

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



AVRIL
2026
N°65

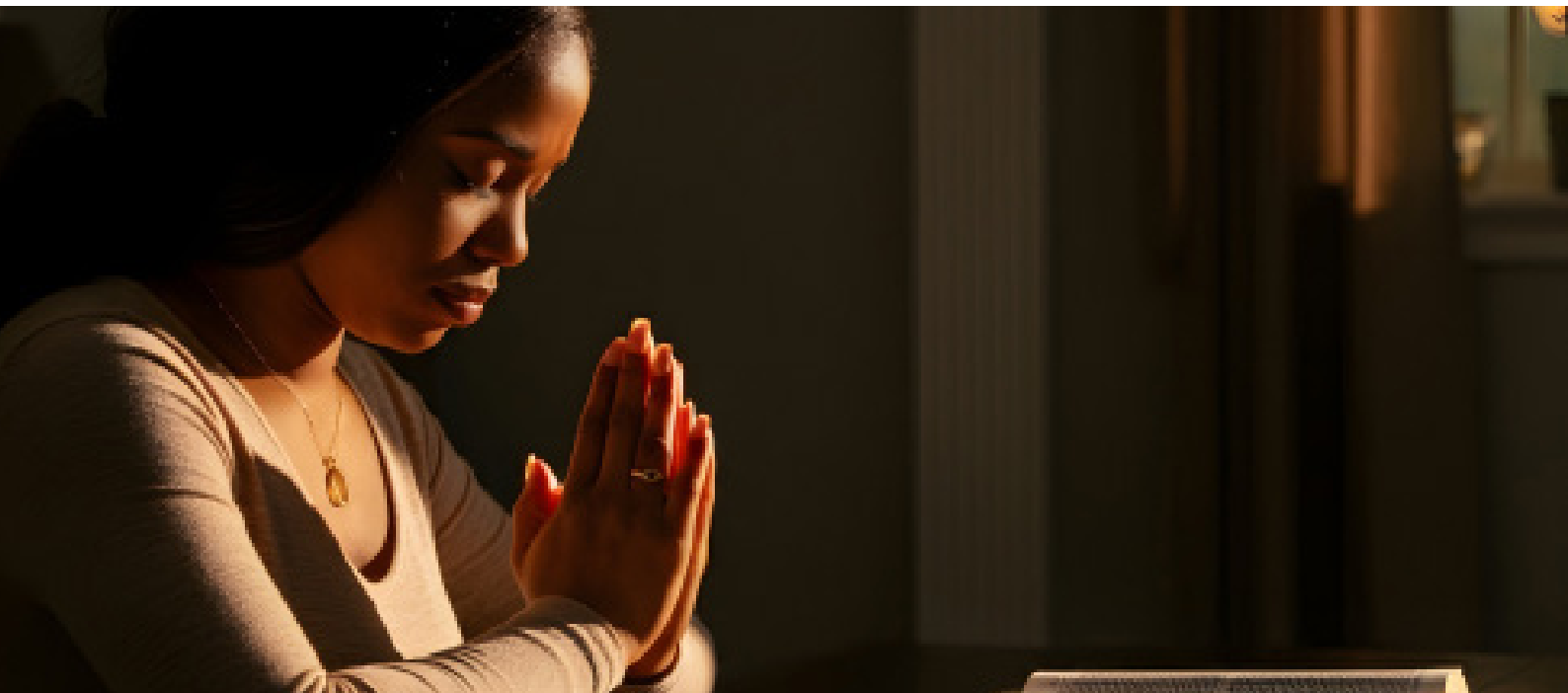
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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 reviens toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la 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

viser 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 troistextes. 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 ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon 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 13 au Dimanche 19 Avril 2026

Lundi 13 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi confortablement. Sens le silence autour de toi, et s'il y a du bruit, laisse-le passer sans t'y accrocher.

Respire lentement, profondément, trois fois. À chaque expiration, laisse partir une préoccupation, une tension, une pensée qui s'agite.

Tu n'es plus dans ta journée. Tu n'es plus dans tes projets ni dans tes soucis. Tu es simplement là, vivant, respirant, et cette respiration elle-même est un don de Dieu.

Laisse le silence devenir habitable. Laisse-toi poser.

Fais le signe de la croix, lentement, comme une porte que tu franchis pour entrer dans un espace sacré.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, souffle vivant, toi qui souffles où tu veux et comme tu veux, souffle sur moi en ce moment.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à tout comprendre, mais à recevoir. Je te confie mon imagination : qu'elle entre dans la scène que ta Parole me propose. Je te confie ma volonté : désarme ses résistances, amollis ce qui est dur en moi.

Je te confie ma sensibilité, mes émotions, tout ce que je porte de fragile et de vivant.

Je suis là, comme Nicodème dans la nuit, avec mes questions, mes certitudes qui vacillent, mon désir caché de quelque chose de plus grand. Fais de cette oraison un moment de naissance nouvelle. Souffle, Esprit, je t'en supplie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jérusalem la nuit. Les rues sont désertes, les lampes rares. Un homme avance prudemment dans l'obscurité, Nicodème. Notable, pharisien respecté, homme de savoir et de position. Il aurait tout pour être satisfait de lui-même.

Et pourtant il marche dans la nuit pour trouver Jésus. Quelque chose en lui n'est pas comblé. Quelque chose cherche, sans même savoir encore ce qu'il cherche.

Tu le vois frapper à la porte, s'asseoir face à Jésus. Il commence par des compliments savants, mais Jésus ne joue pas ce jeu. Il va droit au cœur : il faut naître d'en haut.

Tu vois le visage de Nicodème se troubler. Ces mots ne rentrent pas dans ses catégories. Il résiste, il questionne, comment cela est-il possible ?

Et Jésus, patient, insistant, parle du vent. Tu sens presque la brise nocturne sur ta peau. Tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. L'Esprit est comme ça, incontrôlable, libre, souverain. Et c'est lui qui fait naître.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 3, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Il y avait un homme, un pharisien nommé Nicodème ;

c'était un notable parmi les Juifs.

Il vint trouver Jésus pendant la nuit.

Il lui dit :

« Rabbi, nous le savons, c'est de la part de Dieu que tu es venu comme un maître qui enseigne, car personne ne peut accomplir les signes que toi, tu accomplis, si Dieu n'est pas avec lui. »

Jésus lui répondit :

« Amen, amen, je te le dis : à moins de naître d'en haut, on ne peut voir le royaume de Dieu. »

Nicodème lui répliqua :

« Comment un homme peut-il naître quand il est vieux ?

Peut-il entrer une deuxième fois dans le sein de sa mère et renaître ? »

Jésus répondit :

« Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu.

Ce qui est né de la chair est chair ; ce qui est né de l'Esprit est esprit.

Ne sois pas étonné si je t'ai dit : il vous faut naître d'en haut.

Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix,

mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va.

Il en est ainsi

pour qui est né du souffle de l'Esprit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de ne pas me contenter de te connaître de loin, de te fréquenter par habitude ou par convenance. Fais naître en moi quelque chose de nouveau, une vie selon l'Esprit, profonde, vraie, libre, qui ne soit plus seulement une religion de façade mais une naissance véritable.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Nicodème dans la nuit, quand le savoir ne suffit plus

Nicodème sait beaucoup de choses sur Dieu. Il a étudié, il enseigne, il observe la Loi. Et pourtant il vient de nuit, comme si quelque chose en lui avait honte, ou peur, ou simplement faim d'autre chose.

Cette nuit n'est pas seulement l'heure du jour. C'est la nuit intérieure de celui qui a tout pour être satisfait et qui ne l'est pas. C'est la nuit de celui qui connaît les réponses par cœur mais dont le cœur lui-même reste sans réponse.

Combien de fois sommes-nous Nicodème ? Praticants fidèles, connaisseurs de la doctrine, habitués des sacrements, et pourtant quelque chose manque. Une vraie rencontre. Une vie transformée. Une foi qui brûle plutôt qu'une foi qui tient.

La démarche de Nicodème est courageuse : malgré ses certitudes, il vient chercher. Il laisse son besoin le conduire vers Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma « nuit intérieure » en ce moment, cette zone de ma vie spirituelle où je sens que quelque chose manque, sans toujours oser le nommer ?
- Est-ce que ma foi est vivante et transformante, ou est-elle devenue une habitude confortable qui ne me coûte plus rien et ne me change plus ?

Point 2 : « Il faut naître d'en haut », la rupture que Dieu propose

La réponse de Jésus est radicale. Il ne dit pas : améliore-toi, fais des efforts, progresse. Il dit : nais à nouveau. C'est une tout autre logique.

Naître, ce n'est pas quelque chose que l'on fait, c'est quelque chose que l'on reçoit. Le nouveau-né ne s'accouche pas lui-même. Il est donné à la vie par une puissance qui le dépasse.

C'est précisément ce que Jésus vient révéler : la vie spirituelle n'est pas le fruit de nos performances religieuses. Elle est le fruit d'une naissance, de l'eau et de l'Esprit. Le baptême n'était pas un rite de plus à accomplir : c'était une mort et une résurrection. C'était un commencement absolu.

Beaucoup d'entre nous ont été baptisés enfants. Mais est-ce que nous avons vraiment fait nôtre cette naissance ? Est-ce que nous vivons en enfants de l'Esprit, ou encore

selon la seule chair, selon nos peurs, nos calculs, nos instincts ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis de ma naissance baptismale, ou est-ce qu'elle est restée un événement du passé sans prolongement dans ma vie concrète ?
- Dans quel domaine précis de ma vie est-ce que je résiste encore à cette naissance nouvelle que Dieu veut accomplir en moi ?

Point 3 : Point 3 : « Le vent souffle où il veut » : lâcher prise sur l'Esprit

Jésus termine par une image qui devrait nous déstabiliser : l'Esprit est comme le vent. Tu l'entends, tu en sens les effets, mais tu ne le contrôles pas. Tu ne sais pas d'où il vient ni où il va.

C'est là que Nicodème bute, et nous avec lui. Nous aimons les choses maîtrisables, prévisibles, rangées. Une foi avec des cases, des règles claires, des résultats garantis. Mais l'Esprit Saint ne se domestique pas. Il souffle sur qui il veut, quand il veut, comme il veut.

La conversion véritable demande ce lâcher-prise difficile : accepter que Dieu ne rentre pas dans nos catégories, que sa façon de travailler en nous nous surprend, nous dépasse, nous emmène là où nous n'aurions pas choisi d'aller.

Ceux qui naissent de l'Esprit sont des hommes et des femmes de liberté intérieure non pas parce qu'ils font ce qu'ils veulent, mais parce qu'ils se laissent porter par un

souffle plus grand qu'eux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse vraiment l'Esprit Saint travailler en moi librement, ou est-ce que j'essaie de contrôler ma vie spirituelle selon mes propres plans ?
- Y a-t-il une situation dans ma vie où Dieu semble souffler dans une direction inattendue, et où je résiste parce que ce n'est pas ce que j'avais prévu ?

Colloque

Seigneur Jésus, comme Nicodème, je viens à toi dans ma nuit. Je viens avec mes certitudes qui me rassurent et mes questions que je n'ose pas toujours formuler. Je viens avec cette faim secrète d'une vie plus vraie, plus libre, plus brûlante.

Tu me dis : nais d'en haut. Je t'avoue que je ne sais pas comment faire. Mais je crois que toi, tu sais.

Envoie ton Esprit sur moi comme un vent nouveau. Qu'il emporte ce qui est mort, ce qui est figé, ce qui fait semblant. Qu'il fasse naître en moi l'homme ou la femme que tu as rêvé depuis toujours.

Je ne veux plus seulement te connaître, je veux naître de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Revenir à son baptême* : aujourd'hui, je prends quelques minutes pour relire ou me faire raconter les circons-

tances de mon baptême. Je dis à Dieu : « Seigneur, je veux vivre de cette naissance. Renouvelle en moi l'Esprit que tu m'as donné ce jour-là. »

2. *Ouvrir une fenêtre à l'Esprit* : je choisis aujourd'hui de laisser l'Esprit entrer dans une zone de ma vie que je gardais fermée, une relation, une décision, une habitude. Je lui dis : « Souffle ici. Je ne résiste plus. »

◇ Parole à mémoriser

« Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi pour qui est né du souffle de l'Esprit. » (Jn 3, 8)

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).

Mardi 14 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pose les deux mains à plat sur tes genoux, paumes ouvertes vers le haut. Sens ce geste, les mains ouvertes, rien à tenir, rien à retenir.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, reçois. À chaque expiration, lâche. Laisse partir le bruit du dehors. Laisse partir l'agitation du dedans. Laisse-toi simplement être là, présent, disponible, les mains ouvertes.

Ce moment n'appartient qu'à Dieu. Tu n'as rien à produire, rien à prouver. Tu es là. C'est suffisant.

Fais le signe de la croix, doucement, comme une offrande de ce temps à Celui qui t'attend.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de communion et d'amour, toi qui as fait d'une multitude dispersée un seul cœur et une seule âme, viens travailler en moi maintenant.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas à la surface des mots, mais qu'elle descende jusqu'au cœur de ce que Dieu veut me dire. Je te confie mon imagination : qu'elle me fasse entrer vivant dans la scène de cette Parole. Je te confie ma volonté : elle est souvent dure, repliée sur elle-même, amollis-la, oriente-la vers le

bien. Je te confie ma sensibilité, mes émotions, mes attachements, tout ce que je suis et tout ce que je, visible et invisible. Que cette oraison ne soit pas un exercice de plus, mais un vrai moment de rencontre. Prends tout. Je suis à toi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine cette première communauté chrétienne de Jérusalem. Pas une institution encore, une famille. Des hommes et des femmes qui viennent de milieux différents, de villages différents, de cultures différentes, et qui vivent ensemble quelque chose d'inédit dans l'histoire humaine.

Tu les vois partager leurs repas, mettre en commun ce qu'ils ont. Tu vois quelqu'un déposer aux pieds des apôtres le produit de la vente de son champ, non par obligation, non par pression sociale, mais parce que quelque chose en lui a changé. Son cœur a changé.

Et au milieu d'eux, Joseph de Chypre, que tout le monde appelle Barnabé, « homme du réconfort ». Un nom qui dit tout. Ce n'est pas un titre, c'est une réputation gagnée par une vie de don.

Tu sens dans cette scène quelque chose qui ressemble à un rêve, et pourtant c'est réel. Ce n'est pas une utopie. C'est le fruit de la Résurrection. C'est ce que l'Esprit Saint fait quand on le laisse faire.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 4, 32-37

Lecture du livre des Actes des Apôtres

La multitude de ceux qui étaient devenus croyants avait un seul cœur et une seule âme ; et personne ne disait que ses biens lui appartenaient en propre, mais ils avaient tout en commun. C'est avec une grande puissance que les Apôtres rendaient témoignage de la résurrection du Seigneur Jésus, et une grâce abondante reposait sur eux tous.

Aucun d'entre eux n'était dans l'indigence, car tous ceux qui étaient propriétaires de domaines ou de maisons les vendaient, et ils apportaient le montant de la vente pour le déposer aux pieds des Apôtres ; puis on le distribuait en fonction des besoins de chacun.

Il y avait un lévite originaire de Chypre, Joseph, surnommé Barnabé par les Apôtres, ce qui se traduit : « homme du réconfort ». Il vendit un champ qu'il possédait et en apporta l'argent qu'il déposa aux pieds des Apôtres.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libéré de ses attachements, capable de donner vraiment, non par devoir ou par calcul, mais par amour. Fais de moi un homme, une femme de communion, quelqu'un dont la vie est un réconfort pour ceux qui l'entourent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Un seul cœur et une seule âme », le miracle de la communion

Le texte commence par une affirmation stupéfiante : une multitude, un seul cœur. Ce n'est pas naturel. Naturellement, une multitude, c'est une cacophonie d'intérêts, d'ego, de revendications. Ce qui est décrit ici ne sort pas d'un idéal philosophique, c'est le fruit direct de la Résurrection et de la Pentecôte.

Quand le Ressuscité entre dans une vie, il ne laisse pas l'homme replié sur lui-même. Il l'ouvre. Il le relie. Il le fait appartenir à quelque chose de plus grand que lui-même. Regarde ta propre communauté, ta famille, ta paroisse, ton groupe de prière. Est-ce qu'on y respire cet air-là ? Et si ce n'est pas le cas, quelle est ma part de responsabilité dans cette division, cette tiédeur, cette indifférence ?

La communion ne tombe pas du ciel toute faite. Elle se construit, se choisit, se protège chaque jour, par des actes concrets de don, de pardon, de présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un facteur d'unité ou de division dans mes communautés de vie, famille, paroisse, lieu de travail ?
- Y a-t-il une relation brisée, une tension non résolue, un cœur que j'ai fermé, et que Dieu m'invite à rouvrir aujourd'hui ?

Point 2 : « Personne ne disait que ses biens lui appartenait en propre », la conversion du rapport à l'avoir

Cette phrase est l'une des plus radicales de tout le Nouveau Testament. Elle touche là où ça fait mal : nos possessions, notre argent, notre confort, notre sécurité matérielle.

Ces croyants n'avaient pas moins de biens. Ils avaient changé de regard sur leurs biens. Ils ne disaient plus c'est à moi, ils disaient c'est pour nous. Ce n'est pas du communisme, c'est de la charité. La différence est immense : l'un est contraint, l'autre est libre. L'un vient de la loi, l'autre vient de l'amour. Nos attachements sont souvent le signe de nos peurs les plus profondes. On retient parce qu'on a peur de manquer. On accumule parce qu'on ne fait pas confiance. La vraie conversion passe toujours, à un moment ou un autre, par cette question concrète : qu'est-ce que je n'arrive pas à lâcher ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi suis-je attaché au point que Dieu ne pourrait pas me le demander sans que je résiste vraiment, argent, confort, réputation, temps, affection ?
- Est-ce que je donne, de mon temps, de mon argent, de mon énergie, d'une manière qui me coûte vraiment, ou seulement ce qui ne me manque pas ?

Point 3 : Barnabé, « homme du réconfort », devenir un nom

Joseph de Chypre aurait pu rester un nom parmi d'autres. Mais il est entré dans l'histoire sous un surnom que les apôtres eux-mêmes lui ont donné : Barnabé, homme du réconfort.

On ne se donne pas ce genre de nom. On le reçoit parce que les autres l'ont vu vivre. C'est une réputation bâtie geste après geste, don après don, présence après présence.

Il vendit son champ. Geste concret, irréversible, sans retour. Pas une promesse, pas une bonne intention, un acte. Et cet acte a dit quelque chose sur lui que les mots n'auraient pas suffi à dire.

Quel nom les gens qui vivent avec moi me donneraient-ils si je leur demandais ? Homme de réconfort ? Femme de paix ? Ou plutôt, homme de calcul, femme de repli, personne que l'on ne dérange pas trop ? Le nom que nous portons vraiment n'est pas celui de notre baptême. C'est celui que notre vie écrit chaque jour dans le cœur des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel surnom ma vie est-elle en train d'écrire dans le cœur de ceux qui me côtoient ?
- Quel geste concret et coûteux Dieu m'invite-t-il à poser aujourd'hui — non pour être vu, mais pour être vraiment un réconfort pour quelqu'un ?

Colloque

Seigneur, je regarde cette première com-

munauté et je sens en moi à la fois l'admiration et la honte. L'admiration pour ce que tu peux faire quand des hommes te laissent vraiment entrer. La honte pour tout ce que je retiens encore, mes biens, mon cœur, mon temps, ma liberté.

Je veux être Barnabé, homme de réconfort, femme de don. Mais je sais que je ne peux pas l'être par ma seule volonté.

Alors je te demande ce que tu as fait pour eux : change mon cœur. Fais de mon avoir un service, de mon temps un don, de ma présence un réconfort.

Apprends-moi à tenir mes mains ouvertes et à trouver dans ce lâcher-prise non pas une perte mais la liberté des enfants de Dieu. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Le geste de Barnabé:

Aujourd'hui, je choisis un geste concret et coûteux de don, temps, argent, service, attention, pour quelqu'un qui en a besoin. Pas ce qui ne me coûte rien : quelque chose qui me coûte vraiment.

2. Réparer la communion:

S'il y a une relation abîmée dans ma vie, famille, communauté, travail, je fais aujourd'hui un premier pas vers la réconciliation. Un message, une visite, une parole vraie. La communion ne se répare pas toute seule.

◇ Parole à mémoriser

« La multitude de ceux qui étaient devenus croyants avait un seul cœur et une seule âme. » (Ac 4, 32)

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

Mercredi 15 Avril

Oraison

« 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).

◇ **Exercice de concentration**

Assieds-toi, le dos droit, les pieds bien posés au sol. Ferme les yeux doucement.

Respire lentement, trois fois. Sens l'air qui entre, qui gonfle ta poitrine, puis qui repart. Cet air que tu respires sans y penser, c'est déjà la vie que Dieu te donne gratuitement, à chaque instant.

Laisse venir les pensées qui s'agitent, et laisse-les repartir, sans les suivre, sans les combattre. Comme des nuages qui traversent un ciel que tu ne fais que regarder.

Tu n'as rien à résoudre maintenant. Tu n'as rien à porter maintenant. Tu es simplement là, vivant, devant Dieu.

Pose ce moment dans ses mains. Fais le signe de la croix, comme un sceau sur ce temps qui commence.

◇ **Invocation de l'Esprit Saint**

Esprit Saint, Esprit de liberté et de courage, toi qui as ouvert les portes de la prison pour les apôtres, viens ouvrir en moi ce qui est encore fermé.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas prisonnière de ses habitudes de pensée, mais qu'elle s'ouvre à ce que tu veux m'apprendre. Je te confie mon imagination : fais-en un espace vivant où ta Parole prend corps et visage. Je te confie

ma volonté : elle sait souvent résister — prends-la, oriente-la, libère-la de ses peurs. Je te confie ma sensibilité, mes émotions, mes enthousiasmes et mes lassitudes, tout ce que je suis dans ma vérité la plus intime. Que cette oraison ne soit pas une prison confortable où je reste enfermé dans ce que je sais déjà. Ouvre une porte. Envoie ton ange. Dis-moi, à moi aussi : lève-toi et va. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le cachot. L'obscurité, l'humidité, les chaînes. Des gardes devant des portes verrouillées. Tout est fermé, tout est sous contrôle, c'est du moins ce que les autorités croient.

Et pendant la nuit, sans bruit, sans esclandre, une lumière. Un ange. Des portes qui s'ouvrent d'elles-mêmes. Et une parole simple, lumineuse, urgente : Partez, et dites au peuple toutes ces paroles de vie. Tu vois les apôtres sortir dans la nuit fraîche, non pas pour fuir, non pas pour se cacher, mais pour aller droit au Temple dès l'aurore. Là où on les attend le moins. Là où le danger est le plus grand.

Puis la scène bascule vers le comique presque : les gardes qui reviennent bredouilles, le cachot vide, les portes parfaitement verrouillées, et personne dedans. La perplexité des grands prêtres. Et soudain, quelqu'un arrive en courant : ils sont au Temple, ils enseignent !

Tu sens dans tout cela quelque chose qui dépasse les hommes. Une puissance tran-

quille, irrésistible, qui ne crie pas mais qui ne s'arrête pas.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Ac 5, 17-26

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là, intervint le grand prêtre, ainsi que tout son entourage, c'est-à-dire le groupe des sadducéens, qui étaient remplis d'une ardeur jalouse pour la Loi.

Ils mirent la main sur les Apôtres et les placèrent publiquement sous bonne garde.

Mais, pendant la nuit, l'ange du Seigneur ouvrit les portes de la prison et les fit sortir.

Il leur dit :

« Partez, tenez-vous dans le Temple et là, dites au peuple toutes ces paroles de vie. »

Ils l'écoutèrent ;

dès l'aurore, ils entrèrent dans le Temple, et là, ils enseignaient.

Alors arriva le grand prêtre, ainsi que son entourage.

Ils convoquèrent le Conseil suprême, toute l'assemblée des anciens d'Israël, et ils envoyèrent chercher les Apôtres dans leur cachot.

En arrivant, les gardes ne les trouvèrent pas à la prison.

Ils revinrent donc annoncer :

« Nous avons trouvé le cachot parfaite-

ment verrouillé,
et les gardes en faction devant les portes ;
mais, quand nous avons ouvert,
nous n'avons trouvé personne à l'intérieur.
»

Ayant entendu ce rapport,
le commandant du Temple et les grands
prêtres, tout perplexes,
se demandaient ce qu'il adviendrait de
cette affaire.

Là-dessus, quelqu'un vient leur annoncer :

« Les hommes que vous aviez mis en pri-
son,

voilà qu'ils se tiennent dans le Temple
et enseignent le peuple ! »

Alors, le commandant partit avec son es-
corte

pour les ramener, mais sans violence,
parce qu'ils avaient peur d'être lapidés par
le peuple.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, libère-moi de toutes les prisons
qui m'empêchent de te servir librement,
la peur du regard des autres, le respect
humain, le confort qui endort, la tiédeur
qui paralyse. Donne-moi le courage des
apôtres : me lever dès l'aurore et aller là où
tu m'envoies, sans calcul, sans peur.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : La jalousie qui emprisonne,
reconnaître ce qui veut faire taire la
vie**

Le texte commence par un mot qui mérite
qu'on s'y arrête : jalousie. Ce n'est pas la foi
qui pousse les grands prêtres à arrêter les
apôtres, c'est la jalousie. La foule les suit,
les malades sont guéris, le peuple est tou-
ché. Et cela les insupporte.

La jalousie spirituelle est l'une des formes
les plus dangereuses du mal dans une
communauté chrétienne, parce qu'elle se
déguise souvent en zèle pour la vérité, en
souci de l'ordre, en défense de l'institution.
Elle met sous bonne garde ce qui dérange,
ce qui bouge, ce qui vit trop fort.

Mais retourne ce miroir vers toi-même. Y
a-t-il en toi quelque chose qui ressemble à
cette jalousie, un malaise quand un autre
reçoit plus de reconnaissance, une résis-
tance intérieure quand quelqu'un fait le bien
d'une manière différente de la tienne, une
tendance à vouloir contrôler ce que l'Esprit
fait dans les autres ?

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Y a-t-il en moi une forme de jalousie spiri-
tuelle, envers quelqu'un que Dieu semble
bénir, utiliser, honorer plus que moi ?
- Est-ce que je laisse l'Esprit travailler libre-
ment autour de moi, ou est-ce que j'essaie
inconsciemment de mettre sous contrôle
ce qui me dépasse ?

**Point 2 : « Dites au peuple toutes
ces paroles de vie », la liberté qui ne
fuit pas mais qui va**

Ce qui est frappant dans la libération des
apôtres, c'est la direction qu'ils prennent en

sortant. Ils n'fuiant pas. Ils ne cherchent pas à se mettre à l'abri. Ils vont droit au Temple, le lieu le plus exposé, le plus surveillé, le cœur même du pouvoir qui vient de les emprisonner.

L'ange ne leur dit pas : sauvez-vous. Il leur dit : allez dire au peuple toutes ces paroles de vie. La liberté que Dieu donne n'est jamais une liberté pour soi, c'est toujours une liberté pour la mission.

Combien de fois avons-nous reçu une grâce, une guérison, une libération, et nous en sommes restés là, contents pour nous-mêmes, sans penser à aller la partager ? La vraie liberté chrétienne est missionnaire. Elle sort, elle va, elle parle, elle donne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles « paroles de vie » est-ce que Dieu m'a données et que je garde pour moi, par timidité, par peur, par confort ?
- Y a-t-il autour de moi quelqu'un qui attend précisément ces paroles, quelqu'un à qui je n'ose pas encore parler de Dieu, de ce qu'il a fait dans ma vie ?

Point 3 : « Dès l'aurore, ils entrèrent dans le Temple », l'obéissance immédiate qui confond le monde

Dès l'aurore. Ils n'ont pas attendu. Ils n'ont pas organisé une réunion pour discuter de l'opportunité d'y aller. Ils n'ont pas pesé les risques. Ils ont entendu la parole de l'ange, et ils sont partis.

Et c'est précisément cette obéissance immédiate et tranquille qui confond tous les

calculs humains. Les gardes reviennent bredouilles. Les grands prêtres sont perplexes. Le cachot est vide. La puissance la plus organisée du monde juif se retrouve dépassée par des pêcheurs de Galilée qui n'ont fait qu'obéir.

Il y a dans cette image un défi lancé à notre lenteur spirituelle. Combien de fois Dieu nous a-t-il dit quelque chose, dans la prière, dans une lecture, dans une parole entendue, et nous avons dit oui, mais plus tard, oui, mais pas encore, oui, quand les conditions seront meilleures ?

L'aurore des apôtres, c'est le temps de la grâce offerte. Elle ne dure pas toujours.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une obéissance que Dieu attend de moi depuis longtemps, un appel, un engagement, une réconciliation, un service, que je remets sans cesse à plus tard ?
- Qu'est-ce qui me retient vraiment : les circonstances, ou ma propre peur de sortir de ma zone de confort ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as ouvert les portes de la prison pour tes apôtres sans fracas, sans violence, dans le silence de la nuit.

Je te demande de faire la même chose pour moi. Ouvre les portes de mes peurs, celle du qu'en-dira-t-on, celle de l'échec, celle de déranger, celle de ne pas être à la hauteur. Ouvre la porte de ma tiédeur qui me maintient en sécurité mais qui m'empêche de vivre.

Envoie ton ange me dire, à moi aussi : Lève-toi. Va. Dis au peuple toutes ces paroles de vie.

Et donne-moi la grâce de partir dès l'aurore, sans attendre que tout soit parfait, sans calculer ce que cela va me coûter.

Tu es le Ressuscité. Rien ne peut t'enfermer. Et si tu es libre, alors moi aussi je peux l'être. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Sortir de ma prison ce matin :

Je nomme devant Dieu la peur précise qui m'empêche d'avancer dans ma vie chrétienne, et je lui demande d'envoyer son ange l'ouvrir. Puis je fais un premier pas concret aujourd'hui, même petit, dans la direction où il m'appelle.

2. Dire une parole de vie :

Aujourd'hui, je cherche l'occasion de dire à quelqu'un, par un message, une conversation, un témoignage simple, ce que Dieu a fait dans ma vie. Pas un sermon. Une parole vraie, venue du cœur, offerte librement.

◇ Parole à mémoriser

« Partez, tenez-vous dans le Temple et là, dites au peuple toutes ces paroles de vie. »
(Ac 5, 20)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous

reférer 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 :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

- o Qu'ai-je ressenti ?

- o 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 16 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Pas le silence vide, le silence habité.

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre en toi, plus grand que toi, plus calme que toi.

Laisse descendre les tensions du visage, des épaules, des mains. Tout ce que tu portes, les jugements des autres, les attentes, les pressions, pose-le doucement à côté de toi. Tu le reprendras peut-être tout à l'heure. Mais là, maintenant, tu n'en as pas besoin.

Tu es devant Quelqu'un. Pas devant un jury. Pas devant un public. Devant Quelqu'un qui te connaît et qui t'aime.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un homme ou une femme qui sait à qui il appartient.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et de témoignage, toi qui as mis sur les lèvres des apôtres des mots que personne n'aurait pu prononcer seul, viens habiter cette prière. Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à débattre avec la Parole, mais à la recevoir. Je te confie mon imagination : place-moi au cœur de cette scène, fais-moi entendre ces voix, sentir cette tension. Je te confie ma volonté : elle a souvent peur de s'engager vraiment, prends-la,

fortifie-la, oriente-la vers ce qui est juste. Je te confie ma sensibilité, mes peurs profondes, mes lâchetés cachées, tout ce que je suis dans la vérité de ce moment.

Tu es le témoin intérieur, celui qui crie en nous Abba, Père même quand nous ne savons plus quoi dire. Sois aujourd'hui ma voix, mon courage, ma lumière. Je suis à toi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la salle du Conseil suprême. Une assemblée imposante, grands prêtres, anciens, scribes. Le pouvoir religieux et politique réuni en un seul lieu. L'atmosphère est lourde, électrique. On vient de faire ramener ces hommes qui auraient dû rester en prison.

Le grand prêtre prend la parole. Sa voix est froide, calculée, menaçante : nous vous avons formellement interdit d'enseigner. C'est un ultimatum. C'est une mise en demeure. Derrière les mots, il y a une question brutale : choisissez votre camp.

Et Pierre se lève. Ce même Pierre qui, dans cette même ville, quelques semaines plus tôt, avait nié trois fois devant une servante. Ce même Pierre, debout maintenant devant le Sanhédrin au complet, et il parle. Sans trembler. Sans s'excuser. Sans chercher un compromis.

Il faut obéir à Dieu plutôt qu'aux hommes. Tu sens le poids de cette phrase tomber dans la salle comme une pierre dans un puits. Et autour de Pierre, les autres apôtres, debout eux aussi. Pas un ne recule. Pas un ne cherche une sortie de se-

cours.

Qu'est-ce qui les tient ainsi ? Une idée ? Un idéal ? Non, un Ressuscité. Quelqu'un qu'ils ont vu, touché, entendu. Et l'Esprit qui brûle en eux comme un feu qu'on ne peut pas éteindre.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Ac 5, 27-33

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
le commandant du Temple et son escorte,
ayant amené les Apôtres, les présentèrent
au Conseil suprême,
et le grand prêtre les interrogea :
« Nous vous avons formellement interdit
d'enseigner au nom de celui-là,
et voilà que vous remplissez Jérusalem de
votre enseignement.

Vous voulez donc faire retomber sur nous
le sang de cet homme ! »

En réponse, Pierre et les Apôtres déclaraient :

« Il faut obéir à Dieu
plutôt qu'aux hommes.

Le Dieu de nos pères a ressuscité Jésus,
que vous aviez exécuté en le suspendant
au bois du supplice.

C'est lui que Dieu, par sa main droite, a élevé,

en faisant de lui le Prince et le Sauveur,
pour accorder à Israël la conversion
et le pardon des péchés.

Quant à nous, nous sommes les témoins
de tout cela,
avec l'Esprit Saint,

que Dieu a donné à ceux qui lui obéissent.

»

Ceux qui les avaient entendus étaient exaspérés
et projetaient de les supprimer.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la liberté intérieure
de Pierre, cette liberté qui ne dépend ni de
l'approbation des hommes, ni de la peur de
leurs réactions. Fais de moi un vrai témoin
: quelqu'un dont la vie dit clairement à qui il
appartient, même quand cela coûte.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il faut obéir à Dieu plutôt qu'aux hommes », le moment où il faut choisir

Cette phrase de Pierre est l'une des plus courtes et des plus décisives de tout le Nouveau Testament. Elle ne laisse pas de place au flou, à la demi-mesure, au compromis confortable. Il y a Dieu d'un côté, et les hommes de l'autre. Et quand les deux s'affrontent, le choix doit être clair.

Mais attention, cette phrase n'est pas une invitation à l'insoumission systématique, ni un prétexte pour refuser toute autorité. Pierre ne dit pas cela par orgueil ou par rébellion. Il le dit parce qu'une ligne a été franchie : on lui demande de se taire sur Jésus Ressuscité. Et cela, il ne peut pas.

Nous vivons dans un monde qui ne demande pas toujours aux chrétiens de nier

leur foi ouvertement. Il use d'une méthode plus subtile : il leur demande simplement de se taire. De ne pas trop en parler. De garder ça pour eux. De ne pas mélanger la foi et la vie publique, la foi et le travail, la foi et les relations.

Et souvent, nous obéissons. Pas par lâcheté consciente, par habitude, par politesse, par peur de déranger.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des domaines de ma vie où j'ai accepté, peu à peu, de me taire sur ma foi, par peur du ridicule, du rejet, de la différence ?
- Devant qui est-ce que j'ai du mal à dire clairement que je suis chrétien et que cela compte vraiment pour moi ?

Point 2 : « Nous sommes les témoins de tout cela », témoigner de ce qu'on a vécu, pas de ce qu'on a appris

Pierre ne dit pas : nous avons étudié cela, nous avons conclu cela, nous défendons cette thèse. Il dit : nous sommes les témoins. Un témoin parle de ce qu'il a vu, entendu, touché. Pas d'une idée, d'une rencontre.

C'est là toute la différence entre une religion de tête et une foi de cœur. On peut connaître le catéchisme par cœur et n'avoir jamais vraiment rencontré le Ressuscité. On peut réciter le Credo sans que cela ait changé quoi que ce soit dans sa vie concrète.

Le témoignage chrétien authentique part toujours d'une expérience personnelle : ce que Dieu a fait dans ma vie. Pas ce que Dieu

fait en général, pas ce que l'Église enseigne en théorie, ce que lui, le Vivant, a fait en moi, pour moi, à travers moi.

Et cette expérience-là, personne ne peut te la prendre. Même pas le grand prêtre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est mon expérience personnelle du Ressuscité, ce moment, cette grâce, cette transformation que je pourrais raconter et qui est vraiment à moi ?
- Est-ce que ma foi repose sur une rencontre vivante avec Jésus, ou sur une tradition reçue que je n'ai pas encore vraiment faite mienne ?

Point 3 : « Avec l'Esprit Saint, que Dieu a donné à ceux qui lui obéissent », la condition du témoignage

Pierre glisse à la fin de sa réponse une précision qui change tout : nous sommes témoins avec l'Esprit Saint. Pas seuls. Pas par notre propre courage ou notre propre éloquence. Avec lui.

Et il ajoute une condition qui mérite toute notre attention : l'Esprit Saint est donné à ceux qui obéissent à Dieu. L'obéissance n'est pas ici une servitude, c'est la condition d'une relation vivante. On ne reçoit pas l'Esprit comme un dû, comme un acquis automatique. On le reçoit dans la mesure où on choisit réellement de marcher selon Dieu, de lui faire confiance, de lui remettre les commandes de sa vie.

Cela interpelle nos tiédeurs. Nous voudrions le feu de l'Esprit sans le coût de

l'obéissance. Nous voudrions témoigner avec puissance sans avoir accepté de vivre selon ce que nous proclamons.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle mesure est-ce que j'obéis vraiment à Dieu dans ma vie concrète, pas en théorie, pas les jours de grande ferveur, mais au quotidien, dans les petites choses ?
- Y a-t-il un domaine précis où Dieu m'appelle à une obéissance que je diffère, et qui est peut-être la porte par laquelle l'Esprit attend d'entrer davantage dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, Prince et Sauveur, toi que le monde a voulu faire taire sur une croix et que Dieu a élevé au-dessus de toute puissance, je te regarde et je me vois, si souvent silencieux là où tu m'appelles à parler, si souvent obéissant aux hommes là où tu m'appelles à t'obéir, si souvent témoin discret d'une foi que je n'ose pas pleinement assumer.

Je ne veux plus de ce christianisme de façade qui ne coûte rien et ne change rien. Donne-moi l'Esprit que tu as donné aux apôtres. Pas pour que je cherche les confrontations, mais pour que je ne fuie plus les occasions de dire qui tu es et ce que tu as fait dans ma vie.

Fais de moi un témoin, imparfait, fragile, mais vrai. Un témoin qui obéit à Dieu plutôt

qu'aux hommes, même quand les hommes s'exaspèrent. Je sais que tu es vivant. Aide-moi à le vivre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Choisir l'obéissance à Dieu* : aujourd'hui, je prends une décision concrète dans ce domaine où je sais que Dieu m'appelle et où je résiste encore. Pas demain. Aujourd'hui. Un pas, même petit, dans la direction de l'obéissance.

2. *Oser un témoignage vrai* : je cherche aujourd'hui l'occasion de dire à quelqu'un, simplement, honnêtement, ce que Jésus représente pour moi. Non pas un discours, un témoignage personnel. Ce que j'ai vu. Ce que j'ai vécu. Ce que je sais.

◇ Parole à mémoriser

« Il faut obéir à Dieu plutôt qu'aux hommes. » (Ac 5, 29)

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 :
« 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.

Vendredi 17 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

Viens t'asseoir, les mains posées sur tes genoux, paumes ouvertes, comme quelqu'un qui attend de recevoir.

Ferme les yeux. Respire lentement, profondément, trois fois.

Sens la fatigue du jour, les préoccupations, les questions sans réponse, et laisse tout cela se déposer doucement, comme de la poussière qui retombe après l'agitation.

Tu n'es pas venu ici pour produire quelque chose. Tu es venu parce que tu as faim. Peut-être même sans savoir exactement de quoi. Laisse cette faim être là, elle est déjà une prière.

Quelqu'un te regarde venir. Il sait ce qu'il va faire.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un geste de celui qui prend sa place à la table de Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Pain vivant de nos âmes, toi qui nourris ce que le pain ordinaire ne peut pas atteindre, viens combler ce qui est creux en moi.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne dissèque pas ce texte mais qu'elle le mange, le goûte, le laisse la nourrir. Je te confie mon imagination : fais-moi asseoir dans cette herbe verte, au milieu de cette

foule, face à Jésus qui tient le pain. Je te confie ma volonté : elle est parfois si occupée à calculer ce qui manque qu'elle ne voit plus ce qui est là, ouvre-la à l'abondance de Dieu. Je te confie ma faim, cette faim profonde que je sais reconnaître quand je suis honnête avec moi-même, cette faim de sens, d'amour, de plénitude que rien de créé n'a jamais vraiment rassasiée.

C'est toi qui sais ce que tu vas faire. Je viens. Nourris-moi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la rive du lac de Tibériade. Le soleil commence à descendre. Une foule immense, cinq mille hommes, sans compter les femmes et les enfants, est assise dans l'herbe fraîche sur le flanc de la colline. Les gens se sont levés tôt le matin, ont marché des heures, oublié de manger. Quelque chose les a attirés irrésistiblement vers cet homme.

Tu vois Jésus lever les yeux sur cette foule. Un regard qui ne compte pas, qui voit. Qui voit la fatigue, la faim, le désir caché derrière les visages.

Et il pose une question à Philippe, non pas parce qu'il ne sait pas, mais pour voir ce que Philippe va faire de son désarroi.

Tu entends Philippe calculer : deux cents journées de salaire, impossible. Tu entends André, plus humble, plus enfantin dans sa foi : il y a là un garçon qui a cinq pains et deux poissons... mais qu'est-ce que cela ? Cette petite phrase d'André est peut-être la plus belle du texte. Il présente le peu, et

il reconnaît lui-même que c'est déplorablement insuffisant. Mais il le présente quand même.

Alors Jésus prend ce rien entre ses mains. Il rend grâce, comme si l'abondance était déjà là. Et elle arrive. Cinq mille personnes mangent à leur faim. Douze paniers de surplus. Rien ne se perd.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 6, 1-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus passa de l'autre côté de la mer de Galilée,
le lac de Tibériade.
Une grande foule le suivait,
parce qu'elle avait vu les signes qu'il accomplissait sur les malades.
Jésus gravit la montagne,
et là, il était assis avec ses disciples.
Or, la Pâque, la fête des Juifs, était proche.
Jésus leva les yeux
et vit qu'une foule nombreuse venait à lui.
Il dit à Philippe :
« Où pourrions-nous acheter du pain pour qu'ils aient à manger ? »
Il disait cela pour le mettre à l'épreuve, car il savait bien, lui, ce qu'il allait faire.
Philippe lui répondit :
« Le salaire de deux cents journées ne suffirait pas
pour que chacun reçoive un peu de pain. »
Un de ses disciples, André, le frère de Simon-Pierre, lui dit :

« Il y a là un jeune garçon qui a cinq pains d'orge et deux poissons, mais qu'est-ce que cela pour tant de monde ! »

Jésus dit :

« Faites asseoir les gens. »

Il y avait beaucoup d'herbe à cet endroit. Ils s'assirent donc, au nombre d'environ cinq mille hommes.

Alors Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives ; il leur donna aussi du poisson, autant qu'ils en voulaient.

Quand ils eurent mangé à leur faim, il dit à ses disciples :

« Rassemblez les morceaux en surplus, pour que rien ne se perde. »

Ils les rassemblèrent, et ils remplirent douze paniers avec les morceaux des cinq pains d'orge, restés en surplus pour ceux qui prenaient cette nourriture.

À la vue du signe que Jésus avait accompli, les gens disaient :

« C'est vraiment lui le Prophète annoncé, celui qui vient dans le monde. »

Mais Jésus savait qu'ils allaient venir l'enlever pour faire de lui leur roi ; alors de nouveau il se retira dans la montagne, lui seul.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui nourris des milliers de personnes avec presque rien, apprends-moi à te présenter mon peu sans honte et sans calcul. Donne-moi la foi de croire que ce que tu prends entre tes mains, si pauvre soit-il, devient toujours suffisant, toujours abondant, toujours fécond.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Où pourrions-nous acheter du pain ? », Dieu qui nous met à l'épreuve de notre pauvreté

Jésus pose une question qu'il connaît déjà la réponse. Ce n'est pas de l'information qu'il cherche, c'est ce que Philippe va faire avec l'impossibilité.

Et Philippe fait ce que nous faisons presque toujours : il calcule. Deux cents journées de salaire. Il traduit un besoin humain en termes économiques, et la réponse est sans appel : c'est impossible.

Il n'a pas tort. Sur le plan humain, il a parfaitement raison. Le problème, c'est qu'il s'arrête là. Il évalue les ressources disponibles, conclut qu'elles sont insuffisantes, et se tait. Il n'a pas pensé à regarder Jésus.

Combien de fois faisons-nous pareil ? Dieu nous pose une question, que peux-tu faire pour cette personne, pour cette situation, pour cette mission ? et nous répondons immédiatement en comptant ce que nous n'avons pas. Notre manque de temps, d'argent, de talent, d'énergie. Et nous concluons : impossible. Et nous nous taisons.

Mais Jésus posait la question non pour obtenir une réponse humaine, pour provoquer un acte de foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation de ma vie est-ce que je reste bloqué dans le calcul de ce qui manque, au lieu de lever les yeux vers Jésus et de lui demander ce qu'il va faire ?
- Est-ce que je laisse les limites de mes moyens définir les limites de ce que Dieu peut accomplir à travers moi ?

Point 2 : « Il y a là un garçon qui a cinq pains et deux poissons », la grâce du peu offert

André ne résout pas le problème. Il ne fait pas de miracle. Il fait simplement une chose : il présente ce qu'il y a. Cinq pains. Deux poissons. Un enfant anonyme qui a eu l'audace, ou l'innocence, de tendre ce qu'il avait. Ce geste de l'enfant est bouleversant. Il n'avait pas grand-chose. Il aurait pu le garder pour lui, il avait faim, lui aussi. Mais il donne. Sans savoir ce qui va se passer. Sans comprendre comment cinq pains vont nourrir cinq mille personnes. Il donne parce que quelqu'un en a besoin, et qu'il a quelque chose.

C'est toujours ainsi que Dieu travaille. Il ne cherche pas des gens extraordinaires avec des ressources extraordinaires. Il cherche des gens ordinaires qui acceptent de lui donner ce qu'ils ont, leur temps ordinaire, leur prière ordinaire, leur présence ordinaire, leur amour ordinaire.

Le miracle ne commence pas quand Jésus multiplie. Il commence quand l'enfant tend ses pains.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'ai entre les mains, même de petit, même d'apparemment insuffisant, que je n'ai pas encore vraiment mis entre les mains de Dieu ?
- Est-ce que j'attends d'avoir plus, d'être mieux, d'être prêt, avant de me donner ? Et si Dieu n'attendait que ce que j'ai déjà ?

Point 3 : « Il rendit grâce », l'eucharistie comme clé de l'abondance

Le geste de Jésus est précis et délibéré : il prend le pain, il rend grâce, il distribue. Les lecteurs de Jean qui avaient vécu la Cène reconnaissent immédiatement ce geste. C'est le geste eucharistique. C'est le geste de l'Eucharistie.

Rendre grâce avant que l'abondance soit visible, c'est cela, la foi. Jésus remercie le Père non pas parce que tout est déjà accompli, mais parce qu'il sait que le Père ne déçoit pas. La louange précède le miracle parce que la confiance précède la preuve. Et puis il y a ces douze paniers de surplus. Pour que rien ne se perde. Dieu ne donne pas juste ce qu'il faut, il donne au-delà. Son abondance déborde toujours nos besoins. Et il veille à ce que rien de ce qu'il donne ne soit gaspillé.

Mais remarque la fin : quand la foule veut faire de lui un roi, un roi du pain, un roi du

bien-être, un distributeur de miracles, Jésus se retire. Il refuse d'être réduit à ce que nous projetons sur lui. Il est plus que ce que nos estomacs réclament.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma relation à Dieu ressemble parfois à celle de cette foule, chercher Jésus pour ce qu'il peut me donner, plutôt que pour lui-même ?
- Est-ce que j'ai l'habitude de rendre grâce, vraiment, du fond du cœur, avant même de voir la réponse de Dieu à mes prières ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as vu venir de loin, fatigué, parfois vide, cherchant sans toujours savoir quoi. Tu as levé les yeux sur moi comme tu les as levés sur cette foule. Et tu sais déjà ce que tu vas faire.

Je viens te présenter mes cinq pains et mes deux poissons, ce peu que je suis, ce peu que j'ai, ce peu que je peux offrir. Je sais que c'est dérisoire. André l'a dit lui-même. Mais je te le tends quand même.

Prends-le. Rends grâce sur lui. Multiplie-le selon ta manière, pas la mienne. Fais-en quelque chose qui nourrisse ceux qui ont faim autour de moi.

Et apprends-moi à ne pas te réduire à ce que je veux obtenir de toi. Tu es plus grand que mes besoins. Tu es le Pain lui-même. Laisse-moi apprendre à me nourrir de toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

1. *Tendre mes cinq pains* : aujourd'hui, je prends ce que j'ai, un talent, du temps, une compétence, une présence, et je le mets consciemment entre les mains de Dieu pour qu'il en fasse ce qu'il veut. Je cesse d'attendre d'en avoir plus pour commencer à donner.

2. *Rendre grâce avant* : avant un repas, avant une rencontre difficile, avant une journée chargée, je prends trente secondes pour rendre grâce comme Jésus l'a fait. Pas parce que tout va bien. Parce que Dieu sait ce qu'il va faire.

◇ Parole à mémoriser

« Jésus prit les pains et, après avoir rendu grâce, il les distribua aux convives autant qu'ils en voulaient. » (Jn 6, 11)

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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o 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.
 - 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 18 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence simple et profond.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, viens à ma rencontre au milieu de mes tempêtes. »
- Demande la grâce d'entrer dans cette prière avec confiance.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Viens, Esprit Saint,
éclaire mon intelligence,
purifie mon imagination,
éveille ma mémoire des merveilles de Dieu,
fortifie ma volonté,
apaise mon cœur
et recueille tout mon être en la présence du Seigneur.

Que rien en moi ne se disperse loin de Dieu,
mais que tout en moi soit tourné vers lui,
pour écouter sa Parole,
l'accueillir,
la goûter
et y répondre avec amour.
Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine les disciples à la tombée du soir.

Ils descendent vers la mer, montent dans la barque et prennent la direction de Capharnaüm. Peu à peu, la nuit tombe. Jésus n'est pas encore avec eux. Le vent souffle fortement, la mer devient agitée, et la traversée se transforme en lutte.

Regarde leurs efforts. Ils rament longtemps dans l'obscurité. Ils avancent difficilement. Puis soudain, au milieu de cette mer troublée, ils voient Jésus qui marche sur la mer et qui s'approche de la barque. Au lieu d'être aussitôt rassurés, ils sont saisis de peur.

Écoute alors la voix du Seigneur : « C'est moi. N'ayez plus peur. »

Puis contemple ce moment de paix : ils veulent le prendre dans la barque, et aussitôt la barque touche terre.

Reste un instant dans cette scène : la nuit, la fatigue, la peur, puis la présence souveraine de Jésus qui domine les flots et conduit les siens au rivage.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 6, 16-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le soir venu,
les disciples de Jésus descendirent jusqu'à la mer.

Ils s'embarquèrent pour gagner Capharnaüm,
sur l'autre rive.

C'était déjà les ténèbres,
et Jésus n'avait pas encore rejoint les disciples.

Un grand vent soufflait, et la mer était agitée.

Les disciples avaient ramé sur une distance de vingt-cinq ou trente stades (c'est-à-dire environ cinq mille mètres), lorsqu'ils virent Jésus

qui marchait sur la mer et se rapprochait de la barque.

Alors, ils furent saisis de peur.

Mais il leur dit :

« C'est moi. N'ayez plus peur. »

Les disciples voulaient le prendre dans la barque ;

aussitôt, la barque toucha terre là où ils se rendaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la grâce de te reconnaître dans les moments agités de ma vie, de ne pas me laisser dominer par la peur, et de croire que ta présence me conduit sûrement au bon rivage.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Jésus rejoint ses disciples dans la nuit

Les disciples sont dans les ténèbres, sur une mer agitée. Jésus ne les abandonne pas à leur fatigue. Il vient à eux au cœur même de l'épreuve.

Le temps pascal nous rappelle que le Ressuscité ne reste pas loin de nos combats : il s'approche.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est aujourd'hui la mer agitée de ma vie ?
- Est-ce que je crois que Jésus vient à moi dans cette épreuve ?

Point 2 : « C'est moi. N'ayez plus peur »

Jésus répond d'abord à la peur par sa présence. Avant même d'expliquer ou de changer les circonstances, il révèle qu'il est là. La paix chrétienne naît de cette certitude : le Ressuscité est présent, même quand tout paraît instable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles peurs m'habitent le plus en ce moment ?
- Est-ce que j'écoute vraiment Jésus me dire : « N'aie plus peur » ?

Point 3 : Avec Jésus, la traversée arrive à son terme

Quand les disciples accueillent Jésus, ils atteignent aussitôt le lieu où ils allaient. Le Seigneur n'enlève pas seulement la peur ; il conduit aussi au but.

Le temps pascal nous apprend à lui faire confiance pour nous mener là où il veut nous conduire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ai-je besoin de laisser Jésus conduire davantage ma vie ?
- Est-ce que je crois qu'avec lui, aucune traversée n'est perdue ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,
je viens à toi avec mes peurs,
mes fatigues
et mes tempêtes intérieures.
Tu vois les moments où je rame dans la nuit,
où je me sens seul,
où je ne comprends pas bien ce que tu fais,
où mon cœur se trouble devant les vents
contraires.
Mais aujourd'hui,
je veux écouter ta parole :
« C'est moi. N'ayez plus peur. »
Viens dans ma barque, Seigneur.
Viens dans mes inquiétudes,
mes incertitudes,
mes découragements,
mes combats cachés.
Fais grandir en moi la foi pascale.
Apprends-moi à reconnaître ta présence
là où je ne vois d'abord que la nuit et les vagues.
Et conduis-moi, avec toi,
jusqu'au rivage de la paix.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de confiance* :
aujourd'hui, dans une inquiétude concrète,
je répète lentement :
« Jésus, c'est toi ; je n'ai plus peur. »

2. *Exercice de remise* :
je confie au Seigneur une situation agitée de ma vie, en la nommant clairement dans ma prière.

◇ Parole à mémoriser

« C'est moi. N'ayez plus peur. » (Jn 6, 20)

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 Ma-

rie... » ;

• Un Notre Père ;

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

Dimanche 19 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence simple et recueilli.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, marche avec moi et ouvre mes yeux à ta présence. »
- Demande la grâce d'entrer dans cette prière avec un cœur disponible.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Viens, Esprit Saint,
 éclaire mon intelligence,
 purifie mon imagination,
 éveille ma mémoire des merveilles de Dieu,
 fortifie ma volonté,
 apaise mon cœur
 et recueille tout mon être en la présence du Seigneur.
 Que rien en moi ne se disperse loin de Dieu,
 mais que tout en moi soit tourné vers lui,
 pour écouter sa Parole,
 l'accueillir,
 la goûter
 et y répondre avec amour.
 Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le chemin d'Emmaüs en fin de

journée. Deux disciples marchent loin de Jérusalem. Leur pas est lourd, leur visage triste, leur cœur rempli de déception. Ils parlent ensemble de la Passion, de la mort de Jésus et du tombeau trouvé vide, sans encore comprendre le sens de tout cela.

Vois Jésus ressuscité s'approcher d'eux et marcher avec eux. Il entre dans leur conversation, il écoute leur peine, il accueille leur déception. Puis il commence à leur ouvrir les Écritures et à éclairer ce qu'ils n'arrivaient pas à comprendre.

Entre ensuite avec eux dans la maison. Le soir tombe. Ils disent à Jésus : « Reste avec nous. » Il entre, prend le pain, le bénit, le rompt et le leur donne. Alors leurs yeux s'ouvrent : ils le reconnaissent.

Reste dans cette scène : la route, la Parole, la maison, le pain rompu, le cœur brûlant, et la joie du retour vers Jérusalem.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Lc 24, 13-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Le même jour (c'est-à-dire le premier jour de la semaine),
 deux disciples faisaient route
 vers un village appelé Emmaüs,
 à deux heures de marche de Jérusalem,
 et ils parlaient entre eux de tout ce qui s'était passé.

Or, tandis qu'ils s'entretenaient et s'interrogeaient,
 Jésus lui-même s'approcha,

et il marchait avec eux.

Mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître.

Jésus leur dit :

« De quoi discutez-vous en marchant ? »

Alors, ils s'arrêtèrent, tout tristes.

L'un des deux, nommé Cléophas, lui répondit :

« Tu es bien le seul étranger résidant à Jérusalem

qui ignore les événements de ces jours-ci. »

Il leur dit :

« Quels événements ? »

Ils lui répondirent :

« Ce qui est arrivé à Jésus de Nazareth, cet homme qui était un prophète puissant par ses actes et ses paroles devant Dieu et devant tout le peuple :

comment les grands prêtres et nos chefs l'ont livré, ils l'ont fait condamner à mort et ils l'ont crucifié.

Nous, nous espérions que c'était lui qui allait délivrer Israël.

Mais avec tout cela, voici déjà le troisième jour qui passe depuis que c'est arrivé.

À vrai dire, des femmes de notre groupe nous ont remplis de stupeur.

Quand, dès l'aurore, elles sont allées au tombeau,

elles n'ont pas trouvé son corps ; elles sont venues nous dire qu'elles avaient même eu une vision : des anges, qui disaient qu'il est vivant.

Quelques-uns de nos compagnons sont allés au tombeau,

et ils ont trouvé les choses comme les femmes l'avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu. »

Il leur dit alors :

« Esprits sans intelligence ! Comme votre cœur est lent à croire

tout ce que les prophètes ont dit !

Ne fallait-il pas que le Christ souffrît cela pour entrer dans sa gloire ? »

Et, partant de Moïse et de tous les Prophètes, il leur interpréta, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait.

Quand ils approchèrent du village où ils se rendaient,

Jésus fit semblant d'aller plus loin.

Mais ils s'efforcèrent de le retenir :

« Reste avec nous, car le soir approche et déjà le jour baisse. »

Il entra donc pour rester avec eux.

Quand il fut à table avec eux, ayant pris le pain,

il prononça la bénédiction

et, l'ayant rompu,

il le leur donna.

Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent,

mais il disparut à leurs regards.

Ils se dirent l'un à l'autre :

« Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route et nous ouvrait les Écritures ? »

À l'instant même, ils se levèrent et retournèrent à Jérusalem.

Ils y trouvèrent réunis les onze Apôtres et

leurs compagnons,
qui leur dirent :

« Le Seigneur est réellement ressuscité :
il est apparu à Simon-Pierre. »

À leur tour, ils racontaient ce qui s'était
passé sur la route,
et comment le Seigneur s'était fait recon-
naître par eux
à la fraction du pain.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la
grâce de te reconnaître quand tu marches
avec moi, d'accueillir ta Parole qui éclaire
mon cœur, et de te rencontrer vivant dans
la fraction du pain.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Jésus rejoint ses disciples dans leur tristesse

Les disciples s'éloignent de Jérusalem
avec un cœur blessé. Pourtant Jésus ne les
abandonne pas : il vient marcher avec eux
sur leur route.

Le temps pascal nous rappelle que le Res-
suscité rejoint aussi nos chemins de fatigue,
de confusion et de déception.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Sur quelle route d'Emmaüs suis-je en ce moment ?
- Est-ce que je crois que Jésus marche avec

moi même quand je ne le reconnais pas ?

Point 2 : Le Ressuscité éclaire le cœur par les Écritures

Jésus ouvre aux disciples le sens des Écri-
tures. Peu à peu, leur regard change et leur
cœur recommence à brûler.

Le temps pascal nous invite à écouter la Pa-
role de Dieu pour relire notre vie à la lumière
du Christ ressuscité.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je laisse vraiment la Parole de Dieu éclairer mes événements ?
- Qu'est-ce que le Seigneur veut m'aider à comprendre aujourd'hui ?

Point 3 : Jésus se fait reconnaître à la fraction du pain

C'est au moment du pain rompu que leurs
yeux s'ouvrent. Le Ressuscité se donne à
reconnaître dans un geste de communion,
de présence et de don.

Le temps pascal nous rappelle que Jésus
continue de nourrir son peuple par sa pré-
sence, sa Parole et l'Eucharistie.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je désire vraiment rencontrer Jésus dans la prière et dans l'Eucharistie ?
- Mon cœur sait-il encore lui dire : « Reste avec nous » ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,
 je te rends grâce
 parce que tu viens marcher avec moi
 sur les routes de ma vie.
 Tu connais mes tristesses,
 mes incompréhensions,
 mes attentes déçues,
 et les moments où mon cœur se fatigue.
 Mais toi, tu ne te lasses pas de t'approcher,
 de m'écouter
 et de m'éclairer.
 Reste avec moi, Seigneur,
 quand le soir approche,
 quand le jour baisse,
 quand ma foi devient plus faible,
 quand mon espérance semble moins vive.
 Ouvre mes yeux à ta présence.
 Fais brûler mon cœur par ta Parole.
 Apprends-moi à te reconnaître
 dans le pain rompu,
 dans la prière,
 dans l'Église,
 dans les frères,
 et dans les événements de ma vie.
 Seigneur Jésus,
 ne permets pas que je marche longtemps
 sans te reconnaître.
 Et quand tu te seras manifesté à moi,
 donne-moi de me lever
 et de repartir avec joie
 pour témoigner que tu es vivant.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de prière* :
 aujourd'hui, je répète plusieurs fois avec foi :
 « Reste avec nous, Seigneur. »

2. *Exercice d'écoute* :
 je prends un temps pour lire lentement un
 passage de l'Évangile et demander au Sei-
 gneur d'ouvrir mon intelligence.

◇ Parole à mémoriser

« Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous,
 tandis qu'il nous parlait sur la route ? » (Lc
 24, 32)

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 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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o 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.
- 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 choisissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.