

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**MARS
2026**

N°63



Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

La CDCV est basée à Dschang (Cameroun) dans la paroisse Saint Justin. email: christusvivit2020@gmail.com

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 à 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 sentirons 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

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- 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.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- 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.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- 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

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

- 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.
- 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.
- 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 habituées 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 genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

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

visait 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 :

- 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 trois textes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- 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 ?
- 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.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- 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. 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 où 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 espérance, 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.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- 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 débilant 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).

- 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 30 mars au Dimanche 05 Avril 2026

Lundi 30 Mars 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans un silence plus recueilli, comme au seuil du Tri-duum.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je veux t'aimer jusqu'au bout. »
- Demande la grâce d'entrer dans la Semaine sainte avec un cœur vrai, sans théâtre.

◇ Composition des lieux

Imagine Béthanie, six jours avant la Pâque : une maison amie, un repas simple, une intimité.

Tu vois Marthe au service, Lazare vivant à table, signe éclatant que Jésus donne la vie.

Puis Marie s'avance : parfum très pur, geste lent, bouleversant ; elle oint les pieds de Jésus et les essuie avec ses cheveux.

Toute la maison est remplie d'odeur : comme si l'amour devenait "visible".

Et soudain, Judas parle : critique, calcul, faux prétexte. Jésus répond : il protège l'amour et annonce l'ensevelissement.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 12, 1-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Six jours avant la Pâque,
Jésus vint à Béthanie où habitait Lazare,
qu'il avait réveillé d'entre les morts.

On donna un repas en l'honneur de Jésus.
Marthe faisait le service,
Lazare était parmi les convives avec Jésus.

Or, Marie avait pris une livre d'un parfum très pur
et de très grande valeur ;
elle répandit le parfum sur les pieds de Jésus,
qu'elle essuya avec ses cheveux ;
la maison fut remplie de l'odeur du parfum.

Judas Iscariote, l'un de ses disciples,
celui qui allait le livrer,
dit alors :

« Pourquoi n'a-t-on pas vendu
ce parfum
pour trois cents pièces d'argent,
que l'on aurait données à des pauvres ? »

Il parla ainsi, non par souci des
pauvres,
mais parce que c'était un voleur :
comme il tenait la bourse commune,

il prenait ce que l'on y mettait.

Jésus lui dit :

« Laisse-la observer cet usage
en vue du jour de mon ensevelissement !

Des pauvres, vous en aurez
toujours avec vous,
mais moi, vous ne m'aurez pas toujours. »

Or, une grande foule de Juifs apprit
que Jésus était là,
et ils arrivèrent, non seulement à cause de
Jésus,
mais aussi pour voir ce Lazare
qu'il avait réveillé d'entre les morts.

Les grands prêtres décidèrent alors
de tuer aussi Lazare,
parce que beaucoup de Juifs, à cause
de lui,
s'en allaient, et croyaient en Jésus.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un amour pur
et généreux, capable de te reconnaître
dans la Semaine sainte, de t'honorer sans
calcul, et de ne pas trahir par hypocrisie ou
dureté.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : Marie : aimer Jésus sans
compter**

Son geste est gratuit, excessif, silencieux :
elle ne cherche ni l'image, ni l'approbation.
Dans la Semaine sainte, l'Église nous remet
devant l'essentiel : Jésus mérite le meilleur

de notre cœur.

Aimer ainsi, c'est déjà entrer dans la logique
de la Croix : donner sans marchander.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel parfum puis-je offrir à Jésus : mon temps, ma prière, mon attention, mon service, ma fidélité ?
- Est-ce que j'aime Dieu "au rabais", en gardant toujours quelque chose pour moi ?

Point 2 : Judas : le masque religieux qui cache un cœur divisé

Il parle des pauvres, mais son cœur n'est pas droit : le texte dévoile l'attachement à l'argent et la duplicité.

La Semaine sainte me demande une vérité intérieure : où suis-je double, où est-ce que je justifie mes résistances ?

Le Carême se termine en vérité : quitter les masques, choisir la lumière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines je me donne des excuses "spirituelles" pour éviter une vraie conversion ?
- Qu'est-ce qui me vole intérieurement : l'argent, l'orgueil, le besoin d'avoir raison, le regard des autres ?

Point 3 : Jésus : « en vue du jour de mon ensevelissement »

Jésus reçoit l'amour de Marie comme une

préparation à sa Passion : elle pressent, elle accompagne, elle honore.

En Semaine sainte, Jésus marche librement vers le don total : il n'est pas un héros tragique, il est l'Agneau offert.

Son "vous ne m'aurez pas toujours" est un appel urgent : aimer maintenant, croire maintenant, se convertir maintenant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment vais-je accompagner Jésus cette semaine : prière, liturgie, silence, confession, acte de charité ?
- Si Jésus me disait : "Je passe", qu'est-ce que je ne veux pas rater avec lui ?

Colloque

Jésus, je veux être à Béthanie avec toi.
Je te demande un cœur vrai : un cœur qui t'aime, qui te console, qui te suit jusqu'à la Croix.
Délivre-moi de la froideur, du calcul et des critiques stériles.
Apprends-moi l'amour de Marie, et garde-moi loin de l'esprit de Judas.
Je veux entrer avec toi dans ta Pâque.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Mon parfum pour Jésus* :
je choisis un geste concret "gratuit" aujourd'hui (temps d'adoration, prière prolongée, service discret, aumône réelle).

2. *Jeûne de critique* :

je renonce aux commentaires qui jugent les autres ; je bénis et je prie à la place.

♦ Parole à mémoriser

« Laisse-la... en vue du jour de mon ensevelissement ! » (Jn 12, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

- « Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
 - Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
 - Je fais silence en moi.
 - Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
 - Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

- « Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
 - Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
 - Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
 - Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspira-

tions reçues.

- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Ma-

rie... » ;

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mardi 31 Mars 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de la Très Sainte Trinité qui te regarde avec amour.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois, et laisse tomber en Dieu tes distractions, tes peurs, tes agitations.
- Répète doucement dans ton cœur : « Seigneur Jésus, apprends-moi à demeurer avec toi dans l'heure de l'épreuve. »
- Demande la grâce d'entrer dans cette contemplation avec un cœur pauvre, vrai, disponible et humble.

◇ Composition des lieux

Vois la salle du repas. C'est le soir. L'atmosphère est intime, grave, chargée d'un mystère que peu perçoivent encore. Jésus est là, au milieu des siens. Il les aime. Il sait que son heure est venue.

Regarde son visage. Il n'est pas simplement calme : il porte en lui un bouleversement profond. Son esprit est troublé. Il sait qu'un de ceux qu'il a choisis, aimé, instruit, supporté avec patience, va le livrer.

Observe les disciples. Ils sont déconcertés. Ils se regardent les uns les autres, embarrassés, presque angoissés. Chacun se demande intérieurement : « Est-ce moi ? » Contemple le disciple bien-aimé, tout

contre la poitrine de Jésus. Il repose près de son cœur. Il écoute de l'intérieur. Il reçoit les confidences du Maître.

Regarde Judas. Il reçoit de Jésus la bouchée. Ce geste est encore un geste d'amitié, de proximité, presque un dernier appel silencieux. Mais son cœur s'est déjà fermé. Il prend la bouchée... puis il sort.

Et l'Évangile ajoute cette parole terrible et dense : « Or il faisait nuit. »

Regarde ensuite Pierre. Il aime Jésus. Son élan est réel. Il se croit prêt à tout. Il promet sa vie. Mais Jésus, qui voit plus loin que les apparences et les générosités spontanées, lui révèle sa faiblesse : avant le chant du coq, il l'aura renié trois fois.

Reste là. Ne te presse pas. Regarde Jésus au milieu de la trahison, de l'incompréhension et de la fragilité humaine. Il demeure libre, lucide, aimant, donné au Père.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 13, 21-33.36-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
au cours du repas que Jésus prenait avec ses disciples,

il fut bouleversé en son esprit,
et il rendit ce témoignage :
« Amen, amen, je vous le dis :
l'un de vous me livrera. »

Les disciples se regardaient les uns les autres avec embarras,
ne sachant pas de qui Jésus parlait.

Il y avait à table, appuyé contre Jésus,

l'un de ses disciples, celui que Jésus aimait.

Simon-Pierre lui fait signe de demander à Jésus

de qui il veut parler.

Le disciple se penche donc sur la poitrine de Jésus

et lui dit :

« Seigneur, qui est-ce ? »

Jésus lui répond :

« C'est celui à qui je donnerai la bouchée que je vais tremper dans le plat. »

Il trempe la bouchée,
et la donne à Judas, fils de Simon l'Isca-
riote.

Et, quand Judas eut pris la bouchée,
Satan entra en lui.

Jésus lui dit alors :

« Ce que tu fais, fais-le vite. »

Mais aucun des convives ne comprit pourquoi il lui avait dit cela.

Comme Judas tenait la bourse com-
mune,
certains pensèrent que Jésus voulait lui dire

d'acheter ce qu'il fallait pour la fête,
ou de donner quelque chose aux pauvres.

Judas prit donc la bouchée, et sortit aussitôt.

Or il faisait nuit.

Quand il fut sorti, Jésus déclara :

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

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

Petits enfants,

c'est pour peu de temps encore
que je suis avec vous.
Vous me chercherez,
et, comme je l'ai dit aux Juifs :
"Là où je vais,
vous ne pouvez pas aller",
je vous le dis maintenant à vous aussi. »

Simon-Pierre lui dit :
« Seigneur, où vas-tu ? »
Jésus lui répondit :
« Là où je vais,
tu ne peux pas me suivre maintenant ;
tu me suivras plus tard. »

Pierre lui dit :
« Seigneur, pourquoi ne puis-je pas te
suivre à présent ?
Je donnerai ma vie pour toi ! »

Jésus réplique :
« Tu donneras ta vie pour moi ?
Amen, amen, je te le dis :
le coq ne chantera pas
avant que tu m'aies renié trois fois. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de
te connaître intérieurement comme Toi
qui m'aimes et te livres pour moi, afin que
je t'aime davantage, que je te suive avec
humilité, et que je ne fuie pas devant ma
propre vérité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le cœur bouleversé de Jésus : l'amour de Dieu n'est pas froid

Jésus est bouleversé en son esprit. Cette phrase est très forte. Elle nous montre que le Christ n'est pas un sauveur lointain, impassible, enfermé dans une grandeur inaccessible. Il aime avec un cœur vivant. Il souffre réellement. La trahison ne le surprend pas, mais elle le blesse.

Ignace nous inviterait ici à contempler longuement l'humanité du Christ : ses sentiments, sa peine, sa solitude intérieure, sa fidélité au Père malgré l'infidélité des hommes. Jésus ne cesse pas d'aimer parce qu'il est trahi. Il continue d'aimer dans la douleur même.

Il y a là une lumière pour notre vie spirituelle : Dieu ne nous aime pas de manière abstraite. Il se laisse affecter par notre réponse. Le péché n'est pas seulement une faute morale ; il touche une relation d'amour. Mes refus, mes lenteurs, mes compromis atteignent le cœur du Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Jésus m'aime d'un amour personnel, sensible, concret, et non d'une manière vague ou théorique ?
- Quand je tombe, est-ce que je vois seulement ma faute, ou est-ce que je prends aussi conscience que je blesse un amour qui ne cesse pourtant pas de me chercher ?

Point 2 : Judas et Pierre : deux manières de ne pas tenir dans l'épreuve

Dans ce passage, Judas et Pierre sont tous

les deux proches de Jésus, mais tous les deux vont manquer. L'un livre Jésus, l'autre le reniera. Pourtant, leur chute ne prend pas la même forme.

Judas semble déjà installé dans une obscurité intérieure. Son cœur s'est endurci. Il ne reçoit plus les gestes de Jésus comme une grâce. Même la bouchée offerte, signe de proximité, ne l'ouvre plus. Il sort. Il quitte la lumière. Il choisit un chemin intérieur où l'ennemi peut entrer.

Pierre, lui, aime vraiment Jésus, mais il s'appuie trop sur lui-même. Il parle avec ferveur : « Je donnerai ma vie pour toi ! » Il ne ment pas volontairement ; il se méconnaît. Il ne sait pas encore combien l'homme est fragile sans la grâce.

Ces deux figures habitent parfois notre propre cœur. Il y a en nous un possible Judas : le cœur double, qui se ferme, qui justifie le mal, qui joue un rôle religieux tout en se retirant intérieurement. Et il y a en nous un possible Pierre : l'élan généreux mais orgueilleux, qui promet beaucoup et prie peu, qui parle fort mais veille mal.

La Semaine sainte est une école de vérité. Elle ne nous demande pas d'être brillants devant Dieu, mais vrais devant lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes infidélités, est-ce que je ressemble davantage à Judas qui se ferme, ou à Pierre qui se surestime ?
- Quels sont les lieux de ma vie où je prétends être fort alors que, sans la grâce, je suis vulnérable et exposé à la chute ?

Point 3 : « Or il faisait nuit » : la nuit du péché et la lumière de la gloire

Cette petite phrase, « Or il faisait nuit », est l'une des plus saisissantes de l'Évangile. Ce n'est pas seulement l'heure du jour. C'est une parole spirituelle. La nuit, ici, dit l'obscurité du cœur, la rupture intérieure, le refus de l'amour, l'entrée dans le domaine du mensonge.

Quand Judas sort, il entre dans une nuit extérieure qui correspond à la nuit intérieure qu'il porte déjà. C'est le drame du péché : on ne tombe pas d'un coup ; on laisse peu à peu la lumière perdre sa place en nous.

Mais ce qui est admirable, c'est que Jésus, au moment même où la nuit semble gagner du terrain, parle de gloire : « Maintenant le Fils de l'homme est glorifié. » Là est le mystère pascal. Là où l'homme produit ténèbres, Dieu fait lever sa lumière. Là où la trahison s'abat, l'amour du Christ transforme l'heure sombre en heure de salut.

Pour nous aussi, il y a des nuits : péché, confusion, peur, tristesse, compromission, lassitude, double vie, perte de ferveur. Pourtant, si nous restons tournés vers Jésus, la nuit n'a pas le dernier mot. Le Christ peut encore glorifier le Père dans nos pauvretés offertes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont aujourd'hui les nuits de mon cœur : péché caché, amertume, orgueil, peur, tiédeur, mensonge à moi-même ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut encore faire jaillir sa lumière au cœur même de ce

qui, en moi, paraît confus ou compromis ?

Colloque

Seigneur Jésus,
je viens à toi sans masque, sans défense,
sans prétention.

Je vois ton cœur bouleversé,
et je comprends que ton amour pour nous
est sérieux, vrai, total.

Tu ne joues pas à aimer.

Tu aimes jusqu'à souffrir de notre éloignement.

Je te demande pardon pour toutes les fois
où j'ai été proche de toi en apparence,
mais loin de toi dans le secret de mon cœur.
Pardon pour mes trahisons discrètes,
mes reniements par peur,
mes promesses généreuses sans enracinement dans la prière.

Garde-moi de l'esprit de Judas :
le cœur dur, fermé, calculateur, double.
Garde-moi aussi de la présomption de
Pierre :
cet orgueil religieux qui croit pouvoir tenir
sans ta grâce.

Donne-moi plutôt la pauvreté du vrai disciple :

celui qui sait qu'il est faible,
mais qui reste près de toi ;

celui qui tombe peut-être,
mais qui revient ;

celui qui ne se sauve pas lui-même,
mais se laisse sauver.

Seigneur Jésus,
quand la nuit s'épaissit en moi,
ne me laisse pas sortir loin de toi.
Attire-moi à ton cœur.

Fais de moi un homme de fidélité, d'humilité et de vérité.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de vérité

Aujourd'hui, je prends 10 à 15 minutes devant Dieu pour nommer très concrètement ma principale fragilité spirituelle : là où je trahis, où je renie, où je me cache, où je me surestime.

2. Exercice d'humilité

Au lieu de faire de grandes promesses à Dieu, je lui dis simplement plusieurs fois dans la journée :

« Seigneur Jésus, sans toi je peux tomber ; avec toi, je veux demeurer. »

♦ Parole à mémoriser

« Or il faisait nuit. » (Jn 13, 30)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - o « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.

Mercredi 01 Avril**Oraison**

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ Exercice de concentration

• Mets-toi en présence de Dieu dans un silence profond.

• Fais lentement le signe de la croix.

• Respire paisiblement 3 fois, en déposant devant le Seigneur tes agitations, tes préoccupations, tes résistances.

• Dis dans ton cœur : « Jésus, garde-moi de te trahir et apprends-moi à te choisir vraiment. »

• Demande la grâce d'entrer dans cette méditation avec vérité, humilité et vigilance intérieure.

♦ Composition des lieux

Imagine Jérusalem à l'approche de la Pâque. L'atmosphère est chargée de tension, de préparation, de mystère.

Vois d'abord Judas. Il s'éloigne discrètement du groupe. Il va vers les grands prêtres. Son cœur est déjà engagé dans un autre chemin. Il pose cette question terrible : « Que voulez-vous me donner, si je vous le livre ? »

Contemple cette scène : le marchandage, le calcul, l'argent remis, le prix fixé. Trente pièces d'argent. Le Maître est "évalué", livré au poids de l'intérêt.

Puis regarde Jésus avec ses disciples. Le moment de la Pâque approche. Il ne subit

pas les événements comme un homme dépassé. Il sait. Il conduit encore les choses. Il donne ses instructions. Il prépare ce repas avec conscience et liberté : « Mon temps est proche. »

Entre maintenant dans la salle du repas. Jésus est à table avec les Douze. Le climat est grave. Pendant qu'ils mangent, Jésus déclare : « L'un de vous va me livrer. »

Vois la stupeur, la tristesse, l'inquiétude des disciples. Chacun interroge son cœur et demande : « Serait-ce moi, Seigneur ? »

Entends la parole de Jésus : il parle du dessein de Dieu, de l'accomplissement des Écritures, mais aussi de la responsabilité grave de celui qui livre le Fils de l'homme.

Regarde enfin Judas lui-même. Même lui ose poser la question : « Rabbi, serait-ce moi ? » Et Jésus lui répond avec une gravité souveraine : « C'est toi-même qui l'as dit. »

Reste là un instant. Regarde Jésus, lucide, calme, offert. Regarde Judas, proche extérieurement, mais déjà loin intérieurement. Regarde les autres disciples, troublés, invités à entrer dans la vérité d'eux-mêmes.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 26, 14-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Relecture de la journée (examen de conscience)

riote,
se rendit chez les grands prêtres
et leur dit :

« Que voulez-vous me donner,
si je vous le livre ? »

Ils lui remirent trente pièces d'argent.

Et depuis, Judas cherchait une occasion favorable
pour le livrer.

Le premier jour de la fête des pains
sans levain,

les disciples s'approchèrent et dirent à Jésus :

« Où veux-tu que nous te fassions les préparatifs

pour manger la Pâque ? »

Il leur dit :

« Allez à la ville, chez untel,
et dites-lui :

“Le Maître te fait dire :

Mon temps est proche ;

c'est chez toi que je veux célébrer la Pâque
avec mes disciples.” »

Les disciples firent ce que Jésus leur
avait prescrit
et ils préparèrent la Pâque.

Le soir venu,

Jésus se trouvait à table avec les Douze.

Pendant le repas, il déclara :

« Amen, je vous le dis :

l'un de vous va me livrer. »

Profondément attristés,

ils se mirent à lui demander, chacun son
tour :

« Serait-ce moi, Seigneur ? »

Prenant la parole, il dit :

« Celui qui s'est servi au plat en même
temps que moi,

celui-là va me livrer.

Le Fils de l'homme s'en va,
comme il est écrit à son sujet ;
mais malheureux celui
par qui le Fils de l'homme est livré !
Il vaudrait mieux pour lui qu'il ne soit pas
né,
cet homme-là ! »

Judas, celui qui le livrait,
prit la parole :
« Rabbi, serait-ce moi ? »
Jésus lui répond :
« C'est toi-même qui l'as dit ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce d'un cœur vrai, fidèle et pauvre, afin que je ne te livre jamais par intérêt, par duplicité ou par tiédeur, mais que je te choisisse avec amour dans les petites et les grandes décisions de ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1: Judas : quand le cœur commence à marchander avec Dieu

Le drame de Judas ne commence pas au moment où il donne le baiser au jardin. Il commence plus tôt, dans l'intérieur du cœur, quand il devient possible de négocier avec Dieu, de faire passer autre chose avant l'amour du Christ.

Cette phrase est redoutable : « Que voulez-vous me donner, si je vous le livre ? » Judas transforme la relation en transaction.

Il ne regarde plus Jésus comme un Maître aimé, mais comme un objet dont il peut tirer profit.

Nous aussi, nous ne vendons peut-être pas Jésus pour de l'argent au sens matériel. Pourtant, il nous arrive de le "livrer" pour autre chose : pour notre confort, notre réputation, notre orgueil, nos intérêts, nos compromis, notre paix apparente, notre refus de conversion. À chaque fois que je préfère autre chose au Christ en pleine conscience, il y a en moi quelque chose de Judas.

La Semaine sainte nous invite à cette lucidité : où mon cœur a-t-il commencé à marchander avec Dieu ? Qu'est-ce que je protège davantage que ma fidélité au Christ ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les "trente pièces d'argent" de ma vie : ce pour quoi je suis parfois prêt à trahir ma conscience ou à me refroidir dans l'amour de Dieu ?
- Est-ce que je garde avec Jésus une relation d'amour gratuit, ou est-ce qu'il m'arrive de vivre ma foi de manière intéressée, calculée ou conditionnelle ?

Point 2 : « Serait-ce moi, Seigneur ? » : la vérité humble du disciple

Quand Jésus annonce qu'un de ses disciples va le livrer, les autres ne commencent pas d'abord par accuser les autres. Ils sont profondément attristés, et chacun demande : « Serait-ce moi, Seigneur ? »

Cette réaction est très importante pour la vie spirituelle. Le vrai disciple n'est pas celui

qui se croit incapable de tomber ; c'est celui qui reste humble, vigilant, conscient de sa fragilité.

Ignace nous apprend à ne jamais présumer de nous-mêmes. Sans la grâce, nous sommes capables du pire. Avec la grâce, nous pouvons demeurer fidèles.

Cette question des disciples est une école d'examen de conscience. Elle ne traduit pas le désespoir, mais la sobriété intérieure. Elle dit : "Seigneur, je ne veux pas me mentir à moi-même. Montre-moi ma vérité. Ne me laisse pas me cacher derrière une apparence de fidélité."

En Semaine sainte, cette parole peut devenir la nôtre. Non pas dans une angoisse stérile, mais dans une humilité féconde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais me demander devant Dieu, avec sincérité : « Seigneur, où est-ce que je suis infidèle ? »
- Ai-je tendance à me croire plus solide, plus pur ou plus fidèle que je ne le suis réellement ?

Point 3 : Jésus : liberté, lucidité et offrande

Au milieu de cette scène de trahison, Jésus demeure étonnamment libre. Il sait ce qui va arriver. Il sait que son temps est proche. Il sait qui va le livrer. Et pourtant, il ne fuit pas. Il ne se raidit pas. Il ne se replie pas dans l'amertume. Il avance.

Cette souveraineté paisible de Jésus est bouleversante. Il ne tombe pas dans la

Passion comme dans un piège aveugle. Il s'offre. Le mal agit, Judas agit, les autorités agissent, mais au-dessus de tout cela demeure l'obéissance du Fils au Père.

Le Christ n'est pas seulement victime des événements ; il est l'Agneau qui consent librement à se donner.

Cela nous enseigne beaucoup. Le disciple du Christ n'est pas appelé à vivre dans la peur, même lorsqu'il traverse l'épreuve, l'injustice ou l'incompréhension. Il est appelé à entrer, avec Jésus, dans une confiance plus profonde que les événements.

La liberté intérieure ne consiste pas à tout contrôler, mais à rester uni à Dieu quand tout chancelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Devant les épreuves de ma vie, est-ce que je me laisse envahir par la peur, ou est-ce que je cherche à demeurer uni au Christ qui s'offre librement ?
- Qu'est-ce que Jésus m'apprend ici sur la manière de traverser les moments difficiles avec foi, dignité et abandon au Père ?

Colloque

Seigneur Jésus,
je me tiens devant toi avec vérité.
Je vois Judas qui marchande,
et je te demande pardon pour toutes les fois
où mon cœur a préféré autre chose à toi.
Pardon pour mes compromis,
mes fidélités fragiles,
mes silences coupables,
mes calculs cachés.

Je vois les disciples attristés demander :
 « Serait-ce moi, Seigneur ? »
 Et je veux faire mienne cette question,
 non pour me condamner,
 mais pour me laisser éclairer par toi.
 Montre-moi, Seigneur,
 où mon cœur n'est pas encore tout à toi.
 Montre-moi ce que je protège plus que ton
 amour.
 Montre-moi les lieux de duplicité, de peur,
 de tiédeur, d'attachement désordonné.
 Et en même temps,
 je contemple ta liberté,
 ta paix,
 ta fermeté,
 ton abandon au Père.
 Tu ne fuis pas.
 Tu ne te dérobes pas.
 Tu t'offres.
 Apprends-moi à vivre ainsi, moi aussi :
 dans la vérité, dans l'humilité, dans la fidélité.
 Garde-moi de te livrer par mes choix.
 Attache mon cœur au tien.
 Que rien, en moi, ne vaille plus que toi.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de renoncement

Je choisis un attachement concret à combattre aujourd'hui : intérêt personnel, orgueil, recherche d'approbation, confort excessif, argent, ressentiment, paresse spirituelle.

2. Exercice de fidélité au Christ

Je pose un acte clair pour dire à Jésus qu'il

n'est pas "à vendre" dans ma vie : temps de prière, adoration, confession préparée, acte de charité discret, pardon donné, ou effort généreux accompli par amour pour lui.

◇ Parole à mémoriser

« Serait-ce moi, Seigneur ? » (Mt 26, 22)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à

relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de

bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Jeudi 02 Avril 2026**Oraison**

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible et profond.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire calmement 3 fois, en laissant le Seigneur apaiser ce qui est tendu en toi.
- Dis dans ton cœur : « Esprit Saint, repose sur moi et rends mon cœur disponible à la consolation de Dieu. »
- Demande la grâce de recevoir cette Parole non seulement avec l'intelligence, mais avec tout ton être.

♦ Composition des lieux

Imagine un peuple blessé, éprouvé, appauvri intérieurement.

Vois des hommes et des femmes marqués par l'exil, la fatigue, la honte, les pertes, les attentes déçues. Certains ont le cœur brisé, d'autres se sentent captifs de leur histoire, d'autres encore avancent avec un esprit abattu.

Au milieu de ce peuple, contemple le prophète. Il se lève, non pas en son propre nom, mais porté par une force plus grande que lui : l'Esprit du Seigneur Dieu est sur lui. Il n'est pas envoyé pour accuser d'abord, ni pour écraser, mais pour annoncer, guérir, relever, consoler.

Écoute les paroles qu'il proclame : bonne nouvelle aux humbles, guérison pour les

cœurs brisés, libération pour les captifs, consolation pour les endeuillés.

Vois ensuite les images que Dieu fait naître : au lieu de la cendre, un diadème ; au lieu du deuil, l'huile de joie ; au lieu d'un esprit abattu, un habit de fête.

Contemple enfin ce peuple restauré : il n'est plus défini par sa ruine, mais par l'élection de Dieu. Il devient un peuple consacré, serviteur, porteur d'alliance, signe vivant de la bénédiction du Seigneur parmi les nations. Reste dans cette scène. Laisse monter en toi cette question : où suis-je, moi, dans cette parole ? Suis-je parmi les cœurs brisés ? Parmi les captifs ? Parmi les appelés ? Parmi les envoyés ?

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Is 61, 1-3a.6a.8b-9

Lecture du livre du prophète Isaïe

L'esprit du Seigneur Dieu est sur moi parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction.

Il m'a envoyé annoncer la bonne nouvelle aux humbles,
guérir ceux qui ont le cœur brisé,
proclamer aux captifs leur délivrance,
aux prisonniers leur libération,
proclamer une année de bienfaits accordée par le Seigneur,
et un jour de vengeance pour notre Dieu,
consoler tous ceux qui sont en deuil,
ceux qui sont en deuil dans Sion,
mettre le diadème sur leur tête au lieu de la cendre,
l'huile de joie au lieu du deuil,

un habit de fête au lieu d'un esprit abattu. Vous serez appelés « Prêtres du Seigneur » ;

on vous dira « Servants de notre Dieu ». Loyalement, je vous donnerai la récompense, je conclurai avec vous une alliance éternelle.

Vos descendants seront connus parmi les nations, et votre postérité, au milieu des peuples. Qui les verra pourra reconnaître la descendance bénie du Seigneur.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, répands sur moi ton Esprit, guéris ce qui est blessé en moi, libère ce qui est captif, et fais de moi un serviteur capable d'annoncer ta consolation à ceux qui souffrent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « L'Esprit du Seigneur Dieu est sur moi » : toute vraie mission naît de l'onction de Dieu

Le texte commence par cette affirmation fondamentale : « L'esprit du Seigneur Dieu est sur moi parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction. »

Avant d'être envoyé, le prophète est d'abord saisi, consacré, habité par Dieu. La mission ne vient pas d'un projet personnel, d'un besoin de briller, ni d'une simple compétence humaine. Elle naît d'une initiative divine.

Cela est très important pour notre vie spirituelle. Nous voulons souvent agir pour Dieu, parler de Dieu, servir Dieu. Mais la première question n'est pas : "Que vais-je faire ?" La première question est : "Est-ce que je me laisse d'abord habiter, consacrer, conduire par l'Esprit ?"

Sans l'onction intérieure, l'action religieuse peut devenir agitation, volontarisme, recherche de soi. Avec l'Esprit, même les gestes simples deviennent féconds, parce qu'ils sont portés par Dieu lui-même.

Cette parole nous rappelle aussi notre identité baptismale : nous aussi, d'une certaine manière, nous avons reçu une onction. Nous sommes appelés à vivre de l'Esprit, non à partir de nous-mêmes seulement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche d'abord à faire beaucoup pour Dieu, ou à me laisser d'abord conduire par son Esprit ?
- Dans mes engagements, est-ce que je reconnais que la vraie fécondité vient de l'onction de Dieu et non de mes seules forces ?

Point 2 : Dieu vient relever l'homme blessé : de la cendre à l'huile de joie

Le cœur de cette lecture est profondément consolant. Dieu ne reste pas à distance de la misère humaine. Il envoie son messager vers les humbles, les cœurs brisés, les captifs, les prisonniers, les endeuillés.

Autrement dit, Dieu se tourne précisément vers ceux qui n'en peuvent plus, vers ceux

dont la vie est devenue lourde, fermée, blessée.

Et ce qu'il apporte est magnifique : il ne se contente pas de constater la souffrance, il la transforme.

Au lieu de la cendre, il met le diadème.

Au lieu du deuil, l'huile de joie.

Au lieu d'un esprit abattu, l'habit de fête.

Ce passage révèle un Dieu qui relève la dignité perdue de l'homme. La cendre parle de honte, de tristesse, d'humiliation. Le diadème parle de dignité retrouvée. Le deuil parle de manque et de mort. L'huile de joie parle de vie, de consolation, de lumière.

Dieu n'écrase pas le blessé ; il le restaure.

Cette lecture peut devenir pour nous une source d'espérance immense. Aucun cœur brisé n'est trop brisé pour Dieu. Aucune captivité intérieure n'est définitive si l'Esprit de Dieu intervient. Aucune tristesse n'est étrangère au Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont aujourd'hui les cendres de ma vie : blessures, deuils, humiliations, découragements, peurs, enfermements ?
- Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut me visiter là, non seulement pour me soutenir, mais pour me transformer intérieurement ?

Point 3 : « Vous serez appelés prêtres du Seigneur » : un peuple guéri devient un peuple consacré et envoyé

La parole de Dieu ne s'arrête pas à la consolation personnelle. Dieu ne guérit pas seule-

ment pour que l'homme aille mieux ; il guérit aussi pour qu'il devienne signe, serviteur, témoin, consacré.

Le peuple restauré reçoit un nom nouveau : « Prêtres du Seigneur », « Servants de notre Dieu ».

Cela signifie qu'il y a un lien profond entre guérison et mission, entre consolation reçue et service offert. Celui que Dieu relève n'est pas relevé pour se replier sur lui-même, mais pour vivre pour Dieu et pour les autres.

Il y a ici une grande lumière pour notre vie. Nous voudrions parfois être consolés, guéris, fortifiés, mais sans changer notre manière de vivre. Or Dieu, quand il relève, appelle aussi. Il rend capable d'aimer, de servir, de porter sa bénédiction dans le monde.

Enfin, la lecture s'achève sur l'alliance éternelle et la bénédiction visible parmi les nations. Cela veut dire que l'œuvre de Dieu n'est pas passagère. Ce qu'il fonde dans la fidélité a vocation à durer. La guérison que Dieu donne n'est pas une émotion du moment ; elle s'inscrit dans une alliance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Une fois consolé, relevé ou fortifié par Dieu, est-ce que je me rends disponible pour le service, ou est-ce que je retourne à moi-même ?
- Comment puis-je devenir, concrètement, un témoin de la consolation de Dieu pour les autres ?

Colloque

Seigneur mon Dieu,
je viens devant toi avec ma pauvreté,
mes blessures,
mes fatigues,
mes captivités visibles ou cachées.
Tu connais les zones de cendre dans ma vie.
Tu connais ce qui, en moi, est encore brisé, triste, fermé, découragé.
Tu connais aussi ce que je n'arrive pas à dire.
Je te demande aujourd'hui ton Esprit.
Qu'il repose sur moi,
qu'il me consacre à nouveau,
qu'il me guérisse,
qu'il me relève,
qu'il m'arrache à tout ce qui me tient prisonnier.
Mets sur ma tête le diadème au lieu de la cendre.
Répands sur moi l'huile de joie au lieu du deuil.
Revêts-moi de l'habit de fête au lieu de l'esprit abattu.
Mais ne t'arrête pas à me consoler, Seigneur.
Fais de moi aussi un serviteur.
Que je ne garde pas pour moi seul ce que je reçois de toi.
Envoie-moi vers les humbles,
vers les blessés,
vers ceux qui n'espèrent plus,
pour que, par ma présence, mes paroles et mes actes,
ils pressentent que tu es un Dieu qui relève.

Seigneur,
que ma vie porte la marque de ton alliance
et devienne un signe de ta bénédiction.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice d'accueil intérieur

Aujourd'hui, je prends un moment de silence pour nommer devant Dieu ce qui, en moi, est "cœur brisé", "captif" ou "abattu". Je ne fuis pas cette vérité ; je la remets au Seigneur.

2. Exercice de consolation donnée

Je pose aujourd'hui un acte concret pour relever quelqu'un : une visite, un message, une écoute, une aide, une parole d'espérance, un pardon, un geste de charité discrète.

♦ Parole à mémoriser

« L'esprit du Seigneur Dieu est sur moi parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction. »
(Is 61, 1)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le

calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à par-

donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Vendredi 03 Avril

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence plus profond que d'habitude.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire trois fois calmement, comme pour entrer pas à pas au pied de la Croix.
- Dis dans ton cœur : « Jésus crucifié, donne-moi de demeurer avec toi. »
- Demande la grâce de ne pas survoler ce mystère, mais d'entrer intérieurement dans la Passion avec amour, révérence et compassion.

♦ Composition des lieux

Imagine d'abord le jardin, après le repas. Jésus traverse le torrent du Cédron avec ses disciples. La nuit est là, mais lui sait tout ce qui va arriver. Judas arrive avec des soldats, des gardes, des lanternes, des torches et des armes. Jésus ne fuit pas : il s'avance et dit : « C'est moi, je le suis. » Puis il accepte librement la coupe que le Père lui donne.

Entre ensuite dans la cour du grand prêtre. Jésus est interrogé, giflé, traité comme un coupable. Pierre, lui, se réchauffe près du feu et le renie. Le coq chante. Puis regarde le Prétoire : Pilate questionne Jésus sur sa royauté, hésite, a peur, cède à la pression.

La foule crie. On choisit Barabbas. Jésus est flagellé, couronné d'épines, montré au peuple : « Voici l'homme. » Et bientôt : « Voici votre roi. »

Contemple maintenant le Golgotha. Jésus porte sa croix. Il est crucifié entre deux autres. Au pied de la croix se tiennent sa mère, le disciple bien-aimé et quelques femmes fidèles. Jésus donne sa mère au disciple, puis dit : « J'ai soif » et enfin : « Tout est accompli. » Il remet l'esprit. Son côté est transpercé, et il en sort du sang et de l'eau. Enfin, Joseph d'Arimathie et Nicodème prennent soin de son corps et le déposent dans un tombeau neuf.

♦ Parole de Dieu

Evangelie : Jn 18, 1 – 19, 42

L. En ce temps-là,
après le repas,
Jésus sortit avec ses disciples
et traversa le torrent du Cédron ;
il y avait là un jardin,
dans lequel il entra avec ses disciples.
Judas, qui le livrait, connaissait l'endroit,
lui aussi,
car Jésus et ses disciples s'y étaient souvent réunis.

Judas, avec un détachement de soldats
ainsi que des gardes envoyés par les
grands prêtres et les pharisiens,
arrive à cet endroit.

Ils avaient des lanternes, des torches et des armes.

Alors Jésus, sachant tout ce qui allait lui arriver,

s'avança et leur dit :

† « Qui cherchez-vous ? »

L. Ils lui répondirent :

F. « Jésus le Nazaréen. »

L. Il leur dit :

† « C'est moi, je le suis. »

L. Judas, qui le livrait, se tenait avec eux.

Quand Jésus leur répondit : « C'est moi, je le suis »,

ils reculèrent, et ils tombèrent à terre.

Il leur demanda de nouveau :

† « Qui cherchez-vous ? »

L. Ils dirent :

F. « Jésus le Nazaréen. »

L. Jésus répondit :

† « Je vous l'ai dit : c'est moi, je le suis.

Si c'est bien moi que vous cherchez, ceux-là, laissez-les partir. »

L. Ainsi s'accomplissait la parole qu'il avait dite :

« Je n'ai perdu aucun de ceux que tu m'as donnés. »

Or Simon-Pierre

avait une épée ; il la tira,

frappa le serviteur du grand prêtre et lui coupa l'oreille droite.

Le nom de ce serviteur était Malcus.

Jésus dit à Pierre :

† « Remets ton épée au fourreau.

La coupe que m'a donnée le Père, vais-je refuser de la boire ? »

L. Alors la troupe, le commandant et les gardes juifs

se saisirent de Jésus et le ligotèrent.

Ils l'emmenèrent d'abord chez Hanne, beau-père

de Caïphe, qui était grand prêtre cette année-là.

Caïphe était celui qui avait donné aux Juifs ce conseil :

« Il vaut mieux qu'un seul homme meure pour le peuple. »

Or Simon-Pierre, ainsi qu'un autre disciple, suivait Jésus.

Comme ce disciple était connu du grand prêtre,

il entra avec Jésus dans le palais du grand prêtre.

Pierre se tenait près de la porte, dehors.

Alors l'autre disciple – celui qui était connu du grand prêtre –

sortit, dit un mot à la servante qui gardait la porte,

et fit entrer Pierre.

Cette jeune servante dit alors à Pierre :

A. « N'es-tu pas, toi aussi, l'un des disciples de cet homme ? »

L. Il répondit :

D. « Non, je ne le suis pas ! »

L. Les serviteurs et les gardes se tenaient là ;

comme il faisait froid,

ils avaient fait un feu de braise pour se réchauffer.

Pierre était avec eux, en train de se chauffer.

Le grand prêtre interrogea Jésus

sur ses disciples et sur son enseignement.

Jésus lui répondit :

† « Moi, j'ai parlé au monde ouvertement.

J'ai toujours enseigné à la synagogue et dans le Temple,

là où tous les Juifs se réunissent,

et je n'ai jamais parlé en cachette.

Pourquoi m'interroges-tu ?

Ce que je leur ai dit, demande-le
à ceux qui m'ont entendu.
Eux savent ce que j'ai dit. »
L. À ces mots, un des gardes, qui était à
côté de Jésus,
lui donna une gifle en disant :
A. « C'est ainsi que tu réponds au grand
prêtre ! »
L. Jésus lui répliqua :
† « Si j'ai mal parlé,
montre ce que j'ai dit de mal.
Mais si j'ai bien parlé,
pourquoi me frappes-tu ? »
L. Hanne l'envoya, toujours ligoté, au grand
prêtre Caïphe.

Simon-Pierre était donc en train de se
chauffer.
On lui dit :
A. « N'es-tu pas, toi aussi, l'un de ses dis-
ciples ? »
L. Pierre le nia et dit :
D. « Non, je ne le suis pas ! »
L. Un des serviteurs du grand prêtre,
parent de celui à qui Pierre avait coupé
l'oreille,
insista :
A. « Est-ce
que moi, je ne t'ai pas vu
dans le jardin avec lui ? »
L. Encore une fois, Pierre le nia.
Et aussitôt un coq chanta.

Alors on emmène Jésus de chez Caïphe au
Prétoire.
C'était le matin.
Ceux qui l'avaient amené n'entrèrent pas
dans le Prétoire,

pour éviter une souillure
et pouvoir manger l'agneau pascal.
Pilate sortit donc à leur rencontre et de-
manda :
A. « Quelle accusation portez-vous
contre cet homme ? »
L. Ils lui répondirent :
F. « S'il n'était pas un malfaiteur,
nous ne t'aurions pas livré cet homme. »
L. Pilate leur dit :
A. « Prenez-le vous-mêmes et jugez-le
suivant votre loi. »
L. Les Juifs lui dirent :
F. « Nous n'avons pas le droit
de mettre quelqu'un à mort. »
L. Ainsi s'accomplissait la parole que Jé-
sus avait dite
pour signifier de quel genre de mort il allait
mourir.
Alors Pilate rentra dans le Prétoire ;
il appela Jésus et lui dit :
A. « Es-tu le roi des Juifs ? »
L. Jésus lui demanda :
† « Dis-tu cela de toi-même,
Ou bien d'autres te l'ont dit à mon sujet ? »
L. Pilate répondit :
A. « Est-ce que je suis juif, moi ?
Ta nation et les grands prêtres t'ont livré à
moi :
qu'as-tu donc fait ? »
L. Jésus déclara :
† « Ma royauté n'est pas de ce monde ;
si ma royauté était de ce monde,
j'aurais des gardes qui se seraient battus
pour que je ne sois pas livré aux Juifs.
En fait, ma royauté n'est pas d'ici. »
L. Pilate lui dit :
A. « Alors, tu es roi ? »

L. Jésus répondit :
 † « C'est toi-même
 qui dis que je suis roi.
 Moi, je suis né, je suis venu dans le monde
 pour ceci :
 rendre témoignage à la vérité.
 Quiconque appartient à la vérité
 écoute ma voix. »
 L. Pilate lui dit :
 A. « Qu'est-ce que la vérité ? »
 L. Ayant dit cela, il sortit de nouveau à la
 rencontre des Juifs,
 et il leur déclara :
 A. « Moi, je ne trouve en lui
 aucun motif de condamnation.
 Mais, chez vous, c'est la coutume
 que je vous relâche quelqu'un pour la
 Pâque :
 voulez-vous donc que je vous relâche le roi
 des Juifs ? »
 L. Alors ils répliquèrent en criant :
 F. « Pas lui !
 Mais Barabbas ! »
 L. Or ce Barabbas était un bandit.

Alors Pilate fit saisir Jésus pour qu'il soit
 flagellé.
 Les soldats tressèrent avec des épines une
 couronne
 qu'ils lui posèrent sur la tête ;
 puis ils le revêtirent d'un manteau pourpre.
 Ils s'avançaient vers lui
 et ils disaient :
 F. « Salut à toi, roi des Juifs ! »
 L. Et ils le giflaient.

Pilate, de nouveau, sortit dehors et leur dit

:
 A. « Voyez, je vous l'amène dehors
 pour que vous sachiez
 que je ne trouve en lui aucun motif de
 condamnation. »
 L. Jésus donc sortit dehors,
 portant la couronne d'épines et le manteau
 pourpre.
 Et Pilate leur déclara :
 A. « Voici l'homme. »
 L. Quand ils le virent,
 les grands prêtres et les gardes se mirent
 à crier :
 F. « Crucifie-le! Crucifie-le! »
 L. Pilate leur dit :
 A. « Prenez-le vous-mêmes, et crucifiez-le
 ;
 moi, je ne trouve en lui aucun motif de
 condamnation. »
 L. Ils lui répondirent :
 F. « Nous avons une Loi,
 et suivant la Loi il doit mourir,
 parce qu'il s'est fait Fils de Dieu. »
 L. Quand Pilate entendit ces paroles, il re-
 doubla de crainte.
 Il rentra dans le Prétoire, et dit à Jésus :
 A. « D'où es-tu ? »
 L. Jésus ne lui fit aucune réponse.
 Pilate lui dit alors :
 A. « Tu refuses de me parler, à moi ?
 Ne sais-tu pas que j'ai pouvoir de te relâ-
 cher,
 et pouvoir de te crucifier ? »
 L. Jésus répondit :
 † « Tu n'aurais aucun pouvoir sur moi
 si tu ne l'avais reçu d'en haut ;
 c'est pourquoi celui qui m'a livré à toi

porte un péché plus grand. »

L. Dès lors, Pilate cherchait à le relâcher ;
mais des Juifs se mirent à crier :

F. « Si tu le relâches,
tu n'es pas un ami de l'empereur.

Quiconque se fait roi
s'oppose à l'empereur. »

L. En entendant ces paroles, Pilate amena
Jésus au-dehors;

il le fit asseoir sur une estrade
au lieu dit le Dallage

– en hébreu : Gabbatha.

C'était le jour de la Préparation de la Pâque,
vers la sixième heure, environ midi.

Pilate dit aux Juifs :

A. « Voici votre roi. »

L. Alors ils crièrent :

F. « À mort ! À mort !

Crucifie-le ! »

L. Pilate leur dit :

A. « Vais-je crucifier votre roi ? »

L. Les grands prêtres répondirent :

F. « Nous n'avons pas d'autre roi que l'em-
pereur. »

L. Alors, il leur livra Jésus pour qu'il soit
crucifié.

Ils se saisirent de Jésus.

Et lui-même, portant sa croix,
sortit en direction du lieu dit Le Crâne (ou
Calvaire),

qui se dit en hébreu Golgotha.

C'est là qu'ils le crucifièrent, et deux autres
avec lui,

un de chaque côté, et Jésus au milieu.

Pilate avait rédigé un écriteau qu'il fit pla-
cer sur la croix ;

il était écrit :

« Jésus le Nazaréen, roi des Juifs. »

Beaucoup de Juifs lurent cet écriteau,
parce que l'endroit où l'on avait crucifié Jé-
sus était proche de la ville,
et que c'était écrit en hébreu, en latin et en
grec.

Alors les grands prêtres des Juifs dirent à
Pilate :

F. « N'écris pas : "Roi des Juifs" ; mais :
"Cet homme a dit : Je suis le roi des Juifs."
»

L. Pilate répondit :

A. « Ce que j'ai écrit, je l'ai écrit. »

L. Quand les soldats eurent crucifié Jésus,
ils prirent ses habits ;

ils en firent quatre parts, une pour chaque
soldat.

Ils prirent aussi la tunique ;
c'était une tunique sans couture,
tissée tout d'une pièce de haut en bas.

Alors ils se dirent entre eux :

A. « Ne la déchirons pas,
désignons par le sort celui qui l'aura. »

L. Ainsi s'accomplissait la parole de l'Écri-
ture :

Ils se sont partagé mes habits ;

ils ont tiré au sort mon vêtement.

C'est bien ce que firent les soldats.

Or, près de la croix de Jésus se tenaient sa
mère

et la sœur de sa mère, Marie, femme de
Cléophas,

et Marie Madeleine.

Jésus, voyant sa mère,

et près d'elle le disciple qu'il aimait,

dit à sa mère :

† « Femme, voici ton fils. »

L. Puis il dit au disciple :

† « Voici ta mère. »

L. Et à partir de cette heure-là,
le disciple la prit chez lui.

Après cela, sachant que tout, désormais,
était achevé
pour que l'Écriture s'accomplisse jusqu'au
bout,

Jésus dit :

† « J'ai soif. »

L. Il y avait là un récipient plein d'une bois-
son vinaigrée.

On fixa donc une éponge remplie de ce vi-
naigre

à une branche d'hysope,

et on l'approcha de sa bouche.

Quand il eut pris le vinaigre, Jésus dit :

† « Tout est accompli. »

L. Puis, inclinant la tête,
il remit l'esprit.

(Ici on fléchit le genou, et on s'arrête un
instant.)

Comme c'était le jour de la Préparation
(c'est-à-dire le vendredi),
il ne fallait pas laisser les corps en croix
durant le sabbat,
d'autant plus que ce sabbat était le grand
jour de la Pâque.

Aussi les Juifs demandèrent à Pilate qu'on
enlève les corps

après leur avoir brisé les jambes.

Les soldats allèrent donc briser les jambes
du premier,

puis de l'autre homme crucifié avec Jésus.

Quand ils arrivèrent à Jésus,

voyant qu'il était déjà mort,

ils ne lui brisèrent pas les jambes,

mais un des soldats avec sa lance lui perça
le côté ;

et aussitôt, il en sortit du sang et de l'eau.

Celui qui a vu rend témoignage,

et son témoignage est véridique ;

et celui-là sait qu'il dit vrai

afin que vous aussi, vous croyiez.

Cela, en effet, arriva

pour que s'accomplisse l'Écriture :

Aucun de ses os ne sera brisé.

Un autre passage de l'Écriture dit encore :

Ils lèveront les yeux vers celui qu'ils ont
transpercé.

Après cela, Joseph d'Arimathie,

qui était disciple de Jésus,

mais en secret par crainte des Juifs,

demanda à Pilate de pouvoir enlever le
corps de Jésus.

Et Pilate le permit.

Joseph vint donc enlever le corps de Jésus.

Nicodème – celui qui, au début, était venu
trouver Jésus pendant

la nuit – vint lui aussi ;

il apportait un mélange de myrrhe et d'aloès
pesant environ cent livres.

Ils prirent donc le corps de Jésus,

qu'ils lièrent de linges,

en employant les aromates

selon la coutume juive d'ensevelir les
morts.

À l'endroit où Jésus avait été crucifié, il y
avait un jardin

et, dans ce jardin, un tombeau neuf

dans lequel on n'avait encore déposé per-
sonne.

À cause de la Préparation de la Pâque juive,
et comme ce tombeau était proche,
c'est là qu'ils déposèrent Jésus.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te connaître plus intimement dans ta Passion, de t'aimer plus profondément dans ton abaissement, et de te suivre plus fidèlement sur le chemin de la Croix.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus ne subit pas seulement la Passion : il s'offre librement

Dans tout le récit, Jésus n'apparaît jamais comme un homme écrasé de l'intérieur. Il souffre, il est livré, humilié, frappé, crucifié ; pourtant il demeure souverain. Il sait ce qui vient. Il s'avance lui-même. Il protège ses disciples. Il refuse la violence de Pierre. Il accepte la coupe du Père. Devant Pilate, il parle avec une liberté qui montre que rien n'échappe à sa conscience ni à son obéissance. Sa royauté n'est pas de ce monde, mais elle se manifeste justement dans cette liberté intérieure.

C'est très important pour notre vie spirituelle. La Croix n'est pas un accident absurde. C'est l'amour obéissant du Fils. Jésus ne tombe pas entre les mains des hommes comme une victime impuissante ; il se livre lui-même par amour du Père et pour le salut

du monde.

Ainsi, quand je contemple la Passion, je ne regarde pas seulement la cruauté des hommes ; je contemple surtout la liberté aimante du Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Devant les épreuves, est-ce que je me sens seulement victime des circonstances, ou est-ce que je demande à Dieu la grâce d'une liberté intérieure semblable à celle du Christ ?
- Est-ce que je crois vraiment que l'amour peut demeurer souverain même au cœur de l'humiliation, de l'injustice et de la souffrance ?

Point 2 : Autour de Jésus, chacun est révélé dans la vérité de son cœur

La Passion révèle les cœurs. Judas livre. Pierre aime Jésus, mais le renie par peur. Les autorités religieuses s'endurcissent. Pilate voit bien qu'il n'y a pas de motif de condamnation, mais il n'a pas le courage de tenir dans la vérité. La foule crie. Les soldats se moquent. Chacun, à sa manière, se situe devant Jésus.

Ce récit n'est pas seulement celui des autres ; il me concerne. Il met à nu mes propres ambiguïtés. Il y a en moi de la peur comme en Pierre, des compromis comme en Pilate, des duretés comme chez les accusateurs, des lâchetés devant le regard des autres. La Passion est une lumière impitoyable et miséricordieuse à la fois : elle me montre ce

que l'homme peut devenir quand il refuse la vérité, mais elle me montre aussi ce qu'est l'amour du Christ qui continue à tenir.

Là encore, la question n'est pas d'abord : "Qui a condamné Jésus ?" La question est : "Où suis-je, moi, dans ce récit ?" Suis-je près du feu avec Pierre ? Dans la peur de Pilate ? Dans le vacarme de la foule ? Ou bien au pied de la Croix avec Marie et le disciple bien-aimé ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle attitude de ce récit me ressemble le plus aujourd'hui : la peur, la fuite, le compromis, le durcissement, ou la fidélité silencieuse ?
- Dans quelles situations est-ce que je sais ce qui est juste, mais je n'ose pas le choisir clairement ?

Point 3 : La Croix est le lieu de l'accomplissement, de la donation et de la naissance d'un peuple nouveau

Au sommet de la Passion, Jésus ne donne pas seulement sa vie : il accomplit tout. Sur la croix, il remet sa mère au disciple, il exprime sa soif, il déclare : « Tout est accompli », puis il remet l'esprit. Ensuite, son côté est ouvert, et il en sort du sang et de l'eau. Ici, saint Jean nous fait entrer très loin. La Croix n'est pas seulement le lieu de la mort ; elle devient le lieu de la fécondité. Marie devient mère du disciple. Le disciple reçoit Marie. Une nouvelle famille spirituelle naît au pied de la Croix. Le sang et l'eau évoquent la vie donnée, la purification, les

sacrements, l'Église qui jaillit du côté ouvert du Christ.

Le tombeau lui-même n'est pas la victoire de la mort, mais le seuil du grand passage. Pour nous, cela veut dire que nos croix unies à celle du Christ ne sont pas stériles. Là où tout semble fini, Dieu peut faire naître quelque chose de nouveau. Là où l'amour va jusqu'au bout, une fécondité invisible commence déjà.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Au pied de la Croix, qu'est-ce que Jésus veut encore enfanter de nouveau dans ma vie : une relation, une fidélité, une mission, une conversion, une offrande ?
- Est-ce que j'accepte que certaines morts intérieures puissent devenir, en Jésus, des lieux de passage vers une vie nouvelle ?

Colloque

Seigneur Jésus,
je viens me tenir au pied de ta Croix.
Je ne veux pas te regarder de loin.
Je ne veux pas seulement admirer ton amour
;
je veux me laisser atteindre par lui.
Tu t'avances librement vers ceux qui viennent
t'arrêter.
Tu refuses la violence.
Tu acceptes la coupe du Père.
Tu portes ta croix.
Tu demeures vrai, silencieux, royal, aimant,
jusqu'au bout.
Pardon, Seigneur,

pour toutes les fois où je t'ai renié par peur,
où je t'ai livré par mes compromis,
où je n'ai pas su tenir dans la vérité,
où j'ai préféré me protéger plutôt que t'aimer.

Donne-moi de rester avec toi.
Donne-moi la fidélité de Marie,
l'amour du disciple bien-aimé,
le courage de Joseph d'Arimathie,
la sortie de nuit de Nicodème devenu enfin public dans son amour pour toi.
Seigneur crucifié,
quand tu dis : « J'ai soif »,
fais-moi comprendre que tu as soif de mon cœur.
Quand tu dis : « Tout est accompli »,
apprends-moi à croire que ton amour va jusqu'au bout et qu'il ne me lâchera pas.
Je me donne à toi,
au pied de la Croix,
dans le silence,
dans l'adoration,
dans la reconnaissance.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de vérité

Je relis ma journée ou ma vie récente à la lumière de la Passion : où ai-je été comme Pierre ? comme Pilate ? comme la foule ? comme le disciple fidèle ? Je demande pardon et lumière.

2. Acte de foi :

je dis : « Jésus, je crois en toi », puis je pose un geste concret de fidélité (prière, service,

pardon). « Jésus, avec toi et en toi, je l'offre au Père. »

♦ Parole à mémoriser

« Tout est accompli. » (Jn 19, 30)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspira-

tions reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Samedi 04 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence habité par l'espérance.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois, comme pour accueillir en toi le souffle neuf de Pâques.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, viens relever en moi ce qui est encore enfermé dans la peur et la tristesse. »
- Demande la grâce d'entrer dans la joie pascale avec un cœur simple, émerveillé et disponible.

◇ Composition des lieux

Imagine l'aube du premier jour de la semaine. La nuit recule lentement. Le sabbat est passé. Marie Madeleine et l'autre Marie marchent vers le tombeau. Elles viennent regarder le sépulcre. Elles portent encore en elles la douleur de la Passion, le poids du silence, l'épreuve de l'absence.

Soudain, tout bascule : la terre tremble. Un ange du Seigneur descend du ciel, roule la pierre et s'assied dessus. Son aspect est comme l'éclair, son vêtement blanc comme neige. Les gardes tremblent de peur et deviennent comme morts.

Regarde les femmes. Elles sont là, bouleversées, saisies. L'ange leur parle : « Soyez sans crainte ! » Puis il leur annonce l'inimaginable : « Il n'est pas ici, car il est

ressuscité, comme il l'avait dit. »

Vois-les entrer dans cet étonnement : le tombeau est vide, la mort n'a pas retenu Jésus.

Puis elles repartent en hâte, traversées à la fois par la crainte et une grande joie. Elles courent annoncer la nouvelle. Et voilà que Jésus lui-même vient à leur rencontre. Il les salue. Elles s'approchent, saisissent ses pieds et se prosternent devant lui.

Écoute sa parole : « Soyez sans crainte... allez annoncer à mes frères... »

Reste dans cette scène. Contemple le passage de la nuit à l'aube, de la peur à la joie, du tombeau à la rencontre, du deuil à la mission.

♦ Parole de Dieu

Evangile: Mt 28, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Après le sabbat,
à l'heure où commençait à poindre le premier jour de la semaine,
Marie Madeleine et l'autre Marie
vinrent pour regarder le sépulcre.

Et voilà qu'il y eut un grand tremblement de terre ;

l'ange du Seigneur descendit du ciel,
vint rouler la pierre et s'assit dessus.

Il avait l'aspect de l'éclair,
et son vêtement était blanc comme neige.

Les gardes, dans la crainte qu'ils éprouvèrent,

se mirent à trembler et devinrent comme

morts.

L'ange prit la parole et dit aux femmes :
« Vous, soyez sans crainte !

Je sais que vous cherchez Jésus le Crucifié.

Il n'est pas ici,
car il est ressuscité, comme il l'avait dit.
Venez voir l'endroit où il reposait.

Puis, vite, allez dire à ses disciples :
'Il est ressuscité d'entre les morts,
et voici qu'il vous précède en Galilée ;
là, vous le verrez.'

Voilà ce que j'avais à vous dire. »

Vite, elles quittèrent le tombeau,
remplies à la fois de crainte et d'une grande joie,
et elles coururent porter la nouvelle à ses disciples.

Et voici que Jésus vint à leur rencontre et leur dit :

« Je vous salue. »

Elles s'approchèrent,
lui saisirent les pieds et se prosternèrent devant lui.

Alors Jésus leur dit :

« Soyez sans crainte,
allez annoncer à mes frères
qu'ils doivent se rendre en Galilée :
c'est là qu'ils me verront. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la grâce de croire vraiment à ta victoire sur la mort, d'accueillir la joie pascale dans les zones blessées de ma vie, et de de-

venir témoin de ton relèvement pour mes frères.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le tombeau vide : Dieu a ouvert ce que l'homme croyait fermé

Les femmes viennent vers un tombeau, c'est-à-dire vers un lieu fermé, scellé, marqué par l'irréversible. Pour elles, Jésus est mort ; il ne reste plus qu'à honorer sa mémoire, à visiter l'absence, à pleurer ce qui semble fini.

Mais Dieu intervient. Le tremblement de terre, la pierre roulée, l'ange assis dessus : tout cela dit que le Seigneur a renversé la logique de l'enfermement. Ce que l'homme croyait fermé à jamais, Dieu l'ouvre. Ce que la mort prétendait garder, Dieu le libère.

La Résurrection n'est pas seulement le retour à la vie d'un mort ; elle est la victoire définitive de Dieu sur le pouvoir du mal et de la mort.

Pour nous aussi, il existe des tombeaux : situations bloquées, blessures anciennes, péchés répétés, découragements, deuils, échecs, relations brisées, espérances ensevelies. La Pâque du Christ vient nous dire qu'aucune pierre n'est trop lourde pour Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont aujourd'hui les "tombeaux" de ma vie, ces lieux où je pense que rien ne peut plus changer ?
- Est-ce que je laisse vraiment la puissance

du Ressuscité entrer dans mes fermetures intérieures ?

Point 2 : « Soyez sans crainte » : la joie pascale traverse encore nos peurs

Deux fois dans ce texte, la parole revient : « Soyez sans crainte. » D'abord par l'ange, puis par Jésus lui-même. Cela montre que la Résurrection ne supprime pas magiquement toute émotion humaine, mais qu'elle vient transformer la peur de l'intérieur.

Les femmes ne passent pas d'un coup de l'angoisse à une joie tranquille. Le texte dit qu'elles sont remplies à la fois de crainte et d'une grande joie. Cela est très vrai spirituellement. Quand Dieu agit puissamment dans nos vies, il y a souvent à la fois émerveillement et bouleversement.

La foi pascale n'est pas une émotion superficielle. C'est une joie profonde, née au milieu même du combat intérieur.

Jésus ressuscité ne méprise pas nos peurs. Il vient à notre rencontre au cœur même d'elles. Il ne dit pas : "Vous n'avez aucune raison d'être troublés", mais : "Soyez sans crainte", c'est-à-dire : "N'ayez pas peur, parce que je suis vivant, parce que je vous rejoins, parce que ma présence est plus forte que vos angoisses."

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles peurs m'empêchent encore de vivre dans la liberté des enfants de Dieu ?
- Est-ce que je crois que Jésus ressuscité peut me rencontrer là même où je suis en-

core inquiet, fragile ou hésitant ?

Point 3 : Le Ressuscité nous précède : la Résurrection ouvre un chemin et une mission

L'ange puis Jésus disent aux femmes que les disciples doivent aller en Galilée : « Il vous précède en Galilée ; là, vous le verrez. »

Cette parole est très importante. Jésus ressuscité n'est pas simplement à contempler dans un tombeau vide ou dans un souvenir bouleversant. Il précède les siens. Il ouvre un chemin. Il appelle à marcher.

La Galilée, c'est le lieu des commencements : là où les disciples ont été appelés, là où ils ont appris à suivre Jésus, là où leur histoire avec lui a commencé. Après la Passion, Jésus les y renvoie comme pour leur dire : "Reprenez le chemin avec moi, mais désormais dans la lumière nouvelle de Pâques."

Cela vaut pour nous aussi. La Résurrection n'est pas seulement une bonne nouvelle à croire ; elle est une vie nouvelle à reprendre avec le Christ. Jésus nous précède dans notre quotidien, dans nos missions, dans nos responsabilités, dans nos combats. Il nous appelle à sortir de l'immobilité du tombeau pour entrer dans la dynamique de la vie nouvelle.

Et les premières envoyées sont des femmes. Elles reçoivent la mission d'annoncer aux frères que Jésus est vivant. Ainsi, la rencontre du Ressuscité devient immédiatement mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle "Galilée" Jésus me précède-t-il aujourd'hui : ma famille, mon service, ma communauté, ma vocation, une décision à reprendre ?
- Comment puis-je devenir concrètement témoin de la Résurrection auprès de ceux qui vivent encore dans la tristesse ou la lassitude ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,
je viens à toi avec mes peurs,
mes blessures,
mes fatigues,
et aussi avec mon désir d'espérer encore.
Tu n'es pas resté dans le tombeau.
La pierre a été roulée.
La mort n'a pas eu le dernier mot.
Et cela change tout.
Je te rends grâce
parce que tu es vivant,
parce que tu viens à la rencontre de ceux
qui te cherchent,
parce que tu transformes les larmes en annonce,
la peur en mission,
le deuil en espérance.
Viens, Seigneur,
dans les tombeaux de ma vie.
Viens dans ce qui semble fermé, figé, découragé, usé en moi.
Fais trembler mes pierres intérieures.
Roule ce qui m'enferme.
Apprends-moi à croire que tu peux faire du

neuf là où je n'attends plus grand-chose.
 Et quand tu me dis : « Sois sans crainte »,
 aide-moi à te croire.
 Quand tu me précèdes en Galilée,
 donne-moi le courage de repartir avec toi.
 Quand tu m'envoies vers mes frères,
 donne-moi des paroles simples, vraies, ha-
 bitées par la joie pascale.
 Seigneur Jésus,
 je me prosterne devant toi comme les
 saintes femmes,
 et je veux te redire :
 tu es vivant,
 tu es mon espérance,
 tu es ma joie.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa- role

1. Exercice d'espérance

Aujourd'hui, je choisis un "tombeau" concret
 de ma vie et je le présente explicitement à
 Jésus ressuscité en lui disant :
 « Seigneur, viens rouler cette pierre. »

2. Jeûne de division :

je refuse toute parole qui met de l'huile sur le
 feu (critique, camp, rumeur) ; je prie plutôt.

♦ Parole à mémoriser

« Il est ressuscité... et il vous précède en
 Galilée. » (Mt 28, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-
 férence avant le repas. Vous pouvez -vous
 référer la méthode indiquée dans le guide
 aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin
 de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en
 marchant ou allongé si besoin), dans le
 calme.
- Je prends conscience de la présence ai-
 mante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es
 là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Es- prit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour
 que je voie ta présence cachée dans cette
 journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à
 relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta
 grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de
 conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu
 cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

- Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Dimanche 05 Avril**Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence intérieur paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, ouvre mes yeux à ta présence. »
- Demande la grâce de passer de l'obscurité à la foi, du trouble à l'espérance.

◇ Composition des lieux

Imagine le matin de Pâques. Il fait encore sombre. Marie Madeleine se rend au tombeau avec un cœur blessé par la douleur et l'absence. Elle découvre que la pierre a été enlevée. Aussitôt, elle court prévenir Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait.

Vois les deux disciples courir vers le tombeau. L'un arrive le premier, regarde sans entrer. Pierre arrive ensuite, entre dans le tombeau et voit les linges posés à plat, ainsi que le suaire roulé à part.

Puis l'autre disciple entre à son tour. Il voit lui aussi, mais son regard va plus loin : il voit, et il croit. Ce n'est pas encore la pleine compréhension de tout le mystère, mais déjà la foi commence à naître dans son cœur.

Reste un instant dans cette scène : le silence du tombeau, la sobriété des signes, la naissance discrète de la foi pascale.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 20, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le premier jour de la semaine,
Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ;
c'était encore les ténèbres.
Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau.

Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple,
celui que Jésus aimait,
et elle leur dit :

« On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé. »

Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau.

Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre

et arriva le premier au tombeau.

En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ;
cependant il n'entre pas.

Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour.

Il entre dans le tombeau ;
il aperçoit les linges, posés à plat,

ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus,
non pas posé avec les linges,

mais roulé à part à sa place.

C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut.

Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de croire en ta Résurrection même quand tout n'est pas encore clair en moi, et d'apprendre à reconnaître les signes discrets de ta présence vivante.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « C'était encore les ténèbres » : Dieu commence son œuvre dans l'obscurité

Marie Madeleine vient au tombeau alors qu'il fait encore sombre. Cette obscurité dit aussi l'état du cœur : tristesse, deuil, incompréhension. Pourtant, c'est déjà le matin de la Résurrection.

Cela nous apprend que Dieu agit souvent dans nos vies avant même que nous ne le comprenions. Le Ressuscité peut être à l'œuvre alors que nous sommes encore dans la nuit intérieure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont aujourd'hui les ténèbres de mon cœur ?
- Est-ce que je crois que Dieu agit déjà dans ce que je ne comprends pas encore ?

Point 2 : Courir vers le tombeau : chercher Jésus est déjà un acte de foi

Pierre et l'autre disciple se mettent à courir. Ils ne savent pas encore exactement ce qui s'est passé, mais ils cherchent. Ils ne restent pas enfermés dans leurs suppositions ; ils se déplacent vers le mystère.

Dans la vie spirituelle aussi, il y a des moments où l'on ne comprend pas tout, mais où il faut continuer à chercher le Seigneur avec fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes moments de trouble, est-ce que je continue à chercher Jésus ?
- Quel acte concret puis-je poser aujourd'hui pour me rapprocher davantage de lui ?

Point 3 : « Il vit, et il crut » : la foi sait lire les signes

Le disciple bien-aimé ne voit pas encore Jésus ressuscité face à face. Il voit seulement des signes : les linges, le tombeau vide, l'ordre silencieux de la scène. Mais cela suffit pour ouvrir son cœur à la foi.

Le Seigneur se laisse encore reconnaître aujourd'hui à travers des signes discrets : une lumière intérieure, une paix inattendue,

une espérance retrouvée, une parole qui touche le cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels signes de la présence du Ressuscité ai-je déjà reçus dans ma vie ?
- Est-ce que j'accepte de croire même sans tout comprendre pleinement ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,
je viens à toi avec mon désir de croire.
Comme Marie Madeleine,
il m'arrive de te chercher dans l'obscurité.
Comme Pierre,
je cours parfois avec beaucoup de questions.
Comme le disciple bien-aimé,
je voudrais apprendre à voir avec un cœur éclairé par l'amour.
Ouvre mes yeux, Seigneur.
Quand je ne comprends pas,
donne-moi de ne pas fuir.
Quand tout me paraît sombre,
donne-moi de croire que ta vie est déjà à l'œuvre.
Apprends-moi à reconnaître les signes de ta présence
dans ma prière,
dans ta Parole,
dans les événements,
dans les petites lumières que tu déposes en moi.
Seigneur Jésus,
fais grandir en moi la foi pascale.

Que moi aussi, à travers les signes que tu me donnes,
je puisse voir et croire.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de mémoire spirituelle* :
je note ou je relis trois signes récents de la présence de Dieu dans ma vie.

2. *Exercice de foi* :
dans une situation encore obscure, je dis aujourd'hui :
« Seigneur Jésus, je choisis de croire que tu es vivant et à l'œuvre. »

♦ Parole à mémoriser

« Le Seigneur mon Dieu vient à mon secours : je sais que je ne serai pas confondu. » (Is 50, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à

pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.
- o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
- o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :

- o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
- o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour

nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.
Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

L'homme est créé
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur
et par là sauver son âme,
et les autres choses sur la face de la terre
sont créées pour l'homme,
et pour l'aider dans la poursuite de la fin
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin
et qu'il doit s'en dégager
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents
à toutes les choses créées,
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,
davantage la santé que la maladie,
la richesse que la pauvreté,
l'honneur que le déshonneur,
une vie longue qu'une vie courte
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.