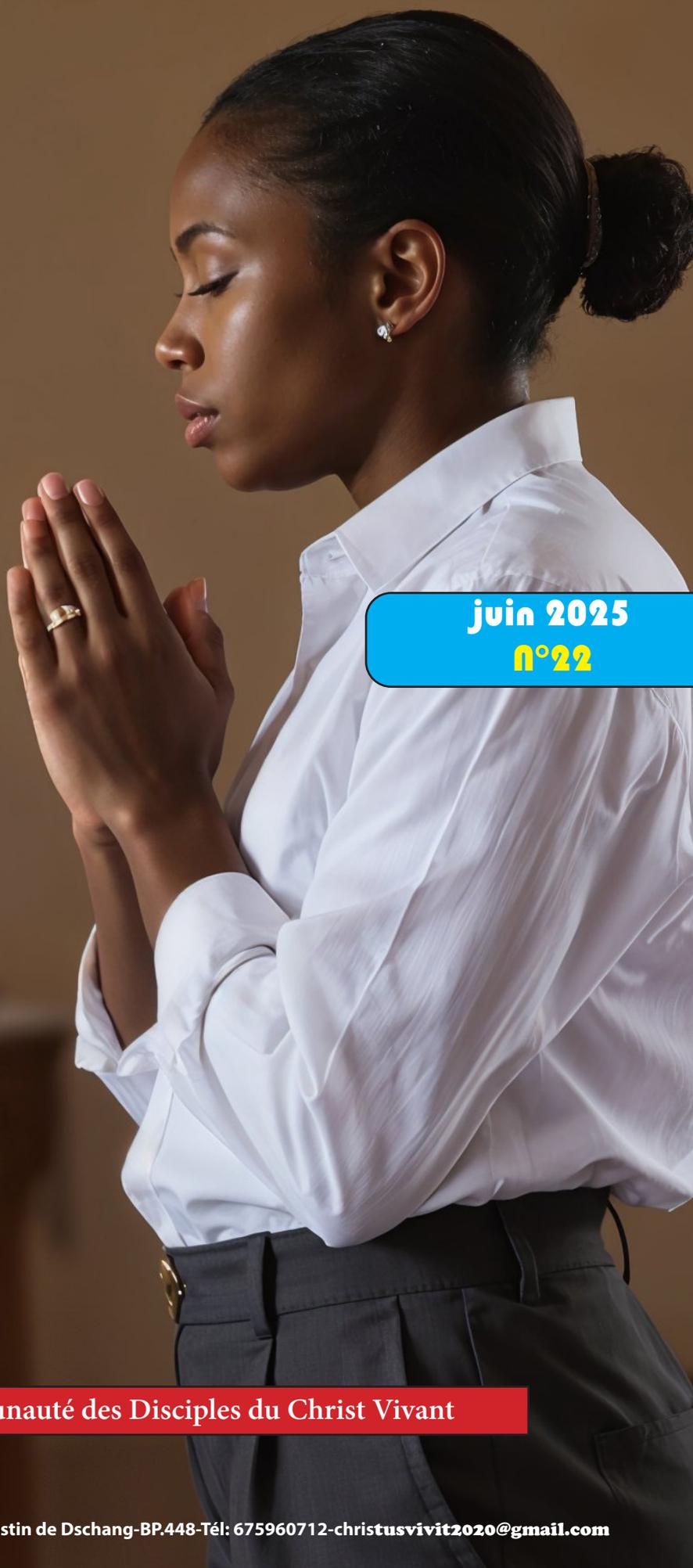




Mon guide d'oraison quotidienne



juin 2025
n°22

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

- Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

o Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.

o Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.

o La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

➤ **Diviser le temps selon les rubriques proposées :** Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

➤ **Pour ceux qui ne sont pas habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

➤ **Les étapes de la méditation :**

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation
- Terminer la prière

Entrée en prière

➤ Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

➤ Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

➤ Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

➤ Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

➤ Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

➤ Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

➤ Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

➤ Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

➤ Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

➤ La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion.

En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

➤ Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

➤ Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

➤ Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

o Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.

o Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée.

Comment suis-je touché par tout ceci ?

o Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit.

Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action.

o Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

➤ **Le colloque**, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

➤ Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

➤ Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

➤ Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ?

C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?

Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

o Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

➤ La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

➤ M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

➤ Je peux la faire en marchant aussi.

➤ Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

➤ La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

➤ La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

➤ Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

➤ Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

➤ Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

- Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?
- M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?
- Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

- Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.
- Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.
- Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

- Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.
- Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.
- Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

- Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.
- M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.
- Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?
- Comment réparer une situation injuste autour de moi ?
- Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

- Par un chant,
- une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),
- Un Notre Père,
- Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

Indications pour l'oraison et l'examen de conscience

Du Lundi 16 Juin au Dimanche 22 juin 2025

Lundi 16 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile: Mt 5, 38-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Vous avez appris qu'il a été dit :
Œil pour œil, et dent pour dent.
Eh bien ! moi, je vous dis de ne pas riposter
au méchant ;
mais si quelqu'un te gifle sur la joue droite,
tends-lui encore l'autre.
Et si quelqu'un veut te poursuivre en justice
et prendre ta tunique,
laisse-lui encore ton manteau.
Et si quelqu'un te réquisitionne pour faire
mille pas,
fais-en deux mille avec lui.
À qui te demande, donne ;
à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos
! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de
suivre ton exemple. Apprends-moi à tendre
la main à ceux qui me blessent, à répondre à
l'injustice par l'amour et à me laisser guider
par ton Esprit dans toutes mes interactions.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'appel à la non-riposte

Jésus nous invite à ne pas riposter au méchant, mais à répondre à la violence par la douceur et la paix. Ce n'est pas une invitation à l'inaction face à l'injustice, mais à choisir de ne pas être conduit par la colère ou la haine. Jésus nous appelle à transcender les blessures personnelles et à agir selon l'amour de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à riposter ou à me défendre lorsque je suis blessé, ou est-ce que je prends un moment pour répondre avec calme et sagesse ?
- Comment puis-je pratiquer cette non-riposte dans mes relations quotidiennes, surtout dans les moments de frustration ou de conflit ?

Point 2 : L'amour radical dans l'adversité

Lorsque Jésus dit "tendre l'autre joue", il nous appelle à une forme d'amour radical et inconditionnel qui dépasse les normes humaines. Cet amour ne cherche pas la vengeance, mais désire rétablir la dignité humaine même dans les situations d'injustice. C'est un amour qui cherche à transformer l'adversaire plutôt qu'à lui rendre le mal pour le mal.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je face à l'injustice ? Est-ce que je cherche à guérir ou à blesser en retour ?
- Jésus m'appelle à pratiquer un amour qui transforme. Comment puis-je offrir cet amour aux personnes difficiles dans ma vie ?

Point 3 : Donner sans attendre en retour

L'enseignement de Jésus va encore plus loin, en nous appelant à donner sans attendre en retour, à offrir ce qui nous appartient à ceux qui en ont besoin, même si cela signifie nous exposer à l'injustice. Ce n'est pas simplement un acte de générosité, mais un acte de foi, qui montre que nous comptons sur Dieu pour pourvoir à nos besoins.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à donner, même quand cela me coûte, et à aider ceux qui ne peuvent rien me rendre en retour ?
- Comment puis-je cultiver un cœur généreux et désintéressé, comme Jésus nous le demande ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu me demandes de répondre à la violence par la douceur et de dépasser les blessures en tendant l'autre joue. Cela me semble difficile et contre-intuitif, mais je sais que c'est ainsi que tu nous appelles à vivre. Apprends-moi à aimer non seulement mes amis, mais aussi mes ennemis, et à répondre à l'injustice par la grâce. Aide-moi à ne pas riposter, mais à faire grandir ta paix autour de moi. Que ma vie devienne un témoignage vivant de ton amour inconditionnel. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Pratiquer la non-riposte

Cette semaine, chaque fois que tu es confronté à une injustice ou à une parole blessante, fais l'effort de ne pas réagir immédiatement. Prends un moment de prière et de réflexion, puis réponds avec calme et douceur. Note tes réflexions sur l'expérience et la manière dont tu te sens après avoir pratiqué cette non-riposte.

2. La générosité sans retour

Identifie une personne ou une situation dans laquelle tu peux offrir de l'aide ou du soutien sans attendre de compensation. Cela pourrait être quelqu'un qui te demande un service ou un acte de générosité. Offre-le sans réserve, simplement parce que cela apporte la gloire à Dieu et qu'il te l'a demandé.

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 17 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 5, 43-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Vous avez appris qu'il a été dit :
Tu aimeras ton prochain
et tu haïras ton ennemi.
Eh bien ! moi, je vous dis :
Aimez vos ennemis,
et priez pour ceux qui vous persécutent,
afin d'être vraiment les fils de votre Père qui
est aux cieux ;
car il fait lever son soleil sur les méchants et
sur les bons,
il fait tomber la pluie sur les justes et sur les
injustes.
En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment,
quelle récompense méritez-vous ?
Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas
autant ?
Et si vous ne saluez que vos frères,
que faites-vous d'extraordinaire ?
Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant
?
Vous donc, vous serez parfaits
comme votre Père céleste est parfait. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce d'aimer
non seulement ceux qui me sont chers, mais
aussi mes ennemis. Donne-moi la force de

prier pour ceux qui me persécutent et de
leur offrir le pardon, comme toi, tu nous as
aimés.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Aimer nos ennemis*

Jésus nous appelle à aimer nos ennemis, un
commandement radical qui renverse les lo-
giques humaines de vengeance et de haine.
Cet amour n'est pas basé sur les mérites de
l'autre, mais sur l'obéissance à Dieu et le dé-
sir de refléter son amour. Cela ne signifie pas
accepter l'injustice, mais plutôt répondre au
mal par le bien, briser le cycle de la haine
par le pardon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des personnes dans ma vie que je considère comme des ennemis ? Comment puis-je commencer à les aimer selon l'exemple de Jésus ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour pratiquer cet amour radical dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *Prier pour ceux qui nous persécutent*

Jésus nous invite non seulement à aimer nos ennemis, mais aussi à prier pour eux. Cela transforme notre cœur, car la prière pour ceux qui nous font du mal ouvre la porte à la guérison et à la réconciliation. Elle nous aide à voir l'autre non comme un ennemi, mais comme une personne chère à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je suis en conflit avec quelqu'un, est-ce que je pense à prier pour cette personne ?
- Comment ma prière pour mes ennemis

pourrait-elle changer ma perspective et mon attitude envers eux ?

Point 3 : L'appel à la perfection de l'amour

Jésus nous appelle à être parfaits comme notre Père céleste. Cette perfection ne signifie pas une absence d'erreurs, mais un amour qui transcende les normes humaines. Il nous invite à imiter Dieu dans sa bonté et sa miséricorde, en traitant les autres avec une générosité inouïe et un amour qui ne se limite pas à ceux qui nous aiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je travailler à devenir plus parfait dans l'amour ?
- Quelles actions simples puis-je mettre en place pour manifester l'amour parfait de Dieu dans mon quotidien ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu nous appelles à un amour radical, un amour qui va au-delà de ce qui nous est facile. Aimer nos ennemis et prier pour ceux qui nous persécutent est un défi que seul ton Esprit peut rendre possible. Donne-moi la force de pratiquer cet amour et de répondre au mal par le bien. Aide-moi à voir chaque personne à travers ton regard d'amour. Fais de moi un instrument de paix et de réconciliation dans ce monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier un ennemi à aimer

Cette semaine, prends un moment pour réfléchir à une personne dans ta vie que tu considères comme un ennemi ou qui te fait du tort. Prie pour elle chaque jour, en demandant à Dieu de bénir cette personne et de guérir toute relation blessée. Cela t'aidera à transformer ton cœur et à rendre l'amour plus accessible.

2. Pratique du pardon actif

Prends conscience de tes actions aujourd'hui. Essaie de faire briller la lumière de ta foi à travers des actions simples mais significatives, en veillant à ce que tout ce que tu fais puisse rendre gloire à Dieu. Cela peut être un sourire, une parole aimable, ou un geste de bienveillance pour quelqu'un qui en a 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.

Mercredi 18 Juin

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 2 Co 9, 6-11

Frères,
rappelez-vous le proverbe :
À semer trop peu, on récolte trop peu ;
à semer largement, on récolte largement.
Que chacun donne comme il a décidé dans
son cœur,
sans regret et sans contrainte,
car Dieu aime celui qui donne joyeusement.
Et Dieu est assez puissant
pour vous donner toute grâce en abondance,
afin que vous ayez, en toute chose et toujours,
tout ce qu'il vous faut,
et même que vous ayez en abondance
de quoi faire toute sorte de bien.
L'Écriture dit en effet de l'homme juste :
Il distribue, il donne aux pauvres ;
sa justice demeure à jamais.
Dieu, qui fournit la semence au semeur
et le pain pour la nourriture,
vous fournira la graine ;
il la multipliera,
il donnera la croissance
à ce que vous accomplirez dans la justice.
Il vous rendra riches
en générosité de toute sorte,
ce qui suscitera notre action de grâce envers
Dieu.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, apprend-moi à donner avec joie,

sans calcul ni contrainte. Fais grandir en
moi un cœur généreux, confiant dans ta pro-
vidence, et animé du désir de semer large-
ment pour que ton amour se répande dans le
monde.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Donner selon le cœur, et non par
contrainte*

Saint Paul insiste : « Que chacun donne
comme il a décidé dans son cœur, sans regret
et sans contrainte. » Le don authentique naît
d'un élan libre, nourri par l'amour et la foi.
Dieu ne regarde pas seulement l'action, mais
le cœur qui la motive. Donner par obligation
ou pour paraître n'a pas la même valeur que
donner dans la joie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne librement ou par devoir,
pour être vu ou approuvé ?
- Quelles peurs ou attachements m'empêchent
encore de donner selon mon cœur ?

Point 2 : *Dieu pourvoit à tout ce qu'il nous
faut*

Paul affirme que Dieu est « assez puissant
pour vous donner toute grâce en abondance
». Le vrai croyant est celui qui donne dans la
confiance que Dieu pourvoira. L'abondance
promise ne concerne pas uniquement les
biens matériels, mais aussi la paix, la joie, la
charité... Dieu comble celui qui se donne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais confiance à Dieu pour
mes besoins lorsque je choisis de me donner
aux autres ?
- Quels signes de la providence de Dieu ai-je

déjà reconnus dans ma vie ?

Point 3 : *La générosité comme semence de justice*

Paul cite l'Écriture : « Il distribue, il donne aux pauvres ; sa justice demeure à jamais. » Il nous rappelle que la charité n'est pas un acte ponctuel, mais une semence qui porte du fruit en justice. Le don sincère transforme non seulement celui qui le reçoit, mais aussi celui qui le donne. Il bâtit un monde plus juste.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vois mes dons comme une participation à l'œuvre de Dieu dans le monde ?
- Comment puis-je faire de ma générosité une manière de construire la justice autour de moi ?

Colloque

Seigneur, toi qui m'as tout donné, enseigne-moi à donner à mon tour avec un cœur libre et joyeux. Libère-moi de la peur de manquer, de l'attachement à mes biens, et du désir de reconnaissance. Apprends-moi à semer largement, avec confiance, pour que ta justice grandisse à travers mes gestes simples. Rends-moi attentif aux besoins de mes frères et transforme ma vie en offrande d'amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Don volontaire et joyeux*

Cette semaine, choisis une action de générosité (don en nature, en temps, en argent, en service) que tu accompliras avec un cœur libre et sans regret. Avant de le faire, prie pour que Dieu le transforme en semence de justice.

2. *Relecture de la providence*

Chaque soir, écris dans un carnet un ou deux signes de la providence de Dieu vécus dans ta journée (rencontre, aide reçue, consolation intérieure...). Cela cultivera ta confiance pour oser donner davantage.

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 19 juin

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 2 Co 11, 1-11

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,
pourriez-vous supporter de ma part un peu de folie ?

Oui, de ma part, vous allez le supporter, à cause de mon amour jaloux qui est l'amour même de Dieu pour vous. Car je vous ai unis au seul Époux : vous êtes la vierge pure que j'ai présentée au Christ.

Mais j'ai bien peur qu'à l'exemple d'Ève séduite par la ruse du serpent, votre intelligence des choses ne se corrompe en perdant la simplicité et la pureté qu'il faut avoir à l'égard du Christ.

En effet, si le premier venu vous annonce un autre Jésus, un Jésus que nous n'avons pas annoncé, si vous recevez un esprit différent de celui que vous avez reçu, ou un Évangile différent de celui que vous avez accueilli, vous le supportez fort bien !

J'estime, moi, que je ne suis inférieur en rien à tous ces super-apôtres.

Je ne vaudrais peut-être pas grand-chose pour les discours, mais pour la connaissance de Dieu, c'est différent :

nous vous l'avons montré en toute occasion et de toutes les façons.

Aurais-je commis une faute

lorsque, m'abaissant pour vous élever, je vous ai annoncé l'Évangile de Dieu gratuitement ?

J'ai appauvri d'autres Églises en recevant d'elles

l'argent nécessaire pour me mettre à votre service.

Quand j'étais chez vous,

et que je me suis trouvé dans le besoin,

je n'ai été à charge de personne ;

en effet, pour m'apporter ce dont j'avais besoin,

des frères sont venus de Macédoine.

En toute occasion, je me suis gardé d'être un poids pour vous,

et je m'en garderai toujours.

Aussi sûrement que la vérité du Christ est en moi,

ce motif de fierté ne me sera enlevé

dans aucune des régions de la Grèce.

Pourquoi donc me comporter ainsi ?

Serait-ce parce que je ne vous aime pas ?

Mais si ! Et Dieu le sait.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, aide-moi à vivre ma foi dans la simplicité et la pureté, sans me laisser séduire par des faux enseignements ou des détours de la vérité.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *L'amour pur de Dieu*

Paul parle de son amour jaloux pour les Corinthiens, un amour qui n'est pas fondé sur l'intérêt personnel, mais sur la volonté de les unir au Christ. Ce type d'amour pur est celui que Dieu a pour son peuple, un amour qui protège, qui guide, et qui s'engage dans la vérité. Ce n'est pas un amour de manipulation,

mais un amour qui se sacrifie pour le bien de l'autre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que mon amour pour les autres reflète l'amour pur et désintéressé de Dieu ?
- Comment puis-je aimer les autres sans attendre quelque chose en retour ?

Point 2 : *La vigilance contre les faux enseignements*

Paul met en garde contre ceux qui prêchent un autre Jésus ou un autre Évangile. Il nous invite à être vigilants face aux influences extérieures qui peuvent nous détourner de la vérité du Christ. La simplicité et la pureté de notre relation avec Dieu sont essentielles pour ne pas tomber dans la séduction des faux enseignements.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je vigilant face aux influences extérieures qui peuvent altérer ma foi ?
- Comment puis-je mieux discerner ce qui est vrai et pur dans les enseignements que je reçois ?

Point 3 : *L'Évangile de Dieu gratuitement*

Paul annonce l'Évangile sans rien attendre en retour. Son service pour les Corinthiens est gratuit, et il refuse d'être un fardeau pour eux. Il nous enseigne que la parole de Dieu doit être annoncée librement, sans arrière-pensées ou recherche de profits personnels.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à annoncer l'Évangile gratuitement, sans rien attendre en retour ?
- Comment puis-je rendre le service de

l'Évangile plus désintéressé et authentique dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci pour l'amour pur que tu as pour nous et pour l'exemple de saint Paul, qui a tout donné pour annoncer la vérité de l'Évangile. Aide-moi à vivre cet amour sans chercher à recevoir quoi que ce soit en retour, à être un témoin authentique de ta parole, et à rester fidèle à la vérité. Que mon cœur soit pur et que ma vie soit un reflet de ton amour pour l'humanité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. L'amour désintéressé

Chaque jour, cherchez une occasion d'agir par amour sans attendre de récompense. Cela peut être un acte de service, une parole d'encouragement, ou un geste d'aide. Notez comment cet amour désintéressé affecte vos relations et comment il vous rapproche du Christ.

2. Vigilance spirituelle

Prenez du temps chaque semaine pour examiner les influences dans votre vie : médias, amis, enseignements religieux, etc. Posez-vous la question : ces influences me rapprochent-elles de la vérité du Christ ou m'en éloignent-elles ? Si nécessaire, prenez des mesures pour vous protéger contre les faux enseignements.

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 20 juin

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 2 Co 11, 18.21b-30

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens

Frères,
puisque tant d'autres se vantent à la manière humaine ;
eh bien, je vais, moi aussi, me vanter.
Si certains ont de l'audace
– je parle dans un accès de folie –,
j'ai de l'audace, moi aussi.
Ils sont hébreux ? Moi aussi.
Ils sont israélites ? Moi aussi.
Ils sont de la descendance d'Abraham ? Moi aussi.
Ils sont ministres du Christ ?
Eh bien – je vais dire une folie –
moi, je le suis davantage :
dans les fatigues, bien plus ;
dans les prisons, bien plus ;
sous les coups, largement plus ;
en danger de mort, très souvent.
Cinq fois, j'ai reçu des Juifs les trente-neuf coups de fouet ;
trois fois, j'ai subi la bastonnade ;
une fois, j'ai été lapidé ;
trois fois, j'ai fait naufrage
et je suis resté vingt-quatre heures perdu en pleine mer.
Souvent à pied sur les routes,
avec les dangers des fleuves,
les dangers des bandits,
les dangers venant de mes frères de race,
les dangers venant des païens,
les dangers de la ville,
les dangers du désert,

les dangers de la mer,
les dangers des faux frères.
J'ai connu la fatigue et la peine,
souvent le manque de sommeil,
la faim et la soif,
souvent le manque de nourriture,
le froid et le manque de vêtements,
sans compter tout le reste :
ma préoccupation quotidienne, le souci de
toutes les Églises.
Qui donc faiblit,
sans que je partage sa faiblesse ?
Qui vient à tomber,
sans que cela me brûle ?
S'il faut se vanter,
je me vanterai de ce qui fait ma faiblesse.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur prêt à porter les fardeaux des autres et à m'engager pleinement pour la cause de l'Évangile. Aide-moi à ne pas chercher ma gloire personnelle, mais à m'offrir pour le bien de l'Église, avec humilité et dévouement, en prenant exemple sur l'apôtre Paul.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La force dans la faiblesse*

Paul se vante de ses épreuves et de ses souffrances, non pas comme une manière de rechercher la reconnaissance, mais comme un témoignage de son engagement profond envers le Christ et son Église. Il reconnaît que, dans ses faiblesses, c'est la force de Dieu qui se manifeste. Cette vérité nous rappelle que notre fragilité n'est pas une faiblesse, mais une occasion pour Dieu de se glorifier.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mes propres difficultés et faiblesses peuvent-elles devenir des occasions de voir la puissance de Dieu à l'œuvre ?
- Est-ce que je me tourne vers Dieu dans mes moments de souffrance ou de faiblesse, en lui permettant de me renforcer ?

Point 2 : *L'engagement de Paul pour l'Église*

Paul a vécu des épreuves incroyables pour annoncer l'Évangile et servir l'Église. Son engagement va au-delà des simples sacrifices personnels ; il porte une "préoccupation quotidienne", celle de toutes les Églises. Cette préoccupation montre à quel point l'Église et son bien-être sont importants pour lui. Paul se fait le "serviteur" des Églises, mettant en lumière le dévouement sans limite nécessaire à ceux qui portent la mission de l'Église.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quel point suis-je prêt à sacrifier mon confort personnel pour l'avancement du royaume de Dieu ?
- Comment puis-je développer un souci constant pour la communauté chrétienne et pour l'évangélisation autour de moi ?

Point 3 : *Se vanter de la faiblesse*

Paul choisit de se "vanter" de ce qui, dans le regard du monde, serait une honte : ses souffrances, ses faiblesses. Ce renversement des valeurs mondaines nous invite à repenser nos propres attitudes face à la souffrance et à la réussite. Dans la vision chrétienne, ce qui est jugé faible ou insignifiant par le monde devient une source de gloire, car il témoigne de notre dépendance à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche à éviter la souffrance

ou suis-je prêt à l'accepter comme un moyen de glorifier Dieu ?

• Qu'est-ce que mes propres "faiblesses" ou épreuves peuvent révéler de ma foi en Dieu ?

Colloque

Seigneur, merci pour l'exemple de saint Paul qui a porté ta Parole avec courage, malgré toutes les épreuves qu'il a rencontrées. Donne-moi le même esprit de dévouement pour l'Église et la mission. Aide-moi à accepter mes faiblesses et mes souffrances comme des opportunités de grandir en toi, et à ne jamais oublier que c'est dans ma faiblesse que ta force se manifeste. Fortifie ma foi et ma persévérance pour qu'elles soient un témoignage vivant de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Accepter les épreuves comme opportunités

Lors d'un moment difficile cette semaine, prenez un temps pour réfléchir à la manière dont cette épreuve peut être une occasion de voir la puissance de Dieu. Remerciez Dieu pour sa présence dans vos difficultés et cherchez à faire face à cette situation avec foi et humilité.

2. Engagement pour l'Église

Identifiez une manière concrète de servir l'Église cette semaine : cela peut être en soutenant un ministère, en priant pour les membres de votre communauté, ou en offrant votre aide pour une activité paroissiale. Faites de cela une priorité dans votre semaine.

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 pré-

sent à Jésus.

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

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

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;

- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Samedi 21 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 6, 24-34

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Nul ne peut servir deux maîtres :
ou bien il haïra l'un et aimera l'autre,
ou bien il s'attachera à l'un et méprisera
l'autre.
Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et
l'Argent.

C'est pourquoi je vous dis :
Ne vous souciez pas,
pour votre vie, de ce que vous mangerez,
ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez.
La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture,
et le corps plus que les vêtements ?
Regardez les oiseaux du ciel :
ils ne font ni semailles ni moisson,
ils n'amassent pas dans des greniers,
et votre Père céleste les nourrit.
Vous-mêmes, ne valez-vous pas
beaucoup plus qu'eux ?
Qui d'entre vous, en se faisant du souci,
peut ajouter une coudée à la longueur de sa
vie ?
Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire
tant de souci ?
Observez comment poussent les lis des
champs :
ils ne travaillent pas, ils ne filent pas.
Or je vous dis que Salomon lui-même, dans
toute sa gloire,
n'était pas habillé comme l'un d'entre eux.

Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des
champs,
qui est là aujourd'hui,
et qui demain sera jetée au feu,
ne fera-t-il pas bien davantage pour vous,
hommes de peu de foi ?

Ne vous faites donc pas tant de souci ;
ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?"
ou bien : "Qu'allons-nous boire ?"
ou encore : "Avec quoi nous habiller ?"
Tout cela, les païens le recherchent.
Mais votre Père céleste sait que vous en avez
besoin.
Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa
justice,
et tout cela vous sera donné par surcroît.
Ne vous faites pas de souci pour demain :
demain aura souci de lui-même ;
à chaque jour suffit sa peine. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de ne pas
m'inquiéter pour les choses matérielles de
la vie. Apprends-moi à chercher d'abord ton
royaume et ta justice, et à avoir confiance
que tu pourvoiras à mes besoins, comme tu
t'occupes des oiseaux du ciel et des fleurs des
champs.

Les points de méditation

Point 1 : *Servir Dieu, pas l'argent*

Jésus nous avertit de ne pas servir deux
maîtres. Le désir de richesse peut facile-
ment prendre la place de notre dévouement
à Dieu. Nous devons garder nos priorités
claires et faire de Dieu notre maître, car, si
nous servons l'argent ou les biens matériels,
nous risquons de perdre notre relation avec

Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse parfois l'argent ou le souci de la possession diriger mes choix et mes actions ?
- Comment puis-je faire de Dieu la priorité de ma vie, plutôt que de m'inquiéter des biens matériels ?

Point 2 : *Ne pas se faire de souci*

Jésus nous invite à ne pas nous soucier de ce que nous mangerons, de ce que nous boirons ou de ce que nous porterons. Il nous rappelle que notre vie et notre corps sont bien plus précieux que ces choses. La vraie richesse vient de Dieu, et il est toujours prêt à pourvoir à nos besoins.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je me débarrasser de mes inquiétudes concernant l'avenir et apprendre à faire confiance à Dieu pour mes besoins ?
- Y a-t-il des moments où je me laisse submerger par l'anxiété concernant l'avenir ? Comment puis-je prendre une pause et remettre ces préoccupations entre les mains de Dieu ?

Point 3 : *Chercher d'abord le royaume de Dieu*

La clé de notre tranquillité d'esprit réside dans le fait de chercher d'abord le royaume de Dieu et sa justice. Lorsque nous nous concentrons sur Dieu, sur sa volonté et sur son amour, tout le reste trouve sa place. Jésus nous promet que tout ce dont nous avons besoin nous sera donné par surcroît si nous faisons de Dieu notre priorité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je chercher d'abord le royaume de Dieu dans ma vie quotidienne ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour mettre Dieu au centre de mes préoccupations chaque jour ?

Colloque

Seigneur, je te remets mes inquiétudes et mes préoccupations. Donne-moi la force de ne pas laisser les soucis matériels dominer ma vie. Aide-moi à faire de ton royaume ma priorité, en cherchant à vivre selon ta volonté. Je veux apprendre à te faire confiance pleinement pour tous mes besoins. Merci pour ta fidélité et pour tes promesses. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Détachement des biens matériels*

Prenez un moment aujourd'hui pour réfléchir à vos possessions matérielles. Qu'est-ce que vous pourriez donner ou partager pour alléger votre cœur et vivre plus simplement ? Faites un acte concret de détachement en offrant quelque chose à une personne dans le besoin.

2. *Pratique de la confiance quotidienne*

Chaque matin, avant de commencer votre journée, prenez un moment pour remettre à Dieu vos préoccupations. Dites-Lui ce qui vous inquiète et faites-lui confiance pour tout ce que vous avez besoin dans la journée.

Relecture de la journée

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

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

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

Examiner surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec

le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Dimanche 22 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile :Lc 9, 11b-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus parlait aux foules du règne de Dieu, et guérissait ceux qui en avaient besoin.

Le jour commençait à baisser.

Alors les Douze s'approchèrent de lui et lui dirent :

« Renvoie cette foule :

qu'ils aillent dans les villages et les campagnes des environs

afin d'y loger et de trouver des vivres ;

ici nous sommes dans un endroit désert. »

Mais il leur dit :

« Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

Ils répondirent :

« Nous n'avons pas plus de cinq pains et deux poissons.

À moins peut-être d'aller nous-mêmes acheter de la nourriture

pour tout ce peuple. »

Il y avait environ cinq mille hommes.

Jésus dit à ses disciples :

« Faites-les asseoir par groupes de cinquante environ. »

Ils exécutèrent cette demande et firent asseoir tout le monde.

Jésus prit les cinq pains et les deux poissons,

et, levant les yeux au ciel,

il prononça la bénédiction sur eux,

les rompit

et les donna à ses disciples

pour qu'ils les distribuent à la foule.

Ils mangèrent et ils furent tous rassasiés ; puis on ramassa les morceaux qui leur restaient : cela faisait douze paniers.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui as nourri la foule dans le désert, donne-moi un cœur compatissant et généreux, prêt à répondre aux besoins de mes frères.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus parle du Royaume et guérit les cœurs blessés*

« Jésus parlait aux foules du règne de Dieu, et guérissait ceux qui en avaient besoin. » Le Seigneur ne se contente pas d'enseigner ; il agit aussi. Il annonce le Royaume et guérit, manifestant la proximité du salut. L'évangélisation authentique unit parole et action, vérité et compassion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'écouter et de répondre aux besoins spirituels ou physiques de ceux que je rencontre ?
- Comment puis-je, à mon niveau, annoncer le Royaume de Dieu par ma parole et mes gestes de compassion ?

Point 2 : *Une attitude de fuite ou de foi ?*

Les apôtres veulent renvoyer la foule, mais Jésus leur dit : « Donnez-leur vous-mêmes à manger. » C'est une invitation à la responsabilité et à la foi. Dieu ne nous demande pas l'impossible, mais de lui offrir notre

peu pour qu'il le multiplie. Le miracle commence là où l'on ose faire confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à fuir les responsabilités spirituelles ou sociales en pensant que je n'ai pas assez ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut faire beaucoup avec le peu que je suis prêt à lui offrir ?

Point 3 : *Le miracle du partage béni par Dieu*

Jésus prend les cinq pains et les deux poissons, il rend grâce, les rompt et les confie aux disciples. Ce geste préfigure l'Eucharistie. Il nous enseigne que tout devient suffisant et même surabondant lorsque c'est offert dans la foi et béni par Dieu. Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la confiance et l'abandon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis mes engagements comme une offrande entre les mains de Dieu ?
- Comment puis-je devenir un canal de bénédiction pour les autres, même avec des moyens limités ?

Colloque

Seigneur Jésus, je te rends grâce car tu n'as jamais renvoyé les foules affamées. Tu les as nourries de ta Parole et de ton pain. Moi aussi, j'ai souvent faim : faim de paix, de vérité, de consolation. Viens me rassasier de ta présence. Et fais de moi un disciple disponible, qui ne renvoie pas les autres à leur solitude mais qui ose partager, servir, aimer, même avec peu. Multiplie en moi le pain de la charité, pour que beaucoup en soient

nourris. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nourrir un frère

Dans la semaine, repère une personne dans le besoin matériel, affectif ou spirituel, et fais un geste concret pour la nourrir : préparer un repas, offrir un temps d'écoute, donner un vêtement, prier avec elle...

2. Offrir son "peu" à Dieu

Fais une liste de ce que tu crois être "trop petit" ou "inutile" dans ta vie. Ensuite, offres à Dieu dans une prière confiante, et demande-lui de les bénir pour sa gloire et le bien d'autrui.

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.