



Mon guide d'oraison quotidienne

juin 2025
n°20

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 revient 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

- 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 colloquium 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 débilitant 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 02 Juin au Dimanche 08 juin 2025

Lundi 02 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Prmière Lecture : Ac 19, 1-8

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Pendant qu'Apollos était à Corinthe,
Paul traversait le haut pays ;
il arriva à Éphèse,
où il trouva quelques disciples.

Il leur demanda :

« Lorsque vous êtes devenus croyants,
avez-vous reçu l'Esprit Saint ? »

Ils lui répondirent :

« Nous n'avons même pas entendu dire
qu'il y a un Esprit Saint. »

Paul reprit :

« Quel baptême avez-vous donc reçu ? »

Ils répondirent :

« Celui de Jean le Baptiste. »

Paul dit alors :

« Jean donnait un baptême de conversion :
il disait au peuple de croire
en celui qui devait venir après lui,
c'est-à-dire en Jésus. »

Après l'avoir entendu,
ils se firent baptiser au nom du Seigneur Jésus.

Et quand Paul leur eut imposé les mains,
l'Esprit Saint vint sur eux,
et ils se mirent à parler en langues mysté-
rieuses
et à prophétiser.

Ils étaient une douzaine d'hommes au total.
Paul se rendit à la synagogue

où, pendant trois mois, il prit la parole avec assurance ;

il discutait et usait d'arguments persuasifs
à propos du royaume de Dieu.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, je Te prie d'envoyer Ton Esprit
Saint dans ma vie, afin qu'il me remplisse de
sagesse, de foi et de paix. Aide-moi à mieux
comprendre la grandeur de Ton amour et à
vivre chaque jour selon Ta volonté.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La rencontre avec l'Esprit Saint*

Paul pose une question fondamentale aux
disciples d'Éphèse : « Avez-vous reçu l'Es-
prit Saint ? » Cette question invite chacun de
nous à réfléchir à la manière dont nous ac-
cueillons l'Esprit dans nos vies. Comme les
disciples d'Éphèse, nous pouvons parfois être
inconscients de la puissance de l'Esprit Saint
qui nous est offert. L'Esprit Saint, envoyé
pour guider, fortifier et sanctifier, est une
grâce que nous pouvons toujours accueillir
davantage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je ouvert mon cœur à l'Esprit Saint ?
- Comment puis-je mieux accueillir l'Esprit
dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *Le baptême de conversion et la
foi en Jésus*

Paul rappelle aux disciples qu'ils avaient reçu

un baptême de conversion, mais il leur explique qu'ils doivent se tourner vers Jésus pour recevoir le baptême du Saint-Esprit. Le baptême chrétien est un acte de foi en Jésus-Christ, et c'est par Lui que nous sommes unis à Dieu. Le baptême est un moment de transformation, un acte de foi qui nous conduit à recevoir la plénitude de l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je pleinement ouvert(e) à la transformation que le baptême m'a offerte ?
- En quoi la foi en Jésus est-elle un fondement de ma vie chrétienne ?

Point 3 : *Le témoignage de Paul et la propagation de la parole*

Paul, après avoir reçu la puissance de l'Esprit, témoigne avec assurance du royaume de Dieu. Il persévère dans sa mission, expliquant le message de Jésus dans la synagogue avec persuasion. La mission de l'Église est de rendre témoignage à Jésus et de diffuser la parole de Dieu, et ce témoignage est possible grâce à l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je rendre témoignage à ma foi dans mon quotidien ?
- Suis-je disposé(e) à partager l'Évangile avec assurance, comme Paul ?

Colloque

Seigneur Jésus, je Te rends grâce pour Ton Esprit Saint, qui nous guide et nous fortifie dans notre marche chrétienne. Aide-moi à ouvrir mon cœur à sa présence et à sa puissance. Je désire vivre pleinement ma foi en Toi, être un témoin fidèle de Ton amour et répandre la parole de Dieu autour de moi. Que Ton Esprit m'accompagne dans chaque

moment de ma vie, pour qu'avec Lui, je puisse mener une vie fidèle à Ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prendre un moment de prière avec l'Esprit Saint

Consacre quelques minutes chaque jour pour inviter l'Esprit Saint dans ta vie. Demande-lui de te guider, de renforcer ta foi et de te donner des grâces spécifiques pour vivre selon la volonté de Dieu.

2. Témoigner de sa foi

Aujourd'hui, cherche une occasion de partager un aspect de ta foi chrétienne avec une personne de ton entourage. Que ce soit par une parole ou un acte de charité, sois un témoin de l'amour de Dieu.

Relecture de la journée

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

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

Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon. Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

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

Mardi 03 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 17, 1-11a

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus leva les yeux au ciel et dit :
« Père, l'heure est venue.
Glorifie ton Fils
afin que le Fils te glorifie.
Ainsi, comme tu lui as donné pouvoir sur
tout être de chair,
il donnera la vie éternelle
à tous ceux que tu lui as donnés.
Or, la vie éternelle,
c'est qu'ils te connaissent, toi le seul vrai Dieu,
et celui que tu as envoyé, Jésus Christ.

Moi, je t'ai glorifié sur la terre
en accomplissant l'œuvre que tu m'avais don-
née à faire.
Et maintenant, glorifie-moi auprès de toi,
Père,
de la gloire que j'avais auprès de toi avant que
le monde existe.
J'ai manifesté ton nom
aux hommes que tu as pris dans le monde
pour me les donner.
Ils étaient à toi, tu me les as donnés,
et ils ont gardé ta parole.
Maintenant, ils ont reconnu
que tout ce que tu m'as donné vient de toi,
car je leur ai donné les paroles que tu m'avais
données :
ils les ont reçues,
ils ont vraiment reconnu que je suis sorti de
toi,

et ils ont cru que tu m'as envoyé.
Moi, je prie pour eux ;
ce n'est pas pour le monde que je prie,
mais pour ceux que tu m'as donnés,
car ils sont à toi.
Tout ce qui est à moi est à toi,
et ce qui est à toi est à moi ;
et je suis glorifié en eux.
Désormais, je ne suis plus dans le monde ;
eux, ils sont dans le monde,
et moi, je viens vers toi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Père céleste, je T'implore de me donner la
grâce de mieux Te connaître et d'approfon-
dir ma relation avec Toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La glorification de Dieu dans
l'œuvre de Jésus*

Dans cette prière, Jésus demande à être
glorifié par le Père, non seulement pour Sa
divinité, mais aussi à travers l'accomplisse-
ment de l'œuvre qu'Il a reçue de Dieu. Cela
souligne l'importance de l'action dans le
Royaume de Dieu, et comment Jésus, par
son sacrifice, glorifie le Père. Jésus ne se glo-
rifie pas pour Lui-même, mais pour accom-
plir la volonté du Père et offrir la vie éter-
nelle à ceux qui croient en Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que ma vie et mes actions
peuvent glorifier Dieu de la même manière
que Jésus l'a fait ?
- Suis-je disposé(e) à accomplir l'œuvre que
Dieu m'a donnée, même si cela implique des
sacrifices ?

Point 2: *La vie éternelle dans la connaissance de Dieu*

Jésus définit la vie éternelle comme étant la connaissance de Dieu et de Jésus-Christ. Ce n'est pas simplement un savoir intellectuel, mais une relation intime, fondée sur la foi et l'expérience personnelle. La vie éternelle commence dès maintenant, en vivant pleinement cette relation avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je une relation vivante et profonde avec Dieu à travers la prière, la lecture des Écritures et les sacrements ?
- Comment puis-je approfondir ma connaissance de Dieu et de Jésus dans ma vie quotidienne ?

Point 3 : *La prière de Jésus pour ses disciples*

Jésus prie pour ceux qui Lui ont été donnés par le Père. Sa prière est un acte d'amour profond, non seulement pour ses disciples directs, mais aussi pour tous ceux qui croiront en Lui par la suite. Jésus sait que Ses disciples seront confrontés à des défis dans le monde, mais Il leur demande de vivre dans la vérité et dans l'amour, tout en sachant que Dieu les protège et les sanctifie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre pleinement cette prière de Jésus dans ma vie ?
- Suis-je prêt(e) à suivre l'exemple de Jésus et à prier pour les autres, en particulier ceux qui sont dans le besoin ?

Colloque

Seigneur Jésus, je Te rends grâce pour la vie éternelle que Tu nous donnes par Ta mort et Ta résurrection. Je veux mieux Te connaître et vivre selon Ta parole, pour glorifier le Père comme Tu l'as fait. Aide-moi à marcher dans

Ta lumière et à accomplir l'œuvre que Tu m'as confiée. Que je sois un témoin fidèle de Ton amour et que, comme Tes disciples, je puisse transmettre Ta parole à ceux qui m'écouteront. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. La prière de glorification

Aujourd'hui, consacre quelques minutes pour prier et rendre gloire à Dieu. Remercie-Le pour l'œuvre qu'Il accomplit dans ta vie et demande-Lui de te guider dans l'accomplissement de Sa volonté.

2. Prier pour les autres

En suivant l'exemple de Jésus, prie pour les autres aujourd'hui, en particulier pour ceux qui sont dans le besoin ou qui n'ont pas encore connu le Christ. Prie pour leur conversion et leur bien-être spirituel.

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.

Mercredi 04 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 20, 28-38

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Paul faisait ses adieux aux Anciens de l'Église
d'Éphèse.

Il leur disait :

« Veillez sur vous-mêmes, et sur tout le trou-
peau

dont l'Esprit Saint vous a établis responsables,
pour être les pasteurs de l'Église de Dieu,
qu'il s'est acquise par son propre sang.

Moi, je sais qu'après mon départ, des loups
redoutables

s'introduiront chez vous

et n'épargneront pas le troupeau.

Même du milieu de vous surgiront des
hommes

qui tiendront des discours pervers
pour entraîner les disciples à leur suite.

Soyez donc vigilants,

et souvenez-vous que, durant trois ans, nuit
et jour,

je n'ai cessé, dans les larmes,

de reprendre chacun d'entre vous.

Et maintenant, je vous confie à Dieu

et à la parole de sa grâce,

lui qui a le pouvoir de construire l'édifice

et de donner à chacun l'héritage

en compagnie de tous ceux qui ont été sanc-
tifiés.

Je n'ai convoité

ni l'argent ni l'or ni le vêtement de personne.

Vous le savez bien vous-mêmes :

les mains que voici ont pourvu à mes besoins

et à ceux de mes compagnons.

En toutes choses, je vous ai montré

qu'en se donnant ainsi de la peine,

il faut secourir les faibles

et se souvenir des paroles du Seigneur Jésus,

car lui-même a dit :

Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.

»

Quand Paul eut ainsi parlé,

il s'agenouilla

et pria avec eux tous.

Tous se mirent à pleurer abondamment ;

ils se jetaient au cou de Paul et l'embrassaient
;

ce qui les affligeait le plus,

c'est la parole qu'il avait dite :

« Vous ne verrez plus mon visage. »

Puis on l'accompagna jusqu'au bateau.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, que je sois fidèle à Ta parole et que
je me souvienne toujours que le vrai bonheur
réside dans le don de soi pour les autres, dans
l'amour et la charité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Veiller sur le troupeau

Paul rappelle aux Anciens de l'Église d'Éphèse
qu'ils sont responsables de la garde du trou-
peau de Dieu, un rôle divinement confié à
eux. En tant que pasteurs, ils doivent être vi-
gilants, car après son départ, des faux ensei-
gnants viendront perturber la communauté.
Cette vigilance concerne la préservation de la
foi et la protection des âmes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je veiller sur ma propre foi et celle des autres autour de moi ?
- Suis-je prêt(e) à défendre la vérité, même face aux défis ou aux tentations ?

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

Paul confie les Anciens de l'Eglise à Dieu et à la parole de Sa grâce, soulignant que c'est l'Esprit Saint qui leur donne la force de guider l'Eglise et de mener les disciples vers le salut. L'Esprit Saint est celui qui construit l'Eglise et qui accorde à chacun un héritage spirituel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'ouvrir à l'action de l'Esprit Saint dans ma vie quotidienne ?
- Ai-je confiance que l'Esprit Saint me guide et me soutient dans ma vocation chrétienne ?

Point 3 : *La générosité et le don de soi*

Paul leur rappelle que l'esprit de générosité est essentiel dans la vie chrétienne, citant les paroles de Jésus : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » En servant les autres et en donnant de notre temps et de nos ressources, nous imitons le Christ et vivons dans l'amour véritable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre l'esprit de générosité dans ma vie quotidienne ?
- Suis-je prêt(e) à donner de mon temps, de mon énergie, et de mes ressources pour aider ceux qui en ont besoin ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci de m'avoir appelé à être

témoin de Ta parole et à vivre dans Ta grâce. Je T'implore de me donner la force de veiller sur ma foi et celle des autres, de défendre la vérité et d'être généreux dans mes actions. Que Ton Esprit Saint me guide toujours dans mon engagement envers Toi et ma communauté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Vigilance spirituelle*

Aujourd'hui, consacre un moment à prier pour que Dieu t'aide à être vigilant(e) dans ta foi. Demande-Lui de te donner la sagesse nécessaire pour discerner les enseignements vrais et éviter les pièges spirituels.

2. *Actes de générosité*

Prends une décision concrète aujourd'hui de donner quelque chose à quelqu'un dans le besoin, que ce soit du temps, une écoute attentive, un soutien matériel, ou de la prière. Rappelle-toi que, par ce geste, tu imites le Christ.

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.

Jeudi 05 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 22, 30 ; 23, 6-11

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Paul avait été arrêté à Jérusalem.
Le lendemain, le commandant
voulut savoir avec certitude
de quoi les Juifs l'accusaient.
Il lui fit enlever ses liens ;
puis il convoqua les grands prêtres et tout le
Conseil suprême,
et il fit descendre Paul pour l'amener devant
eux.
Sachant que le Conseil suprême
se répartissait entre sadducéens et pharisiens,
Paul s'écria devant eux :
« Frères, moi, je suis pharisien,
fils de pharisiens.
C'est à cause de notre espérance,
la résurrection des morts,
que je passe en jugement. »
À peine avait-il dit cela, qu'il y eut un affrontement
entre pharisiens et sadducéens,
et l'assemblée se divisa.
En effet, les sadducéens disent
qu'il n'y a pas de résurrection,
pas plus que d'ange ni d'esprit,
tandis que les pharisiens professent tout cela.
Il se fit alors un grand vacarme.
Quelques scribes du côté des pharisiens
se levèrent et protestèrent vigoureusement :
« Nous ne trouvons rien de mal chez cet
homme.
Et si c'était un esprit qui lui avait parlé, ou un

ange ? »

L'affrontement devint très violent,
et le commandant craignit que Paul ne se
fasse écharper.

Il ordonna à la troupe de descendre pour l'ar-
racher à la mêlée

et le ramener dans la forteresse.

La nuit suivante, le Seigneur vint auprès de
Paul

et lui dit :

« Courage !

Le témoignage que tu m'as rendu à Jérusalem,
il faut que tu le rendes aussi à Rome. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Donne-moi la force et la foi pour être un té-
moin fidèle de Ta Parole, et guide-moi par
Ton Esprit pour accomplir Ta mission dans
le monde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La vigilance et la responsabilité
dans la foi*

Paul, en s'adressant aux Anciens de l'Église,
leur rappelle l'importance de veiller sur eux-
mêmes et sur le troupeau, afin d'empêcher les
faux enseignements de se propager. Cela nous
rappelle qu'en tant que chrétiens, nous avons
une responsabilité non seulement de prendre
soin de notre propre foi, mais aussi de celle
des autres. Le ministère de l'Église exige vigi-
lance, dévouement et discernement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je vigilant(e) face aux faux enseigne-
ments et influences qui peuvent nuire à ma
foi ?
- Comment puis-je aider les autres à grandir
dans leur foi et à rester fidèles à l'enseigne-

ment du Christ ?

Point 2 : *La mission de donner avec générosité*

Paul insiste sur le fait qu'il n'a pas cherché à s'enrichir, mais a toujours travaillé pour subvenir à ses besoins. Il met l'accent sur l'importance de donner aux autres, en particulier aux plus faibles, et nous rappelle les paroles de Jésus : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir ». Ce principe de générosité est au cœur de l'enseignement chrétien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je généreux(se) dans mes actions, mon temps et mes ressources envers ceux qui en ont besoin ?
- Comment puis-je cultiver l'esprit de service et de don dans ma vie quotidienne ?

Point 3 : *La prière et la solidarité dans l'Église*

Paul, dans ses adieux, prie avec les membres de l'Église, et cela montre l'importance de la prière communautaire dans la vie chrétienne. La prière n'est pas seulement une pratique personnelle, mais aussi un moyen de se soutenir mutuellement dans les épreuves et les joies.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'engager davantage dans la prière pour les autres, en particulier pour ceux qui sont en difficulté ?
- Ai-je un rôle dans ma communauté pour soutenir les autres spirituellement, notamment par la prière ?

Colloque

Seigneur, je Te rends grâce pour l'exemple de Paul, qui a vécu avec humilité et fidélité à Ta parole. Aide-moi à être attentif aux besoins spirituels des autres et à vivre selon Tes enseignements. Donne-moi un cœur généreux pour partager ce que j'ai et pour soutenir ceux qui sont dans le besoin. Que Ta grâce me guide dans ma mission pour Toi et pour Ton Église, et que je sois toujours vigilant dans ma foi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Cultiver la vigilance

Prends un moment chaque jour pour vérifier si des influences extérieures viennent troubler ta foi, et cherche à les discerner à la lumière de l'Évangile. Engage-toi à te maintenir dans la vérité, à travers la prière et l'étude des Écritures.

2. Donner de soi-même

Cherche une opportunité de servir les autres aujourd'hui, qu'il s'agisse d'un acte de charité, d'une aide à un ami ou d'une action dans ta communauté. Fais-le avec un cœur généreux, comme Jésus nous l'a enseigné.

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 de-

main dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Vendredi 06 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 21, 15-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Jésus se manifesta encore aux disciples sur le bord de la mer de Tibériade.

Quand ils eurent mangé,

Jésus dit à Simon-Pierre :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment, plus que ceux-ci ? »

Il lui répond :

« Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le berger de mes agneaux. »

Il lui dit une deuxième fois :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment ? »

Il lui répond :

« Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le pasteur de mes brebis. »

Il lui dit, pour la troisième fois :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? »

Pierre fut peiné

parce que, la troisième fois, Jésus lui demandait :

« M'aimes-tu ? »

Il lui répond :

« Seigneur, toi, tu sais tout : tu sais bien que je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le berger de mes brebis.

Amen, amen, je te le dis :

quand tu étais jeune,

tu mettais ta ceinture toi-même

pour aller là où tu voulais ;

quand tu seras vieux,

tu étendras les mains,

et c'est un autre qui te mettra ta ceinture, pour t'emmener là où tu ne voudrais pas aller. »

Jésus disait cela pour signifier par quel genre de mort

Pierre rendrait gloire à Dieu.

Sur ces mots, il lui dit :

« Suis-moi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de suivre ton appel avec amour et fidélité. Aide-moi à aimer de tout mon cœur, comme toi, et à prendre soin des autres comme tu m'as demandé de le faire.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'appel à l'amour authentique*

Jésus demande à Pierre trois fois s'il l'aime, une répétition qui montre l'importance de l'amour sincère pour lui. Pierre, ayant renié Jésus trois fois avant sa crucifixion, a l'opportunité de redire son amour trois fois, pour exprimer pleinement sa réconciliation avec le Christ. Cela nous enseigne que l'amour authentique pour Jésus est la clé de notre relation avec lui, et il nous appelle à le démontrer par nos actions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je une relation authentique avec Jésus, fondée sur l'amour sincère et la fidélité ?
- Comment puis-je mieux aimer Jésus dans ma vie quotidienne, en pensée, parole et action ?

Point 2 : *La responsabilité de prendre soin des autres*

Jésus confie à Pierre la responsabilité de prendre soin de ses brebis. Cela va au-delà d'un simple rôle de leader ; il s'agit de guider et nourrir spirituellement ceux qui lui sont confiés. En tant que chrétiens, nous sommes tous appelés à être des bergers dans notre propre contexte, que ce soit dans notre famille, notre église, ou notre communauté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je attentif aux besoins spirituels des autres, particulièrement des plus vulnérables ou perdus ?
- Comment puis-je assumer cette responsabilité d'être un berger, un guide spirituel pour ceux qui m'entourent ?

Point 3 : *Suivre le Christ jusqu'au bout*

Jésus révèle à Pierre qu'il mourra d'une manière qui glorifiera Dieu. Ce sacrifice est l'expression ultime de son amour et de son engagement envers Dieu et ses brebis. Suivre Jésus demande de la fidélité, de l'humilité, et une disponibilité à aller là où Dieu nous conduit, même quand cela implique des sacrifices.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt(e) à suivre Jésus, même lorsque cela implique des sacrifices ou des moments de difficulté ?
- Quelles sont les choses que Dieu me demande de lâcher pour le suivre pleinement ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour ton amour immense et ta confiance en moi. Comme tu as demandé à Pierre, tu me demandes aussi de te suivre et de prendre soin de ceux qui m'entourent. Je désire être fidèle à cet appel, même si cela implique des sacrifices. Donne-moi la force et la sagesse d'aimer comme toi, de gui-

der les autres vers toi, et de te suivre là où tu me conduis. Amen.

Samedi 07 Juin

Pour vivre concrètement cette Parole

Oraison

1. Servir les autres avec un cœur de berger

Cherche une opportunité dans la journée pour prendre soin de quelqu'un dans ta communauté. Cela pourrait être une prière pour quelqu'un dans le besoin, une écoute attentive, ou une action concrète qui montre ton engagement envers l'autre.

2. Suivre Jésus dans les moments difficiles

Lorsqu'un défi se présente, demande-toi : "Comment puis-je suivre Jésus dans cette situation ?" Fais un effort conscient pour offrir ton sacrifice à Dieu et utiliser cette épreuve pour grandir dans la foi et l'amour.

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 28, 16-20.30-31

Lecture du livre des Actes des Apôtres

À notre arrivée à Rome,
Paul a reçu l'autorisation d'habiter en ville
avec le soldat qui le gardait.
Trois jours après,
il fit appeler les notables des Juifs.
Quand ils arrivèrent,
il leur dit :
« Frères, moi qui n'ai rien fait contre notre
peuple
et les coutumes reçues de nos pères,
je suis prisonnier depuis Jérusalem
où j'ai été livré aux mains des Romains.
Après m'avoir interrogé,
ceux-ci voulaient me relâcher,
puisque, dans mon cas,
il n'y avait aucun motif de condamnation à
mort.
Mais, devant l'opposition des Juifs,
j'ai été obligé de faire appel à l'empereur,
sans vouloir pour autant accuser ma nation.
C'est donc pour ce motif
que j'ai demandé à vous voir et à vous parler,
car c'est à cause de l'espérance d'Israël
que je porte ces chaînes. »
Paul demeura deux années entières
dans le logement qu'il avait loué ;
il accueillait tous ceux qui venaient chez lui ;
il annonçait le règne de Dieu
et il enseignait ce qui concerne le Seigneur
Jésus Christ
avec une entière assurance et sans obstacle.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'être audacieux dans ma foi, comme l'a été Paul. Que je puisse proclamer ton règne avec assurance, indépendamment des obstacles, et être un témoin fidèle de ton amour et de ta vérité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Proclamer l'espérance en toutes circonstances*

Paul, malgré ses chaînes et sa situation difficile, ne cesse de témoigner de son espérance en Jésus. Il nous montre que, même dans les épreuves, l'annonce de l'Évangile et l'espérance en Dieu doivent demeurer au cœur de notre mission. La foi de Paul ne dépendait pas de sa liberté ou de sa situation favorable, mais de l'espérance en la promesse de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes propres difficultés, est-ce que je garde l'espérance en Dieu ?
- Comment puis-je continuer à proclamer ma foi, même dans les moments d'épreuve ?

Point 2 : *Vivre une foi qui transforme les relations*

Paul accueillait tous ceux qui venaient à lui, sans distinction. Ce geste montre l'importance de l'accueil et de la communion dans la foi. Il ne vivait pas sa foi dans l'isolement, mais dans un partage avec les autres, en leur annonçant l'Évangile et en les guidant dans la vérité de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je vis ma foi dans mes relations avec les autres ?
- Suis-je ouvert à accueillir ceux qui cherchent à connaître Dieu ?

Point 3 : *La mission continue malgré les obstacles*

Paul était enchaîné, mais cela n'a pas arrêté sa mission. Il a su trouver des moyens pour annoncer la Parole de Dieu, montrant que la mission du chrétien n'est jamais limitée par les circonstances extérieures. Si Dieu veut que son œuvre se fasse, il trouve toujours un chemin, même à travers des épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels obstacles ai-je rencontrés dans ma mission personnelle ou communautaire, et comment puis-je les surmonter ?
- Comment puis-je continuer à œuvrer pour Dieu malgré les défis de ma vie ?

Colloque

Seigneur, merci pour l'exemple de Paul, qui a continué à annoncer ton règne même dans les pires circonstances. Aide-moi à vivre ma foi avec la même audace, à proclamer ton amour sans crainte, et à rester ouvert aux autres, tout comme Paul a ouvert son cœur et sa porte à ceux qui venaient le chercher. Donne-moi la sagesse et la force de persévérer dans ma mission, même lorsque la route est difficile. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Accueillir les autres

Cherche une occasion d'ouvrir ton cœur à quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'écoute ou de réconfort. Accueille cette personne comme Paul accueillait tous ceux qui venaient à lui.

2. Surmonter les obstacles

Identifie un obstacle dans ta vie ou dans ton engagement chrétien et réfléchis à une manière de le surmonter. Demande à Dieu la force de continuer à avancer dans ta mission, quels que soient les défis.

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 08 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 14, 15-16.23b-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Si vous m'aimez,
vous garderez mes commandements.

Moi, je prierai le Père,
et il vous donnera un autre Défenseur
qui sera pour toujours avec vous.

Si quelqu'un m'aime,
il gardera ma parole ;
mon Père l'aimera,
nous viendrons vers lui
et, chez lui, nous nous ferons une demeure.

Celui qui ne m'aime pas
ne garde pas mes paroles.
Or, la parole que vous entendez n'est pas de
moi :

elle est du Père, qui m'a envoyé.

Je vous parle ainsi,
tant que je demeure avec vous ;

mais le Défenseur,
l'Esprit Saint que le Père enverra en mon
nom,
lui, vous enseignera tout,
et il vous fera souvenir de tout ce que je vous
ai dit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, je te demande la grâce de pouvoir suivre tes commandements avec amour et fidélité, et de permettre à ton Saint-Esprit de me guider dans ma vie quotidienne.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'amour comme fondement de la vie chrétienne*

Jésus nous enseigne que l'amour est le fondement de notre relation avec lui. L'amour pour Jésus se manifeste dans notre volonté de garder ses commandements. C'est un amour qui ne se contente pas de paroles, mais qui se concrétise dans des actions de fidélité. Cet amour nous permet de recevoir la présence de Dieu en nous, par la venue de l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mon amour pour Jésus se reflète-t-il dans ma vie quotidienne ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre aujourd'hui pour montrer mon amour pour Jésus ?

Point 2 : *Le rôle de l'Esprit Saint comme Défenseur*

Jésus nous promet un autre Défenseur, l'Esprit Saint, qui sera toujours avec nous. Il nous enseigne tout et nous fait souvenir de ses paroles. L'Esprit Saint est une source constante de réconfort, d'enseignement et de guidance. Il nous aide à comprendre et à appliquer la parole de Dieu dans nos vies.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment l'Esprit Saint m'a-t-il déjà guidé ou enseigné dans ma vie ?
- Comment puis-je être plus réceptif à la présence et à l'action de l'Esprit Saint dans mon quotidien ?

Point 3 : *Le désir de Dieu de faire sa demeure en nous*

Jésus nous dit que si nous gardons ses paroles, lui et le Père viendront faire leur demeure en nous. C'est un don immense de Dieu : il souhaite vivre en nous, partager notre quotidien, nous accompagner dans nos choix et nos épreuves. Cela montre l'intimité de la relation que Dieu désire avoir avec chaque croyant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je faire de la place à Dieu dans ma vie pour qu'il fasse sa demeure en moi ?
- Que puis-je faire pour être plus attentif à sa présence dans mes pensées, mes paroles et mes actions ?

Colloque

Seigneur Jésus, je désire t'aimer de tout mon cœur et garder tes commandements pour que tu viennes habiter en moi. Que ton Esprit Saint m'enseigne tout et me rappelle tes paroles. Aide-moi à vivre chaque jour selon ta volonté et à être toujours plus fidèle à toi. Je veux t'ouvrir mon cœur pour que tu y fasses ta demeure. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *L'amour dans l'action*

Aujourd'hui, choisis une action concrète pour exprimer ton amour pour Jésus. Cela peut être un acte de charité envers une personne, une prière particulière ou un geste de service envers quelqu'un de ton entourage.

2. *Se rendre disponible à l'Esprit Saint*

Prends un moment dans ta journée pour être à l'écoute de l'Esprit Saint. Que ce soit à travers un temps de silence, de prière ou de méditation sur la parole de Dieu, laisse l'Esprit te guider et t'éclairer sur une situation particulière de ta vie.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée
Me poser en fin de journée et me rendre
dans le guide aux pages 4 et 5.
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.