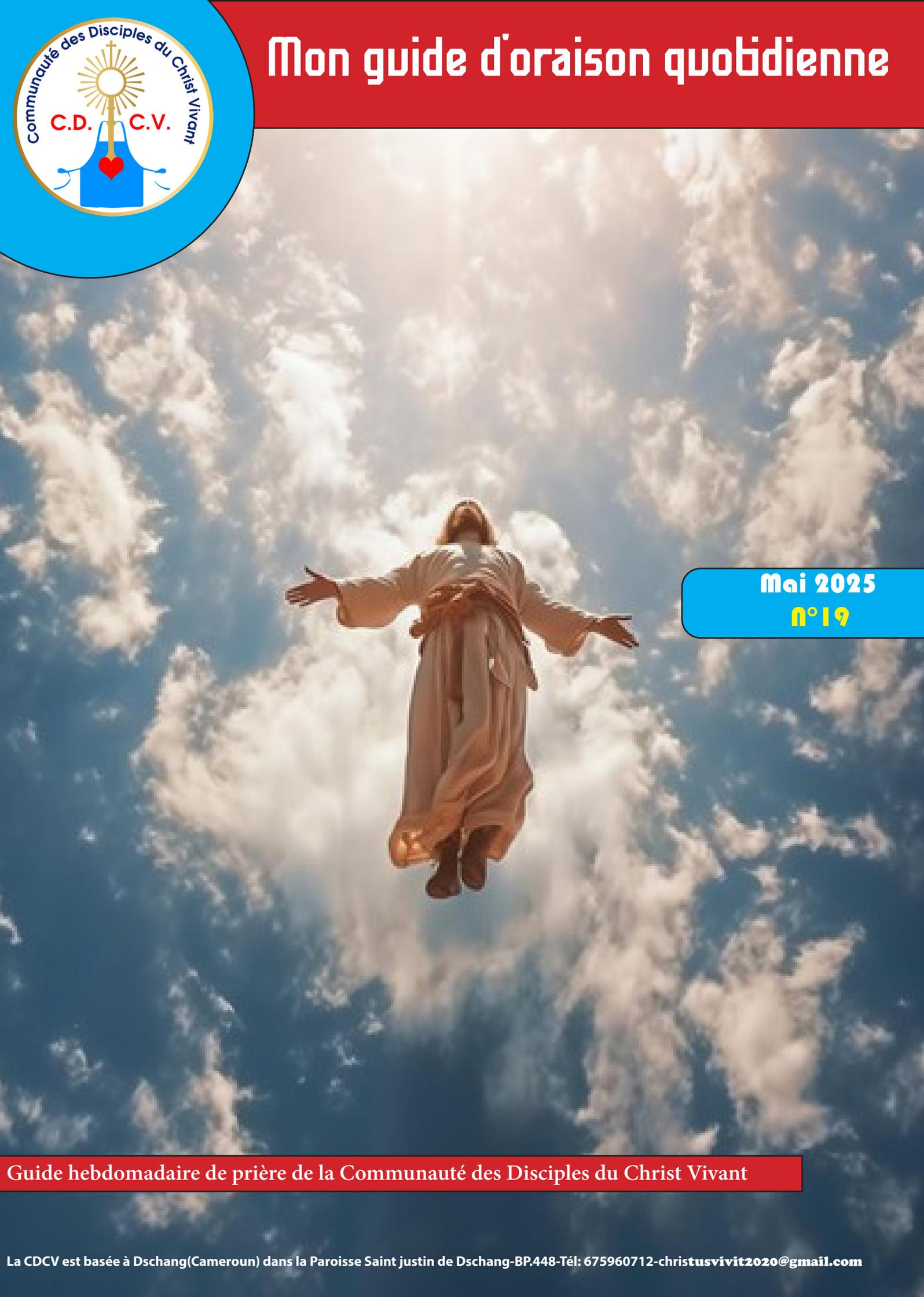




Mon guide d'oraison quotidienne



Mai 2025
n°19

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 s'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 26 Mai au Dimanche 01 juin 2025

Lundi 26 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 15, 26 – 16, 4a

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Quand viendra le Défenseur,
que je vous enverrai d'auprès du Père,
lui, l'Esprit de vérité qui procède du Père,
il rendra témoignage en ma faveur.
Et vous aussi, vous allez rendre témoignage,
car vous êtes avec moi depuis le commence-
ment.

Je vous parle ainsi, pour que vous ne soyez
pas scandalisés.

On vous exclura des assemblées.

Bien plus, l'heure vient où tous ceux qui vous
tueront
s'imagineront qu'ils rendent un culte à Dieu.
Ils feront cela, parce qu'ils n'ont connu ni le
Père ni moi.

Eh bien, voici pourquoi je vous dis cela :
quand l'heure sera venue,
vous vous souviendrez que je vous l'avais dit.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, envoie ton Esprit de vérité pour
qu'il témoigne de Toi dans ma vie. Que je
sois rempli de courage et de foi pour rendre

témoignage à ton amour et à ta vérité, même
dans les moments difficiles.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'Esprit Saint, notre Défenseur*

Jésus nous promet l'Esprit de vérité, le Dé-
fenseur, qui viendra témoigner en sa faveur.
L'Esprit Saint est celui qui nous fortifie, nous
éclaire et nous accompagne dans notre che-
min de foi. Il nous aide à vivre notre mission,
à comprendre la Parole de Dieu et à témoi-
gner de notre foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment l'Esprit Saint agit-il dans ma vie ?
- Suis-je ouvert à l'action de l'Esprit pour m'aider à vivre et témoigner de la vérité de l'Évangile ?

Point 2 : *Le témoignage dans l'épreuve*

Jésus nous avertit que, dans notre fidélité à
Lui, nous serons parfois rejetés, exclus ou
même persécutés. Pourtant, Il nous encou-
rage à ne pas nous laisser scandaliser, car
l'Esprit Saint sera avec nous pour rendre
témoignage. Notre mission de témoignage
persiste même dans la souffrance, car Dieu
est avec nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je face à l'opposition ou à la persécution pour ma foi ?
- Qu'est-ce que cela signifie pour moi "être prêt à rendre témoignage" même dans les moments difficiles ?

Point 3 : *Se souvenir des paroles de Jésus*

Jésus dit à ses disciples qu'ils se souviendront de Ses paroles quand l'heure sera venue. Nous aussi, face à l'adversité, l'Esprit nous aide à nous rappeler les promesses de Jésus et la vérité qu'Il nous a révélée. En revenant aux enseignements du Christ, nous trouvons la force de persévérer dans la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je eu l'expérience de me souvenir des paroles de Jésus dans un moment difficile ?
- Comment puis-je garder plus fermement les paroles de Jésus dans mon cœur pour qu'elles m'aident dans l'épreuve ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour l'envoi de ton Esprit de vérité qui est avec moi. Je Te demande de m'aider à être fidèle dans mon témoignage, même face à l'opposition ou à la souffrance. Que l'Esprit Saint soit mon défenseur et mon guide, et qu'Il me donne la force de rester ferme dans ma foi. Aide-moi à me souvenir de Tes paroles de réconfort et de promesse, afin que je sois rempli de courage et de paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Témoigner de la vérité de l'Évangile

Cette semaine, prends un moment pour partager ta foi avec une personne qui ne connaît pas encore le Christ. Prie avant et après ce moment, et demande à l'Esprit Saint de te guider pour dire ce qui doit être dit avec amour et conviction.

2. Prendre le temps de l'écoute intérieure

Prends un temps chaque jour, même court, pour être attentif à l'action de l'Esprit Saint dans ta vie. Prie et écoute, demande au Saint-Esprit de te guider, de te fortifier et de

te rappeler les paroles de Jésus quand tu en as besoin.

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 27 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 16, 22-34

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
dans la ville de Philippes,
la foule se déchaîna contre Paul et Silas.
Les magistrats ordonnèrent
de leur arracher les vêtements
pour leur donner la bastonnade.
Après les avoir roués de coups,
on les jeta en prison,
en donnant au geôlier la consigne
de les surveiller de près.
Pour appliquer cette consigne,
il les mit tout au fond de la prison,
avec les pieds coincés dans des blocs de bois.

Vers le milieu de la nuit,
Paul et Silas priaient et chantaient les louanges
de Dieu,
et les autres détenus les écoutaient.
Tout à coup, il y eut un violent tremblement
de terre,
qui secoua les fondations de la prison :
à l'instant même, toutes les portes s'ouvrirent,
et les liens de tous les détenus se détachèrent.
Le geôlier, tiré de son sommeil,
vit que les portes de la prison étaient ouvertes
;
croyant que les détenus s'étaient évadés,
il dégaina son épée et il était sur le point de se
donner la mort.
Mais Paul se mit à crier d'une voix forte :
« Ne va pas te faire de mal,
nous sommes tous là. »
Ayant réclamé de la lumière,

le geôlier se précipita
et, tout tremblant, se jeta aux pieds de Paul
et de Silas.

Puis il les emmena dehors et leur demanda :
« Que dois-je faire pour être sauvé, mes sei-
gneurs ? »

Ils lui répondirent :

« Crois au Seigneur Jésus,
et tu seras sauvé, toi et toute ta maison. »
Ils lui annoncèrent la parole du Seigneur,
ainsi qu'à tous ceux qui vivaient dans sa
maison.

À l'heure même, en pleine nuit,
le geôlier les emmena pour laver leurs plaies.
Aussitôt, il reçut le baptême avec tous les
siens.

Puis il fit monter chez lui Paul et Silas,
il fit préparer la table
et, avec toute sa maison,
il laissa déborder sa joie de croire en Dieu.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, je Te demande d'élargir mon cœur
pour croire en Toi et en Ta Parole. Aide-moi
à vivre dans la joie de cette foi, même dans
les moments de difficulté, et que ma vie té-
moigne de Ta présence.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La foi qui sauve*

Le geôlier, après avoir vécu une situation
dramatique, demande ce qu'il doit faire
pour être sauvé. La réponse de Paul et Silas
est claire : croire en Jésus-Christ. La foi en
Lui est le fondement du salut. Ce n'est pas
une simple croyance intellectuelle, mais une
foi vivante et agissante qui nous conduit à
la conversion, au baptême et à une vie nou-
velle en Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je une foi vivante, prête à conduire à l'action et à la transformation ?
- Est-ce que ma foi touche mes proches et les aide à se tourner vers Dieu ?

Point 2: *La persévérance dans la foi en dépit des épreuves*

Paul et Silas ont été battus et jetés en prison, mais au lieu de se laisser abattre, ils prient et chantent les louanges de Dieu. Leur foi ne dépend pas de leurs circonstances. Même dans la souffrance, ils sont fidèles à Dieu. C'est un exemple puissant de persévérance et de confiance en Dieu, même lorsque tout semble aller mal.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand j'éprouve des difficultés ou des épreuves, est-ce que je cherche à louer Dieu et à prier, ou est-ce que je me laisse envahir par le découragement ?
- Comment puis-je être un témoin de foi dans les moments de souffrance et d'épreuve ?

Point 3 : *Le pouvoir transformateur de la parole de Dieu*

La parole que Paul et Silas annoncent au geôlier et à sa famille est une parole de vie et de transformation. En la recevant, le geôlier et sa famille sont non seulement guéris physiquement (les plaies de Paul et Silas sont soignées), mais aussi spirituellement (ils reçoivent le baptême et croient en Dieu). La parole de Dieu a le pouvoir de transformer la vie, d'offrir la guérison et de restaurer ce qui est brisé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place la parole de Dieu a-t-elle dans

ma vie ?

- Est-ce que je vois la parole de Dieu comme une source de transformation et de guérison pour moi-même et pour les autres ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme le geôlier, je viens vers Toi pour chercher le salut. Tu me donnes la parole qui transforme et qui me donne la vie éternelle. Aide-moi à persévérer dans ma foi, même dans les moments de difficulté, et que ma vie témoigne de Ta puissance de guérison et de salut. Que ma foi ne se limite pas à des mots, mais qu'elle porte du fruit dans mon cœur et dans ma maison. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *La foi vivante dans les épreuves*

Cette semaine, dans un moment de difficulté, fais un acte de foi en priant ou en chantant les louanges de Dieu. Remercie Dieu pour Sa présence dans tes épreuves et demande-lui de t'aider à persévérer dans la foi.

2. *Témoigner de la foi dans ta famille*

Prends un moment pour partager ta foi avec un membre de ta famille. Annonce-lui la parole de Dieu, comme Paul et Silas ont fait avec le geôlier. Si tu le peux, invite cette personne à prier avec toi ou à participer à une célébration de la foi.

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

Mercredi 28 Mai

Oraison

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 16, 12-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« J'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter.
Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans la vérité tout entière. En effet, ce qu'il dira ne viendra pas de lui-même :
mais ce qu'il aura entendu, il le dira ; et ce qui va venir, il vous le fera connaître. Lui me glorifiera, car il recevra ce qui vient de moi pour vous le faire connaître. Tout ce que possède le Père est à moi ; voilà pourquoi je vous ai dit : L'Esprit reçoit ce qui vient de moi pour vous le faire connaître. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, je Te demande la grâce d'être plus attentif à la voix de l'Esprit Saint, qui me guide dans la vérité tout entière. Que l'Esprit me donne de comprendre les profondeurs de Ta Parole et de la mettre en pratique dans mon quotidien.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'Esprit Saint, guide dans la vérité*

Jésus nous dit que l'Esprit de vérité nous conduira dans toute la vérité. Parfois, nous nous sentons perdus ou confus, cherchant des réponses dans ce monde. Mais Jésus nous assure que l'Esprit Saint nous guidera vers la vérité de Dieu, une vérité qui nous libère et nous transforme. Ce guide intérieur ne nous induit jamais en erreur, car il nous mène toujours à Dieu, nous révélant Sa sagesse et Son amour infini.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je attentif à la voix de l'Esprit Saint dans ma vie quotidienne ?
- Comment puis-je mieux écouter l'Esprit et Lui permettre de me guider dans les décisions de ma vie ?

Point 2 : *Le rôle de l'Esprit Saint dans la révélation*

L'Esprit Saint est le Défenseur envoyé par le Père pour nous enseigner et nous rappeler tout ce que Jésus a dit. Il ne parle pas de Lui-même, mais reçoit ce qui vient de Jésus et nous le transmet. En d'autres termes, l'Esprit nous aide à comprendre la profondeur de la Parole de Dieu et à vivre selon les enseignements du Christ. Il éclaire nos cœurs et nos esprits, nous permettant de voir le monde à travers les yeux de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je parfois du mal à comprendre ou à vivre les enseignements de Jésus ?
- Comment puis-je mieux permettre à l'Esprit de m'éclairer dans ma vie chrétienne ?

Point 3 : *L'Esprit glorifie Jésus*
L'Esprit Saint ne cherche pas à se glorifier lui-

même, mais il glorifie Jésus en nous révélant Sa grandeur et Sa vérité. En nous révélant Jésus, l'Esprit nous fait entrer dans une relation plus profonde avec Lui. Nous sommes appelés à vivre cette relation en portant du fruit pour Dieu, en étant des témoins vivants de l'amour du Christ dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie reflète la gloire de Jésus aux autres ?
- Comment puis-je mieux glorifier Jésus par mon comportement, mes paroles et mes actions ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux Te rendre grâce pour l'envoi de l'Esprit Saint, le Défenseur, qui me guide dans la vérité. Merci de me donner l'opportunité de vivre cette relation avec Toi de manière plus profonde. Aide-moi à mieux écouter l'Esprit Saint et à suivre Sa conduite dans ma vie, pour que je puisse Te glorifier à chaque instant. Seigneur, envoie-moi Ton Esprit afin qu'il me transforme et qu'il me révèle Ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prendre du temps pour écouter l'Esprit Saint

Cette semaine, prends quelques minutes chaque jour pour être silencieux et prier, demandant à l'Esprit Saint de te guider et de t'éclairer. Prends le temps de noter toute inspiration ou pensée qui pourrait surgir pendant ces moments de silence.

2. Suivre les enseignements de Jésus

Choisis un enseignement de Jésus que tu désires appliquer dans ta vie cette semaine. Laisse l'Esprit t'aider à comprendre comment vivre cet enseignement avec plus de profondeur. Que ce soit dans tes relations, tes déci-

sions ou ta prière, cherche à mettre en pratique ce que Jésus t'enseigne.

Relecture de la journée

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

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

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

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

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

Jeudi 29 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 1, 1-11

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Cher Théophile,
dans mon premier livre
j'ai parlé de tout ce que Jésus a fait et enseigné depuis le moment où il commença,
jusqu'au jour où il fut enlevé au ciel,
après avoir, par l'Esprit Saint, donné ses instructions
aux Apôtres qu'il avait choisis.

C'est à eux qu'il s'est présenté vivant après sa Passion ;
il leur en a donné bien des preuves,
puisque, pendant quarante jours, il leur est apparu
et leur a parlé du royaume de Dieu.

Au cours d'un repas qu'il prenait avec eux,
il leur donna l'ordre de ne pas quitter Jérusalem,
mais d'y attendre que s'accomplisse la promesse du Père.

Il déclara :

« Cette promesse, vous l'avez entendue de ma bouche :

alors que Jean a baptisé avec l'eau,
vous, c'est dans l'Esprit Saint
que vous serez baptisés d'ici peu de jours. »

Ainsi réunis, les Apôtres l'interrogeaient :
« Seigneur, est-ce maintenant le temps
où tu vas rétablir le royaume pour Israël ? »

Jésus leur répondit :

« Il ne vous appartient pas de connaître les temps et les moments

que le Père a fixés de sa propre autorité.

Mais vous allez recevoir une force
quand le Saint-Esprit viendra sur vous ;
vous serez alors mes témoins
à Jérusalem,
dans toute la Judée et la Samarie,
et jusqu'aux extrémités de la terre. »

Après ces paroles, tandis que les Apôtres
le regardaient,
il s'éleva,
et une nuée vint le soustraire à leurs yeux.

Et comme ils fixaient encore le ciel
où Jésus s'en allait,
voici que, devant eux,
se tenaient deux hommes en vêtements
blancs,
qui leur dirent :
« Galiléens,
pourquoi restez-vous là à regarder vers le
ciel ?
Ce Jésus qui a été enlevé au ciel d'auprès de
vous,
viendra de la même manière
que vous l'avez vu s'en aller vers le ciel. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, je Te demande la grâce
d'attendre avec patience et confiance l'ac-
complissement de Ta promesse, comme
les Apôtres ont attendu la venue de l'Esprit
Saint. Donne-moi la force et la foi pour être
un témoin fidèle de Ta Parole, et guide-moi
par Ton Esprit pour accomplir Ta mission
dans le monde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'Ascension comme signe de
l'accomplissement de la mission de Jé-
sus*

L'Ascension est un moment clé dans l'his-
toire de la salvation, où Jésus, après avoir
achevé son œuvre sur la terre, monte au ciel
pour être avec le Père. Ce geste symbolise
l'accomplissement de sa mission terrestre, et
l'instant où il remet aux Apôtres, et à nous
tous, la responsabilité de porter le message
de l'Évangile dans le monde entier. Jésus ne
nous laisse pas orphelins, mais nous envoie
l'Esprit Saint pour nous fortifier et nous gui-
der.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je voir l'Ascension de Jé-
sus comme un appel à accomplir ma propre
mission dans le monde ?
- Quel rôle l'Esprit Saint joue-t-il dans ma vie
quotidienne pour accomplir cette mission ?

Point 2 : *Attendre le Saint-Esprit avec
confiance*

Avant de monter au ciel, Jésus donne aux
Apôtres une instruction claire : attendre la
promesse du Père, c'est-à-dire la venue du
Saint-Esprit. Dans notre vie chrétienne,
nous aussi, sommes appelés à attendre et
à être ouverts à l'action de l'Esprit, qui est
notre guide, notre défenseur, et notre force.
Parfois, nous cherchons des réponses immé-
diates à nos questions ou à nos besoins, mais
Jésus nous invite à patienter, à être réceptifs
à ce qu'Il veut accomplir en nous par l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je accueillir le Saint-Esprit
dans ma vie ?
- Suis-je prêt à attendre avec confiance que
Dieu agisse dans ma vie, même si cela prend
du temps ?

Point 3 : *L'appel à être des témoins*
Jésus donne aux Apôtres une mission claire

: être ses témoins dans le monde entier. Ce n'est pas une mission uniquement pour les premiers disciples, mais pour chaque chrétien. Nous sommes appelés à témoigner de l'amour de Dieu à travers nos paroles, mais aussi à travers nos actions. Cela implique de vivre notre foi de manière authentique et courageuse, en étant des signes vivants de l'Évangile dans notre vie quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place occupe mon témoignage dans ma vie de foi ?
- De quelle manière puis-je être un témoin vivant de Jésus dans mon environnement quotidien ?

Colloque

Seigneur Jésus, je Te remercie pour Ton Ascension, qui montre que Tu es avec le Père dans toute Ta gloire, et pour l'envoi du Saint-Esprit pour nous guider dans notre mission. Je Te demande de m'aider à être un fidèle témoin de Ton amour et de Ta vérité. Que l'Esprit Saint me fortifie dans ma mission, m'éclaire dans mes décisions, et me donne le courage de vivre et de partager Ta Parole avec les autres. Aide-moi à attendre dans la prière et la confiance tout ce que Tu veux accomplir dans ma vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Témoigner de ta foi avec courage

Cette semaine, trouve une occasion de témoigner de ta foi auprès de quelqu'un : que ce soit par une parole d'encouragement, un geste de charité, ou un acte de solidarité. Sois un témoin vivant de l'amour de Jésus.

2. Réfléchir à la mission que Dieu te confie

Prends un moment pour réfléchir à la manière dont Dieu t'appelle à être un témoin de l'Évangile dans ton environnement. Note des idées sur la façon dont tu peux remplir cette

mission, que ce soit à travers ton travail, tes relations ou ton engagement dans la communauté.

Relecture de la journée

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

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

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

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

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

Vendredi 30 Mai

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Jn 16, 20-23a

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Amen, amen, je vous le dis :
vous allez pleurer et vous lamenter,
tandis que le monde se réjouira ;
vous serez dans la peine,
mais votre peine se changera en joie.
La femme qui enfante est dans la peine
parce que son heure est arrivée.
Mais, quand l'enfant est né,
elle ne se souvient plus de sa souffrance,
tout heureuse qu'un être humain soit venu au
monde.
Vous aussi, maintenant, vous êtes dans la
peine,
mais je vous reverrai, et votre cœur se réjouira ;
et votre joie, personne ne vous l'enlèvera.
En ce jour-là, vous ne me poserez plus de
questions. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, je Te demande la grâce de rester dans la joie de Ta résurrection, même au milieu des épreuves et des souffrances de la vie.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *La souffrance et la transformation de la peine en joie*

Jésus nous rappelle que la souffrance, bien qu'intense, n'est pas la fin de l'histoire. Comme une femme en travail qui, après l'épreuve de la naissance, oublie sa souffrance pour se réjouir de la naissance de son enfant, de même nous devons passer par la souffrance, mais elle n'est pas la fin. Elle est un passage, une étape vers la joie que Jésus veut nous donner.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie suis-je actuellement dans la souffrance ?
- Comment puis-je me rappeler que cette souffrance peut se transformer en une source de joie, en me tournant vers Jésus et en Lui faisant confiance ?

Point 2 : *L'invitation à vivre dans la joie du Seigneur*

Jésus nous dit que notre joie ne nous sera jamais enlevée. Cela signifie que même si nous traversons des moments difficiles, la joie profonde que Jésus nous offre, basée sur Sa présence et sur Sa résurrection, est inaltérable. C'est une joie intérieure qui ne dépend pas des circonstances extérieures.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la source de ma joie dans ma vie aujourd'hui ?
- Comment puis-je cultiver une joie profonde, non pas basée sur ce que je vis, mais sur la relation que j'ai avec Jésus ?

Point 3 : *La rencontre avec Jésus, source de joie*

La promesse de Jésus est claire : “je vous reverrai, et votre cœur se réjouira”. Il y a une promesse de réconfort et de joie dans la rencontre avec Lui. Cette rencontre ne se limite pas à un événement futur, mais peut commencer ici et maintenant. Jésus se donne à nous à chaque instant, dans la prière, dans l’Eucharistie, et dans les relations avec les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je renforcer ma relation avec Jésus, pour expérimenter cette joie intérieure ?
- Quand ai-je eu la plus grande joie de rencontrer Jésus dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, je Te remercie pour la joie que Tu me promets, une joie qui ne dépend pas des circonstances extérieures, mais de Ta présence dans ma vie. Donne-moi de ne pas être accablé par mes souffrances, mais de les offrir à Toi, sachant qu’elles me conduiront à une joie plus grande. Aide-moi à vivre dans la certitude que rien ni personne ne pourra m’enlever la joie de la résurrection. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Chercher la joie dans les petites choses

Chaque jour, prends un moment pour réfléchir à un moment de joie dans ta journée, même dans les petites choses. Cela peut être un sourire, un moment de tranquillité ou un geste de gentillesse. Note-le dans un carnet de gratitude.

2. Offrir ses souffrances à Dieu

Lorsque tu fais face à des difficultés, essaie de les voir comme une opportunité de te rapprocher de Jésus, qui a Lui-même traversé la souffrance. Offre-Lui tes douleurs et demande-Lui de transformer ta peine en joie.

Cela peut se faire dans une prière silencieuse ou à travers un acte concret de charité.

Relecture de la journée

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

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

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

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

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

Samedi 31 Mai

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 39-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,
Marie se mit en route et se rendit avec empressement
vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.

Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth.

Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,
l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,
et s'écria d'une voix forte :
« Tu es bénie entre toutes les femmes,
et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?

Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles,
l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles
qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Marie dit alors :
« Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

Il s'est penché sur son humble servante ;
désormais tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

Sa miséricorde s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,
il se souvient de son amour
de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »

Marie resta avec Élisabeth environ trois mois,
puis elle s'en retourna chez elle.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître
et d'accueillir dans ma vie les merveilles que
Tu accomplis.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'humilité et la foi de Marie*

Marie, en se rendant chez Élisabeth, fait preuve d'une grande foi et d'humilité. Elle n'hésite pas à se rendre dans la montagne, prenant le temps d'aider sa cousine dans ses moments de joie et de difficulté. Sa foi en l'accomplissement des paroles de l'ange est totale. Elle est l'exemple de la parfaite disponibilité à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Dans quelle mesure suis-je prêt(e) à dire "oui" à Dieu, même dans l'inconnu ou dans l'inattendu ?

•Comment puis-je cultiver l'humilité et la foi dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *La visitation et l'accueil du Christ*

Le moment de la rencontre entre Marie et Élisabeth est un événement sacré. C'est le Christ qui, par l'intermédiaire de Marie, touche et remplit de l'Esprit Saint. Élisabeth, remplie de l'Esprit, reconnaît la présence divine dans celle qui vient la visiter. Cela nous invite à accueillir le Christ dans nos vies et à reconnaître Sa présence dans nos frères et sœurs.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus attentif(ve) à la présence du Christ dans ma vie et dans celle des autres ?
- Est-ce que je suis disposé(e) à accueillir les autres avec l'amour et la grâce que Marie a eues pour Élisabeth ?

Point 3 : *Le Magnificat, un chant de louange et de gratitude*

Le Magnificat est l'expression de la gratitude de Marie envers Dieu pour Ses merveilles et Sa miséricorde. C'est un chant de louange qui célèbre la grandeur de Dieu et Son amour pour les humbles et les affamés. Marie reconnaît que Dieu a renversé l'ordre des puissants et élevé les humbles. Ce chant nous rappelle la promesse de Dieu d'être proche des humbles et des démunis.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, à travers mes actions, rendre gloire à Dieu pour Ses merveilles dans ma vie ?
- Quel est le message du Magnificat pour ceux qui vivent dans l'humilité et la pauvreté aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, je Te rends grâce pour le don de Marie, Ta mère, qui a ouvert son cœur à Ta volonté et a porté en elle le Sauveur du monde. Que l'exemple de Marie me guide dans ma foi et mon service. Apprends-moi à accueillir Ta présence dans ma vie, et à la rendre visible dans mes relations avec les autres. Comme Marie, aide-moi à vivre dans la joie et l'humilité, pour être un témoin de Ton amour et de Ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Pratique de l'hospitalité spirituelle

Aujourd'hui, choisis de rendre une visite ou d'offrir de l'aide à quelqu'un qui en a besoin. Pratique l'hospitalité, comme Marie l'a fait pour Élisabeth, en portant une attention particulière aux besoins spirituels ou émotionnels des autres.

2. Prière de louange quotidienne

Prends quelques minutes chaque jour pour prier avec le Magnificat, en l'adaptant à ta propre vie. Remercie Dieu pour Ses bénédictions et pour Sa présence, surtout dans les moments de difficultés ou d'humilité.

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.

Dimanche 25 Mai

♦ **Parole de Dieu**

Oraison

Évangile : Jn 17, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
les yeux levés au ciel, Jésus priait ainsi :
« Père saint,
je ne prie pas seulement pour ceux qui sont
là,
mais encore pour ceux qui, grâce à leur pa-
role, croiront en moi.

Que tous soient un,
comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi.
Qu'ils soient un en nous, eux aussi,
pour que le monde croie que tu m'as envoyé.

Et moi, je leur ai donné la gloire que tu m'as
donnée,
pour qu'ils soient un comme nous sommes
UN :

moi en eux, et toi en moi.
Qu'ils deviennent ainsi parfaitement un,
afin que le monde sache que tu m'as envoyé,
et que tu les as aimés comme tu m'as aimé.

Père,
ceux que tu m'as donnés,
je veux que là où je suis,
ils soient eux aussi avec moi,
et qu'ils contemplent ma gloire,
celle que tu m'as donnée
parce que tu m'as aimé avant la fondation du
monde.

Père juste,
le monde ne t'a pas connu,
mais moi je t'ai connu,
et ceux-ci ont reconnu
que tu m'as envoyé.

Je leur ai fait connaître ton nom,
et je le ferai connaître,
pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en

eux,
et que moi aussi, je sois en eux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de grandir dans l'unité avec Toi et avec mes frères et sœurs, afin que, par cette union, le monde reconnaisse Ton amour.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *L'appel à l'unité*

Jésus prie pour que tous ses disciples soient un, comme Lui et le Père sont un. Cette unité n'est pas simplement une unité sociale ou organisationnelle, mais une unité spirituelle profonde. L'unité entre nous et Dieu, entre nous et les autres, est le signe visible de la présence de Dieu dans notre vie. Jésus ne veut pas que nous soyons séparés, mais qu'à travers l'unité, le monde reconnaisse l'amour de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon rôle dans l'unité de l'Église et dans mon entourage ?
- Comment puis-je cultiver cette unité en moi et avec les autres ?

Point 2 : *L'unité qui témoigne du Christ*

Jésus nous dit que l'unité parmi ses disciples est un témoignage pour le monde, un signe qui permet à ceux qui ne croient pas en Lui de comprendre que Dieu l'a envoyé. Par notre unité, l'amour de Dieu devient visible. L'amour, qui est à la base de cette unité, est un témoignage du Christ ressuscité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie reflète-t-elle l'amour du Christ ?
- Est-ce que mon comportement envers les autres témoigne de l'unité et de l'amour que Jésus veut pour nous ?

Point 3 : *La gloire de Dieu manifestée par l'unité*

Dans cette prière, Jésus parle de la gloire que Dieu lui a donnée et qu'il partage avec ses disciples. L'unité, dans ce sens, est une participation à la gloire de Dieu. Lorsque nous vivons dans l'unité, nous manifestons la gloire de Dieu dans le monde. Cette gloire est liée à l'amour éternel que le Père a pour le Fils et qu'il veut partager avec nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre d'une manière qui glorifie Dieu et témoigne de Sa présence ?
- Quel rôle joue l'amour dans l'unité et la gloire de Dieu dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur, je Te remercie pour la prière que Tu as adressée au Père pour nous. Tu désires que nous soyons un comme Toi et le Père êtes un. Aide-moi à vivre cette unité dans mon cœur, dans ma famille, et dans ma communauté. Que Ton amour, qui nous unit, soit un témoignage pour le monde, afin que tous puissent voir que Tu es le Sauveur envoyé par le Père. Par Ton Esprit Saint, fais grandir cette unité et cette gloire en moi, et que je puisse être un instrument de Ta paix et de Ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Pratique de la réconciliation

Cherche aujourd'hui à résoudre un malentendu ou un conflit dans ta vie. Que ce soit en famille, au travail, ou dans ton cercle d'amis, essaie d'apporter la paix et l'unité là où il y a eu séparation ou incompréhension. L'unité commence par la réconciliation.

2. Prière pour l'unité dans l'Église

Prie aujourd'hui pour l'unité de l'Église et pour tous les chrétiens, afin qu'ils vivent selon l'exemple de Jésus, dans l'amour et l'unité. Prie aussi pour ceux qui ne connaissent pas encore Jésus, afin qu'ils soient attirés par l'amour que nous avons les uns pour les autres.

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.