

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AVRIL
2026**

N°67

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée. Comment suis-je touché par tout ceci ?
- Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit. Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action. Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ? C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?

M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?

Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.

Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont

permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.

M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.

Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

Par un chant,
une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),

Un Notre Père,

Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 27 Avril au Dimanche 03 Mai 2026

Lundi 27 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre, plus calme, plus stable que tout ce que tu portes.

Reste un moment dans ce calme. Sans chercher. Sans produire. Juste là.

Il y a quelqu'un qui te cherche plus que tu ne le cherches. Quelqu'un qui a tout donné pour que tu sois là ce matin. Laisse cette réalité descendre doucement en toi, pas comme une idée, comme une présence.

Tu es attendu. Tu es connu. Tu es aimé jusqu'au bout.

Fais le signe de la croix, lentement, comme une brebis qui reconnaît qu'elle est portée.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit d'amour donné jusqu'au bout, toi qui connais la profondeur de ce don que le Fils a fait de sa vie, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne reste pas à la surface de ces belles images, mais qu'elle descende jusqu'au

mystère vertigineux d'un Dieu qui meurt pour ses brebis. Je te confie mon imagination : place-moi dans la plaine, fais-moi voir le troupeau, le loup qui s'approche, et ce berger qui ne fuit pas. Je te confie ma volonté : elle est si souvent mercenaire dans sa façon d'aimer, calculant, conditionnant, se retirant quand ça coûte trop. Transforme-la. Je te confie mon cœur, avec ses amours vrais et ses amours intéressés, ses fidélités et ses fuites, ses désirs de donner et ses peurs de perdre.

Toi qui es l'amour du Père et du Fils donné au monde, apprend-moi à aimer comme le bon Pasteur. Jusqu'au bout. Librement. Sans calcul. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la plaine ouverte. Le troupeau dispersé sur le flanc d'une colline, broutant tranquillement. Et au loin, une silhouette qui s'approche. Pas celle du berger. Quelque chose de plus sombre, de plus rapide.

Le loup.

Regarde le mercenaire. Il a vu lui aussi. Et tu le vois hésiter, un instant seulement, puis ses jambes le portent ailleurs. Il part. Les brebis sont seules.

Et maintenant regarde l'autre. Le bon Pasteur. Il a vu le loup lui aussi. Et quelque chose dans son regard change, non pas de la peur, mais de la détermination. Il ne calcule pas. Il ne pèse pas les risques. Il avance.

Il se place entre le loup et ses brebis.

Il donne sa vie.

Ce n'est pas une métaphore abstraite. C'est Vendredi Saint. C'est la croix. C'est ce moment précis où Jésus, qui aurait pu appeler douze légions d'anges, choisit de rester. De ne pas fuir. De se laisser prendre pour que ses brebis vivent.

Et puis Jésus ajoute quelque chose qui change tout : nul ne peut me l'enlever, je la donne de moi-même. Ce n't pas une défaite. C'est un don libre, conscient, voulu. La mort la plus humiliante de l'histoire devient l'acte le plus libre et le plus souverain qui soit.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile: Jn 10, 11-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là, Jésus déclara :

« Moi, je suis le bon pasteur, le vrai berger, qui donne sa vie pour ses brebis.

Le berger mercenaire n'est pas le pasteur, les brebis ne sont pas à lui :

s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse.

Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui.

Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent,

comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.

J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cet enclos : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur.

Voici pourquoi le Père m'aime : parce que je donne ma vie, pour la recevoir de nouveau.

Nul ne peut me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, j'ai aussi le pouvoir de la recevoir de nouveau : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, bon Pasteur, donne-moi la grâce de mesurer l'amour insensé que tu as pour moi, cet amour qui n'a pas fui devant le loup, qui a tout donné sans rien retenir. Et transforme mon cœur mercenaire en cœur de pasteur : capable d'aimer sans calcul, de rester quand ça coûte, de donner sans attendre de recevoir.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Le mercenaire et le bon Pasteur, deux façons d'aimer qui se révèlent dans l'épreuve

La différence entre le mercenaire et le bon Pasteur ne se voit pas par beau temps. Quand tout va bien, les deux font le même travail, prononcent les mêmes mots, adoptent les mêmes gestes. La différence se révèle quand le loup arrive.

Le mercenaire aime les brebis, mais jusqu'à un certain point. Jusqu'au point où ça risque de lui coûter quelque chose d'essentiel. Alors il part. Non par cruauté, par instinct de survie. Les brebis ne sont pas à lui. Elles ne comptent pas vraiment pour lui.

Ce portrait du mercenaire est un miroir inconfortable à regarder. Parce que nous sommes souvent mercenaires dans nos amours, sans le savoir, sans le vouloir. Nous aimons nos proches, mais jusqu'où ? Nous nous engageons dans nos communautés, mais à quelles conditions ? Nous donnons de notre temps, de notre énergie, mais pas au point que ça nous dérange vraiment, pas au point que ça nous coûte ce qui nous est cher.

Et quand le loup arrive, la difficulté, l'incompréhension, l'ingratitude, la souffrance que l'amour finit toujours par impliquer, nos jambes, elles aussi, cherchent parfois la sortie.

Jésus ne juge pas. Il propose un autre modèle. Il dit : regarde comment j'aime. Et maintenant, aime ainsi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles relations de ma vie est-ce que mon amour est conditionnel, je donne, mais jusqu'à un certain point, avec des li-

mites non dites qui protègent surtout ma tranquillité ?

- Y a-t-il une situation dans ma vie où j'ai fui comme le mercenaire, un engagement abandonné, une personne laissée seule face à son loup, et dont je n'ai jamais vraiment rendu compte devant Dieu ?

Point 2 : « Je connais mes brebis et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît », l'amour comme connaissance mutuelle

Jésus dit quelque chose de vertigineux : la connaissance qu'il a de ses brebis est de même nature que la connaissance mutuelle du Père et du Fils. Ce n'est pas une comparaison rhétorique, c'est une invitation à entrer dans la vie trinitaire elle-même.

Connaître dans le langage biblique ne signifie pas avoir des informations sur quelqu'un. C'est une connaissance d'amour, de présence, d'intimité. C'est ce que deux êtres partagent quand ils ont traversé ensemble l'épreuve, la joie, la confiance, le don.

Jésus me connaît ainsi. Il ne me connaît pas de loin, de haut, de l'extérieur. Il me connaît du dedans, comme quelqu'un qui a habité mon humanité, qui a connu la fatigue, la tentation, la douleur, la mort. Il me connaît de l'intérieur de l'expérience humaine.

Et il veut que je le connaisse ainsi. Pas seulement savoir des choses sur lui, le connaître lui. Ce que l'oraison quotidienne construit patiemment, jour après jour : une connaissance d'amour, une familiarité du cœur qui va bien au-delà de la doctrine.

La brebis qui connaît vraiment son berger ne confondra pas sa voix. Celle qui ne le fré-

quente que rarement sera facilement trompée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je connais Jésus, vraiment, personnellement, intimement, ou est-ce que je connais surtout des choses sur lui, des enseignements, des doctrines, des pratiques, sans que cette connaissance soit une vraie relation vivante ?
- Qu'est-ce que je suis prêt à changer concrètement dans ma vie pour approfondir cette connaissance mutuelle, ce face-à-face régulier avec lui dans la prière ?

Point 3 : « Je donne ma vie de moi-même », la liberté souveraine du don

Cette phrase est peut-être la plus stupéfiante de tout le texte. Jésus ne subit pas sa mort, il la choisit. Nul ne peut me l'enlever : je la donne de moi-même. Il a le pouvoir de la donner et le pouvoir de la reprendre. Ce qu'il accomplit sur la croix n'est pas une défaite imposée par les hommes, c'est un acte libre, délibéré, souverain.

Et il révèle le moteur de ce don : voilà pourquoi le Père m'aime, parce que je donne ma vie. L'amour du Père et le don du Fils se répondent dans une logique qui n'est pas celle du monde. Dans le monde, on garde sa vie pour être aimé. Dans la logique de Dieu, c'est en la donnant qu'on entre dans la plénitude de l'amour.

Cette logique du don libre est l'exact contraire de la logique du mercenaire, et c'est aussi l'exact contraire de notre ins-

tinct naturel de conservation. Nous retenons pour survivre. Jésus donne pour vivre, et pour faire vivre.

Et il nous appelle à entrer dans cette même logique. Non pas à nous détruire, mais à ne plus tenir notre vie comme un bien qu'on protège à tout prix. À la donner librement, joyeusement, dans nos états de vie, nos missions, nos amours.

Ceux qui ont essayé savent que c'est vrai : la vie qu'on donne revient multipliée. La vie qu'on retient se rétrécit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il quelque chose que je retiens encore, mon temps, mon énergie, mon confort, ma réputation, que Jésus m'invite à donner librement, non par obligation mais par amour ?
- Est-ce que je vis mon engagement chrétien, dans ma famille, ma communauté, mon service, comme un don libre et joyeux, ou comme une obligation pesante dont je surveille le coût ?

Colloque

Seigneur Jésus, bon Pasteur, tu n'as pas fui quand le loup est venu. Tu t'es placé entre lui et moi. Tu as donné ta vie, librement, consciemment, par amour.

Je reste silencieux devant ce don. Il n'y a pas de mots à la hauteur de ce que tu as fait.

Mais il y a une question que tu poses à mon cœur : et toi, aimes-tu ainsi ?

Je sais la réponse honnête. Je suis souvent mercenaire, je pars quand ça coûte trop, je retiens ce que j'aurais pu donner, je fixe des conditions à mon amour sans même le dire.

Transforme-moi, Seigneur. Non pas par ma propre volonté, elle ne suffira jamais. Mais par ton Esprit qui verse dans nos cœurs l'amour même avec lequel tu as donné ta vie.

Fais de moi un pasteur pour ceux que tu m'as confiés, dans ma famille, ma communauté, mon lieu de travail. Quelqu'un qui reste quand les autres fuient. Quelqu'un qui donne sans compter. Quelqu'un dont la vie dit : les brebis comptent vraiment pour moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Rester quand le loup vient :*
je pense à une situation dans ma vie où ma tentation est de fuir, une relation difficile, un engagement qui coûte, une personne que j'ai tendance à éviter parce qu'elle demande trop. Aujourd'hui, je choisis de rester. Un geste concret de présence, de fidélité, de don, même petit, mais réel.

2. *Donner librement quelque chose qui me coûte :*
je choisis aujourd'hui de donner quelque chose que je retenais, du temps pour quelqu'un que j'avais négligé, une parole de réconciliation que je différerais, un service que j'avais refusé de rendre parce que ça ne m'arrangeait pas. Non par obligation. Librement. Comme le Pasteur.

◇ Parole à mémoriser

« Je suis le bon pasteur, le vrai berger, qui donne sa vie pour ses brebis. » (Jn 10, 11)

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 28 Avril 2026**Oraison**

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Pose les mains ouvertes sur tes genoux.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, reçois. À chaque expiration, lâche, les tensions, les préoccupations, tout ce que tu portes depuis ce matin.

Reste un moment dans cette disponibilité simple. Rien à prouver. Rien à obtenir. Juste être là, ouvert.

Le texte d'aujourd'hui parle de gens ordinaires qui ont traversé des épreuves et qui, en chemin, ont changé le monde sans le savoir. Laisse cette image te toucher doucement avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui consent à être mis en route par Dieu, là où il veut, comme il veut.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de mission et de fécondité, toi dont la main accompagnait ces inconnus d'Antioche et faisait germer la Bonne Nouvelle là où personne ne l'attendait, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle sache lire dans ce texte ancien une parole fraîche pour ma vie d'aujourd'hui. Je te confie mon imagination : fais-moi marcher sur les routes de Phénicie et de Syrie avec ces dispersés qui portaient en eux une flamme

que la persécution n'avait pas éteinte. Je te confie ma volonté : elle hésite souvent à franchir les frontières, de confort, de culture, d'habitude, que Dieu veut lui faire dépasser. Élargis-la. Je te confie mes frontières intérieures, ces lignes invisibles que je trace autour de mon amour, de mon témoignage, de ma générosité, et que tu veux, toi, effacer.

Tu es le Seigneur de la mission. Là où tu mets ta main, la Bonne Nouvelle germe. Mets ta main sur cette prière. Mets ta main sur ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine ces hommes sur les routes. Ils ont fui Jérusalem avec ce qu'ils pouvaient emporter, et la Bonne Nouvelle au cœur. Ils n'ont pas de mandat officiel. Pas d'institution derrière eux. Pas de plan d'évangélisation en cinq points. Juste cette certitude brûlante : Jésus est vivant, et cela change tout.

Ils passent par la Phénicie. Par Chypre. Puis Antioche, cette grande ville cosmopolite, mélange de cultures, de langues, de religions. Une ville où les frontières entre Juifs et Grecs sont bien marquées.

Et quelques-uns d'entre eux, des originaires de Chypre et de Cyrène, des gens de la périphérie, pas du centre, franchissent cette frontière. Ils s'adressent aux Grecs. À ceux qui ne sont pas du même monde, de la même tradition, de la même culture.

La main du Seigneur était avec eux. Cette phrase simple dit tout. Ces hommes sans titres, sans formation particulière, sans

autorisation expresse, Dieu travaillait avec eux. Et un grand nombre crurent.

Puis Barnabé arrive. Tu le reconnais, cet homme du réconfort, cet homme de bien rempli d'Esprit Saint. Il voit. Il ne contrôle pas, il ne réorganise pas, il ne reprend pas en main. Il voit la grâce de Dieu à l'œuvre, et il se réjouit. Puis il exhorte. Puis il va chercher Saul à Tarse.

Et à Antioche, pour la première fois, quelqu'un appelle ces gens-là par un nom nouveau : chrétiens. Ceux qui appartiennent au Christ. Ceux dont la vie ressemble assez à la sienne pour qu'on les reconnaisse à lui.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 11, 19-26

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là, les frères dispersés par la tourmente qui se produisit lors de l'affaire d'Étienne allèrent jusqu'en Phénicie, puis à Chypre et Antioche, sans annoncer la Parole à personne d'autre qu'aux Juifs.

Parmi eux, il y en avait qui étaient originaires de Chypre et de Cyrène, et qui, en arrivant à Antioche, s'adressaient aussi aux gens de langue grecque

pour leur annoncer la Bonne Nouvelle : Jésus est le Seigneur.

La main du Seigneur était avec eux : un grand nombre de gens devinrent croyants

et se tournèrent vers le Seigneur.
 La nouvelle parvint aux oreilles de l'Église
 de Jérusalem,
 et l'on envoya Barnabé jusqu'à Antioche.
 À son arrivée, voyant la grâce de Dieu à
 l'œuvre,
 il fut dans la joie.
 Il les exhortait tous
 à rester d'un cœur ferme attachés au Sei-
 gneur.
 C'était en effet un homme de bien,
 rempli d'Esprit Saint et de foi.
 Une foule considérable s'attacha au Sei-
 gneur.
 Barnabé partit alors à Tarse chercher Saul.
 L'ayant trouvé, il l'amena à Antioche.
 Pendant toute une année,
 ils participèrent aux assemblées de l'Église,
 ils instruisirent une foule considérable.
 Et c'est à Antioche que, pour la première
 fois,
 les disciples reçurent le nom de « chré-
 tiens ».

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi audacieuse de
 ces inconnus de Chypre et de Cyrène,
 cette foi qui franchit les frontières, qui
 s'adresse à ceux qui sont différents, qui
 annonce simplement Jésus est le Seigneur
 sans attendre d'être parfaitement préparé.
 Et donne-moi l'œil de Barnabé : savoir re-
 connaître ta grâce à l'œuvre, m'en réjouir,
 et la servir humblement.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Sans annoncer la Parole à
 personne d'autre qu'aux Juifs », les
 frontières que nous traçons autour
 de notre amour**

Le début du texte est presque une confes-
 sion d'étroitesse. La plupart des dispersés
 annonçaient la Parole, mais seulement aux
 Juifs. Aux leurs. À ceux qui leur ressem-
 blaient, qui partageaient leur culture, leur
 histoire, leur façon de comprendre Dieu.
 Ce n'était pas de la mauvaise volonté.
 C'était de l'humain. On parle naturellement
 à ceux qu'on comprend, à ceux dont on
 partage le monde. Les frontières cultu-
 relles, sociales, religieuses, économiques
 structurent spontanément nos solidarités,
 et donc nos témoignages.

Mais quelques-uns ont franchi la ligne. Des
 gens de la périphérie, Chypre, Cyrène, pas
 Jérusalem, qui n'avaient peut-être pas les
 mêmes inhibitions, les mêmes traditions
 de séparation. Ils ont parlé aux Grecs.
 Et Dieu a béni.

Ce texte nous demande de regarder hon-
 nêtement les frontières que nous traçons
 autour de notre foi. Avec qui est-ce que je
 partage la Bonne Nouvelle, et avec qui est-
 ce que je ne la partage jamais, parce que
 c'est trop différent, trop inconfortable, trop
 éloigné de mon monde ?

**Questions pour la réflexion person-
 nelle :**

- Quelles sont les frontières invisibles que je
 trace autour de mon témoignage chrétien,

frontières sociales, culturelles, familiales, professionnelles, au-delà desquelles je n'ose pas aller ?

•Y a-t-il dans ma vie des personnes que je considère inconsciemment comme en dehors du champ de la Bonne Nouvelle, trop loin, trop différentes, trop hostiles, et vers qui Dieu voudrait pourtant m'envoyer ?

Point 2 : « Voyant la grâce de Dieu à l'œuvre, il fut dans la joie », l'art de reconnaître et de célébrer ce que Dieu fait

Barnabé est envoyé par Jérusalem pour voir ce qui se passe à Antioche. On pourrait imaginer une inspection, vérifier si tout est conforme, si la doctrine est correcte, si l'ordre est respecté.

Mais Barnabé ne fait pas cela. Il arrive, il regarde, et ce qu'il voit d'abord, c'est la grâce de Dieu. Pas les imperfections, pas les risques doctrinaux, pas les questions d'autorité. La grâce. À l'œuvre. Concrète. Visible dans des vies transformées.

Et il se réjouit.

Ce détail dit tout sur le genre d'homme qu'était Barnabé, et sur le genre de regard chrétien qu'il incarnait. Un regard qui cherche d'abord ce que Dieu fait plutôt que ce qui manque. Un regard qui célèbre avant de corriger. Un regard habité par une joie fondamentale devant l'œuvre de l'Esprit.

Combien de fois sommes-nous le contraire de Barnabé ? Arrivant dans une situation nouvelle, cherchant d'abord ce qui ne va pas, ce qui est imparfait, ce qui pourrait poser problème, et passant à côté de la grâce

à l'œuvre parce que nous ne la cherchions pas.

Le regard de Barnabé est un don, et c'est aussi un choix. On apprend à voir la grâce quand on la cherche. On apprend à s'en réjouir quand on cultive cette joie fondamentale du croyant.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que mon premier réflexe face à ce que font les autres, dans ma communauté, ma famille, mon Église, est de chercher la grâce à l'œuvre, ou de repérer ce qui cloche ?

•Y a-t-il autour de moi des signes de la grâce de Dieu que je n'ai pas encore célébrés, des conversions, des transformations, des fidélités, parce que je les ai regardés avec trop peu de joie ?

Point 3 : « C'est à Antioche que pour la première fois les disciples reçurent le nom de chrétiens », vivre d'une manière reconnaissable

Ce détail final est d'une portée immense. Le nom de chrétiens n'a pas été donné par les disciples eux-mêmes, il leur a été donné de l'extérieur, par des gens qui les observaient. C'est le monde païen d'Antioche qui a vu dans ces hommes et ces femmes quelque chose d'assez particulier, d'assez distinctif, d'assez cohérent pour leur coller un nom.

Ce nom voulait peut-être se moquer, les partisans du Christ, les adeptes de cet exécuté de Judée. Mais il a traversé les siècles parce qu'il disait quelque chose de vrai :

ces gens ressemblaient à quelqu'un. Leur façon de vivre, d'aimer, de se traiter les uns les autres, d'accueillir les étrangers, de partager leurs biens, tout cela portait une empreinte reconnaissable.

Et la question qui traverse ce détail et qui nous atteint directement est celle-ci : est-ce que ma vie est assez marquée par le Christ pour que quelqu'un, en me regardant vivre, puisse me donner ce nom ? Est-ce que mes voisins, mes collègues, mes proches voient en moi quelque chose qui ressemble à Jésus, pas une étiquette religieuse, pas une pratique externe, mais une façon d'être et d'aimer qui porte son empreinte ?

Les disciples d'Antioche n'ont pas demandé ce nom. Ils l'ont mérité par leur vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si les gens qui me côtoient au quotidien, sans connaître mes convictions religieuses, devaient me donner un nom basé sur ce qu'ils observent, quel serait-il ?
- Qu'est-ce qui, dans ma manière concrète de vivre, d'aimer, de parler, de traiter les autres, porte visiblement l'empreinte du Christ, et qu'est-ce qui n'en porte encore aucune trace ?

Colloque:

Seigneur, je regarde ces inconnus de Chypre et de Cyrène et je suis à la fois admiratif et interpellé. Ils n'avaient rien de spécial, sauf toi. Et cette présence en eux a suffi pour que ta main agisse et qu'un

grand nombre croie.

Je te regarde agir à Antioche, discrètement, à travers des gens ordinaires, sans fanfare, sans institution, juste des vies qui parlent de toi parce qu'elles ont été touchées par toi.

Seigneur, fais de ma vie quelque chose de reconnaissable. Pas une façade religieuse, une empreinte réelle. Quelque chose qui mérite le nom de chrétien non parce que je le porte, mais parce que je le vis.

Donne-moi l'audace de ceux qui ont franchi la frontière vers les Grecs, cette audace douce et simple de parler de toi à ceux qui ne sont pas de mon monde habituel.

Et donne-moi l'œil de Barnabé : savoir te reconnaître là où tu agis, me réjouir de ce que tu fais, et mettre ma joie au service de ta grâce. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Franchir une frontière :

je pense à une personne dans ma vie avec qui je n'ose pas parler de ma foi, parce qu'elle est trop différente, parce que le contexte semble peu propice, parce que j'ai peur du regard qu'elle porterait. Aujourd'hui, je fais un premier pas vers elle, pas nécessairement un grand discours, mais un geste, une attention, une présence qui commence à construire un pont.

2. Chercher la grâce avec l'œil de Barnabé :

aujourd'hui, dans ma communauté, ma fa-

mille, mon environnement, je cherche activement un signe de la grâce de Dieu à l'œuvre, une transformation, une fidélité, un effort discret vers le bien. Et je le nomme, je le célèbre, je rends grâce pour lui. Explicitement. Avec joie.

◇ Parole à mémoriser

« C'est à Antioche que, pour la première fois, les disciples reçurent le nom de chrétiens. »
(Ac 11, 26)

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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
 - Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

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

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).

◇ 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.

Mercredi 29 Avril

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de calme et de stable. Laisse chaque expiration emporter ce qui encombre, les pensées qui tournent, les images de la journée, le bruit intérieur.

Reste un moment dans ce noir doux derrière tes paupières. Sens-le. Ne le fuis pas. Nous vivons souvent dans la demi-lumière, pas l'obscurité totale, pas la pleine clarté. Des zones d'ombre que nous connaissons bien et que nous habitons par habitude.

Quelqu'un est venu pour que tu ne restes pas dans les ténèbres. Laisse cette promesse être là, silencieusement, avant que les mots commencent.

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

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de lumière et de vérité, toi qui fais que la Parole du Fils retentit comme celle du Père lui-même, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à analyser la lumière, mais à la

recevoir, à la laisser entrer dans les zones d'ombre qu'elle n'a pas encore atteintes. Je te confie mon imagination : fais-moi entendre ce cri de Jésus, pas un murmure, une proclamation, comme s'il résonnait maintenant, pour moi, dans ce silence. Je te confie ma volonté : elle préfère parfois l'ombre à la lumière parce que la lumière révèle ce qu'on aimerait ne pas voir. Donne-lui le courage de se laisser éclairer. Je te confie mes ténèbres, celles que je connais et celles que je ne vois pas encore, celles que j'entretiens et celles que je subis.

Toi qui es la lumière du Père offerte au monde, illumine cette prière. Illumine ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus qui crie. Le texte dit s'écria, pas murmura, pas déclara posément. Un cri. Quelque chose d'urgent, de vital, qui vient des profondeurs et qui veut être entendu de tous.

Il est peut-être dans le Temple, ou sur une place publique. Autour de lui, des gens qui croient, des gens qui doutent, des gens qui ont déjà décidé de ne pas croire. Et lui crie, comme quelqu'un qui voit des aveugles marcher vers un précipice et qui veut, absolument, qu'ils s'arrêtent et regardent.

Moi qui suis la lumière, je suis venu dans le monde.

Une affirmation absolue. Sans nuance, sans condition, sans précaution oratoire. Je suis la lumière. Je suis venu. Pour que vous ne restiez pas dans les ténèbres.

Puis une précision qui devrait nous désarmer : je ne suis pas venu juger le monde, mais le sauver. Il ne crie pas pour condamner, il crie pour sauver. Ce qu'il dit ensuite sur le jugement n'est pas une menace, c'est un avertissement d'amour. La Parole elle-même jugera, non parce que Jésus veut punir, mais parce que la lumière, par sa seule présence, révèle ce qui est dans l'ombre. Et à la fin, quelque chose de bouleversant : je sais que son commandement est vie éternelle. Il obéit. Le Fils obéit au Père, non par contrainte, mais parce qu'il sait que cette obéissance est la vie même.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 12, 44-50

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus s'écria :

« Celui qui croit en moi, ce n'est pas en moi qu'il croit,

mais en Celui qui m'a envoyé ;

et celui qui me voit

voit Celui qui m'a envoyé.

Moi qui suis la lumière, je suis venu dans le monde

pour que celui qui croit en moi ne demeure pas dans les ténèbres.

Si quelqu'un entend mes paroles et n'y reste pas fidèle,

moi, je ne le juge pas, car je ne suis pas venu juger le monde, mais le sauver.

Celui qui me rejette et n'accueille pas mes paroles

aura, pour le juger, la parole que j'ai prononcée :

c'est elle qui le jugera au dernier jour.

Car ce n'est pas de ma propre initiative que j'ai parlé :

le Père lui-même, qui m'a envoyé,

m'a donné son commandement

sur ce que je dois dire et déclarer ;

et je sais que son commandement est vie éternelle.

Donc, ce que je déclare,

je le déclare comme le Père me l'a dit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, lumière venue dans le monde, donne-moi le courage de me laisser vraiment éclairer, d'accueillir ta Parole non pas à la surface de ma vie, mais dans ces zones d'ombre que je maintiens soigneusement à l'écart de ta lumière. Et donne-moi la joie de découvrir que ta lumière ne vient pas juger, mais sauver.

◇ Les points de méditation

Point 1: « **Moi qui suis la lumière, je suis venu** », **la lumière qui ne s'impose pas mais qui s'offre**

Jésus ne dit pas j'apporte de la lumière ou je montre la lumière, il dit je suis la lumière. Il n'y a pas de lumière à côté de lui, indépendante de lui, qu'on pourrait accueillir sans

l'accueillir lui. La lumière et la Personne sont indissociables.

Et cette lumière est venue. Elle s'est déplacée. Elle a quitté la gloire du Père pour entrer dans l'obscurité du monde, non pas pour y être à l'aise, mais pour l'éclairer de l'intérieur. L'Incarnation est ce mouvement extraordinaire de la lumière qui entre dans les ténèbres sans en être vaincue.

Pour que celui qui croit en moi ne demeure pas dans les ténèbres. Remarque le verbe : ne demeure pas. Il ne dit pas que le croyant n'aura jamais d'obscurité, il dit qu'il n'y demeurera pas. La lumière ne supprime pas immédiatement toute zone d'ombre dans une vie. Mais elle empêche que l'ombre devienne une demeure permanente, un habitat, une identité.

Il y a une différence immense entre traverser l'obscurité et y habiter. Le croyant traverse, il n'y reste pas. Parce qu'une lumière marche avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une zone d'ombre où je demeure, une habitude, une pensée, une relation, une attitude, que j'ai fini par accepter comme une partie permanente de moi-même, sans la soumettre à la lumière de Jésus ?

•Est-ce que je crois vraiment que la lumière du Christ peut entrer dans les parties les plus sombres de ma vie, pas seulement les péchés avouables, mais les zones que je n'ose montrer à personne ?

Point 2 : « Je ne suis pas venu juger le monde, mais le sauver », la lumière qui révèle sans écraser

Cette phrase devrait transformer notre rapport à Dieu en profondeur. Nous portons souvent une image de Dieu-juge, un regard qui surveille, qui compte les fautes, qui attend qu'on se trompe pour sanctionner. Et cette image fautive empoisonne notre prière, notre confession, notre façon de nous approcher de lui.

Jésus dit le contraire. Je ne suis pas venu juger. Sa venue dans le monde n'est pas une inspection, c'est un sauvetage. Il n'est pas venu avec un dossier de nos manquements. Il est venu avec de la lumière, pour que nous voyions où nous sommes, où nous allons, et pour nous offrir une autre route.

Certes, il ajoute que la Parole jugera au dernier jour. Mais ce jugement ne vient pas de l'extérieur comme une sentence arbitraire, il vient de l'intérieur de notre propre vie. La Parole que nous aurons reçue ou refusée dira, à la fin, ce que nous avons choisi d'être. Le jugement n'est pas une décision capricieuse de Dieu, c'est la révélation de ce que nous avons construit ou détruit avec notre liberté.

Mais aujourd'hui, maintenant, ce n'est pas le jugement qui est à l'ordre du jour. C'est le salut. C'est la lumière offerte. C'est la porte encore ouverte.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'approche Dieu comme un Sauveur qui m'offre sa lumière, ou comme un

Juge devant qui je dois me justifier, et est-ce que cette image fausse m'empêche de venir à lui librement, avec mes ombres ?

•Y a-t-il quelque chose dont je n'ose pas parler à Dieu parce que j'ai peur de son regard, et dont j'ai besoin d'entendre aujourd'hui qu'il est venu non pour juger mais pour sauver ?

Point 3:« Je sais que son commandement est vie éternelle », l'obéissance comme chemin de vie

Cette dernière phrase est l'une des plus intimes de tout l'Évangile de Jean. Jésus parle de son rapport au Père, et il révèle quelque chose de fondamental : il obéit, et il sait pourquoi il obéit. Non pas par crainte, non pas par obligation externe, mais parce qu'il sait que le commandement du Père est vie éternelle.

Il y a dans cette phrase une maturité spirituelle que nous sommes appelés à atteindre. L'obéissance enfantine dit : j'obéis parce qu'il le faut. L'obéissance mature dit : j'obéis parce que je sais que c'est la vie. Entre les deux, il y a tout le chemin de la croissance spirituelle.

Nous résistons souvent aux commandements de Dieu parce que nous ne croyons pas vraiment qu'ils sont vie. Nous pensons, consciemment ou non, que Dieu nous demande de renoncer à quelque chose de bon pour quelque chose d'abstrait. Que sa loi est une limitation de notre bonheur plutôt qu'un chemin vers lui.

Jésus dit : non. Son commandement est vie éternelle. Ce qu'il nous demande n'est pas un appauvrissement, c'est un accès à la plénitude de vie pour laquelle nous avons été

créés.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il un commandement de Dieu auquel je résiste, un point de la morale chrétienne, un appel de l'Évangile, parce que je n'ai pas encore vraiment cru que c'était un chemin de vie plutôt qu'une limitation ?

•Est-ce que mon obéissance à Dieu est encore au stade de l'obligation, ou est-ce qu'elle commence à être au stade de la conviction, je fais cela parce que je sais que c'est la vie ?

Colloque

Seigneur Jésus, lumière du monde, tu as crié pour être entendu. Tu n'as pas murmuré, tu as crié. Comme quelqu'un qui veut absolument que l'autre comprenne que la lumière est là, qu'elle est offerte, qu'il est encore temps.

Je t'entends. Et je reconnais en moi ces zones d'ombre où je demeure encore, ces habitudes qui me rétrécissent, ces peurs qui m'emprisonnent, ces parts de moi-même que je n'ai pas encore osé mettre sous ta lumière.

Tu n'es pas venu pour juger. Tu es venu pour sauver. Laisse cette vérité entrer vraiment en moi, pas comme une doctrine, comme une libération.

Éclaire ce que j'ai maintenu dans l'ombre. Non pour m'humilier, pour me libérer. Je veux croire que ton commandement est vie éternelle. Je veux obéir non par peur mais par conviction. Je veux suivre ta lumière

non parce que j'y suis obligé mais parce que je sais, enfin, qu'il n'y a qu'elle qui mène là où je veux vraiment aller. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Nommer une zone d'ombre*:
aujourd'hui, dans la prière ou devant un confesseur, je nomme honnêtement une zone de ma vie que je maintiens à l'écart de la lumière de Dieu. Je ne la minimise pas, je ne la justifie pas, je la présente telle qu'elle est, en croyant que Jésus est venu non pour juger mais pour sauver.

2. *Un commandement reçu comme vie* :

je choisis un point de l'Évangile que j'ai tendance à vivre comme une obligation pesante, et je le relis aujourd'hui avec cette question : en quoi ce commandement est-il chemin de vie pour moi ? Je lui laisse le temps de me répondre dans la prière.

◇ Parole à mémoriser

« *Moi qui suis la lumière, je suis venu dans le monde pour que celui qui croit en moi ne demeure pas dans les ténèbres.* » (Jn 12, 46)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

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

- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 30 Avril 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre, plus stable, plus calme que l'agitation ordinaire du jour.

Reste un moment simplement là. Sans chercher. Sans produire.

Le texte d'aujourd'hui se passe après le lavement des pieds. Jésus vient de se mettre à genoux devant ses disciples. Laisse cette image entrer en toi avant même que les mots commencent, un Dieu à genoux devant des hommes. La grandeur renversée. Le maître devenu serviteur.

Laisse cette image te poser une question silencieuse : qu'est-ce que cela change pour toi ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui consent à entrer dans cette logique renversée.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit du Serviteur par excellence, toi qui transformes les cœurs de l'intérieur et fais de nous des envoyés dignes de Celui qui nous envoie, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse la profondeur de ce que Jésus dit sur l'envoi, la réception, la chaîne d'amour qui relie le Père au Fils et le Fils à ses disciples. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, après le lavement des pieds, fais-moi sentir l'atmosphère chargée de cette soirée, fais-moi entendre cette voix qui parle de trahison et de bonheur dans le même souffle. Je te confie ma volonté : elle préfère souvent être servie plutôt que servir, retourne-la doucement, oriente-la vers le bas, là où Jésus est allé. Je te confie mon orgueil, cet orgueil discret qui veut toujours être le plus grand, qui supporte mal d'être l'envoyé plutôt que celui qui envoie, le serviteur plutôt que le maître.

Tu es l'Esprit de celui qui s'est agenouillé. Mets en moi ce même mouvement. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle. Le repas est presque terminé. L'air est encore chargé de ce qui vient de se passer, Jésus à genoux, la bassine d'eau, les pieds sales des disciples lavés un à un par leurs mains du Maître. Un silence lourd plane encore.

Et Jésus parle. Il tire la leçon, mais pas comme un professeur qui explique un cours. Comme quelqu'un qui ouvre son cœur dans les dernières heures qui lui restent.

Un serviteur n'est pas plus grand que son maître. La logique du monde est renversée. Dans le monde, on monte. On cherche à être au-dessus. On mesure sa valeur à son

rang, à son titre, à ce qu'on commande. Jésus vient de montrer, avec de l'eau et un linge, que dans son Royaume, la grandeur descend.

Puis il dit quelque chose de troublant : il y en a parmi vous que je ne désigne pas. Judas est là. Jésus sait. Il le sait depuis le début, et il lui a lavé les pieds quand même. Et ensuite, cette chaîne d'une beauté stupéfiante : recevoir l'envoyé, c'est recevoir le Fils. Recevoir le Fils, c'est recevoir le Père. Une présence se cache dans chaque envoyé. Chaque serviteur porte en lui Quelqu'un de plus grand que lui.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 13, 16-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Après avoir lavé les pieds de ses disciples, Jésus parla ainsi :

« Amen, amen, je vous le dis : un serviteur n'est pas plus grand que son maître, ni un envoyé plus grand que celui qui l'envoie.

Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites.

Ce n'est pas de vous tous que je parle.

Moi, je sais quels sont ceux que j'ai choisis, mais il faut que s'accomplisse l'Écriture :

Celui qui mange le pain avec moi m'a frappé du talon.

Je vous dis ces choses dès maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront,

vous croirez que moi, JE SUIS.

Amen, amen, je vous le dis :

si quelqu'un reçoit celui que j'envoie, il me reçoit moi-même ;

et celui qui me reçoit, reçoit Celui qui m'a envoyé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui t'es mis à genoux et qui envoies tes disciples vivre ce même abaissement, donne-moi la grâce du serviteur heureux, non pas celui qui sert par contrainte ou par peur, mais celui qui a compris que dans le service se cache une présence, et que dans l'abaissement se trouve une béatitude que le monde ne connaît pas.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Un serviteur n'est pas plus grand que son maître », entrer dans la logique renversée

Jésus vient de faire quelque chose qu'aucun maître ne fait. Il s'est mis à genoux. Il a lavé des pieds, l'acte réservé aux esclaves dans la société antique. Et maintenant il dit : si moi, votre Maître, je l'ai fait, vous aussi, vous devez le faire.

Ce n'est pas d'abord un enseignement moral sur l'humilité. C'est une révélation sur la nature de Dieu lui-même. Le Dieu chrétien est un Dieu qui se met à genoux. La toute-puissance divine ne s'exprime pas par la domination, elle s'exprime par le

service. Et c'est précisément parce que le Maître est descendu jusqu'au bas que ses disciples peuvent, eux aussi, descendre sans y perdre leur dignité.

Il y a une liberté immense dans cette parole. Servir n'est pas une humiliation, c'est une participation à la nature même de Dieu. Celui qui sert à la manière du Christ ne se diminue pas, il entre dans la grandeur divine qui se révèle dans l'abaissement.

Mais cette logique renversée résiste à tout notre instinct naturel. Nous voulons monter. Nous voulons être reconnus, respectés, au-dessus. Et même dans la vie spirituelle, nous voulons être les meilleurs chrétiens, les plus fervents, les plus avancés. L'orgueil spirituel est peut-être le plus difficile à déraciner.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels contextes de ma vie est-ce que je résiste à descendre, à accepter une place subalterne, un service ingrat, un rôle qui passe inaperçu ?
- Est-ce que je sers vraiment par amour, à la manière du Christ, ou est-ce que mes services ont toujours un calcul discret : être vu, être remercié, être reconnu ?

Point 2 : « Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites », le bonheur qui ne vient pas de la connaissance mais de la pratique

Cette béatitude est l'une des plus concrètes de l'Évangile. Jésus ne dit pas heureux êtes-vous si vous comprenez cela, il dit si vous

le faites. La connaissance ne suffit pas. Le bonheur dont il parle n'est pas intellectuel, il est pratique, il est vécu, il est incarné dans des actes.

Nous connaissons beaucoup de choses sur le service, sur l'humilité, sur l'amour des autres. Nous avons entendu ces paroles des dizaines, des centaines de fois. Et pourtant, le faisons-nous ?

Il y a un danger réel dans la fréquentation assidue de l'Évangile : celui de confondre la connaissance avec la conversion. On peut savoir que le serviteur n'est pas plus grand que son maître, et continuer à vivre comme si l'on était au-dessus des autres. On peut connaître la béatitude du service, et ne jamais en faire l'expérience parce qu'on ne l'a jamais vraiment pratiquée.

Jésus promet un bonheur à ceux qui font. Un bonheur que seule la pratique peut révéler, cette joie étrange et profonde qu'on découvre quand on se met vraiment au service des autres, quand on descend vraiment, quand on lave vraiment les pieds. Une joie que ceux qui ne l'ont pas pratiquée ne peuvent pas connaître par oui-dire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il un enseignement de l'Évangile que je connais très bien et que je ne pratique pas encore, une forme de service, d'humilité, de pardon, dont je suis privé du bonheur parce que je le garde au niveau de la connaissance ?
- Quel acte de service concret, humble, peut-être ingrat, Jésus m'invite-t-il à poser

aujourd'hui, non pour être vu, mais pour goûter ce bonheur qu'il promet ?

Point 3 : « Si quelqu'un reçoit celui que j'envoie, il me reçoit moi-même », la présence cachée dans chaque envoyé

Cette parole finale est peut-être la plus bouleversante du texte, et la plus exigeante dans sa logique pratique. Jésus établit une chaîne de présence : le Père envoie le Fils, le Fils envoie ses disciples. Et dans cette chaîne, chaque maillon porte en lui la présence du précédent.

Recevoir l'envoyé, c'est recevoir Jésus. Recevoir Jésus, c'est recevoir le Père.

Cela signifie deux choses simultanément. D'abord, que chaque chrétien envoyé en mission porte une présence qui le dépasse infiniment. Ce qu'il offre n'est pas seulement son service humain, sa compétence, sa bonne volonté, il porte en lui Quelqu'un. Cette réalité devrait à la fois nous humilier, nous ne sommes que des envoyés, et nous libérer de la pression de tout faire reposer sur nous.

Et ensuite, que la personne qui vient à moi, qui me tend la main, qui a besoin de moi, porte elle aussi en elle une présence cachée. Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait. Dans chaque visage qui se présente à ma porte, dans chaque main tendue, dans chaque regard qui cherche, il y a Quelqu'un qui attend d'être reçu.

La spiritualité du service chrétien n'est pas d'abord une morale de la générosité. C'est

une mystique de la présence, apprendre à voir Jésus dans celui qu'on sert, et à le porter soi-même vers celui qu'on rencontre.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois vraiment, pas seulement en théorie, que Jésus se cache dans les personnes qui ont besoin de moi ? Et est-ce que ce regard transforme ma façon de les servir ?

•Comment est-ce que je vis mon envoi ? Est-ce que j'ai conscience d'être un envoyé, quelqu'un qui porte une présence qui le dépasse, ou est-ce que j'agis comme si tout reposait sur ma seule personne ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu t'es mis à genoux devant tes disciples, devant Pierre qui résistait, devant Judas qui trahissait déjà dans son cœur. Tu les as lavés quand même. Tous.

Je te regarde faire, et je me vois dans ces disciples. Parfois Pierre : refusant ton service par un orgueil déguisé en humilité. Parfois Judas : recevant ton amour sans me laisser transformer par lui.

Apprends-moi à descendre comme tu as descendu. Non par contrainte, non pour être vu, mais parce que j'ai compris que c'est là, en bas, que tu te trouves.

Que je sois un envoyé digne de toi, quelqu'un qui porte ta présence sans le savoir toujours, quelqu'un dans qui celui qui est reçu te reçoit toi-même.

Et donne-moi les yeux pour te voir dans

chaque personne qui se présente à moi aujourd'hui, surtout les plus petites, surtout les plus exigeantes, surtout celles que j'aurais préféré ne pas croiser.

Heureux serai-je, tu l'as promis, si je le fais. Aide-moi à le faire. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Laver des pieds aujourd'hui :
je cherche dans ma journée un service concret, humble, que personne ne me demande et que personne ne verra, quelque chose qui me coûte un peu, qui n'apporte aucune reconnaissance. Et je le fais en pensant à Jésus à genoux. Non pour me glorifier de mon humilité, mais pour goûter le bonheur qu'il promet à ceux qui font.

2. Recevoir l'envoyé :
je pense à une personne dans ma vie que j'ai du mal à recevoir, dont la présence me coûte, dont les demandes m'irritent, dont je me protège. Aujourd'hui, je la reçois différemment, avec ce regard qui cherche en elle une présence cachée. Je prends le temps de lui donner vraiment attention, écoute, présence.

◇ Parole à mémoriser

« Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites. » (Jn 13, 17)

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).

Vendredi 01 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de stable, et chaque expiration emporter un peu de l'agitation, de l'inquiétude, du bruit intérieur.

Reste un moment dans ce calme. Sans chercher de direction. Sans savoir encore où tu vas.

Il y a en chacun de nous un Thomas, quelqu'un qui regarde la route devant lui et qui ne sait pas. Qui voudrait une carte, un plan, des certitudes avant de partir. Qui pose la bonne question au mauvais moment, ou peut-être au bon moment.

Laisse ton Thomas intérieur se lever. Laisse-le poser sa question dans ce silence.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui pose son pied sur un chemin qu'il ne voit pas encore en entier, mais dont il sait Qui le précède.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit de consolation et de vérité, toi qui as été promis par Jésus précisément pour les cœurs bouleversés, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à cartographier le chemin avant d'y mettre le pied, mais qu'elle apprenne à faire confiance à Celui qui est lui-même le Chemin. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle au soir du Jeudi Saint, fais-moi sentir l'inquiétude des disciples, l'imminence de la séparation, et cette voix qui dit que votre cœur ne soit pas bouleversé. Je te confie ma volonté : elle veut savoir où elle va avant de partir, apprends-lui à marcher dans la confiance plutôt que dans la certitude. Je te confie mes peurs, la peur de l'avenir, la peur de me perdre, la peur que le chemin ne mène nulle part, la peur que la mort ait le dernier mot.

Tu es l'Esprit de Celui qui est le Chemin, la Vérité et la Vie. Guide cette prière. Guide ma vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle au soir du Jeudi Saint. L'atmosphère est lourde, le repas s'achève, Judas est sorti dans la nuit, Jésus a parlé de trahison, de départ, de quelque chose qui approche et que les disciples ne comprennent pas encore.

Les visages sont tendus. Les cœurs sont bouleversés, le mot grec dit quelque chose de plus fort encore : agités, retournés, comme une mer dans la tempête.

Et Jésus parle. Doucement. Sans minimiser ce qui va venir, mais en ouvrant un horizon que les disciples ne peuvent pas encore voir.

Dans la maison de mon Père, il y a de nom-

breuses demeures. Des demeures, pas des salles d'attente, pas des espaces provisoires. Des lieux habités, stables, préparés. Et il part les préparer, comme un fiancé qui va aménager la maison avant d'aller chercher sa fiancée.

Thomas lève la main. Honnête, concret, un peu impatient, Thomas le réaliste. Nous ne savons pas où tu vas. Comment pourrions-nous savoir le chemin ?

C'est la plus belle question mal posée de tout l'Évangile. Parce que Thomas cherche un itinéraire, et Jésus lui offre une Personne.

Moi, je suis le Chemin.

Pas : je connais le chemin. Pas : je montre le chemin. Je suis le Chemin. La destination et la route ne font qu'un.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque détail prendre son poids.)

Évangile : Jn 14, 1-6

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Que votre cœur ne soit pas bouleversé : vous croyez en Dieu, croyez aussi en moi.

Dans la maison de mon Père, il y a de nombreuses demeures ; sinon, vous aurais-je dit :

“Je pars vous préparer une place” ?

Quand je serai parti vous préparer une place, je reviendrai et je vous emmènerai auprès

de moi, afin que là où je suis, vous soyez, vous aussi. Pour aller où je vais, vous savez le chemin. »

Thomas lui dit :

« Seigneur, nous ne savons pas où tu vas. Comment pourrions-nous savoir le chemin ? »

Jésus lui répond :

« Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui es toi-même le Chemin, la Vérité et la Vie, donne-moi la grâce de cesser de chercher une carte et de commencer à suivre une Personne. Calme mon cœur bouleversé. Apprends-moi à te faire confiance non seulement pour la destination, mais pour chaque pas du chemin, y compris ceux que je ne comprends pas encore.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Que votre cœur ne soit pas bouleversé », Jésus qui s'adresse à nos peurs profondes

La première parole de Jésus dans ce texte n'est pas une doctrine, c'est une adresse au cœur. Que votre cœur ne soit pas bouleversé. Il voit l'état intérieur de ses disciples avant même qu'ils le formulent. Il ne com-

mence pas par expliquer, il commence par consoler.

Cette séquence est révélatrice de la manière dont Jésus accompagne. Il ne nie pas l'agitation, il la nomme. Il ne dit pas tout va bien, ne vous inquiétez pas avec la légèreté de celui qui minimise. Il dit je vois ce qui se passe en vous, et je vous offre quelque chose de plus solide que vos peurs.

Vous croyez en Dieu, croyez aussi en moi. La foi en Jésus n'est pas une foi de plus à ajouter à la foi en Dieu, c'est la même foi, concrétisée, incarnée, rendue accessible à des hommes qui ont besoin d'un visage.

Nous portons tous des cœurs bouleversés. Pas toujours de façon spectaculaire, parfois c'est une anxiété de fond, une inquiétude sourde, une instabilité intérieure que nous avons appris à masquer. Jésus s'adresse à cela. Maintenant. Directement. Personnellement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui bouleverse mon cœur en ce moment, quelle peur, quelle incertitude, quel avenir flou agite le fond de ma vie intérieure ?
- Est-ce que je laisse Jésus s'adresser à ce fond-là, ou est-ce que je lui présente une façade de paix qui cache ce qui est vraiment agité en moi ?

Point 2 : « Dans la maison de mon Père, il y a de nombreuses demeures », l'horizon qui change tout

Jésus ouvre un horizon. Et l'horizon change

tout, même quand le chemin est difficile.

De nombreuses demeures. Le mot grec monai dit quelque chose de stable, de permanent, de préparé avec soin. Ce n'est pas une destination abstraite et froide, c'est une maison. La maison du Père. Un lieu où on est attendu, où une place a été réservée, où quelqu'un est parti en avance pour que tout soit prêt quand on arrive.

Je reviendrai et je vous emmènerai. Jésus ne dit pas vous trouverez le chemin tout seuls, il dit je reviendrai vous chercher. La vie éternelle n'est pas une destination qu'on atteint par ses propres mérites, au bout d'un effort solitaire. C'est une demeure vers laquelle on est conduit par Quelqu'un qui est venu nous chercher là où nous sommes.

Cette promesse a une force particulière dans les moments où la vie ressemble à une impasse, deuil, maladie, échec, vieillissement. Quand les portes se ferment les unes après les autres, Jésus dit : il y a une porte qui ne se ferme pas. Une demeure qui ne sera pas reprise. Un avenir qui ne dépend pas de ce que la mort pourra ou ne pourra pas faire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que la promesse de la vie éternelle est une réalité vivante qui oriente concrètement mes choix quotidiens, ou est-ce une belle idée que je crois en théorie sans qu'elle change vraiment ma façon de vivre ?
- Dans les moments difficiles de ma vie, est-ce que je regarde vers cet horizon,

la maison du Père, ou est-ce que mon regard reste fixé sur les obstacles du chemin ?

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

Thomas voulait un itinéraire. Jésus lui donne quelque chose d'infiniment plus riche, et d'infiniment plus exigeant. Moi, je suis le Chemin. Pas une méthode. Pas un code moral. Pas une religion. Une Personne.

Le chemin chrétien n'est pas un ensemble de règles à respecter ni une philosophie à adopter ni une tradition à perpétuer. C'est une relation vivante avec quelqu'un qui marche avec nous, qui est lui-même la route sous nos pieds.

La Vérité. Non pas une vérité parmi d'autres, une opinion parmi les opinions. La Vérité, ce qui correspond à la réalité ultime des choses, ce qui tient quand tout le reste vacille, ce qui ne change pas quand les modes changent et les systèmes s'effondrent.

La Vie. Pas seulement la vie biologique, la vie dans sa plénitude, dans sa profondeur, dans son éternité. Celui qui entre en relation avec Jésus entre en contact avec la source même de ce qui fait vivre.

Ces trois mots, Chemin, Vérité, Vie, ne désignent pas trois choses différentes. Ils disent trois dimensions d'une seule réalité : Jésus lui-même. Le suivre, c'est marcher dans la vérité. Marcher dans la vérité, c'est avancer vers la vie. Et cette vie commence

maintenant, pas seulement après la mort.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie chrétienne ressemble davantage à une relation vivante avec une Personne, ou à l'observance d'un code, plus ou moins bien respecté, plus ou moins culpabilisant ?

- Y a-t-il des chemins parallèles dans ma vie, des vérités alternatives, des sources de vie concurrentes, auxquels je me fie encore plus qu'à Jésus lui-même ?

Colloque

Seigneur Jésus, je suis Thomas. Je veux savoir où tu vas avant de te suivre. Je veux la carte avant de mettre le pied sur la route. Je veux des garanties avant de m'abandonner. Et tu me réponds : moi, je suis le Chemin. Pas une direction, une Présence. Pas un plan, une Personne.

Je ne sais pas toujours où tu m'emmènes. Il y a des portions de ma route que je n'aurais pas choisies, des détours que je comprends mal, des montées que je n'avais pas prévues, des nuits que je n'avais pas demandées.

Mais tu es là. Tu précèdes. Tu prépares. Et tu as dit que tu reviendrais me chercher.

Calme mon cœur bouleversé. Pas en supprimant l'incertitude, mais en étant toi-même plus réel que mes peurs.

Apprends-moi à marcher non pas parce que je vois, mais parce que je sais Qui marche avec moi. Tu es le Chemin. Je veux

apprendre à te suivre pas à pas, jour après jour, jusqu'à la maison du Père. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Nommer mon bouleversement* : aujourd'hui, dans la prière, je nomme honnêtement devant Jésus ce qui agite le fond de mon cœur, cette inquiétude, cette peur, cette incertitude que je porte souvent seul. Je la lui donne, non parce qu'elle disparaîtra immédiatement, mais parce que lui seul peut être plus grand qu'elle.

2. *Un pas sur le Chemin* : je choisis aujourd'hui de faire un pas concret sur le chemin que Jésus m'indique, non pas le chemin entier, pas la carte complète, juste le prochain pas. Une décision différée, un engagement à tenir, un pardon à accorder, une prière à reprendre. Un seul pas. Maintenant.

◇ Parole à mémoriser

« *Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ; personne ne va vers le Père sans passer par moi.* » (Jn 14, 6)

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 dans le silence. Pose les deux pieds bien à plat sur le sol, sens ce contact, cette stabilité.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, laisse entrer le calme. À chaque expiration, laisse partir les tensions, les résidus de la journée, tout ce qui t'empêche d'être simplement là.

Reste dans ce silence. Sans agenda. Sans attente particulière.

Le texte d'aujourd'hui parle de gens qui ont été rejetés, et qui sont repartis, remplis de joie et d'Esprit Saint. Laisse cette image paradoxale entrer doucement en toi avant que les mots commencent.

Rejeté et joyeux. Expulsé et plein. Comment est-ce possible ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sait que sa joie ne dépend pas de l'accueil que le monde lui réserve.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit qui remplis les expulsés de joie, toi qui transformes les persécutions en Pentecôtes, toi qui fais de chaque rejet une nouvelle ouverture, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle sai-

sisse dans ce texte non pas seulement une histoire ancienne, mais la logique permanente de Dieu qui ne se laisse jamais arrêter par le refus des hommes. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans cette synagogue d'Antioche de Pisidie, la foule immense, puis l'hostilité qui monte, puis ce retournement stupéfiant vers les nations. Je te confie ma volonté : elle a peur du rejet, elle recule devant l'opposition, elle cherche toujours l'approbation avant d'avancer. Affermis-la dans la liberté de Paul et Barnabé. Je te confie mes blessures de rejet, celles que j'ai subies dans ma vie, dans ma foi, dans mes relations, et qui ont parfois éteint en moi l'élan du témoignage.

Toi qui remplis de joie même les cœurs blessés, viens. Remplis. Envoie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Antioche de Pisidie un jour de sabbat. La synagogue est pleine, presque toute la ville s'est rassemblée pour entendre Paul. C'est un succès qui n'était pas prévu, une affluence qui dépasse toutes les attentes. L'atmosphère est chargée d'une attente réelle, d'une faim de Parole. Et puis tu vois les regards changer. Les responsables de la synagogue regardent la foule, et quelque chose se ferme dans leurs yeux. La jalousie. Ce même poison qui avait déjà condamné Jésus, qui avait persécuté les apôtres. La foule est trop grande, l'enthousiasme trop fort, et eux, ils ne sont plus au centre.

Ils commencent à contredire. Puis à inju-

rier.

Et alors Paul se lève. Pas pour s'excuser, pas pour négocier, pas pour adoucir son message. Il parle avec assurance, le mot grec dit une liberté de parole que rien ne peut comprimer. Et il prononce une phrase qui va changer l'histoire du monde : eh bien, nous nous tournons vers les nations.

Ce n'est pas une retraite. C'est un pivot. Ce n'est pas une défaite, c'est une porte qui s'ouvre là où une autre vient de se fermer.

Du côté des nations, tu vois quelque chose d'émouvant : la joie. Ces gens qui n'attendaient pas cette Parole, qui n'étaient pas préparés, qui n'avaient pas l'histoire d'Israël derrière eux, ils l'accueillent avec une joie que ceux qui l'attendaient depuis des siècles ont refusée.

Et à la fin, Paul et Barnabé sont expulsés. Ils secouent la poussière de leurs pieds. Et les disciples restants sont remplis de joie et d'Esprit Saint.

La persécution a produit la Pentecôte.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Ac 13, 44-52

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Le sabbat qui suivait la première prédication de Paul

à Antioche de Pisidie,

presque toute la ville se rassembla pour entendre la parole du Seigneur.

Quand les Juifs virent les foules, ils s'enflammèrent de jalousie ;

ils contredisaient les paroles de Paul et l'in-

juriaient.

Paul et Barnabé leur déclarèrent avec assurance :

« C'est à vous d'abord qu'il était nécessaire d'adresser la parole de Dieu.

Puisque vous la rejetez

et que vous-mêmes ne vous jugez pas dignes de la vie éternelle,

eh bien ! nous nous tournons vers les nations païennes.

C'est le commandement que le Seigneur nous a donné :

J'ai fait de toi la lumière des nations

pour que, grâce à toi,

le salut parvienne jusqu'aux extrémités de la terre. »

En entendant cela, les païens étaient dans la joie

et rendaient gloire à la parole du Seigneur ; tous ceux qui étaient destinés à la vie éternelle

devinrent croyants.

Ainsi la parole du Seigneur se répandait dans toute la région.

Mais les Juifs provoquèrent l'agitation parmi les femmes de qualité adorant Dieu, et parmi les notables de la cité ;

ils se mirent à poursuivre Paul et Barnabé, et les expulsèrent de leur territoire.

Ceux-ci secouèrent contre eux la poussière de leurs pieds

et se rendirent à Iconium,

tandis que les disciples étaient remplis de joie et d'Esprit Saint.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la liberté intérieure de Paul et Barnabé, cette liberté qui ne dépend pas de l'accueil reçu, qui sait pivoter quand une porte se ferme, qui trouve dans l'expulsion non pas un motif de découragement mais une nouvelle direction. Et donne-moi la joie des disciples d'Antioche, cette joie que la persécution ne peut pas éteindre parce qu'elle vient d'en haut.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ils s'enflammèrent de jalousie », le poison qui ferme les cœurs à la Bonne Nouvelle

La foule était là. La Parole était annoncée. Les conditions semblaient parfaites pour une grande moisson. Et c'est précisément ce succès qui a tout bloqué, non pas une opposition extérieure, non pas une argumentation théologique, mais la jalousie.

La jalousie est peut-être le péché spirituel le plus dévastateur parce qu'il se nourrit du bien. Ce n'est pas le mal qui provoque la jalousie, c'est la grâce de Dieu à l'œuvre chez l'autre. La foule qui suit Paul est une grâce pour Antioche, et c'est précisément cette grâce que les jaloux ne peuvent pas supporter.

Nous portons tous en nous ce risque. Dans nos communautés chrétiennes, dans nos familles, dans nos groupes de prière, la jalousie spirituelle peut empoisonner ce que l'Esprit cherche à construire. Elle peut se déguiser en souci de l'orthodoxie, en vigi-

lance doctrinale, en défense de l'ordre établi. Mais au fond, elle dit toujours la même chose : cette grâce aurait dû venir par moi, non par lui.

Le contraire de la jalousie n'est pas l'indifférence, c'est la joie pour la grâce de l'autre. Ce que Barnabé avait su faire à Antioche de Syrie, voyant la grâce de Dieu à l'œuvre, il fut dans la joie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une situation où la réussite ou la grâce d'un autre, dans ma communauté, ma famille, mon travail, provoque en moi quelque chose qui ressemble à de la jalousie plutôt qu'à de la joie ?

•Est-ce que je suis capable de me réjouir sincèrement quand Dieu agit à travers quelqu'un d'autre que moi, même si ce quelqu'un attire plus que moi, réussit plus que moi, est plus reconnu que moi ?

Point 2 : « Nous nous tournons vers les nations », savoir lire les portes que Dieu ouvre

La décision de Paul et Barnabé est l'une des plus importantes de toute l'histoire du christianisme. Elle aurait pu ressembler à une capitulation, abandonner les Juifs d'Antioche pour aller vers les Gentils. En réalité, c'est un acte de discernement profond : lire dans le refus des uns l'invitation de Dieu vers les autres.

Dieu ne gaspille jamais rien, pas même les rejets. Quand une porte se ferme, il en

ouvre une autre. Mais encore faut-il avoir les yeux assez libres pour la voir, et le courage de la franchir plutôt que de continuer à frapper à celle qui est fermée.

Combien d'énergies spirituelles sont dépensées à insister là où la porte est fermée, pendant que d'autres portes s'ouvrent que personne ne franchit parce que personne ne les regarde ?

Il y a un discernement nécessaire dans nos vies : savoir distinguer la persévérance nécessaire de l'acharnement inutile. Savoir reconnaître quand Dieu dit maintenant, pas ici, là-bas, vers eux. Et avoir la liberté intérieure de se retourner.

C'est le commandement que le Seigneur nous a donné. Paul ne décrète pas cela de sa propre autorité, il lit dans l'Écriture la volonté de Dieu et il lui obéit. La lumière des nations, c'était prévu depuis Isaïe. Il s'agit simplement d'être assez libre pour reconnaître que le moment est venu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie une porte fermée à laquelle je continue de frapper par habitude ou par entêtement, alors que Dieu a peut-être ouvert une autre porte que je n'ai pas encore regardée ?
- Est-ce que je suis capable de lire dans les refus et les obstacles de ma vie non pas des défaites, mais des redirections de la Providence ?

Point 3 : « Les disciples étaient remplis de joie et d'Esprit Saint », la joie

qui naît là où on ne l'attendait pas

La fin du texte est stupéfiante. Paul et Barnabé viennent d'être expulsés. Ils secouent la poussière de leurs pieds, geste symbolique fort, qui dit nous laissons derrière nous ce qui ne peut pas nous retenir. Et ils repartent.

Et les disciples qu'ils laissent derrière eux, ces nouveaux croyants, ces bébés dans la foi, sans apôtres pour les guider, entourés d'hostilité, sont remplis de joie et d'Esprit Saint.

Ce paradoxe est au cœur du mystère chrétien. La joie dont parle le Nouveau Testament n'est pas la joie des circonstances favorables. C'est la joie de l'Esprit, celle qui peut coexister avec la persécution, avec le deuil, avec l'incompréhension, avec l'expulsion. Parce qu'elle ne vient pas de ce que le monde donne, elle vient de ce que Dieu dépose.

Et cette joie est contagieuse. Elle ne s'explique pas, elle se reconnaît. C'est peut-être le témoignage le plus puissant que peut donner un chrétien : être rempli de joie dans des circonstances qui ne justifient pas la joie. Là, le monde s'arrête et se demande : d'où vient cela ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma joie chrétienne dépend des circonstances, présente quand tout va bien, absente quand les choses se compliquent, ou est-ce qu'elle a une profondeur qui tient même dans l'épreuve ?

•Est-ce que les gens qui me côtoient perçoivent en moi quelque chose qui ressemble à cette joie inexplicable des disciples d'Antioche, une joie qui témoigne d'une présence intérieure que la persécution ne peut pas éteindre ?

Colloque

Seigneur, je regarde Paul et Barnabé, expulsés, la poussière aux pieds, la route devant eux. Et je les vois partir sans amertume, sans ressentiment, sans regard en arrière.

Je regarde les disciples qu'ils laissent, sans apôtres, entourés d'hostilité. Et je les vois remplis de joie et d'Esprit Saint.

Seigneur, apprend-moi cette liberté. Cette liberté qui ne tient pas à l'accueil reçu, qui sait secouer la poussière et repartir, qui lit dans les portes fermées les nouvelles portes que tu ouvres ailleurs.

Délivre-moi de la jalousie qui ferme et de l'amertume qui retient. Délivre-moi de cette foi triste qui a besoin d'être approuvée pour avancer.

Remplis-moi de cette joie que rien ne peut éteindre, pas le rejet, pas l'échec, pas l'expulsion. La joie qui vient de savoir que ta Parole ne peut pas être enchaînée, que ton Esprit ne peut pas être arrêté, et que là où une porte se ferme tu en ouvres toujours une autre.

Fais de moi un Paul, un Barnabé, quelqu'un qui tourne vers les nations avec la même ardeur que vers les synagogues. Quelqu'un dont la joie témoigne que tu es vivant et que tu agis. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Secouer la poussière :

je pense à une situation de rejet, d'échec ou de porte fermée que je traîne encore, une blessure d'ingratitude, un projet qui n'a pas abouti, une relation qui n'a pas répondu à mon attente. Aujourd'hui, symboliquement, je secoue la poussière. Je confie cela à Dieu et je lui demande de me montrer la porte qu'il ouvre ailleurs.

2. Me tourner vers les nations :

je cherche autour de moi quelqu'un qui n'est pas de mon monde habituel, quelqu'un d'éloigné de la foi, de différent de moi, que j'aurais tendance à ne pas inclure dans mon champ de témoignage. Et je fais aujourd'hui un geste concret d'ouverture vers cette personne, une attention, une invitation, une présence.

◇ Parole à mémoriser

« Les disciples étaient remplis de joie et d'Esprit Saint. » (Ac 13, 52)

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

Dimanche 03 Mai**Oraison**

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration l'air qui entre et remplit ta poitrine. Sens à chaque expiration le relâchement, les épaules qui descendent, les mâchoires qui se desserrent, les poings qui s'ouvrent.

Reste un moment dans ce calme. Tu n'as rien à résoudre maintenant. Tu n'as rien à prouver.

Il y a dans le texte d'aujourd'hui deux disciples qui posent des questions. Thomas veut un itinéraire. Philippe veut une vision. Tous les deux cherchent, maladroitement, sincèrement, quelque chose que leurs yeux n'arrivent pas encore à voir.

Reconnais en eux ton propre regard. Cette façon de chercher Dieu à côté de lui — pendant qu'il est là, juste là, à te parler.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui accepte de poser sa question et d'attendre la réponse de Celui qui est déjà là.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de révélation et de présence, toi qui ouvres les yeux du cœur pour voir ce que les yeux du corps ne peuvent pas saisir, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle cesse de chercher Dieu dans l'abstrait et qu'elle apprenne à le reconnaître dans le concret du visage de Jésus. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre les questions de Thomas et de Philippe, et surtout cette réponse de Jésus qui a l'air de s'impatienter d'amour. Je te confie ma volonté : elle veut souvent des preuves avant de croire, apprends-lui à croire d'abord, et à voir ensuite. Je te confie mon regard, ce regard qui passe si souvent à côté de Dieu parce qu'il cherche quelque chose de plus spectaculaire, de plus évident, de plus conforme à ce qu'il attendait.

Tu es l'Esprit de celui qui dit : celui qui m'a vu a vu le Père. Ouvre mes yeux. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle. La nuit du Jeudi Saint. L'atmosphère est tendue, Judas est sorti, la trahison est annoncée, le départ de Jésus se profile. Les cœurs sont bouleversés.

Et Jésus parle. Doucement, patiemment, comme quelqu'un qui a beaucoup à dire et peu de temps pour le dire.

Thomas lève la main, le concret, le réaliste, celui qui a besoin de toucher pour croire. Nous ne savons pas où tu vas. Une question honnête. Jésus répond, et sa réponse est vertigineuse : je suis le Chemin.

Puis Philippe. Plus mystique peut-être, plus contemplatif. Mais sa demande révèle la même cécité : montre-nous le Père, cela nous suffit. Il cherche Dieu quelque part derrière Jésus, au-delà de Jésus, comme si

Jésus n'était qu'une étape vers une révélation plus grande.

Et là, tu sens dans la réponse de Jésus quelque chose qui ressemble à une tendresse blessée. Il y a si longtemps que je suis avec vous, et tu ne me connais pas, Philippe ? Pas de la colère. Une douleur douce. Celle de celui qui se donne pleinement et qui voit que l'autre regarde encore ailleurs.

Celui qui m'a vu a vu le Père.

Puis vient la promesse finale, stupéfiante, presque scandaleuse dans sa générosité : celui qui croit en moi fera les œuvres que je fais. Il en fera même de plus grandes.

Plus grandes. Le Ressuscité qui repart vers le Père envoie ses disciples accomplir des œuvres encore plus vastes que les siennes. Non par leur propre puissance, mais parce qu'il part vers le Père, et que de là, tout devient possible.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 14, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Que votre cœur ne soit pas bouleversé :

vous croyez en Dieu,
croyez aussi en moi.

Dans la maison de mon Père,
il y a de nombreuses demeures ;
sinon, vous aurais-je dit :

'Je pars vous préparer une place' ?

Quand je serai parti vous préparer une place,
je reviendrai et je vous emmènerai auprès de moi,
afin que là où je suis,
vous soyez, vous aussi.

Pour aller où je vais,
vous savez le chemin. »

Thomas lui dit :
« Seigneur, nous ne savons pas où tu vas.
Comment pourrions-nous savoir le chemin ? »

Jésus lui répond :
« Moi, je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ;
personne ne va vers le Père sans passer par moi.

Puisque vous me connaissez,
vous connaîtrez aussi mon Père.
Dès maintenant vous le connaissez,
et vous l'avez vu. »

Philippe lui dit :
« Seigneur, montre-nous le Père ;
cela nous suffit. »

Jésus lui répond :
« Il y a si longtemps que je suis avec vous,
et tu ne me connais pas, Philippe !
Celui qui m'a vu
a vu le Père.
Comment peux-tu dire : 'Montre-nous le Père' ?

Tu ne crois donc pas que je suis dans le Père
et que le Père est en moi !
Les paroles que je vous dis,
je ne les dis pas de moi-même ;
le Père qui demeure en moi
fait ses propres œuvres.

Croyez-moi :
je suis dans le Père,
et le Père est en moi ;
si vous ne me croyez pas,
croyez du moins à cause des œuvres elles-mêmes.

Amen, amen, je vous le dis :
celui qui croit en moi
fera les œuvres que je fais.
Il en fera même de plus grandes,
parce que je pars vers le Père »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi en qui le Père se révèle pleinement, donne-moi la grâce de cesser de chercher Dieu à côté de toi, dans des révélations plus spectaculaires, des certitudes plus tangibles, des signes plus évidents. Apprends-moi à te reconnaître toi, ici, maintenant, et à croire que te voir, c'est voir le Père.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il y a si longtemps que je suis avec vous », la présence que nous ne reconnaissons pas

La réponse de Jésus à Philippe est peut-être la plus poignante de tout l'Évangile de Jean. Non pas une réprimande sévère, une plainte d'amour. Il y a si longtemps que je suis avec vous. Trois ans. Trois ans de vie commune, de repas partagés, de miracles vécus ensemble, de nuits de prière côte à côte — et

Philippe cherche encore le Père comme si Jésus n'était pas là.

Nous sommes Philippe. Nous avons été baptisés. Nous prions. Nous participons à l'Eucharistie. Nous lisons l'Évangile. Et parfois nous cherchons encore Dieu comme s'il était absent, dans des expériences extraordinaires, dans des signes spectaculaires, dans des révélations mystiques qui n'arrivent pas.

Pendant ce temps, il est là. Dans chaque eucharistie. Dans chaque frère. Dans chaque moment de prière. Dans chaque page de l'Écriture. Il a dit : je ne vous laisserai pas orphelins. Il tient parole. C'est nous qui regardons ailleurs.

La conversion de Philippe n'est pas d'aller chercher Dieu plus loin, c'est d'apprendre à le voir là où il est déjà. Dans le visage de Jésus. Dans la Parole qu'il prononce. Dans les œuvres qu'il accomplit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une forme de recherche de Dieu qui passe à côté de sa présence réelle, une attente de l'extraordinaire qui m'empêche de reconnaître l'ordinaire de sa présence ?

•Quand est-ce que j'ai reconnu pour la dernière fois la présence du Père dans le visage de Jésus, dans l'Eucharistie, dans la Parole, dans un frère, dans un moment de silence habité ?

Point 2 : « Le Père qui demeure en moi fait ses propres œuvres », voir

Dieu à travers les actes de Jésus

Jésus offre à Philippe un chemin de substitution, pour le cas où la foi directe serait encore trop difficile : si vous ne me croyez pas, croyez du moins à cause des œuvres. Regarde ce que je fais. Regarde les aveugles qui voient, les morts qui se relèvent, les pécheurs qui se convertissent, les cœurs brisés qui guérissent. Ces œuvres ne viennent pas de moi seul, le Père qui demeure en moi les fait à travers moi.

Il y a là une pédagogie de la foi que nous oublions souvent. Quand la foi directe est difficile, quand Dieu semble lointain, abstrait, silencieux, Jésus dit : regarde les œuvres. Relis l'histoire du salut. Relis ta propre histoire. Cherche les traces de l'action de Dieu dans ta vie concrète.

Les œuvres de Dieu sont lisibles, si on prend le temps de les lire. Dans les guérisons inexplicables. Dans les conversions impossibles. Dans les réconciliations que rien d'humain n'aurait pu produire. Dans les forces qui surgissent au moment précis où on en a besoin. Dans les coïncidences trop parfaites pour être des hasards.

Barnabé avait cet œil, voyant la grâce de Dieu à l'œuvre, il fut dans la joie. Nous pouvons apprendre cet œil. Il se cultive dans la prière de relecture, dans la gratitude, dans cette attention patiente aux traces que Dieu laisse dans nos journées.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je prends le temps de relire ma

vie à la recherche des œuvres de Dieu, ces moments où sa main était là, visible pour qui voulait voir ?

•Y a-t-il une œuvre de Dieu dans ma vie récente que je n'ai pas encore nommée, pas encore remerciée, pas encore accueillie comme signe de sa présence ?

Point 3 : « Il en fera même de plus grandes », la mission impossible confiée à des hommes ordinaires

Cette promesse finale est vertigineuse. Jésus, celui qui a multiplié les pains, marché sur les eaux, ressuscité Lazare, dit à ses disciples : vous ferez des œuvres plus grandes que les miennes.

Comment est-ce possible ? Parce que lui part vers le Père. Et de là, depuis la droite du Père, depuis le lieu de toute puissance et de tout amour, il peut agir à travers des milliers, des millions de disciples dispersés dans le monde entier. Ce que lui, en un seul corps limité à la Palestine du 1er siècle, ne pouvait pas atteindre, ses disciples l'atteindront aux extrémités de la terre, à travers les siècles.

Mais cette promesse ne s'accomplit que dans une condition : celui qui croit en moi. C'est la foi qui est le canal de la puissance divine. Non pas la foi comme performance intellectuelle, la foi comme abandon, comme confiance, comme remise de soi à Quelqu'un qui peut faire ce qu'on ne peut pas faire seul.

Et cela change le regard sur notre propre vie. Je suis un disciple envoyé pour faire des

œuvres. Pas des œuvres spectaculaires nécessairement, mais des œuvres réelles, concrètes, qui prolongent l'action de Jésus dans mon monde à moi. Chaque vie transformée par mon témoignage. Chaque blessé relevé par ma présence. Chaque pécheur encouragé à recommencer par ma miséricorde. Ces œuvres-là sont dans la continuité de ce que Jésus a fait, et il les accomplit à travers moi, si je crois.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu veut accomplir des œuvres à travers ma vie ordinaire, ou est-ce que cette promesse me semble réservée aux saints, aux missionnaires, à ceux qui font de grandes choses ?
- Quelle est l'œuvre concrète que Jésus m'appelle à accomplir aujourd'hui, dans mon entourage immédiat, et que je n'ose pas encore entreprendre parce que je me sens trop petit pour cela ?

Colloque

Seigneur Jésus, je suis à la fois Thomas et Philippe. Thomas qui veut une carte avant de partir. Philippe qui cherche le Père à côté de toi pendant que tu es là, juste là, à me parler.

Il y a si longtemps que je suis avec vous. Ces mots me touchent et me font honte. Combien de fois ai-je cherché Dieu ailleurs pendant qu'il était présent dans ta Parole, dans ton Eucharistie, dans le frère qui me

tendait la main ?

Ouvre mes yeux, Seigneur. Pas pour me donner une révélation extraordinaire, mais pour me faire voir ce qui est déjà là. Toi. Le Père en toi. L'Esprit qui demeure.

Et cette promesse que tu fais, des œuvres plus grandes, je l'entends comme un appel, pas comme une pression. Tu veux agir à travers moi. Tu crois en moi plus que je ne crois en toi.

Alors je te dis : je crois. Je crois que tu es dans le Père et le Père en toi. Je crois que ta puissance peut traverser ma pauvreté. Je crois que mes cinq pains entre tes mains peuvent nourrir plus que je n'imagine.

Fais en moi et à travers moi les œuvres que tu veux faire. Je me tiens disponible. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Cesser de chercher le Père ailleurs* : aujourd'hui, je prends dix minutes de silence devant le tabernacle, ou simplement dans ma chambre avec l'Évangile ouvert. Et je dis à Jésus : montre-moi le Père dans ton visage. Je laisse la Parole me révéler ce que Philippe n'a pas su voir, que Dieu est là, dans ce Fils, pleinement, sans reste.

2. *Commencer une œuvre* : je pense à une chose concrète que je n'ai pas osé faire parce que je me sentais trop petit, trop insuffisant, pas assez. Un service, un témoignage, une réconciliation, une initiative de charité. Et je la commence aujourd'hui, non pas parce que j'en suis ca-

pable, mais parce que Jésus a dit : celui qui croit en moi fera les œuvres que je fais. Je crois. Je commence.

◇ Parole à mémoriser

« Il y a si longtemps que je suis avec vous, et tu ne me connais pas, Philippe ! Celui qui m'a vu a vu le Père. » (Jn 14, 9)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.

- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

relire les événements avec les yeux de Dieu.

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

bonté, les paroles vraies.

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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