'ouverture de l'Évangile aux nations*

Dans cet épisode, Pierre comprend que le salut n'est pas réservé à un seul groupe, mais qu'il est offert à tous les peuples. La vision de la toile qui descend du ciel symbolise la nouvelle ère du salut : ce qui était considéré impur est désormais purifié par l'œuvre de Dieu. Cette ouverture radicale à l'autre montre la portée universelle de l'amour de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable d'accueillir et d'accepter les autres, même ceux qui sont différents de moi, sans jugement ?
- De quelle manière puis-je contribuer à l'ouverture de l'Évangile aux autres, au-delà des frontières humaines ?

Point 2 : *L'action de l'Esprit Saint dans la conversion*

Pierre témoigne de l'action de l'Esprit Saint sur les païens, comme il l'avait fait sur les disciples au commencement. L'Esprit ne fait pas de distinction entre les personnes, et Il accorde la même grâce et le même don à tous ceux qui croient. La conversion n'est pas seulement un acte extérieur, mais un appel profond à recevoir l'Esprit et à se transformer

intérieurement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je pleinement ouvert mon cœur à l'action de l'Esprit Saint dans ma vie ?
- Comment puis-je être plus attentif aux signes de l'Esprit Saint qui m'invitent à une conversion intérieure ?

Point 3 : *Le rôle de l'annonce de la Parole*

Pierre est l'instrument de Dieu pour annoncer l'Évangile et conduire Corneille à la foi. Dieu l'utilise comme témoin de ce qu'il a vu et entendu. De même, chacun de nous est appelé à annoncer la Parole, à témoigner de la foi qui habite en nous, et à participer à l'élargissement du Royaume de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, moi aussi, être un témoin de la Parole de Dieu dans mon quotidien ?
- Suis-je prêt à partager la foi avec ceux qui sont différents ou en dehors de ma communauté ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as appelé à être un témoin de ton amour et de ta Parole dans le monde. Je te prie de m'aider à surmonter mes préjugés et à voir dans chaque personne un frère ou une sœur que tu veux sauver. Ouvre mon cœur à l'action de ton Esprit, pour que je sois un instrument de ton amour. Que je sache annoncer la Bonne Nouvelle avec joie, sans distinction de race ou de culture. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de partage

Aujourd'hui, trouve une occasion de partager un message de paix ou de bienveillance

Mardi 12 Mai

Oraison

avec quelqu'un que tu rencontres, surtout s'il provient d'un milieu différent du tien. Tu peux aussi partager un verset de la Bible ou un témoignage personnel de foi.

2. Exercice d'ouverture au prochain

Prends un moment dans la journée pour réfléchir à quelqu'un que tu pourrais avoir du mal à accepter ou à comprendre. Offre cette personne dans ta prière et demande à Dieu de t'aider à l'accueillir et à la comprendre comme Il le fait avec toi.

Relecture de la journée

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

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

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

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

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te 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 11, 19-26

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
les frères dispersés par la tourmente
qui se produisit lors de l'affaire d'Étienne
allèrent jusqu'en Phénicie, puis à Chypre et
Antioche,
sans annoncer la Parole à personne d'autre
qu'aux Juifs.
Parmi eux, il y en avait qui étaient origi-
naires de Chypre et de Cyrène,
et qui, en arrivant à Antioche,
s'adressaient aussi aux gens de langue
grecque
pour leur annoncer la Bonne Nouvelle :
Jésus est le Seigneur.
La main du Seigneur était avec eux :
un grand nombre de gens devinrent croyants
et se tournèrent vers le Seigneur.
La nouvelle parvint aux oreilles de l'Église
de Jérusalem,
et l'on envoya Barnabé jusqu'à Antioche.
À son arrivée, voyant la grâce de Dieu à
l'œuvre,
il fut dans la joie.
Il les exhortait tous
à rester d'un cœur ferme attachés au Sei-
gneur.
C'était en effet un homme de bien,
rempli d'Esprit Saint et de foi.
Une foule considérable s'attacha au Sei-
gneur.
Barnabé partit alors à Tarse chercher Saul.
L'ayant trouvé, il l'amena à Antioche.
Pendant toute une année,

ils participèrent aux assemblées de l'Église, ils instruisirent une foule considérable. Et c'est à Antioche que, pour la première fois, les disciples reçurent le nom de « chrétiens ».

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'être un témoin fidèle de ta Parole, ouvert à partager la Bonne Nouvelle avec tous, sans distinction. Aide-moi à rester ferme dans ma foi et à m'attacher à toi, comme Barnabé et Saul, afin d'instruire et d'encourager les autres à suivre ton chemin.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'ouverture de l'Évangile aux non-Juifs*

Dans cet épisode, les disciples, initialement centrés sur l'annonce de l'Évangile aux Juifs, commencent à s'adresser aussi aux Gentils, en particulier aux gens de langue grecque, ouvrant ainsi l'Évangile à toutes les nations. Ce geste marque une étape décisive dans l'histoire de l'Église, illustrant l'universalité du message de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, à mon tour, ouvrir mon cœur à tous ceux qui sont autour de moi, sans distinction de culture ou de croyance ?
- Dans quelle mesure suis-je prêt à aller au-delà de mes propres limites pour annoncer l'Évangile à ceux qui ne le connaissent pas encore ?

Point 2: *L'action de la main de Dieu*
L'Évangile se propage et un grand nombre de gens se tournent vers le Seigneur grâce à l'ac-

tion de la main de Dieu. Ce passage nous rappelle que ce n'est pas nous qui réussissons l'œuvre de Dieu, mais c'est Lui qui agit en nous et à travers nous. La croissance de l'Église dépend entièrement de sa grâce et de son Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître l'action de la main de Dieu dans ma vie et dans celle des autres ?
- Quelle est ma part dans l'annonce de l'Évangile et comment puis-je permettre à Dieu de travailler à travers moi ?

Point 3 : *L'importance de l'enseignement et de l'accompagnement spirituel*

Barnabé, un homme de bien rempli de l'Esprit Saint et de foi, encourage et fortifie les croyants d'Antioche. Il ne se contente pas de leur annoncer la Bonne Nouvelle, mais il les accompagne dans leur cheminement spirituel, en leur exhortant à demeurer fermes dans leur foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, moi aussi, accompagner les autres dans leur cheminement spirituel ?
- Qui dans ma vie ai-je besoin de soutenir ou d'encourager dans leur foi ?

Colloque

Seigneur, je te rends grâce pour ta parole qui se propage sans cesse, pour l'action de ton Esprit qui conduit les âmes à la vérité. Aide-moi à être un témoin courageux et ouvert, à ne jamais me limiter dans l'annonce de ton amour et de ta Parole. Donne-moi la force d'accompagner les autres dans leur foi et de les encourager à vivre selon ton ensei-

Mercredi 14 Mai

Oraison

gnement. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de témoignage

Aujourd'hui, cherche une occasion de témoigner de ta foi de manière simple, mais significative, que ce soit par une parole, un geste ou un acte de bienveillance envers quelqu'un.

2. Exercice d'accompagnement spirituel

Identifie une personne qui pourrait bénéficier de ton soutien spirituel. Prends un moment pour prier pour elle et trouve un moyen d'apporter une parole d'encouragement ou de prière à cette personne au cours de 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.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 15, 9-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour.

Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour.

Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.

Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.

Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime.

Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande.

Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ;

je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître.

Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure.

Alors, tout ce que vous demanderez au Père

en mon nom,
il vous le donnera.

Voici ce que je vous commande :
c'est de vous aimer les uns les autres. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de demeurer dans ton amour, de suivre tes commandements et d'aimer les autres comme tu nous as aimés.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Demeurer dans l'amour de Jésus*

Jésus nous invite à demeurer dans son amour, tout comme lui-même demeure dans l'amour du Père. C'est dans cette relation d'amour, à la fois intime et profonde, que nous trouvons la joie et la paix. Cet amour se vit à travers l'obéissance à ses commandements, et il devient la source de notre vie chrétienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je demeurer dans l'amour de Jésus au quotidien ?
- Quelles sont les choses qui m'éloignent de cet amour et comment puis-je les surmonter ?

Point 2 : *L'amour comme appel à la mission*

Jésus nous dit que nous avons été choisis par lui pour porter du fruit et que ce fruit demeure. L'amour qui nous est donné n'est pas pour être gardé pour nous seuls, mais pour être partagé avec les autres. Nous sommes appelés à être des instruments de son amour, apportant la lumière et la joie autour de nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mon amour pour Jésus se manifeste-t-il dans mes actions et mes relations avec les autres ?
- Quel fruit ai-je porté dans ma vie spirituelle et comment puis-je en porter davantage pour le bien des autres ?

Point 3 : *L'amour et l'amitié avec Jésus*

Jésus ne nous appelle plus ses serviteurs, mais ses amis. C'est une relation d'intimité et de confiance, dans laquelle il nous révèle tout ce qu'il a entendu du Père. Être son ami signifie écouter sa parole, suivre ses enseignements et partager son amour avec ceux qui nous entourent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma relation avec Jésus se caractérise-t-elle par l'amitié et la confiance ?
- Qu'est-ce que cela implique pour moi de considérer Jésus non seulement comme mon Seigneur, mais aussi comme mon ami ?

Colloque

Seigneur Jésus, je te rends grâce pour l'amour que tu as pour moi et pour le choix que tu as fait de m'appeler à être ton ami. Aide-moi à demeurer dans ton amour, à vivre selon tes commandements, et à partager cet amour avec les autres. Que mon cœur soit rempli de ta joie, et que je porte du fruit pour ta gloire. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice d'amour concret

Aujourd'hui, cherche une occasion de manifester l'amour de Jésus envers quelqu'un. Que ce soit un geste de bienveillance, une parole

Jeudi 15 Mai

Oraison

encourageante ou une action qui témoigne de ton amour envers les autres.

2. Exercice de prière et d'écoute

Consacre un moment de ta journée pour t'isoler dans un lieu calme et écouter Jésus. Laisse-le te parler à travers sa parole, et ouvre ton cœur pour recevoir son amour et ses commandements.

Relecture de la journée

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

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

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

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

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

Parole de Dieu

Evangile : Jn 13, 16-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Après avoir lavé les pieds de ses disciples, Jésus parla ainsi : « Amen, amen, je vous le dis : un serviteur n'est pas plus grand que son maître, ni un envoyé plus grand que celui qui l'envoie. Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites.

Ce n'est pas de vous tous que je parle. Moi, je sais quels sont ceux que j'ai choisis, mais il faut que s'accomplisse l'Écriture : Celui qui mange le pain avec moi m'a frappé du talon. Je vous dis ces choses dès maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront, vous croirez que moi, JE SUIS. Amen, amen, je vous le dis : si quelqu'un reçoit celui que j'envoie, il me reçoit moi-même ; et celui qui me reçoit, reçoit Celui qui m'a envoyé. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te recevoir pleinement, ainsi que celui que tu envoies. Que mon cœur soit ouvert à ton amour et à ta parole, et que je sois prêt à servir humblement, comme tu nous as montré par ton

exemple.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *L'humilité et le service*

Jésus nous enseigne que l'humilité et le service sont des aspects essentiels de la vie chrétienne. En lavant les pieds de ses disciples, il leur montre l'exemple ultime de ce que signifie être un serviteur. Être grand dans le royaume de Dieu, ce n'est pas dominer, mais servir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre l'humilité dans mes relations avec les autres ?
- Quels sont les moments dans ma vie où je peux servir les autres de manière concrète et désintéressée ?

Point 2 : *La réception de celui que Jésus envoie*

Jésus nous dit que si nous recevons celui qu'il envoie, nous le recevons lui-même. Cela implique une ouverture d'esprit et de cœur à sa parole, à ses envoyés et à son message. La mission de Jésus ne s'arrête pas à sa personne, mais il choisit des envoyés pour continuer son œuvre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je réceptif à ceux que Jésus envoie dans ma vie ?
- Comment puis-je mieux accueillir sa parole et ceux qui portent son message dans ma vie quotidienne ?

Point 3 : *L'accomplissement des Écritures*

Jésus nous annonce ici la trahison de Judas,

mais il parle aussi de la réalisation des prophéties. Tout ce qui se passe est sous le plan divin, et Jésus, en disant "JE SUIS", fait référence à son identité divine. Chaque événement, même le plus douloureux, fait partie de l'accomplissement du dessein de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître la main de Dieu dans ma vie, même dans les épreuves ?
- Suis-je conscient que Dieu accomplit son plan dans les petites et grandes choses de ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as choisi de te faire serviteur pour nous montrer la voie. Donne-moi un cœur humble, prêt à servir et à accueillir ton message à travers ceux que tu envoies. Aide-moi à comprendre et à recevoir ta parole dans ma vie et à être un témoin de ton amour, comme tu l'es pour nous. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de service humble*

Aujourd'hui, cherche une occasion de servir les autres d'une manière humble et discrète, sans chercher de reconnaissance. Cela peut être un petit geste de bienveillance, d'écoute ou d'aide pratique.

2. *Exercice d'accueil du message de Jésus*

Prends un moment aujourd'hui pour écouter un enseignement chrétien (homélie, lecture spirituelle, etc.) et essaie de l'accueillir comme si Jésus te parlait directement. Ouvre ton cœur à ce qu'il veut te dire et prends un engagement concret pour appliquer cet enseignement dans ta vie.

Relecture de la journée

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

Vendredi 16 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

Evangile : Jn 14, 1-6

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Que votre cœur ne soit pas bouleversé :

vous croyez en Dieu,

croyez aussi en moi.

Dans la maison de mon Père,

il y a de nombreuses demeures ;

sinon, vous aurais-je dit :

“Je pars vous préparer une place” ?

Quand je serai parti vous préparer une place, je reviendrai et je vous emmènerai auprès de moi,

afin que là où je suis,

vous soyez, vous aussi.

Pour aller où je vais,

vous savez le chemin. »

Thomas lui dit :

« Seigneur, nous ne savons pas où tu vas.

Comment pourrions-nous savoir le chemin ? »

Jésus lui répond :

« Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te suivre comme le Chemin, la Vérité et la Vie. Que mon cœur ne soit pas bouleversé, mais

qu'il repose en toi, avec confiance en tes promesses.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Le chemin vers Dieu*

Jésus se présente comme le Chemin, c'est-à-dire la voie par laquelle nous pouvons aller vers le Père. Cela implique qu'il est notre guide, celui qui nous montre la direction à suivre, et qu'il est essentiel de marcher à sa suite pour trouver la paix éternelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est le chemin que je suis actuellement dans ma vie spirituelle ?
- Comment puis-je être plus attentif à l'enseignement de Jésus et suivre ses pas de manière plus authentique ?

Point 2 : *La Vérité qui libère*

Jésus est aussi la Vérité. En le connaissant, nous connaissons Dieu. La Vérité de Jésus nous rend libres, car elle nous révèle le sens profond de notre vie et de notre vocation. En Jésus, nous avons accès à la vraie réalité de l'amour de Dieu pour nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à accueillir la Vérité de Jésus dans ma vie, même quand cela remet en question mes certitudes ?
- Comment puis-je approfondir ma relation avec Jésus pour connaître sa vérité plus intimement ?

Point 3 : *La Vie éternelle en Jésus*

Jésus est la Vie, il nous offre la vie éternelle. Il nous prépare une place auprès de Dieu, et son retour nous garantit cette vie pleine, parfaite

et éternelle. C'est un appel à ne pas nous laisser égarer par les préoccupations terrestres, mais à rester fixés sur l'espérance qu'il nous offre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment la promesse de la vie éternelle influence-t-elle ma façon de vivre aujourd'hui ?
- Est-ce que je vis dans l'espérance du retour du Christ et de la plénitude de la vie auprès de lui ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es le Chemin, la Vérité et la Vie, je veux te suivre pleinement, marcher sur ta voie, écouter ta vérité et recevoir ta vie. Aide-moi à ne pas me perdre dans les détours du monde, mais à me diriger vers toi avec confiance et espérance. Sois mon guide et ma lumière dans ce pèlerinage terrestre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice du Chemin*

Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir aux décisions que tu prends. Dans quelle mesure les laisses-tu être guidées par Jésus ? Engage-toi à prendre au moins une décision aujourd'hui en te demandant comment Jésus agirait.

2. *Exercice de la Vérité*

Prends un passage de l'Évangile aujourd'hui et médite-le comme une vérité à appliquer dans ta vie. Demande à Dieu de t'éclairer pour comprendre sa parole et de te donner la force de la vivre concrètement.

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 17 Mai

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Ac 13, 44-52

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Le sabbat qui suivait la première prédication de Paul

à Antioche de Pisidie,

presque toute la ville se rassembla pour entendre la parole du Seigneur.

Quand les Juifs virent les foules, ils s'enflammèrent de jalousie ;

ils contredisaient les paroles de Paul et l'injuriaient.

Paul et Barnabé leur déclarèrent avec assurance :

« C'est à vous d'abord

qu'il était nécessaire d'adresser la parole de Dieu.

Puisque vous la rejetez

et que vous-mêmes ne vous jugez pas dignes de la vie éternelle,

eh bien ! nous nous tournons vers les nations païennes.

C'est le commandement que le Seigneur nous a donné :

J'ai fait de toi la lumière des nations

pour que, grâce à toi,

le salut parvienne jusqu'aux extrémités de la terre. »

En entendant cela, les païens étaient dans la joie

et rendaient gloire à la parole du Seigneur ;

tous ceux qui étaient destinés à la vie éternelle

devinrent croyants.

Ainsi la parole du Seigneur se répandait dans toute la région.

Mais les Juifs provoquèrent l'agitation parmi les femmes de qualité adorant Dieu, et parmi les notables de la cité ; ils se mirent à poursuivre Paul et Barnabé, et les expulsèrent de leur territoire. Ceux-ci secouèrent contre eux la poussière de leurs pieds et se rendirent à Iconium, tandis que les disciples étaient remplis de joie et d'Esprit Saint.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de rester fidèle à ta parole, même face aux oppositions et aux épreuves. Donne-moi le courage de partager ta lumière et de répandre ton message d'amour, de paix et de salut.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La réjection de la parole par certains*

Paul et Barnabé se retrouvent confrontés à la jalousie et à l'opposition des Juifs, qui rejettent le message du salut. Cette réjection, bien que douloureuse, fait partie du chemin de la mission. Jésus lui-même a été rejeté par beaucoup, et ses disciples doivent s'attendre à être confrontés à la même opposition. Cependant, la fidélité à la mission et à la parole de Dieu conduit au fruit, même si la route est semée d'embûches.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà été confronté à l'opposition ou à la réjection dans ma vie chrétienne ?
- Comment réagis-je face à l'opposition, et que puis-je apprendre de l'attitude de Paul et

Barnabé ?

Point 2 : *Le passage aux nations païennes*

Après la réjection de la parole par certains, Paul et Barnabé se tournent vers les nations païennes, et c'est là qu'ils rencontrent une grande ouverture et un grand enthousiasme. L'appel de Dieu à être "la lumière des nations" s'accomplit à travers ce retournement vers les non-Juifs. Cette ouverture universelle du salut montre que l'Évangile n'a pas de frontières et que la miséricorde de Dieu s'étend à tous, sans distinction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à annoncer l'Évangile à tous, même ceux qui ne partagent pas mes croyances ?
- En quoi cela me challenge-t-il personnellement d'aller au-delà des frontières traditionnelles dans mon partage de la foi ?

Point 3 : *La joie et l'Esprit Saint*

Malgré les persécutions et les rejets, les disciples demeurent remplis de joie et d'Esprit Saint. Cette joie n'est pas conditionnée par les circonstances extérieures, mais elle vient de l'assurance que Dieu est à l'œuvre. Lorsque nous nous engageons dans la mission de Dieu, même dans les moments difficiles, nous pouvons être remplis d'une paix et d'une joie profondes, parce que nous savons que nous participons à l'œuvre du Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je ressens cette joie profonde dans ma foi, même dans les épreuves ?
- Comment puis-je cultiver cette joie de l'Esprit Saint dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as été la lumière des nations, toi qui as partagé ta parole d'amour et de vérité avec tous, même ceux qui te rejetaient, je te prie de me donner le courage de te suivre sur ce chemin. Aide-moi à ne pas me laisser décourager par les oppositions, mais à rester fidèle à ta mission. Remplis mon cœur de ta joie et de ton Esprit Saint, pour que je puisse être une lumière pour ceux qui m'entourent. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de la fidélité à la mission

Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à comment tu peux, dans ta vie quotidienne, être fidèle à la mission de partager la parole de Dieu, même face aux obstacles. Si tu fais face à des rejets ou à des incompréhensions, pense à la manière dont Paul et Barnabé ont réagi et comment tu peux, à ton tour, témoigner de l'amour de Dieu.

2. Exercice de l'ouverture aux autres

Dans ta prière d'aujourd'hui, pense à ceux qui ne partagent pas ta foi ou tes croyances. Demande à Dieu comment tu peux être une lumière pour eux, sans jugement, mais avec amour et respect pour leur chemin de vie. Engage-toi à être un témoin de l'amour universel de Dieu envers tous.

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.

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 13, 31-33a.34-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Au cours du dernier repas que Jésus prenait avec ses disciples,

quand Judas fut sorti du cénacle, Jésus déclara :

« Maintenant le Fils de l'homme est glorifié, et Dieu est glorifié en lui.

Si Dieu est glorifié en lui,
Dieu aussi le glorifiera ;
et il le glorifiera bientôt.

Petits enfants,
c'est pour peu de temps encore que je suis avec vous.

Je vous donne un commandement nouveau :
c'est de vous aimer les uns les autres.

Comme je vous ai aimés,
vous aussi aimez-vous les uns les autres.

À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples :
si vous avez de l'amour les uns pour les autres.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'aimer véritablement ceux qui m'entourent, comme tu nous as aimés. Ouvre mon cœur à la force de ton amour inconditionnel, pour que, par ma vie, je devienne un témoin authentique de

ton amour.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *L'amour comme commandement fondamental*

Jésus, dans ses derniers moments avant la Passion, donne un commandement fondamental à ses disciples : s'aimer les uns les autres. Ce n'est pas un amour ordinaire, mais un amour radical, un amour à la manière de Jésus, un amour qui se donne, qui se sacrifie. Il lie l'amour à l'identité même de ses disciples : "À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples." L'amour chrétien est donc non seulement une réponse à l'appel de Jésus, mais aussi le témoignage visible du Christ dans notre vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment vis-tu cet amour dans tes relations quotidiennes ?
- Est-ce que je donne cet amour sans attendre en retour, à l'image de Jésus ?

Point 2 : *L'amour sacrificiel de Jésus*

L'amour de Jésus est un amour sacrificiel, qui ne se contente pas de paroles, mais qui est porté à l'action, même dans la souffrance. Jésus nous montre le chemin de l'amour parfait, celui qui va jusqu'au don de sa vie. L'appel à aimer les autres comme il nous a aimés nous invite à une remise en question profonde de notre propre manière d'aimer. L'amour chrétien doit toujours se traduire par des actes concrets et parfois, par des sacrifices.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à aimer même dans la difficulté, même quand cela me coûte quelque chose ?
- Quel sacrifice suis-je prêt à faire pour l'amour des autres, pour l'amour de Dieu ?

Point 3 : *L'amour comme témoin de notre foi*

Jésus insiste sur le fait que cet amour est la marque de l'authenticité chrétienne : "À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples." Cet amour ne doit pas seulement être un sentiment ou une intention, mais une réalité vivante qui se voit dans nos actions. L'amour devient le témoignage visible de notre foi. Il n'est pas suffisant de dire que nous croyons ; il faut que notre foi se manifeste dans notre manière d'aimer les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que les autres voient en moi un témoin de l'amour du Christ ?
- Comment puis-je rendre cet amour plus visible dans ma vie de tous les jours ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui nous as montrés l'exemple de l'amour parfait, donne-moi la force de vivre cet amour dans ma vie. Aide-moi à aimer comme tu m'aimes, sans conditions, sans attendre rien en retour. Que ma vie soit un témoignage vivant de ton amour. Remplis mon cœur de ton amour inépuisable, afin que je puisse aimer les autres comme tu m'aimes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de l'amour concret

Aujourd'hui, engage-toi à accomplir un acte concret de charité envers quelqu'un de ton entourage : que ce soit une parole gentille, une aide pratique, ou un acte de service désintéressé. Pense à cet acte comme un reflet de l'amour de Jésus pour toi. Réfléchis à la

manière dont tu peux mettre cet amour en pratique dans ta vie de tous les jours.

2. Exercice de la prière pour l'amour

Prends un moment de prière personnelle pour demander à Dieu d'augmenter ton amour pour les autres, et en particulier pour ceux qui te sont difficiles à aimer. Prie pour que cet amour soit un témoignage vivant de la foi chrétienne dans ta vie.

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.