

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AVRIL
2026**

N°66

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

Qu'est ce que la méditation?



La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide à gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène

ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentirons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y revient toujours.

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

- Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.
- Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.
- La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

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

Pour ceux qui ne sont pas 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

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre 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 20 au Dimanche 26 Avril 2026

Lundi 20 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi dans le silence. Pose les deux mains à plat sur tes genoux.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, laisse entrer le calme. À chaque expiration, laisse partir l'agitation, les courses de la journée, les choses à faire, les choses à obtenir.

Reste un moment avec cette question simple, sans y répondre encore : qu'est-ce que je cherche vraiment ?

Laisse la question descendre. Ne la résous pas. Laisse-la te poser, elle.

Tu es devant Quelqu'un qui te connaît mieux que tu ne te connais toi-même. Quelqu'un qui sait ce dont tu as vraiment faim.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un homme qui consent à être regardé en vérité.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Pain vivant de nos âmes, toi qui seul peux combler cette faim que rien de créé n'apaise vraiment, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas à la surface des mots, mais qu'elle descende jusqu'à ce que Jésus veut

vraiment me dire aujourd'hui — à moi, dans ma vie concrète. Je te confie mon imagination : fais-moi traverser ce lac avec la foule, fais-moi sentir cette agitation, ce désir confus de retrouver Jésus sans savoir encore pourquoi vraiment. Je te confie ma volonté : elle est si souvent orientée vers ce qui passe — le confort, la reconnaissance, la sécurité. Retourne-la doucement vers ce qui demeure. Je te confie mes faims — les avouées et les inavouées, les nobles et les moins nobles, tout ce qui me met en mouvement chaque matin sans que je l'examine vraiment.

Seigneur, apprends-moi à chercher la bonne nourriture. Toi seul sais ce dont j'ai vraiment besoin. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la rive du lac le lendemain matin. La foule de la veille est encore là, ou revenue. Les gens ont dormi avec le goût de ce pain extraordinaire dans la bouche et la mémoire de ce repas incroyable dans les yeux.

Ils cherchent Jésus. Ils fouillent la rive du regard, interrogent les barques, s'organisent. Certains traversent le lac. Il y a quelque chose d'émouvant dans cet empressement, et quelque chose d'inquiétant aussi.

Quand ils le trouvent enfin à Capharnaüm, leur première question n'est pas qui es-tu ? ni que veux-tu nous apprendre ? c'est quand es-tu arrivé ici ? Une question logis-

tique. Une question de quelqu'un qui veut savoir où trouver la source pour y revenir. Et Jésus les regarde. Avec amour, mais avec cette franchise qui ne ménage pas. Il voit à travers eux. Il voit à travers nous. Vous me cherchez non parce que vous avez vu des signes, mais parce que vous avez mangé et été rassasiés. Un silence. Lourd. Vrai. La foule vient de se voir dans un miroir qu'elle n'avait pas demandé. Puis Jésus ouvre une porte : travaillez pour la nourriture qui demeure. Ce n'est pas un reproche qui écrase, c'est une invitation qui élève. Il veut les emmener plus loin. Plus haut. Plus vrai.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque parole de Jésus résonner personnellement.)

Évangile: Jn 6, 22-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Jésus avait rassasié cinq mille hommes, et ses disciples l'avaient vu marcher sur la mer. Le lendemain, la foule restée sur l'autre rive se rendit compte qu'il n'y avait eu là qu'une seule barque, et que Jésus n'y était pas monté avec ses disciples, qui étaient partis sans lui. Cependant, d'autres barques, venant de Tibériade,

étaient arrivées près de l'endroit où l'on avait mangé le pain après que le Seigneur eut rendu grâce. Quand la foule vit que Jésus n'était pas là, ni ses disciples, les gens montèrent dans les barques et se dirigèrent vers Capharnaüm à la recherche de Jésus. L'ayant trouvé sur l'autre rive, ils lui dirent : « Rabbi, quand es-tu arrivé ici ? » Jésus leur répondit : « Amen, amen, je vous le dis : vous me cherchez, non parce que vous avez vu des signes, mais parce que vous avez mangé de ces pains et que vous avez été rassasiés. Travaillez non pas pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure jusque dans la vie éternelle, celle que vous donnera le Fils de l'homme, lui que Dieu, le Père, a marqué de son sceau. » Ils lui dirent alors : « Que devons-nous faire pour travailler aux œuvres de Dieu ? » Jésus leur répondit : « L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui vois le fond de mes motivations mieux que moi-même, donne-

moi l'humilité de reconnaître pour quoi je te cherche vraiment, et la grâce de te chercher pour toi-même, pour cette nourriture que toi seul peux donner et qui ne passe jamais.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Vous me cherchez parce que vous avez été rassasiés », l'examen de nos vraies motivations

Cette parole de Jésus est peut-être l'une des plus déroutantes de tout l'Évangile de Jean. Parce qu'elle s'adresse à des gens qui cherchent Jésus. Qui ont traversé un lac pour le trouver. Qui ont fait des efforts réels pour le rejoindre.

Et Jésus leur dit : vous me cherchez pour de mauvaises raisons.

Ce n'est pas qu'ils aient tort de chercher, c'est qu'ils cherchent la mauvaise chose en lui. Ils veulent que le miracle recommence. Ils veulent le pain, pas le donneur de pain. Ils veulent ce qu'il peut leur procurer, pas lui-même.

Retourne ce miroir vers toi. Pour quoi cherches-tu Dieu ? Pour obtenir sa protection sur tes projets ? Pour calmer ta culpabilité ? Pour avoir la paix, cette paix confortable qui ne bouscule rien ? Pour que les choses marchent bien dans ta vie ?

Tout cela n'est pas entièrement mauvais. Mais Jésus veut nous mener plus loin. Il veut être cherché pour lui-même, pas pour ce qu'il distribue.

La vraie foi n'est pas une transaction. Ce n'est pas : je prie, tu exauces. C'est une relation, imparfaite, tâtonnante, mais réelle,

avec une Personne qui mérite d'être aimée pour elle-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Si je suis honnête avec moi-même, pour quoi est-ce que je cherche Dieu le plus souvent, pour lui, ou pour ce qu'il peut faire pour moi ?

• Y a-t-il des moments où ma prière ressemble davantage à une liste de courses qu'à une rencontre avec une Personne aimée ?

Point 2 : « Travaillez pour la nourriture qui demeure », réorienter les énergies de sa vie

Le mot travaillez est surprenant. On attendrait peut-être priez, croyez, contemplez. Non, travaillez. Jésus ne méprise pas l'effort humain. Il le réoriente.

Nous travaillons tous énormément. Nous dépensons des quantités prodigieuses d'énergie, de temps, d'intelligence pour obtenir des choses qui passeront. La carrière, le confort, la réputation, la sécurité financière, rien de tout cela n'est mauvais en soi. Mais combien de cette énergie consacrons-nous à ce qui demeure vraiment ?

La nourriture qui demeure jusque dans la vie éternelle, ce n'est pas une réalité abstraite et lointaine. C'est une qualité de vie dès maintenant. Celui qui se nourrit de la Parole de Dieu, de l'Eucharistie, de la charité vécue, de la prière authentique, celui-là construit quelque chose qui ne sera pas balayé par le temps.

Il y a dans nos vies un budget, un budget de temps, d'attention, d'énergie. Ce budget dit tout sur ce que nous cherchons vraiment. Il ne ment pas. Ce à quoi nous consacrons le plus dit ce que nous désirons le plus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je regarde honnêtement l'emploi de mon temps et de mon énergie cette semaine, quelle proportion a été consacrée à ce qui demeure, prière, charité, croissance intérieure, relation à Dieu ?
- Qu'est-ce que je suis prêt à réorganiser concrètement dans ma vie pour donner plus de place à la nourriture qui ne passe pas ?

Point 3 : « L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez », la foi comme le travail le plus exigeant

La foule pose une question sincère et pratique : que devons-nous faire pour travailler aux œuvres de Dieu ? Elle attend peut-être une liste. Des prescriptions. Des pratiques. Un programme.

La réponse de Jésus les surprend, et nous surprend encore : croire en celui qu'il a envoyé. Une seule chose. Pas dix. Pas une liste. Une seule, et c'est la plus difficile de toutes.

Parce que croire vraiment, pas en théorie, pas de loin, pas quand tout va bien, croire en Jésus avec toute sa vie, c'est l'acte le plus exigeant qui soit. C'est remettre le gouvernail. C'est accepter de ne plus être le centre. C'est consentir à ce que sa vie soit orientée par une Parole qui ne vient pas

de soi.

La foi n'est pas un sentiment agréable qu'on éprouve à la messe. C'est un acte quotidien, concret, souvent coûteux. C'est choisir Jésus plutôt que la peur. C'est lui faire confiance quand les circonstances disent le contraire. C'est bâtir sa vie sur lui plutôt que sur ce qui passe.

Et Jésus ajoute quelque chose de magnifique : le Père a marqué de son sceau le Fils de l'homme. Jésus porte en lui la garantie du Père. Croire en lui, c'est croire en quelqu'un que Dieu lui-même a authentifié. Ce n'est pas un pari dans le vide, c'est une confiance fondée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma foi est un acte vivant et quotidien, ou une conviction de fond qui ne change pas grand-chose à mes décisions concrètes ?
- Y a-t-il une situation dans ma vie où Jésus m'invite à lui faire confiance, vraiment, concrètement, plutôt que de m'appuyer sur mes seules ressources humaines ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu me vois traverser mes lacs à moi, ces efforts que je fais pour te trouver, ces prières que je dis, ces pratiques que je tiens.

Et parfois tu me poses cette question douce et redoutable : pourquoi me cherches-tu vraiment ?

Je veux être honnête avec toi. Il y a en moi

beaucoup de motivations mélangées. Du vrai désir de toi, et beaucoup de désir de ce que tu peux me donner. De la foi, et beaucoup de calcul. De l'amour, et beaucoup d'intérêt.

Ne me laisse pas dans cette confusion. Oriente-moi vers la nourriture qui demeure. Apprends-moi à te chercher pour toi-même, non pour tes dons, mais pour ton visage. Et donne-moi cette foi simple, exigeante, quotidienne qui est la seule œuvre que tu me demandes vraiment : croire en toi. Tout croire. Toujours. Même quand c'est difficile. Même quand tu me surprends. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Examiner mon budget spirituel* : aujourd'hui, je regarde honnêtement comment j'ai utilisé mon temps cette semaine. Je note, sans me juger, avec le regard bienveillant de Dieu, quelle place j'ai réellement donnée à ce qui demeure : la prière, la Parole, la charité concrète. Et je prends une décision simple pour la semaine qui vient.

2. *Un acte de foi pure* : je choisis une situation de ma vie où j'ai du mal à faire confiance à Dieu, une inquiétude, une incertitude, un avenir flou. Et je lui dis explicitement, aujourd'hui : Seigneur, je crois en toi pour cela. Je te fais confiance, même sans voir. Puis je lâche.

◇ Parole à mémoriser

« L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé. » (Jn 6, 29)

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 21 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Laisse ton corps se poser, les épaules, le visage, les mains.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, reçois la vie que Dieu te donne gratuitement en ce moment. À chaque expiration, laisse partir tout ce qui encombre, les tensions, les jugements, les résistances intérieures.

Reste un instant dans ce silence habité. Pas le silence du vide, le silence de quelqu'un qui attend.

Aujourd'hui, la Parole que tu vas entendre parle de quelqu'un qui a regardé le ciel au moment où la terre l'écrasait. Laisse cette image te toucher avant même de commencer.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un homme qui sait qu'il appartient à Quelqu'un qui ne l'abandonne jamais.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de force et de douceur, toi qui remplissais Étienne au point que son visage brillait comme celui d'un ange, viens remplir cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas spectatrice de cette scène, mais qu'elle y entre et se laisse interroger. Je te confie mon imagination : place-moi dans

cette foule, fais-moi entendre les cris, les pierres, et au milieu de tout cela, cette voix calme qui prie. Je te confie ma volonté : elle recule souvent devant ce qui coûte, fortifie-la, oriente-la vers ce qui est vrai et juste, même quand c'est difficile. Je te confie ma sensibilité, mes peurs profondes, ma peur de souffrir, ma peur d'être rejeté, ma peur de payer le prix de l'Évangile.

Toi qui as soutenu Étienne jusqu'au bout, soutiens-moi dans cette prière. Ouvre le ciel au-dessus de moi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la scène. Une assemblée qui s'échauffe, anciens, scribes, grands prêtres. Des visages fermés, des mâchoires serrées. Étienne vient de prononcer un discours qui n'a pas ménagé son auditoire. Il a dit la vérité, toute la vérité, sans chercher le compromis, sans adoucir les angles.

La réaction est immédiate et brutale. Ils grincent des dents. Ils poussent de grands cris. Ils se bouchent les oreilles, geste révélateur : quand on ne veut plus entendre, on se bouche les oreilles pour ne plus avoir à choisir.

Et au milieu de ce déchaînement, tu vois Étienne. Il ne fuit pas. Il ne crie pas. Il lève les yeux, et son regard traverse le tumulte, traverse le ciel, et voit quelque chose que personne autour de lui ne voit : la gloire de Dieu, et Jésus debout à la droite du Père. Debout. Pas assis, debout. Comme quelqu'un qui se lève pour accueillir celui qui arrive.

Puis les pierres commencent à tomber. Et Étienne prie. Deux prières courtes, définitives, lumineuses : Seigneur Jésus, reçois mon esprit, et Seigneur, ne leur compte pas ce péché.

Aux pieds des lapideurs, un jeune homme tient les manteaux. Il s'appelle Saul. Il approuve. Il ne sait pas encore ce que ce sang va faire dans sa vie.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 7, 51 – 8,1a

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là, Étienne disait au peuple, aux anciens et aux scribes :

« Vous qui avez la nuque raide, vous dont le cœur et les oreilles sont fermés à l'Alliance, depuis toujours vous résistez à l'Esprit Saint ; vous êtes bien comme vos pères !

Y a-t-il un prophète que vos pères n'aient pas persécuté ?

Ils ont même tué ceux qui annonçaient d'avance la venue du Juste, celui-là que maintenant vous venez de livrer et d'assassiner.

Vous qui aviez reçu la loi sur ordre des anges,

vous ne l'avez pas observée. »

Ceux qui écoutaient ce discours avaient le cœur exaspéré et grinçaient des dents contre Étienne.

Mais lui, rempli de l'Esprit Saint, fixait le ciel du regard :

il vit la gloire de Dieu, et Jésus debout à la droite de Dieu.

Il déclara :

« Voici que je contemple les cieux ouverts et le Fils de l'homme debout à la droite de Dieu. »

Alors ils poussèrent de grands cris et se bouchèrent les oreilles.

Tous ensemble, ils se précipitèrent sur lui, l'entraînèrent hors de la ville et se mirent à le lapider.

Les témoins avaient déposé leurs vêtements

aux pieds d'un jeune homme appelé Saul. Étienne, pendant qu'on le lapidait, priait ainsi :

« Seigneur Jésus, reçois mon esprit. »

Puis, se mettant à genoux, il s'écria d'une voix forte :

« Seigneur, ne leur compte pas ce péché. » Et, après cette parole, il s'endormit dans la mort.

Quant à Saul, il approuvait ce meurtre.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la liberté intérieure d'Étienne, celle qui dit la vérité sans chercher à plaire, qui regarde le ciel quand la terre s'effondre, et qui pardonne quand tout crie vengeance. Fais de moi quelqu'un dont la vie est tellement ancrée en toi que même la pression, le rejet et la souffrance ne peuvent pas l'arracher à toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Vous résistez à l'Esprit Saint », le péché de la nuque raide

Étienne commence par une image physique saisissante : la nuque raide, le cœur et les oreilles fermés. Ce n'est pas d'abord un péché de l'intelligence, c'est un péché de la posture. Une rigidité intérieure qui refuse de se laisser plier, instruire, convertir. Vous résistez à l'Esprit Saint. Cette phrase est peut-être l'une des plus sérieuses de toute l'Écriture. On peut résister au prêtre, à l'Église, à la morale, et parfois avec de bonnes raisons. Mais résister à l'Esprit Saint, c'est résister à Dieu lui-même qui travaille en nous pour notre bien.

Cette résistance ne ressemble pas toujours à un refus brutal. Elle prend des formes plus subtiles, plus quotidiennes : la prière remise à demain, la conversion différée, l'appel de Dieu entendu et mis de côté, la vérité entrevue et soigneusement évitée. On ne se bouche pas les oreilles physiquement, mais on s'arrange pour ne pas entendre.

Le Carême, le temps pascal, chaque oraison, c'est un moment où Dieu essaie de nous rejoindre. La vraie question n'est pas : est-ce que Dieu parle ? La vraie question est : est-ce que je résiste ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il un appel de Dieu que j'entends depuis longtemps et auquel je résiste encore, une conversion, un pardon, un engagement, un changement de vie concret ?

- Quelle est ma forme personnelle de « nuque raide », cette zone de ma vie où je ne veux pas vraiment laisser Dieu entrer et transformer ?

Point 2 : « Il fixait le ciel du regard », trouver son ancrage quand tout s'effondre

Au moment précis où la situation devient la plus violente, la plus injuste, la plus terrifiante, Étienne lève les yeux. Et il voit.

Ce n'est pas de la naïveté. Ce n'est pas de la fuite. C'est le fruit d'une vie intérieure profondément ancrée en Dieu. On ne découvre pas ce regard-là dans la crise, on l'a cultivé longtemps avant, dans la prière ordinaire, dans la fidélité quotidienne, dans les petites obéissances de chaque jour.

Et ce qu'il voit est bouleversant : Jésus debout à la droite du Père. Dans toute la tradition biblique, le Fils de l'homme est représenté assis à la droite de Dieu. Ici, il est debout, comme s'il s'était levé pour aller à la rencontre de son martyr. Comme si la souffrance d'Étienne avait fait se lever Jésus.

Il y a là une révélation profonde sur la façon dont Dieu regarde nos souffrances. Il ne les observe pas de loin, assis dans son ciel impassible. Il se lève. Il vient. Il accueille.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ma vie devient difficile, dure, injuste, est-ce que mon premier réflexe est de lever les yeux vers Dieu, ou de me replier sur moi-même, sur la plainte, sur l'amertume ?

•Est-ce que je cultive suffisamment, dans les temps ordinaires, cette vie intérieure qui me permettra de tenir dans les temps de crise ?

Point 3 : « Seigneur, ne leur compte pas ce péché », le pardon comme sommet de la vie chrétienne

Étienne meurt en priant pour ses bourreaux. Cette prière n'est pas une formule, c'est le résultat d'une transformation intérieure totale. On ne pardonne pas comme ça par décision intellectuelle. On pardonne comme ça quand on a été tellement rempli de l'amour de Dieu qu'il déborde même sur ses ennemis.

C'est le même pardon que celui de Jésus sur la croix : Père, pardonne-leur. Étienne ne copie pas Jésus, il est devenu tellement uni à lui que les mêmes paroles sortent de lui naturellement, comme l'eau sort d'une source qu'on n'a pas creusée.

Et puis il y a Saul, ce jeune homme silencieux qui tient les manteaux et approuve. Nous ne savons pas si la prière d'Étienne l'a touché immédiatement. Mais nous savons que quelques années plus tard, sur le chemin de Damas, ce même Saul entendra une voix. Était-ce la prière d'Étienne qui avait préparé ce terrain ? Nous ne le saurons jamais avec certitude. Mais Dieu, lui, le sait.

Aucun pardon n'est jamais perdu. Aucune prière pour un ennemi n'est jamais vaine. Elle travaille, invisiblement, patiemment, dans des cœurs que nous ne verrons peut-être jamais se convertir.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie quelqu'un que je n'ai pas pardonné, quelqu'un dont je retiens la faute, dont je garde la blessure comme une dette qu'il me doit encore ?

•Est-ce que je prie pour mes ennemis, pour ceux qui m'ont blessé, pour ceux qui me résistent, ou est-ce que cette parole de l'Évangile reste pour moi une belle théorie que je n'ai jamais vraiment pratiquée ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu t'es levé pour accueillir Étienne. Je te contemple debout à la droite du Père et je sens que tu te lèves aussi pour moi, pour ma pauvreté, pour mes combats, pour mes nuits.

Apprends-moi la liberté d'Étienne. Non pas cette liberté facile qui ne coûte rien, mais celle qui dit la vérité même quand ça blesse, qui lève les yeux quand tout s'effondre, qui pardonne quand tout crie vengeance.

Je te confie ce que je n'arrive pas à pardonner. Je te confie cette nuque en moi qui reste raide malgré tes appels répétés. Je te confie ces résistances que je connais bien et que je n'ai pas encore vraiment déposées à tes pieds.

Remplis-moi de ton Esprit, non pas pour que ma vie soit plus confortable, mais pour qu'elle ressemble davantage à la tienne. Jusqu'au bout. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

1. Le pardon d'Étienne :

je prends le nom de la personne que j'ai du mal à pardonner, et je la confie explicitement à Dieu dans ma prière aujourd'hui. Pas parce que je m'en sens capable seul. Mais parce que je demande à Dieu de mettre dans mon cœur ce qu'il a mis dans celui d'Étienne. Je commence là, même si je ne ressens rien encore.

2. Lever les yeux :

aujourd'hui, face à la première situation difficile, injuste ou décourageante qui se présentera, avant de réagir, avant de me plaindre, avant de calculer, je prends trente secondes pour lever les yeux vers Dieu et lui dire : Seigneur, tu vois. Tu te lèves pour moi. Je te fais confiance.

◇ Parole à mémoriser

« Seigneur Jésus, reçois mon esprit... Seigneur, ne leur compte pas ce péché. » (Ac 7, 59-60)

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).

Mercredi 22 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir. Pose les pieds bien à plat sur le sol, sens ce contact, cette stabilité. Respire lentement, trois fois. Laisse chaque expiration emporter un peu du bruit intérieur, les nouvelles du jour, les peurs, les projets qui tournent en boucle. Reste simplement là, présent à toi-même. Ni dans hier, ni dans demain. Ici. Il y a dans le texte d'aujourd'hui des gens qui ont tout perdu et qui ont continué à avancer. Laisse cette image entrer en toi avant même que les mots commencent. Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui sait que même la dispersion peut devenir mission.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit qui transforme les dispersions en semailles, toi qui as fait de la persécution une Pentecôte élargie, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle sache lire dans ce texte non pas seulement l'histoire d'une époque lointaine, mais le plan de Dieu pour ma propre vie aujourd'hui. Je te confie mon imagination : fais-moi marcher sur ces routes de Judée et de Samarie avec ces croyants qui n'ont plus rien, sauf la Parole. Je te confie ma volonté : elle cherche souvent la stabilité, le confort, les

situations maîtrisées, apprends-lui à faire confiance même quand tout est bousculé. Je te confie mes peurs, la peur de perdre, la peur d'être dispersé, la peur que ce qui me tient debout soit un jour emporté.

Toi qui fais germer le grain là où il tombe, fais de cette oraison un sol fertile. Viens. Souffle. Sème. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jérusalem le lendemain de la mort d'Étienne. Ce n'est plus la ville de la Pentecôte, des milliers de baptisés, de la communauté fraternelle aux portes ouvertes. C'est une ville sous terreur. Des hommes armés frappent aux portes. Des familles sont arrachées de chez elles. Un jeune homme nommé Saul dirige les opérations avec une efficacité froide, maison par maison, nom par nom.

La communauté se disperse. Ils prennent ce qu'ils peuvent et fuient, vers les campagnes, vers la Judée, vers la Samarie. Des réfugiés de la foi. Des exilés du premier amour.

On attendrait l'abattement. La désillusion. Le silence.

Et puis le texte dit quelque chose de stupéfiant, d'une sobriété presque choquante : ceux qui s'étaient dispersés annonçaient la Bonne Nouvelle là où ils passaient.

Pas les apôtres, restés à Jérusalem. Les autres. Les sans-noms. Les ordinaires. Ceux qui avaient tout perdu et qui marchaient sur des routes inconnues avec pour seul bagage une certitude : Jésus est

vivant.

Et à Samarie, cette région que les Juifs méprisaient, Philippe arrive. Il parle. Il guérit. Les possédés sont libérés. Les paralysés marchent. Et le texte se termine par trois mots qui sonnent comme une victoire tranquille : une grande joie.

◇ Parole de Dieu

Première lecture : Ac 8, 1b- 8

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Le jour de la mort d'Étienne, éclata une violente persécution contre l'Église de Jérusalem.

Tous se dispersèrent dans les campagnes de Judée et de Samarie, à l'exception des Apôtres.

Des hommes religieux ensevelirent Étienne et célébrèrent pour lui un grand deuil.

Quant à Saul, il ravageait l'Église, il pénétrait dans les maisons, pour en arracher hommes et femmes, et les jeter en prison.

Ceux qui s'étaient dispersés annonçaient la Bonne Nouvelle de la Parole là où ils passaient.

C'est ainsi que Philippe, l'un des Sept, arriva dans une ville de Samarie, et là il proclamait le Christ.

Les foules, d'un même cœur, s'attachaient à ce que disait Philippe, car elles entendaient parler des signes qu'il

accomplissait,

ou même les voyaient.

Beaucoup de possédés étaient délivrés des esprits impurs,

qui sortaient en poussant de grands cris.

Beaucoup de paralysés et de boiteux furent guéris.

Et il y eut dans cette ville une grande joie.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de ces disciples dispersés, cette foi qui ne dépend pas des circonstances favorables, qui ne se tait pas sous la pression, et qui sait transformer chaque chemin forcé en route missionnaire. Apprends-moi à annoncer la Bonne Nouvelle non pas quand tout va bien, mais là où je passe, avec ce que j'ai.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Saul ravageait l'Église », quand Dieu laisse la tempête souffler

Le texte ne minimise pas la violence. Saul ravageait, le mot grec utilisé est celui qu'on emploie pour décrire un sanglier qui dévaste un champ. C'est une image de destruction systématique, méthodique, impitoyable.

Et Dieu laisse faire. Il n'envoie pas de foudre sur Saul. Il n'arrête pas les persécuteurs. Il laisse sa jeune Église être brisée, dispersée, traumatisée.

Cela nous confronte à une question que nous portons tous, à un moment ou un autre

: pourquoi Dieu laisse-t-il les tempêtes souffler sur ce qui lui appartient ? Pourquoi permet-il que ce qui est bon, beau, fragile soit brisé ?

Le texte ne donne pas une réponse philosophique à cette question. Il donne quelque chose de mieux, il montre ce que Dieu fait à travers la tempête. La dispersion qui semblait une défaite devient un plan de mission. Ce que Saul voulait détruire, il l'a sans le savoir semé.

Dieu ne gaspille rien. Pas même la persécution. Pas même la souffrance. Pas même les dispersions de nos vies, ces moments où tout ce sur quoi nous comptons s'effondre ou s'éloigne

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une « persécution », une perte, une épreuve, une situation qui s'est imposée contre ma volonté, que je n'ai pas encore regardée avec les yeux de la foi ?

•Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut faire germer quelque chose de bon à travers ce qui me semble être un gâchis ou une défaite ?

Point 2 : « Là où ils passaient », la mission ordinaire des gens ordinaires

Ce verset est l'un des plus révolutionnaires des Actes des Apôtres, et l'un des moins remarquables. Ceux qui s'étaient dispersés annonçaient la Bonne Nouvelle là où ils passaient.

Pas les apôtres. Pas les prédicateurs formés. Pas les leaders reconnus. Les gens ordinaires, artisans, commerçants, femmes, jeunes, qui marchaient sur des routes qu'ils n'avaient pas choisies, vers des destinations qu'ils n'avaient pas planifiées.

Et ils parlaient. Naturellement. Comme on parle de ce qui nous tient en vie. Comme on parle de quelqu'un qu'on aime et qu'on vient de rencontrer. Sans programme, sans plan d'évangélisation, sans formation théologique avancée, juste la certitude brûlante que Jésus est vivant et que cela change tout.

Là où ils passaient. Dans les auberges où ils s'arrêtaient pour la nuit. Sur les places de marché où ils cherchaient du travail. Chez les parents qui les accueillait. Dans les conversations qui naissaient naturellement de leur errance.

Voilà le modèle d'évangélisation que l'Esprit Saint choisit : non pas des croisades organisées, mais des vies tellement remplies de la Bonne Nouvelle qu'elles la répandent partout où elles passent, comme un vêtement imprégné de parfum qui embaume sans effort.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que les gens qui croisent ma route, collègues, voisins, commerçants, membres de ma famille, perçoivent quelque chose de différent en moi, quelque chose qui pourrait les amener à me demander d'où vient ma paix, ma joie, mon espérance ?

•Qu'est-ce qui m'empêche d'annoncer na-

turellement, simplement, sans complexe, ce que Jésus représente pour moi, là où je passe, dans ma vie ordinaire ?

Point 3: « Il y eut dans cette ville une grande joie », la joie comme fruit et comme signe

Le texte se termine par cette phrase lumineuse : une grande joie. Pas une satisfaction intellectuelle, pas un sentiment de devoir accompli, une joie. Grande. Débordante. Celle que ressentent des possédés libérés, des paralysés qui marchent, des cœurs qui entendent pour la première fois que Dieu les aime.

Cette joie est à la fois le fruit de l'annonce et sa meilleure preuve. On ne peut pas fabriquer cette joie-là. Elle ne vient pas d'un programme bien rodé ni d'un discours bien construit. Elle vient de la rencontre avec le Vivant, et elle se reconnaît immédiatement parce qu'elle est d'une autre nature que les joies ordinaires.

Et cette joie éclate précisément à Samarie, chez ceux que les Juifs considéraient comme des étrangers, des impurs, des seconds. L'Évangile va toujours chercher ceux que le monde a mis de côté. Il fait de la périphérie un centre. Il fait des rejetés les premiers accueillis.

Où est la grande joie dans ma vie ? Pas le bonheur de surface, la joie profonde, celle qui tient même dans l'épreuve, celle qui vient de savoir à qui on appartient et vers quoi on marche.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que ma vie chrétienne rayonne quelque chose qui ressemble à cette grande joie, ou est-ce qu'elle communique plutôt la fatigue, l'obligation, la routine ?

•Y a-t-il autour de moi des gens en périphérie, rejetés, oubliés, considérés comme moins importants, vers qui l'Évangile m'envoie en premier ?

Colloque

Seigneur, je regarde ces disciples dispersés et je suis saisi. Ils ont perdu leurs maisons, leur communauté, leur sécurité. Et pourtant ils marchaient, et ils parlaient de toi.

Moi, il suffit parfois d'un regard moqueur, d'un contexte peu favorable, d'une peur du ridicule pour que je me taise sur toi.

Pardonne mon silence là où tu m'appelais à parler. Pardonne ma prudence là où tu m'appelais au courage. Pardonne mes routes trop confortables où je n'ai jamais eu à choisir entre toi et ma sécurité.

Apprends-moi à annoncer là où je passe, non pas avec des grands discours, mais avec cette vie tellement remplie de toi qu'elle déborde naturellement sur ceux qui me croisent.

Et fais naître autour de moi quelque chose qui ressemble à cette grande joie de Samarie, le signe que tu es vraiment passé par là. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Là où je passe aujourd'hui :*
je choisis une personne que je vais croi-

ser aujourd'hui, et je décide de lui apporter quelque chose de la Bonne Nouvelle : un mot d'encouragement, un geste de bonté inattendu, une présence vraie. Pas un sermon, une vie qui rayonne.

2. Regarder mes dispersions autrement :

Je prends une situation de ma vie qui me semble être une perte, un échec, un détour non voulu, et je demande à Dieu de me montrer comment il veut la transformer en semaille. Je lui fais confiance pour faire germer là où j'aurais voulu ne jamais passer.

◇ Parole à mémoriser

« Ceux qui s'étaient dispersés annonçaient la Bonne Nouvelle de la Parole là où ils passaient. » (Ac 8, 4)

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 influen-

cé 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 23 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux doucement.

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration l'air qui entre et remplit ta poitrine, cette vie reçue, à chaque instant, sans effort, sans mérite.

Laisse les pensées qui s'agitent passer comme des feuilles sur une rivière. Ne les retiens pas. Ne les chasse pas. Laisse-les aller.

Tu es vivant. En ce moment précis, tu es vivant. C'est déjà un don extraordinaire que tu n'as pas demandé.

Quelqu'un veut te donner une vie encore plus profonde que celle-là. Une vie qui ne finit pas.

Reste dans ce silence. Laisse cette promesse descendre en toi avant même que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui consent à recevoir.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, souffle de vie éternelle, toi sans qui personne ne peut vraiment venir à Jésus, toi qui es l'attrait secret du Père dans nos cœurs, viens habiter cette prière. Je te confie mon intelligence : qu'elle ne bute pas sur ce qui dépasse ses catégories, mais qu'elle consente à être instruite par Dieu lui-même. Je te confie mon imagi-

nation : fais-moi entrer dans ce discours de Jésus, fais-moi sentir le poids de ces mots prononcés devant des gens qui commençaient à reculer. Je te confie ma volonté : elle résiste souvent à ce qui lui échappe, apprivoise-la, oriente-la vers ce pain qu'elle ne sait pas encore vraiment désirer. Je te confie ma faim, cette faim d'éternité que j'essaie souvent de combler avec du provisoire, cette soif de vie vraie que rien de créé n'a jamais étanchée complètement. C'est le Père qui attire. Je veux me laisser attirer. Viens. Nourris-moi de ce que je ne peux pas me donner moi-même. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Capharnaüm, la synagogue peut-être, ou la place devant le lac. La foule est encore là, celle de la veille, celle qui a mangé les cinq pains. Mais quelque chose a changé dans l'atmosphère. Jésus ne distribue plus de pain. Il parle. Et ce qu'il dit est de plus en plus difficile à entendre.

Tu sens la résistance monter dans la foule. Des regards qui se ferment. Des murmures. Des bras croisés. Jésus a nourri leurs estomacs hier, et aujourd'hui il leur parle de chair donnée pour la vie du monde. Ce n'est pas ce qu'ils voulaient entendre.

Et pourtant Jésus ne recule pas. Il ne cherche pas un compromis pour garder son auditoire. Il dit ce qu'il a à dire, avec cette autorité tranquille, cette certitude absolue de quelqu'un qui sait d'où il vient et ce qu'il apporte.

Moi, je suis le pain vivant qui est descendu du ciel.

Tu entends cette phrase tomber dans le silence comme une pierre dans un puits profond. Elle ne laisse pas indifférent. Soit on la reçoit, et elle change tout. Soit on la rejette, et on repart.

Il y a dans ce moment quelque chose de définitif. Une ligne de partage. Un choix que chacun doit faire seul, en son for intérieur.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 6, 44-51

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« Personne ne peut venir à moi, si le Père qui m'a envoyé ne l'attire, et moi, je le ressusciterai au dernier jour.

Il est écrit dans les prophètes :

Ils seront tous instruits par Dieu lui-même.

Quiconque a entendu le Père et reçu son enseignement

vient à moi.

Certes, personne n'a jamais vu le Père,

sinon celui qui vient de Dieu :

celui-là seul a vu le Père.

Amen, amen, je vous le dis :

il a la vie éternelle, celui qui croit.

Moi, je suis le pain de la vie.

Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ;

mais le pain qui descend du ciel

est tel que celui qui en mange ne mourra pas.

Moi, je suis le pain vivant,

qui est descendu du ciel :

si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement.

Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, pain vivant descendu du ciel, donne-moi la grâce de te désirer vraiment, non pas comme un secours d'urgence, non pas comme une assurance pour l'au-delà, mais comme le pain quotidien sans lequel je ne peux pas vivre. Creuse en moi une faim de toi que rien d'autre ne puisse combler.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Personne ne peut venir à moi si le Père ne l'attire », la grâce qui précède tout

Cette phrase ouvre le texte et elle est vertigineuse. Avant même que nous cherchions Dieu, il nous cherche. Avant même que nous désirions venir à Jésus, le Père travaille en nous cet attrait. Notre foi n'est pas d'abord une performance spirituelle. C'est une réponse à quelque chose qui nous précède. Le mot grec traduit par attirer est fort, il évoque presque une force irrésistible, comme un courant qui emporte, comme un amour qui ne lâche pas. Le Père ne force pas, mais il attire. Il met dans le cœur humain un désir, une nostalgie, une faim qui n'a pas d'autre nom que lui.

Cela change tout dans notre rapport à la

foi. Si tu pries ce matin, c'est parce que le Père t'a attiré jusqu'ici. Si tu cherches Dieu, c'est parce qu'il t'a cherché le premier. Si tu as foi, c'est parce qu'une grâce a travaillé en toi, souvent à ton insu, longtemps avant que tu ne t'en rendes compte.

Ce n'est pas une raison de rester passif. C'est une raison de rendre grâce, et de coopérer avec cet attrait plutôt que d'y résister.

Questions pour la réflexion personnelle :

- En relisant mon histoire spirituelle, où est-ce que je reconnais cet attrait du Père, ces moments, ces personnes, ces circonstances par lesquels Dieu me cherchait avant que je ne le cherche ?

- Y a-t-il en ce moment un attrait de Dieu dans ma vie, une invitation, un appel, une direction, que je sens mais que je n'ai pas encore suivi ?

Point 2 : « Vos pères ont mangé la manne et ils sont morts », l'insuffisance de tout ce qui n'est pas lui

Jésus pose une comparaison qui devrait nous arrêter. La manne, ce pain miraculeux que Dieu avait envoyé chaque matin dans le désert pour nourrir son peuple, était un don extraordinaire. Un miracle quotidien. Une preuve tangible de la sollicitude divine. Et pourtant : ils sont morts.

La manne nourrissait les corps. Elle ne pouvait pas nourrir ce qui en l'homme est plus profond que le corps, cette dimension qui aspire à l'infini, qui ne se satisfait d'aucun pain terrestre, si miraculeux soit-il.

Retourne cette image vers ta propre vie. Qu'est-ce que tu manges pour te nourrir, vraiment ? Les succès professionnels ? Les relations humaines, même belles ? Le confort matériel ? Les plaisirs ? La santé ? Tout cela est bon. Tout cela est don de Dieu. Mais tout cela est manne, nourriture qui nourrit pour un temps et qui ne peut pas donner la vie éternelle.

Il n'y a rien de méprisant dans le regard de Jésus sur ces nourritures provisoires. Il y a simplement une lucidité absolue sur leur limite. Et une invitation à aller plus loin, à lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi est-ce que je me nourris vraiment pour tenir debout, et est-ce que cela me donne une vie qui grandit, ou une vie qui s'épuise ?

- Y a-t-il des nourritures provisoires auxquelles je suis attaché au point qu'elles prennent la place de Jésus dans ma vie, des choses bonnes en elles-mêmes, mais que j'ai transformées en absolus ?

Point 3 : « Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde », l'Eucharistie comme sommet et source

Jésus ne parle pas de façon abstraite. Il ne propose pas une spiritualité désincarnée, une communion symbolique à une belle idée. Il dit : ma chair. Réelle. Concrète. Donnée, pas vendue, pas négociée, donnée pour la vie du monde.

C'est ici que le discours atteint son som-

met, et que la résistance de la foule atteindra bientôt le sien. Parce que cette parole renvoie directement à l'Eucharistie. Jésus annonce ce qu'il va accomplir, d'abord sur la croix, où sa chair sera livrée, puis dans chaque eucharistie, où ce même don se rend présent.

Pour la vie du monde. Pas pour quelques élus. Pas pour ceux qui le méritent. Pour le monde, dans toute son étendue, dans toute sa brisure, dans toute sa faim.

Combien de fois allons-nous à l'Eucharistie sans vraiment savoir ce que nous recevons ? Combien de fois communions-nous par habitude, par obligation, par routine, sans cette faim intérieure qui dit : sans toi, Seigneur, je ne peux pas vivre ?

La communion n'est pas une formalité pieuse. C'est un acte de vie ou de mort spirituelle. C'est accepter de se laisser nourrir par Quelqu'un qui s'est donné jusqu'au bout, et de recevoir en lui une vie que la mort elle-même ne pourra pas interrompre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis l'Eucharistie comme le centre de ma vie chrétienne, ou comme une pratique parmi d'autres, que je pourrais facilement remplacer ou sauter ?
- Est-ce que je me prépare vraiment à la communion, avec une faim intérieure, un désir conscient de recevoir Jésus lui-même, ou est-ce que j'y vais par automatisme ?

Colloque

Seigneur Jésus, pain vivant descendu du ciel, je t'entends dire : moi, je suis. Pas j'ai, pas je donne, pas j'enseigne, je suis le pain. Tu es toi-même la nourriture.

Je regarde ma vie et je vois toutes les mannes dont je me suis nourri à ta place, les succès qui rassurent, les affections qui consolent, les activités qui remplissent, les plaisirs qui anesthésient. Tout cela n'est pas mauvais. Mais tout cela ne suffit pas. Et au fond de moi, je le sais.

Creuse en moi une faim de toi que je n'arrive plus à faire taire avec autre chose. Fais de l'Eucharistie non plus une obligation mais le moment le plus attendu de ma semaine, le moment où je viens chercher, dans ta chair donnée, la vie que rien d'autre ne peut me donner.

Tu t'es livré pour la vie du monde. Tu t'es livré pour moi. Laisse-moi enfin recevoir ce don avec toute la faim et toute la foi qu'il mérite. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Préparer ma prochaine communion :

avant la prochaine Eucharistie à laquelle je participerai, je prends le temps de me préparer vraiment, en relisant ce texte, en demandant à Dieu de creuser en moi une vraie faim de lui, en venant à la table non par habitude mais par désir conscient de le recevoir, lui.

2. Nommer mes mannes :

aujourd'hui, je prends cinq minutes pour écrire honnêtement les trois choses dont je

me nourris le plus pour tenir debout, et je les présente à Dieu, en lui demandant de les remettre à leur juste place, et de prendre lui-même la première.

◇ Parole à mémoriser

« Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. » (Jn 6, 51)

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. »

- 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).

◇ 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 :

Vendredi 24 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

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

Reste un moment dans l'obscurité de tes paupières fermées. Laisse-toi apprivoiser par ce noir doux, comme Saul pendant trois jours à Damas, privé de vue, réduit à l'essentiel.

Parfois il faut que la lumière ordinaire s'éteigne pour qu'une autre lumière puisse entrer.

Ne cherche rien encore. Sois simplement là, dans ce silence qui précède la parole, dans ce vide qui précède le don.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui consent à être renversé et relevé par Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, lumière qui renverse et qui guérit, toi qui as aveuglé Saul sur le chemin de Damas pour lui ouvrir des yeux qu'il n'avait jamais encore vraiment eus, viens travailler en moi aujourd'hui.

Je te confie mon intelligence : qu'elle accepte d'être surprise, dépassée, renversée par une logique qui n'est pas la sienne, la logique de Dieu qui choisit ses instru-

ments là où personne ne les attendrait. Je te confie mon imagination : place-moi sur cette route poussiéreuse, fais-moi sentir l'éblouissement, la chute, le silence des trois jours. Je te confie ma volonté : elle a ses plans, ses certitudes, ses routes toutes tracées, viens l'intercepter là où elle s'est trompée de direction. Je te confie mes yeux intérieurs, ces yeux qui voient parfois si clairement dans le mauvais sens, et qui ont besoin d'être refaits par toi.

Seigneur, si je cours dans la mauvaise direction, renverse-moi avec douceur. Et relève-moi avec amour. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la route de Jérusalem à Damas. Des kilomètres de poussière, de soleil, de détermination froide. Saul marche vite, il a des lettres d'autorisation, un mandat officiel, une mission claire dans sa tête. Il sait ce qu'il fait. Il croit même faire la volonté de Dieu.

Et soudain, la lumière. Pas une lumière ordinaire. Une lumière qui vient du ciel et qui enveloppe tout. Saul est précipité à terre. Et une voix.

Saul, Saul, pourquoi me persécuter ?

Remarque : Jésus ne dit pas pourquoi persécutes-tu mes disciples ? Il dit pourquoi me persécutes-tu ?, comme si chaque coup porté à un chrétien était un coup porté à lui-même. L'identification est totale. Le Christ et ses membres ne font qu'un.

Puis trois jours de nuit intérieure. Trois jours sans voir, sans manger, sans boire. Juste l'obscurité et la prière. Comme une

mort et une résurrection. Comme un bap-
tême dans le noir.

Et de l'autre côté de la ville, Ananie un dis-
ciple ordinaire, inconnu, qui a peur. Dieu lui
demande d'aller chez l'ennemi. Il résiste, il
argumente. Et il obéit.

Tu le vois entrer dans la maison, s'appro-
cher de cet homme redoutable devenu
aveugle et sans défense, poser les mains
sur lui et l'appeler mon frère.

Ces deux mots. Mon frère. Après tout ce
que Saul avait fait. Après les arrestations,
les emprisonnements, le sang d'Étienne.
Mon frère.

◇ Parole de Dieu

*(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en lais-
sant chaque détail prendre son poids.)*

Première Lecture : Ac 9, 1-20

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Saul était toujours animé d'une rage meur-
trière
contre les disciples du Seigneur.
Il alla trouver le grand prêtre
et lui demanda des lettres pour les synago-
gues de Damas,
afin que, s'il trouvait des hommes et des
femmes
qui suivaient le Chemin du Seigneur,
il les amène enchaînés à Jérusalem.
Comme il était en route et approchait de
Damas,
soudain une lumière venant du ciel l'enve-
loppa de sa clarté.

Il fut précipité à terre ; il entendit une voix
qui lui disait :

« Saul, Saul,
pourquoi me persécuter ? »

Il demanda :

« Qui es-tu, Seigneur ? »

La voix répondit :

« Je suis Jésus, celui que tu persécutes.

Relève-toi et entre dans la ville :

on te dira ce que tu dois faire. »

Ses compagnons de route s'étaient arrê-
tés,

muets de stupeur :

ils entendaient la voix,

mais ils ne voyaient personne.

Saul se releva de terre

et, bien qu'il eût les yeux ouverts, il ne
voyait rien.

Ils le prirent par la main

pour le faire entrer à Damas.

Pendant trois jours, il fut privé de la vue

et il resta sans manger ni boire.

Or, il y avait à Damas un disciple nommé
Ananie.

Dans une vision, le Seigneur lui dit :

« Ananie ! »

Il répondit :

« Me voici, Seigneur. »

Le Seigneur reprit :

« Lève-toi, va dans la rue appelée rue
Droite, chez Jude :

tu demanderas un homme de Tarse nommé
Saul.

Il est en prière, et il a eu cette vision :

un homme, du nom d'Ananie,

entraît et lui imposait les mains

pour lui rendre la vue. »

Ananie répondit :

« Seigneur, j'ai beaucoup entendu parler de cet homme, et de tout le mal qu'il a fait subir à tes fidèles à Jérusalem.

Il est ici, après avoir reçu de la part des grands prêtres le pouvoir d'enchaîner tous ceux qui invoquent ton nom. »

Mais le Seigneur lui dit :

« Va ! car cet homme est l'instrument que j'ai choisi pour faire parvenir mon nom auprès des nations, des rois et des fils d'Israël.

Et moi, je lui montrerai tout ce qu'il lui faudra souffrir pour mon nom. »

Ananie partit donc et entra dans la maison.

Il imposa les mains à Saul, en disant :

« Saul, mon frère, celui qui m'a envoyé, c'est le Seigneur, c'est Jésus qui t'est apparu sur le chemin par lequel tu venais.

Ainsi, tu vas retrouver la vue, et tu seras rempli d'Esprit Saint. »

Aussitôt tombèrent de ses yeux comme des écailles, et il retrouva la vue.

Il se leva, puis il fut baptisé.

Alors il prit de la nourriture et les forces lui revinrent.

Il passa quelques jours à Damas avec les disciples

et, sans plus attendre, il proclamait Jésus dans les synagogues, affirmant que celui-ci est le Fils de Dieu.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de te laisser intercepter, sur mes routes à moi, dans mes certitudes, dans mes directions prises sans vraiment te consulter. Et donne-moi la grâce d'Ananie : oser appeler frère celui que je considère comme un ennemi, et obéir à ta voix même quand elle m'envoie là où je n'aurais pas choisi d'aller.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Saul, Saul, pourquoi me persécuter ? », Dieu qui intercepte nos routes

Saul n'est pas en train de pécher par faiblesse ou par paresse. Il persécute avec conviction, avec zèle, avec la certitude d'obéir à Dieu. C'est peut-être la forme la plus dangereuse de l'erreur, celle qu'on commet avec bonne conscience.

Et Dieu l'intercepte. Pas à Jérusalem, pas dans une synagogue, pas dans un moment de doute, sur la route, en plein élan, au sommet de sa détermination. Quand on ne s'y attend pas du tout.

Pourquoi me persécuter ? La question de Jésus n'est pas accusatrice, elle est révélatrice. Elle ouvre les yeux de Saul sur quelque chose qu'il n'avait pas vu : que le Jésus qu'il croyait mort était vivant. Que les chrétiens qu'il enchaînait étaient des membres de ce corps vivant. Que sa route, si droite qu'elle lui paraisse, le menait dans la mauvaise di-

rection.

Sommes-nous toujours sûrs de nos routes ? Nos certitudes spirituelles, nos jugements sur les autres, nos façons de faire le bien, sont-elles toujours aussi justes que nous le croyons ? Jésus peut nous surprendre là où nous sommes les plus assurés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une direction dans ma vie, une façon de penser, d'agir, de traiter les autres, que je considère comme juste mais que Dieu voudrait peut-être corriger ?
- Est-ce que je laisse vraiment Dieu vérifier mes routes, ou est-ce que je lui présente mes décisions déjà prises pour qu'il les bénisse ?

Point 2 : « Trois jours, privé de la vue », la grâce du dépouillement

Trois jours. Sans voir. Sans manger. Sans boire. Réduit à rien, lui qui avait tout : le titre, l'autorité, les lettres officielles, la certitude. Ce n'est pas une punition. C'est une gestation. Une mort nécessaire avant la naissance nouvelle. Dieu retire à Saul tout ce sur quoi il s'appuyait, sa capacité à voir, à agir, à contrôler, pour lui donner autre chose. Quelque chose qu'il ne pouvait pas recevoir tant qu'il courait.

Il y a dans nos vies des moments que nous vivons comme des catastrophes, des pertes, des arrêts forcés, des situations où tout ce sur quoi nous comptions nous est retiré. La maladie qui immobilise. L'échec qui dépouille. Le deuil qui vide. La crise qui

ébranle.

La tentation est de tout faire pour sortir de ces moments le plus vite possible. Mais parfois Dieu veut que nous y restions le temps nécessaire. Que nous laissions l'obscurité faire son œuvre. Que nous apprenions à recevoir, nous qui savions si bien agir.

Les trois jours de Saul dans le noir sont peut-être les plus importants de sa vie. C'est là que Paul est né.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie un « Saul », quelqu'un que je redoute, que j'évite, que je considère comme un ennemi ou comme irrécupérable, vers qui Dieu pourrait m'envoyer avec une parole de fraternité ?
- Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut choisir comme instrument quelqu'un dont l'histoire me semble rédhitoire, et suis-je prêt à coopérer avec ce choix même si cela me coûte ?

Point 3 : « Va ! », la grâce d'Ananie, disciple ordinaire envoyé vers l'impossible

Ananie est le personnage le plus discret de cette histoire, et peut-être le plus bouleversant. On ne sait presque rien de lui. Un disciple de Damas. Un homme ordinaire. Et Dieu lui confie l'une des missions les plus extraordinaires de l'histoire du salut : aller rouvrir les yeux de celui qui deviendra Paul. Il résiste. Raisonnablement. Seigneur, j'ai entendu parler de cet homme, il a fait beaucoup de mal. C'est vrai. C'est documenté.

C'est légitime d'avoir peur. Et Dieu dit simplement : Va. Pas d'explication longue. Pas de garantie de sécurité. Pas de réponse à toutes ses questions. Va. Parce que cet homme que tu redoutes est l'instrument que j'ai choisi. Parce que mes pensées ne sont pas tes pensées. Parce que je vois ce que tu ne vois pas encore. Et Ananie y va. Et quand il arrive, il dit ces deux mots impossibles : Saul, mon frère. Il ne dit pas l'ennemi converti. Il ne dit pas l'ancien persécuteur. Il dit mon frère, comme si la grâce avait déjà tout effacé avant même que les écailles tombent des yeux. C'est la logique du pardon chrétien. Elle ne suit pas la chronologie humaine. Elle anticipe ce que Dieu est en train de faire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie un « Saul », quelqu'un que je redoute, que j'évite, que je considère comme un ennemi ou comme irrécupérable, vers qui Dieu pourrait m'envoyer avec une parole de fraternité ?
- Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut choisir comme instrument quelqu'un dont l'histoire me semble rédhitoire, et suis-je prêt à coopérer avec ce choix même si cela me coûte ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as arrêté Saul en pleine course. Tu l'as renversé sans le briser. Tu l'as aveuglé pour lui ouvrir les yeux. Tu l'as

réduit à rien pour qu'il devienne tout. Je te regarde faire, et je reconnais ta manière. Tu n'abandonnes personne. Tu ne renonces à personne. Même le plus acharné de tes ennemis peut devenir le plus ardent de tes témoins. Seigneur, intercepte mes routes à moi aussi, celles où je cours avec conviction dans la mauvaise direction, celles où ma certitude me rend sourd à ta voix, celles où mon zèle sert mes propres plans plutôt que les tiens. Donne-moi la grâce des trois jours dans le noir, savoir rester dans l'obscurité sans paniquer, prier sans voir, attendre sans contrôler. Et donne-moi la grâce d'Ananie, ce courage humble d'aller vers celui que je redoute, de poser les mains sur lui, et de l'appeler mon frère. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Vérifier mes routes* : aujourd'hui, je prends une décision importante de ma vie, une direction prise, un jugement posé, une conviction forte, et je la soumets humblement à Dieu dans la prière : Seigneur, est-ce vraiment ta route, ou la mienne ? Je lui laisse le temps de répondre.

2. *Dire « mon frère »* : je pense à cette personne dans ma vie que je tiens à distance, par peur, par rancune, par mépris, par jugement. Aujourd'hui, je fais un geste concret de fraternité vers elle. Pas nécessairement une grande réconciliation. Un premier pas. Un regard. Un mot. Un

message. Quelque chose qui dit : tu es mon frère, tu es ma sœur, même si c'est difficile à sentir.

◇ Parole à mémoriser

« Cet homme est l'instrument que j'ai choisi pour faire parvenir mon nom auprès des nations. » (Ac 9, 15)

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).

Samedi 25 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir, le dos droit, les pieds bien posés sur le sol. Sens ce contact, tu es ancré, tu es là.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, laisse entrer le silence. À chaque expiration, laisse partir tout ce qui t'agite, tout ce qui te retient ailleurs.

Reste un moment dans ce calme. Ni dans tes projets, ni dans tes peurs. Simplement présent.

Le texte d'aujourd'hui commence par une apparition et se termine par un départ. Entre les deux, une parole qui a changé le monde. Laisse-toi disposer à l'entendre comme si c'était la première fois. Comme si elle t'était adressée à toi, maintenant, directement.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui reçoit un envoi.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de mission et de puissance, toi qui as accompagné les apôtres partout où ils allaient et confirmé leur parole par des signes, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle entende cette parole non comme un texte

d'histoire ancienne, mais comme un ordre vivant qui me concerne aujourd'hui. Je te confie mon imagination : place-moi dans cette chambre avec les onze, fais-moi entendre cette voix du Ressuscité, fais-moi sentir le poids et la lumière de cet envoi. Je te confie ma volonté : elle trouve souvent de bonnes raisons de rester, apprends-lui à partir, à aller, à oser. Je te confie mes peurs, la peur d'être insuffisant, la peur du rejet, la peur de ne pas savoir quoi dire, la peur que ma vie ne soit pas à la hauteur de ce que je proclame.

Tu es celui qui rend possible ce que la chair déclare impossible. Envoie-moi. Accompane-moi. Confirme ta Parole à travers moi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine cette dernière rencontre. Les onze sont là, ces hommes qui ont fui, douté, pleuré, puis vu et cru. Ils portent encore en eux la mémoire de la croix et l'éblouissement de la résurrection. Ils ne sont pas des héros. Ce sont des hommes ordinaires transformés par une rencontre extraordinaire.

Et le Ressuscité leur parle. Non pas pour leur donner des consolations supplémentaires, non pas pour prolonger le temps béni des apparitions, mais pour les envoyer. Allez dans le monde entier. Pas dans votre quartier. Pas dans votre communauté. Dans le monde entier. Toute la création. Tu sens l'immensité de cet envoi. Ces quelques hommes sans ressources, sans pouvoir, sans organisation, et cette mis-

sion qui embrasse la terre entière.
Puis Jésus est enlevé. Il disparaît de leur vue. Et il serait logique qu'ils restent là, les yeux levés vers le ciel, paralysés par l'absence.

Mais le texte dit simplement, magnifiquement : ils s'en allèrent. Pas demain. Pas après avoir tout préparé. Ils partirent. Et le Seigneur travaillait avec eux.

Il n'était pas parti. Il avait changé de manière d'être présent.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Mc 16, 15-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus ressuscité se manifesta aux onze Apôtres et leur dit :

« Allez dans le monde entier.
Proclamez l'Évangile à toute la création.

Celui qui croira et sera baptisé
sera sauvé ;

celui qui refusera de croire
sera condamné.

Voici les signes qui accompagneront
ceux qui deviendront croyants :
en mon nom, ils expulseront les démons ;
ils parleront en langues nouvelles ;

ils prendront des serpents dans leurs
mains

et, s'ils boivent un poison mortel,
il ne leur fera pas de mal ;

ils imposeront les mains aux malades,
et les malades s'en trouveront bien. »

Le Seigneur Jésus,
après leur avoir parlé,
fut enlevé au ciel
et s'assit à la droite de Dieu.

Quant à eux,
ils s'en allèrent proclamer partout l'Évangile.

Le Seigneur travaillait avec eux
et confirmait la Parole par les signes qui
l'accompagnaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, toi qui envoies
et qui accompagnes, donne-moi la grâce
de prendre au sérieux ton envoi, non pas
comme une injonction qui écrase, mais
comme une confiance qui libère. Fais de
ma vie une proclamation vivante de l'Évangile,
et confirme par des signes ce que tu
mettras sur mes lèvres et dans mes actes.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Allez », le verbe qui définit l'Église

Le christianisme n'est pas une religion de l'enfermement. Il n'est pas fait pour rester entre soi, pour se consoler mutuellement dans des espaces protégés, pour cultiver sa foi comme un jardin privé bien clôturé. Son verbe fondateur est allez, un verbe de mouvement, de sortie, d'ouverture.

Dans le monde entier. À toute la création. L'envoi est sans frontières géographiques, culturelles, sociales. Il n'y a pas de territoire

exempt, pas de catégorie de personnes exclues de l'annonce. Toute la création, ce qui inclut les proches et les lointains, les sympas et les difficiles, ceux qui semblent prêts à entendre et ceux qui semblent fermés.

Mais attention, aller ne signifie pas nécessairement traverser des océans. Pour la grande majorité d'entre nous, le monde entier commence dans notre maison, notre quartier, notre lieu de travail, notre famille. Ce sont les premiers destinataires de notre envoi.

Le vrai problème n'est pas l'absence de lieux où aller. C'est l'absence de mouvement intérieur, ce repli sur soi qui transforme le chrétien en spectateur de sa propre foi plutôt qu'en acteur de la mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma foi est centripète, qui attire tout vers moi, ou centrifuge, qui me pousse vers les autres ?
- Quel est mon « monde entier » à moi, ces personnes, ces milieux, ces espaces vers lesquels Jésus m'envoie et où je n'ose pas encore vraiment aller ?

Point 2 : « Le Seigneur travaillait avec eux », la mission n'est jamais solitaire

Jésus répond d'abord à la peur par sa présence. Ce verset final est l'un des plus consolants de tout l'Évangile. Les disciples sont partis, sans avoir tout compris, sans programme détaillé, sans garantie humaine de succès.

Et le texte dit : le Seigneur travaillait avec eux.

Pas à leur place. Avec eux. La mission est une coopération. Dieu ne remplace pas l'effort humain, il le traverse, l'amplifie, le féconde. Les apôtres parlaient, et le Seigneur confirmait. Ils posaient les mains, et les malades guérissaient. Leur action était réelle, nécessaire, irremplaçable. Et elle était portée par une puissance qui les dépassait infiniment.

C'est la grande erreur que nous faisons souvent : soit nous croyons que tout dépend de nous, et nous nous épuisons. Soit nous croyons que tout dépend de Dieu, et nous ne faisons rien. La vérité est dans la coopération : il travaillait avec eux.

Cela signifie que la qualité de notre témoignage ne dépend pas d'abord de notre éloquence, de notre formation ou de notre charisme. Elle dépend de notre disponibilité, de notre consentement à être des instruments entre les mains de Quelqu'un qui travaille avec nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que le Seigneur travaille avec moi quand j'essaie de témoigner, ou est-ce que je me sens toujours seul face à la tâche, et donc souvent paralysé ?
- Y a-t-il une initiative missionnaire, un témoignage, un service, une présence, que je n'ose pas prendre parce que je me sens insuffisant, mais que le Seigneur attend que je commence pour y mettre sa puis-

sance ?

Point 3 : « Des signes accompagneront ceux qui deviendront croyants », une foi qui se voit

Jésus annonce des signes. Des expulsions de démons, des guérisons, des langues nouvelles. Il ne faut pas réduire ces promesses à leur sens le plus littéral, ni les évacuer au nom d'une foi trop raisonnable. Les signes dont parle Jésus sont la manifestation visible d'une foi réelle. Là où la foi est vivante et agissante, quelque chose se voit, quelque chose change dans les vies, dans les relations, dans les communautés. Les démons expulsés d'aujourd'hui, ce sont les peurs qui paralysent, les addictions qui enchaînent, les haines qui empoisonnent, et que la présence du Christ libère réellement. Les malades guéris, ce sont parfois des guérisons physiques, mais aussi et souvent des guérisons intérieures, des cœurs brisés restaurés, des vies reconstruites.

Et les langues nouvelles, c'est peut-être le signe le plus quotidien et le plus sous-estimé. Parler un langage nouveau, c'est ne plus parler comme avant, ne plus juger, ne plus blesser, ne plus médire, ne plus mentir. C'est dire des mots de vérité et de vie là où régnait la parole blessante ou le silence lâche.

La foi qui ne produit aucun signe visible est peut-être une foi qui a besoin d'être réveillée.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

•Y a-t-il des signes visibles dans ma vie qui témoignent que je crois vraiment, des changements concrets dans mes paroles, mes attitudes, mes relations depuis que je suis chrétien ?

•Quelle est la langue nouvelle que Jésus m'appelle à parler aujourd'hui, dans ma famille, mon travail, mes amitiés, là où ma parole a encore besoin d'être convertie ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité, tu es assis à la droite du Père, et tu continues de travailler, de bouger, d'agir dans la vie de ceux qui osent partir à ta suite.

Je t'entends dire : allez. Et je sens en moi toutes les résistances se lever, le sentiment de ne pas être à la hauteur, la peur du rejet, l'habitude du repli, le confort de la foi privée qui ne dérange personne.

Pardonne mes immobilités. Pardonne ces fois où j'ai gardé pour moi ce qui était fait pour être donné.

Envoie-moi, dans mon monde à moi, avec mes mots à moi, avec ma vie telle qu'elle est. Promets-moi seulement ce que tu as promis aux onze : que tu travailleras avec moi.

Je ne te demande pas de me rendre extraordinaire. Je te demande de te servir de l'ordinaire que je suis pour faire des choses que je ne pourrais jamais faire seul.

Confirme ta Parole à travers moi. Je pars. Accompagne-moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Partir aujourd'hui :

je choisis une personne précise dans mon entourage, quelqu'un qui ne connaît pas encore Jésus ou qui s'en est éloigné, et je fais aujourd'hui un geste concret vers elle : une visite, un message, une invitation, un témoignage simple de ce que la foi représente pour moi. Je ne l'attends pas. Je vais.

2. Parler en langue nouvelle :

j'identifie une parole que j'ai l'habitude de prononcer et qui blesse, divise ou décourage, et je décide consciemment de la remplacer aujourd'hui par une parole qui construit, qui reconforte, qui dit la vérité avec amour. Une langue nouvelle commence par un mot nouveau.

◇ Parole à mémoriser

« Ils s'en allèrent proclamer partout l'Évangile. Le Seigneur travaillait avec eux et confirmait la Parole par les signes qui l'accompagnaient. » (Mc 16, 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 Marie... » ;

• Un Notre Père ;

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

Dimanche 26 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux doucement.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter du calme, et chaque expiration emporter le bruit, l'agitation, la dispersion.

Reste un moment simplement à l'écoute. Pas de pensées à résoudre, pas de problèmes à gérer. Juste ce silence doux, habité.

Il y a des voix nombreuses dans ta vie, voix qui te pressent, te jugent, t'agitent, te définissent. Pose-les toutes pour l'instant. Laisse le silence faire de la place pour une autre voix, plus douce, plus vraie, plus profonde que toutes les autres.

Une voix qui connaît ton nom.

Fais le signe de la croix, lentement, comme une brebis qui reconnaît qu'elle appartient à quelqu'un.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité qui discerne les voix, toi qui aides le cœur à distinguer ce qui vient de Dieu de ce qui vient des voleurs et des bandits, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas dans l'abstrait des images, mais

qu'elle descende jusqu'à la réalité concrète de ma vie, ces voix qui me gouvernent, ces portes par lesquelles j'entre et sors chaque jour. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans cet enclos, fais-moi sentir l'herbe sous les pieds, entendre le troupeau, reconnaître la voix du berger au milieu de toutes les autres. Je te confie ma volonté : elle suit parfois des voix qui ne sont pas les tiennes, apprends-lui à s'enfuir de ce qui détruit et à reconnaître ce qui donne la vie. Je te confie mes oreilles intérieures, ces oreilles du cœur qui ont tant de mal parfois à distinguer la vraie voix dans le bruit du monde.

Parle, Seigneur. Fais que je reconnaisse ta voix. Et donne-moi la grâce de la suivre. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine un enclos de brebis en Palestine. Les murs de pierre sèche, l'odeur de la laine et de la terre. La nuit tombée, les brebis rassemblées, serrées les unes contre les autres.

Au matin, le berger arrive. Il passe par la porte, la seule entrée, la seule sortie légitime. Le portier lui ouvre. Et alors il se passe quelque chose d'extraordinaire : il appelle chacune par son nom. Pas le troupeau en général, chaque brebis, individuellement, par son nom.

Et elles reconnaissent. Pas n'importe quelle voix, la sienne. Parmi toutes les voix possibles, elles savent. Et elles suivent.

Puis Jésus retourne l'image : il n'est pas seulement le berger, il est aussi la porte.

Celui par qui on entre pour être en sécurité, et par qui on sort pour trouver un pâturage. Il est le passage entre l'enfermement et la liberté, entre la mort et la vie en abondance.

Et il pose le contraste sans l'adoucir : le voleur vient pour voler, égorger, faire périr. Lui est venu pour que les brebis aient la vie, pas une vie réduite, pas une vie rationnée, pas une vie de survie. La vie en abondance.

Deux projets. Deux présences. Deux voix. Et un choix que chacun fait, chaque jour, souvent sans s'en rendre compte.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 10, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là, Jésus déclara :

« Amen, amen, je vous le dis : celui qui entre dans l'enclos des brebis sans passer par la porte, mais qui escalade par un autre endroit, celui-là est un voleur et un bandit.

Celui qui entre par la porte, c'est le pasteur, le berger des brebis.

Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir.

Quand il a poussé dehors toutes les siennes, il marche à leur tête, et les brebis le suivent,

car elles connaissent sa voix.

Jamais elles ne suivront un étranger, mais elles s'enfuiront loin de lui, car elles ne connaissent pas la voix des étrangers. »

Jésus employa cette image pour s'adresser aux pharisiens, mais eux ne comprirent pas de quoi il leur parlait.

C'est pourquoi Jésus reprit la parole :

« Amen, amen, je vous le dis : Moi, je suis la porte des brebis.

Tous ceux qui sont venus avant moi sont des voleurs et des bandits ; mais les brebis ne les ont pas écoutés.

Moi, je suis la porte.

Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé ; il pourra entrer ; il pourra sortir et trouver un pâturage.

Le voleur ne vient que pour voler, égorger, faire périr.

Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, bon Pasteur et porte des brebis, apprends-moi à reconnaître ta voix parmi toutes celles qui réclament mon attention. Donne-moi ce discernement du cœur qui sait distinguer ce qui donne la vie de ce qui la vole, et la liberté intérieure de suivre ta voix même quand d'autres voix

sont plus séduisantes ou plus pressantes.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il les appelle chacune par son nom », Dieu qui connaît mon nom

Dans le monde antique, le berger connaissait chaque brebis individuellement. Il leur donnait des noms selon leurs caractères, leurs habitudes, leurs particularités. Il ne gérait pas un troupeau anonyme, il connaissait chaque animal.

Jésus prend cette image et l'applique à sa relation avec chacun de nous. Il ne nous connaît pas en masse, en statistique, en catégorie. Il me connaît, moi, avec mon histoire singulière, mes blessures particulières, mes joies propres, mes résistances spécifiques, ma façon unique de douter et de croire.

Il appelle chacune par son nom. Ce nom n'est pas seulement le prénom que mes parents m'ont donné. C'est la réalité la plus intime de ce que je suis, ce que Dieu seul voit complètement, ce fond de moi-même que même mes proches ne connaissent pas entièrement.

Être connu ainsi devrait être la plus grande des consolations. Et pourtant nous avons souvent du mal à le croire vraiment, pas en théorie, mais dans les moments où nous nous sentons seuls, incompris, réduits à notre utilité sociale ou à nos performances. Jésus te connaît. Pas ce que tu montres. Pas ce que tu réussis. Toi.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je crois vraiment, pas intellectuellement, mais dans mon cœur, dans mes moments de doute et de solitude, que Dieu me connaît personnellement et m'appelle par mon nom ?

• Y a-t-il une partie de moi-même que je cache à Dieu parce que je pense qu'elle est trop laide, trop décevante, trop compliquée pour être aimée, et que j'ai besoin de lui présenter aujourd'hui ?

Point 2 : « Les brebis connaissent sa voix », apprendre à reconnaître

La reconnaissance de la voix du berger n'est pas innée, elle s'acquiert par la fréquentation. Une brebis qui n'a jamais entendu son berger ne peut pas le reconnaître. C'est la familiarité qui crée le discernement.

Il en est exactement de même pour nous. Reconnaître la voix de Jésus parmi toutes les voix qui nous sollicitent, la voix de la peur, la voix de l'orgueil, la voix de la flatterie, la voix de la mode spirituelle, la voix de nos propres désirs déguisés en appels de Dieu, cela ne s'improvise pas.

Cela se cultive. Dans la prière quotidienne. Dans la fréquentation assidue de l'Écriture. Dans les sacrements. Dans l'accompagnement spirituel. Dans cette pratique patiente et humble de l'oraison qui, jour après jour, affine l'oreille du cœur.

Et la voix de Jésus a des caractéristiques reconnaissables. Elle ne détruit pas, elle

construit. Elle ne condamne pas, elle convoque à la conversion. Elle ne flatte pas, elle dit la vérité avec amour. Elle ne précipite pas, elle invite à la paix. Elle ne rétrécit pas la vie, elle l'élargit.

Le voleur aussi a une voix. Et elle peut être séduisante, prometteuse, flatteuse, immédiatement satisfaisante. La différence ne se voit pas toujours au premier coup. Elle se révèle aux fruits : ce que cette voix produit dans ma vie sur la durée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je consacre assez de temps et d'attention à fréquenter la voix de Jésus, dans la prière, la Parole, les sacrements, pour pouvoir la reconnaître quand elle parle ?
- Quelles sont les voix qui gouvernent le plus concrètement mes décisions quotidiennes, et lesquelles d'entre elles viennent vraiment du Pasteur ?

Point 3 : « Je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance », le projet de Dieu contre le projet du voleur

Cette phrase finale est l'une des plus lumineuses de tout l'Évangile de Jean. Elle concentre en une formule le sens de toute l'Incarnation : Jésus est venu pour que nous ayons la vie, et pas n'importe quelle vie. La vie en abondance.

En abondance. Pas au compte-gouttes. Pas juste assez pour survivre spirituellement.

Débordante, surabondante, excessive selon les critères humains.

Et Jésus pose un contraste brutal : le voleur vient pour voler, égorger, faire périr. Ces trois verbes disent l'escalade du mal, d'abord il prend ce qui ne lui appartient pas, puis il détruit ce qui vit, enfin il anéantit. C'est la logique du péché : il commence par séduire, il continue par lier, il finit par détruire.

Regarde ta propre vie avec cette grille de lecture. Qu'est-ce qui, dans tes habitudes, tes attachements, tes choix répétés, donne de la vie, et qu'est-ce qui en prend ? Qu'est-ce qui t'élargit, et qu'est-ce qui te rétrécit ? Qu'est-ce qui te rapproche de Dieu et des autres, et qu'est-ce qui t'en éloigne progressivement, discrètement, sans que tu t'en rendes toujours compte ?

Le voleur ne se présente jamais comme un voleur. Il se présente comme une promesse de vie. C'est précisément pourquoi le discernement est si nécessaire, et si exigeant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie chrétienne ressemble à la vie en abondance que Jésus promet, une vie qui rayonne, qui donne, qui déborde, ou est-ce une vie rétrécie, apeurée, survivaliste ?
- Y a-t-il dans ma vie quelque chose, une habitude, un attachement, une relation, une façon de penser, qui ressemble davantage à l'œuvre du voleur qu'à l'œuvre du Pasteur, et que je n'ai pas encore eu le courage de nommer ?

Colloque

Seigneur Jésus, Pasteur et Porte, tu me connais par mon nom. Pas le nom que je porte en public, le nom que tu as mis dans mon cœur avant ma naissance, le nom qui dit ce que je suis vraiment pour toi.

Je t'entends m'appeler. Et je reconnais ta voix, pas toujours, pas parfaitement, mais je la reconnais. Elle ne ressemble à aucune autre. Elle dit la vérité sans m'écraser. Elle exige sans me décourager. Elle me connaît sans me réduire.

Pardonne les fois où j'ai suivi d'autres voix, plus séduisantes, plus immédiates, plus flatteuses. Pardonne les portes par lesquelles j'ai essayé d'entrer en évitant de passer par toi.

Je veux la vie en abondance que tu promets. Pas une vie rétrécit par la peur, pas une vie épuisée par le voleur. La tienne, débordante, libre, vraie.

Apprends-moi à reconnaître ta voix chaque matin. Et donne-moi la grâce de la suivre jusqu'au pâturage où tu me mènes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Affiner mon oreille :

aujourd'hui, je prends un moment de silence véritable, cinq minutes, sans téléphone, sans bruit, pour écouter. Je pose une question à Dieu : Seigneur, qu'est-ce que tu veux me dire aujourd'hui ? Et je reste dans l'attente, sans forcer, en laissant venir ce qui vient.

2. Nommer le voleur :

j'identifie honnêtement une chose dans ma vie qui ressemble à l'œuvre du voleur, quelque chose qui prend de la vie plutôt qu'elle n'en donne. Je la nomme devant Dieu sans me justifier. Et je lui demande la grâce de m'en libérer, pas par ma seule volonté, mais en passant par lui, la porte.

◇ Parole à mémoriser

« Je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. » (Jn 10, 10)

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 :
 - 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.