

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°72

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 01 au Dimanche 07 Juin 2026

Lundi 01 juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de patient, comme un propriétaire qui envoie messenger après messenger sans se décourager. Laisse chaque expiration emporter l'impatience, la dureté, ce réflexe de fermeture devant ce qui dérange.

Reste dans ce calme attentif.

Le texte d'aujourd'hui est une parabole adressée à des hommes qui ont bien compris qu'elle les visait, et qui ont quand même choisi de partir. Laisse cette réalité te toucher avant que les mots commencent. Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit de rester et d'écouter.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la patience de Dieu et de sa miséricorde obstinée, toi qui ne cesses d'envoyer des messagers vers les cœurs fermés, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle lise cette parabole non comme une condamnation de gens disparus, mais comme un miroir tendu à ma propre vie. Je te confie

mon imagination : fais-moi entrer dans cette vigne, fais-moi voir les serviteurs repoussés, le fils envoyé, la pierre rejetée devenue pierre d'angle. Je te confie ma volonté : elle ressemble parfois aux vigneronns, qui gardent pour eux ce qui appartient à Dieu. Convertis-la. Je te confie mes propres refus, les messagers que j'ai renvoyés, les voix que j'ai fait taire.

Toi qui es le dernier envoyé, l'Esprit du Fils, fais que je t'accueille enfin complètement. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine cette vigne soigneusement aménagée, clôture, pressoir, tour de garde. Un propriétaire qui a tout donné, tout préparé, et qui confie son bien à des locataires.

Il part. Il envoie des serviteurs. On les bat, on les humilie, on les tue. Il envoie encore. Même sort. Et finalement, il lui restait encore quelqu'un : son fils bien-aimé. Dernier recours. Ultime confiance. Ils respecteront mon fils.

Ils ne le respectent pas. Ils le tuent et le jettent hors de la vigne.

Jésus raconte cette histoire dans le Temple, devant les grands prêtres et les scribes. Ils comprennent qu'il parle d'eux. De la longue histoire des prophètes rejetés. Et d'un Fils qui va être tué.

Mais la parabole ne finit pas sur la mort du fils, elle finit sur la pierre d'angle. Ce que les bâtisseurs ont rejeté, Dieu en fait

le fondement de tout. La mort du Fils n'est pas l'échec du plan de Dieu, elle en est l'accomplissement inattendu.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Mc 12, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus se mit à parler en paraboles aux chefs des prêtres, aux scribes et aux anciens :

« Un homme planta une vigne, il l'entoura d'une clôture, y creusa un pressoir et y bâtit une tour de garde.

Puis il loua cette vigne à des vigneron, et partit en voyage.

Le moment venu, il envoya un serviteur auprès des vigneron pour se faire remettre par eux ce qui lui revenait des fruits de la vigne.

Mais les vigneron se saisirent du serviteur, le frappèrent, et le renvoyèrent les mains vides.

De nouveau, il leur envoya un autre serviteur ; et celui-là, ils l'assommèrent et l'humilièrent.

Il en envoya encore un autre, et celui-là, ils le tuèrent ; puis beaucoup d'autres serviteurs :

ils frappèrent les uns et tuèrent les autres.

Il lui restait encore quelqu'un : son fils bien-aimé.

Il l'envoya vers eux en dernier, en se disant :

« Ils respecteront mon fils. »

Mais ces vigneron-là se dirent entre eux :

« Voici l'héritier :

allons-y ! tuons-le,

et l'héritage va être à nous ! »

Ils se saisirent de lui, le tuèrent, et le jetèrent hors de la vigne.

Que fera le maître de la vigne ?

Il viendra,

fera périr les vigneron,

et donnera la vigne à d'autres.

N'avez-vous pas lu ce passage de l'Écriture ?

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs est devenue la pierre d'angle :

c'est là l'œuvre du Seigneur, la merveille devant nos yeux ! »

Les chefs du peuple cherchaient à arrêter Jésus,

mais ils eurent peur de la foule.

– Ils avaient bien compris en effet

qu'il avait dit la parabole à leur intention.

Ils le laissèrent donc et s'en allèrent.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître les serviteurs que tu m'envoies, et de les accueillir. Et donne-moi la foi de voir dans ce qui est rejeté et brisé la pierre

d'angle que tu poses.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il en envoya encore un autre », la patience obstinée de Dieu

Le propriétaire envoie encore et encore. Chaque refus reçoit une nouvelle chance. Chaque violence est suivie d'un nouvel envoi. Cette obstination dit quelque chose d'essentiel sur Dieu, il ne se décourage pas de nous. Il continue d'envoyer des messagers vers nos cœurs fermés.

Ces messagers prennent mille formes dans nos vies : une parole entendue en homélie, une épreuve qui interpelle, une rencontre inattendue, un ami qui dit la vérité. Chacun porte quelque chose de Dieu. Et nous pouvons les recevoir, ou les renvoyer.

La longue liste des serviteurs rejetés dans la parabole, c'est aussi l'histoire de mes propres refus. Les appels entendus et mis de côté. Les invitations à la conversion différées. Les voix que j'ai fait taire parce qu'elles dérangent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel serviteur Dieu m'envoie-t-il en ce moment, quelle invitation, quelle interpellation, que je suis tenté de renvoyer les mains vides ?
- Y a-t-il un message de Dieu que j'ai rejeté et que je reconnais maintenant comme venant de lui ?

Point 2 : « Son fils bien-aimé », l'envoi qui dit tout l'amour

Il lui restait encore quelqu'un. Après tous les serviteurs rejetés, le Père garde encore quelque chose, le meilleur, l'unique, le bien-aimé. Et il l'envoie.

Cet envoi dit une confiance démente dans l'humanité. Malgré tout ce qui a été fait aux serviteurs, le Père croit encore que son fils sera respecté. Non par naïveté, par amour qui ne renonce pas.

Et le fils est tué. Jeté hors de la vigne. Exactement comme Jésus sera crucifié hors de Jérusalem. La parabole est transparente, et Jésus la dit en sachant ce qui l'attend.

Ce que cela révèle sur Dieu est bouleversant : il donne ce qu'il a de plus précieux à des gens qui vont le tuer. C'est cela, aimer tellement. C'est cela, Jn 3,16 en parabole.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je mesure ce que représente l'envoi du Fils, ce que Dieu a risqué, donné, perdu en apparence, pour moi ?
- Comment est-ce que je réponds à cet envoi dans ma vie concrète aujourd'hui ?

Point 3 : « La pierre rejetée est devenue pierre d'angle », Dieu qui retourne tout

La parabole ne se termine pas sur le meurtre du fils. Elle se termine sur un verset du psaume 118, la pierre rejetée devenue pierre d'angle. Ce que les hommes ont jeté comme inutile, Dieu en fait le fondement de tout.

C'est la logique pascale, la croix trans-

formée en résurrection, la mort transformée en vie, le rejet transformé en salut universel. Dieu ne subit pas les refus des hommes, il les intègre dans un plan plus grand.

Et cette logique vaut pour nos vies aussi. Ce que nous avons rejeté, une vérité, une grâce, une vocation, peut encore devenir pierre d'angle si nous consentons au retournement. Ce qui a été raté, brisé, gaspillé, peut être repris par les mains de Dieu et devenir fondement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie quelque chose que j'ai rejeté, une grâce refusée, une vocation mise de côté, que Dieu voudrait reprendre et faire pierre d'angle ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut faire quelque chose de bon même avec mes refus passés ?

Colloque

Seigneur, tu as envoyé serviteur après serviteur. Tu as envoyé ton Fils. Et ils l'ont tué. Et toi, tu as fait de cette mort la pierre d'angle. Tu n'as pas le dernier mot des hommes. Tu as le tien.

Je reconnais en moi quelque chose des vignerons, cette tendance à garder pour moi ce qui t'appartient, à renvoyer tes messagers, à me dire que je gérerai cela tout seul. Pardonne ces refus. Et envoie encore un messager, je veux l'accueillir cette fois. Fais de ce qui a été rejeté dans ma vie une

pierre d'angle. C'est là ton œuvre. La merveille devant nos yeux. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accueillir le messager* :
je pense à une invitation de Dieu que je résiste encore, une parole, un appel, une conversion. Aujourd'hui, au lieu de la renvoyer, je l'accueille. Un geste concret dans cette direction.

2. *Remettre ce qui appartient à Dieu* :
je réfléchis honnêtement : qu'est-ce que je garde pour moi qui devrait être remis au Maître de la vigne, mon temps, mes dons, ma vie ? Et je fais un acte concret de remise.

◇ Parole à mémoriser

« La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs est devenue la pierre d'angle : c'est là l'œuvre du Seigneur, la merveille devant nos yeux ! » (Mc 12, 10-11)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - 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 02 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de net et de libre. Laisse chaque expiration emporter les ambiguïtés, les compromis intérieurs, cette façon de servir deux maîtres sans vraiment choisir.

Reste dans ce calme clarifié.

Le texte d'aujourd'hui pose une question sur l'argent, et Jésus y répond en posant une question bien plus profonde : à qui appartiens-tu ?

Laisse cette question descendre avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sait à qui il appartient.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de discernement et de liberté intérieure, toi qui distingues ce qui appartient à Dieu de ce qui appartient au monde, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse que la question de Jésus va bien au-delà de l'impôt, elle touche l'appartenance fondamentale de ma vie. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Temple, au milieu de ce piège tendu, fais-moi voir la liberté souveraine de Jésus

qui retourne la question. Je te confie ma volonté : elle partage parfois sa loyauté entre Dieu et d'autres maîtres. Clarifie-la. Je te confie mes propres ambiguïtés, les zones de ma vie où César a pris trop de place.

Toi qui es la liberté des enfants de Dieu, apprends-moi à rendre à Dieu ce qui lui appartient. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Temple de Jérusalem. Une coalition improbable, pharisiens et hérوديens, ennemis ordinaires, unis contre Jésus. Ils arrivent avec des flatteries, tu es toujours vrai, tu enseignes selon la vérité, pour mieux enfoncer le piège.

La question sur l'impôt est un piège parfait. S'il dit payez, il trahit son peuple et se discrédite comme messie. S'il dit ne payez pas, il se révolte contre Rome et peut être arrêté.

Jésus ne tombe ni d'un côté ni de l'autre. Il demande une pièce. L'effigie de César, la preuve que vous utilisez déjà sa monnaie, que vous vivez déjà dans son système. Alors rendez-lui ce qui porte sa marque.

Et à Dieu ce qui est à Dieu. Là est le vrai enjeu. Non pas combien donner à César, mais combien donner à Dieu. Et surtout, qu'est-ce qui porte l'image de Dieu ? L'homme, créé à son image. Toi. Moi.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 12, 13-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

on envoya à Jésus des pharisiens et des partisans d'Hérode

pour lui tendre un piège en le faisant parler, et ceux-ci vinrent lui dire :

« Maître, nous le savons : tu es toujours vrai ;

tu ne te laisses influencer par personne, car ce n'est pas selon l'apparence que tu considères les gens,

mais tu enseignes le chemin de Dieu selon la vérité.

Est-il permis, oui ou non,

de payer l'impôt à César, l'empereur ?

Devons-nous payer, oui ou non ? »

Mais lui, sachant leur hypocrisie, leur dit : « Pourquoi voulez-vous me mettre à l'épreuve ?

Faites-moi voir une pièce d'argent. »

Ils en apportèrent une,

et Jésus leur dit :

« Cette effigie et cette inscription, de qui sont-elles ?

– De César », répondent-ils.

Jésus leur dit :

« Ce qui est à César, rendez-le à César, et à Dieu ce qui est à Dieu. »

Et ils étaient remplis d'étonnement à son sujet.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui retournes les pièges en révélations, donne-moi la liberté de rendre à César ce qui lui revient, sans

lui donner davantage, et de rendre à Dieu ce qui lui appartient vraiment : ma vie tout entière, qui porte son image.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Sachant leur hypocrisie », Jésus qui voit à travers les flatteries

Ils commencent par des compliments, tu es toujours vrai, tu n'es pas influençable. Et c'est vrai. Mais ils le disent pour manipuler, non pour reconnaître.

Jésus voit à travers. Il ne se laisse pas séduire par les belles paroles qui précèdent le piège. Il nomme ce qu'il voit : pourquoi voulez-vous me mettre à l'épreuve ?

Cette scène nous parle de nos propres hypocrisies devant Dieu. Nous lui disons parfois de belles choses dans la prière, et nos actes disent autre chose. Nous confessons sa seigneurie, et nous vivons comme s'il n'existait pas vraiment. Jésus voit cela aussi, avec le même regard lucide.

La liberté commence par l'honnêteté, cesser de flatter Dieu pour obtenir quelque chose, et se tenir simplement vrai devant lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma relation à Dieu une forme d'hypocrisie, une façon de lui dire ce qu'il veut entendre tout en gardant mes propres plans ?

•Est-ce que je lui parle avec la même franchise que Jésus attendait de ses interlocuteurs ?

Point 2 : « Cette effigie, de qui est-elle ? », la question de l'appartenance

Le génie de la réponse de Jésus est dans ce retournement : il part de la pièce de monnaie pour aller vers quelque chose de bien plus profond.

La pièce porte l'effigie de César, elle lui appartient, rendez-la-lui. Mais l'homme porte l'image de Dieu, faisons l'homme à notre image dit la Genèse. Alors l'homme appartient à Dieu. Rends-toi à lui.

La question n'est pas combien dois-je à l'État ? La vraie question est à qui est-ce que j'appartiens ? Et la réponse de la foi est claire : je porte l'image de Dieu. Je lui appartiens. Ma vie entière lui revient, non pas une part, non pas les dimanches, non pas les moments de crise, tout.

Rendre à Dieu ce qui est à Dieu, c'est se rendre soi-même. C'est le seul impôt qu'il réclame vraiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je me suis vraiment rendu à Dieu, ou est-ce que je lui donne une partie de ma vie en gardant le reste pour moi ?

•Quelles sont les zones de ma vie que je n'ai pas encore remises entre ses mains, où César a encore trop de place ?

Point 3 : « Ils étaient remplis d'étonnement », la liberté qui déroute

La réaction finale des adversaires est l'étonnement. Ils étaient venus pour piéger, ils re-

partent déstabilisés, sans prise. Jésus n'a pas été pris. Il a répondu depuis une liberté qu'ils ne comprenaient pas.

Cette liberté vient de là : Jésus sait à qui il appartient. Il n'a pas besoin de l'approbation de César. Il n'a pas peur du pouvoir politique. Il n'a pas besoin non plus de flatter les religieux. Il est libre, parce qu'il est entièrement rendu au Père.

C'est cette liberté que nous pouvons recevoir. Non pas l'arrogance, la solidité de celui qui sait d'où il vient et à qui il appartient. Elle déroute le monde parce qu'elle ne répond pas à ses logiques. Et elle est le fruit d'une vie vraiment rendue à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie chrétienne rayonne quelque chose de cette liberté, ou suis-je encore prisonnier du regard des autres, de la peur du pouvoir, du besoin d'approbation ?
- Qu'est-ce qui me manque pour avoir la liberté de Jésus dans cette scène ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu as retourné leur piège en révélation. Tu leur as montré une pièce, et tu as parlé de l'image de Dieu.

Je porte cette image. Depuis ma création, depuis mon baptême, ton image est en moi, ta marque est sur moi.

Et pourtant je ne me suis pas toujours rendu à toi. J'ai gardé des zones entières pour César, mes ambitions, mes peurs, mon

temps, mes attachements.

Apprends-moi à distinguer, non pas pour fuir le monde, mais pour ne pas lui donner ce qui t'appartient.

Je veux te rendre ce qui te revient : ma vie, mon cœur, ma liberté. Non pas une part, tout.

Car je porte ton image. Et je veux lui ressembler. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier mes César :

aujourd'hui, je nomme honnêtement une réalité de ma vie à laquelle j'ai donné trop de place, argent, regard des autres, confort, pouvoir. Et je dis à Dieu : je te rends cela. Tu es le seul Seigneur.

2. Me rendre à Dieu :

je prends un moment pour faire un acte explicite d'offrande, Seigneur, je me rends à toi. Je porte ton image. Fais de moi ce que tu veux. Simplement. Vraiment.

◇ Parole à mémoriser

« Ce qui est à César, rendez-le à César, et à Dieu ce qui est à Dieu. » (Mc 12, 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).

Mercredi 03 juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vivant, comme si l'air que tu respirez portait en lui une promesse de vie qui ne finit pas. Laisse chaque expiration emporter la résignation à la mort, cette acceptation muette que le néant aurait le dernier mot.

Reste dans ce calme habité par la vie.

Le texte d'aujourd'hui parle de résurrection. Des hommes qui n'y croient pas posent une question absurde pour la ridiculiser. Et Jésus répond avec une phrase qui devrait tout changer : il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants.

Laisse cette phrase entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui croit à la vie plus forte que la mort.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de Celui qui ressuscite les morts, toi qui es déjà en nous les arrhes de la vie éternelle, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle dé-

passe les catégories trop étroites dans lesquelles j'enferme parfois Dieu et la vie future. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans ce débat au Temple, et fais-moi surtout entendre cette révélation finale sur le Dieu des vivants. Je te confie ma volonté : elle vit parfois comme si tout s'arrêtait à la mort. Oriente-la vers l'horizon de la résurrection. Je te confie mes peurs face à la mort, les miennes, celles des êtres aimés, et mon besoin d'entendre que Dieu tient ses bien-aimés dans la vie. Toi qui es la vie de Dieu en nous, fais que je vive depuis la résurrection. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Temple. Des sadducéens s'approchent, ces religieux qui nient la résurrection, qui ne croient qu'à la Torah, qui ont réduit Dieu à ce que la raison peut contenir. Leur question est un piège logique : si une femme a eu sept maris, à qui appartiendra-t-elle dans la résurrection ? La question suppose que la vie future est une prolongation de la vie présente, avec ses institutions, ses propriétés, ses structures sociales. Et dans cette logique, la résurrection devient absurde.

Jésus les arrête net : vous vous égarez, en méconnaissant les Écritures et la puissance de Dieu. Deux erreurs ensemble, ignorer ce que Dieu a dit, et réduire ce que Dieu peut faire.

La vie ressuscitée n'est pas la vie actuelle prolongée. C'est une existence d'un autre ordre, comme les anges, dans une commu-

nion directe avec Dieu qui dépasse toutes nos catégories.

Et pour prouver la résurrection depuis la Torah elle-même, le seul texte que les sadducéens acceptent, Jésus cite le buisson ardent. Je suis le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob. Présent. Pas j'étais. Dieu se définit par rapport à des morts, et il les appelle les siens au présent. Donc ils vivent.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 12, 18-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

des sadducéens

– ceux qui affirment qu'il n'y a pas de résurrection –

vinrent trouver Jésus.

Ils l'interrogeaient :

« Maître, Moïse nous a prescrit :

Si un homme a un frère qui meurt

en laissant une femme, mais aucun enfant, il doit épouser la veuve

pour susciter une descendance à son frère.

Il y avait sept frères ;

le premier se maria,

et mourut sans laisser de descendance.

Le deuxième épousa la veuve,

et mourut sans laisser de descendance.

Le troisième pareillement.

Et aucun des sept ne laissa de descendance.

Et en dernier, après eux tous, la femme mourut aussi.

À la résurrection, quand ils ressuscite-

ront,
duquel d'entre eux sera-t-elle l'épouse,
puisque les sept l'ont eue pour épouse ? »

Jésus leur dit :

« N'êtes-vous pas en train de vous égarer,
en méconnaissant les Écritures et la puis-
sance de Dieu ?

Lorsqu'on ressuscite d'entre les morts,
on ne prend ni femme ni mari,
mais on est comme les anges dans les
cieux.

Et sur le fait que les morts ressuscitent,
n'avez-vous pas lu dans le livre de Moïse,
au récit du buisson ardent,
comment Dieu lui a dit :

Moi, je suis le Dieu d'Abraham,
le Dieu d'Isaac,
le Dieu de Jacob ?

Il n'est pas le Dieu des morts, mais des
vivants.

Vous vous égarez complètement. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui révèles un Dieu des
vivants et non des morts, donne-moi une
foi vivante dans la résurrection, non pas
une croyance abstraite, mais une certitude
qui change ma façon de vivre, de mourir, et
d'espérer pour ceux que j'aime.

◇ Les points de méditation

Point 1: « En méconnaissant les
Écritures et la puissance de Dieu »,
les deux racines de l'erreur

Jésus identifie deux sources d'égarement
chez les sadducéens, et elles sont toujours
actuelles.

Méconnaître les Écritures : avoir un Dieu
réduit à ce qu'on a lu, compris, décidé d'ac-
cepter. Un Dieu domestiqué, enfermé dans
nos catégories, dont on exclut ce qui dé-
range notre vision du monde.

Méconnaître la puissance de Dieu : croire
que ce que nous ne pouvons pas imaginer,
Dieu ne peut pas l'accomplir. La résurrec-
tion est absurde pour qui mesure Dieu à
l'aune du possible humain.

Ces deux erreurs se renforcent. Un Dieu ré-
duit par notre lecture partielle de sa Parole,
et un Dieu limité par notre imagination du
possible, voilà un Dieu trop petit pour res-
susciter qui que ce soit.

Questions pour la réflexion person- nelle :

• Est-ce que j'ai réduit Dieu à ce que je peux
comprendre, en excluant ce qui dépasse
ma raison ou ma sensibilité ?

• Y a-t-il une promesse de Dieu dans la-
quelle je n'ose pas vraiment croire parce
qu'elle me semble trop grande ?

Point 2 : « Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants », une révé- lation depuis le buisson ardent

L'argument de Jésus est d'une élégance re-
marquable. Il prend le texte même que les
sadducéens vénèrent, le livre de Moïse, le
buisson ardent, et en tire la preuve de la ré-
surrection.

Je suis le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de

Jacob. Présent. Dieu ne dit pas j'étais leur Dieu. Il dit je suis. Au moment où il parle à Moïse, Abraham, Isaac et Jacob sont morts depuis longtemps selon la chair. Et pourtant Dieu se définit par rapport à eux au présent, comme si la mort n'avait rien changé à ce lien.

C'est que Dieu ne peut pas être le Dieu de quelqu'un qui n'existe plus. Si Dieu est leur Dieu, c'est qu'ils existent encore, d'une façon que nous ne pouvons pas encore voir, mais réelle. Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants.

Cela dit quelque chose d'immense sur nos propres morts. Ceux que nous avons perdus, ceux dont nous portons le deuil, si Dieu est leur Dieu, ils vivent. Pas dans notre mémoire seulement. Dans la réalité de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je vis mon rapport à mes défunts, en croyant vraiment qu'ils vivent auprès de Dieu, ou en les considérant comme définitivement perdus ?
- Cette révélation, il est le Dieu des vivants, change-t-elle quelque chose dans ma façon de porter mon propre deuil ou ma propre peur de mourir ?

Point 3 : « On est comme les anges », la vie future dépasse nos catégories

Jésus ne décrit pas la vie ressuscitée en détail, il dit seulement qu'elle dépasse nos cadres actuels. On ne prend ni femme ni mari, on est comme les anges. Non pas

qu'on perde ce qu'on a aimé, mais que l'amour sera d'une autre nature, pleinement accompli, libéré de toutes les limites du temps et de la condition mortelle.

Les sadducéens posaient la mauvaise question, à qui appartiendra-t-elle ? parce qu'ils pensaient la vie future comme une continuation de la vie présente avec ses structures de propriété. Jésus dit : vous ne pouvez pas imaginer ce que Dieu prépare avec vos catégories actuelles.

C'est à la fois humiliant, nous ne pouvons pas savoir, et libérateur. Nous n'avons pas à tout comprendre. Nous avons à faire confiance à Celui qui est le Dieu des vivants, qui tient ses bien-aimés, et qui prépare pour eux quelque chose qui dépasse tout ce qu'on peut demander ou imaginer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse la vie éternelle être vraiment autre chose que ce que je peux imaginer, ou est-ce que je la réduis à une continuation améliorée de la vie présente ?
- Comment cette espérance dans une vie qui dépasse mes catégories change-t-elle ma façon de vivre aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as dit aux sadducéens : vous vous égarez. Et j'entends cette parole pour moi aussi, dans ces moments où je vis comme si tout s'arrêtait à la mort, où je porte mes deuils sans l'espérance de la résurrection, où je réduis ton Dieu à ce que ma raison peut contenir.

Tu es le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob. Tu es le Dieu de ceux que j'ai perdus et que j'aime encore. Tu es le Dieu des vivants, pas des morts.

Élargis ma foi à la hauteur de ta puissance. Apprends-moi à vivre depuis la résurrection, non pas comme une consolation pour plus tard, mais comme une réalité qui change tout maintenant.

Et pour ceux que j'ai perdus, je te les confie, sachant qu'ils sont à toi, que tu es leur Dieu au présent, que la mort n'a pas eu le dernier mot sur eux.

Tu es la résurrection et la vie. Je crois en toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Confier ses morts à Dieu des vivants :

aujourd'hui, je nomme dans ma prière un être aimé décédé. Et je le confie explicitement au Dieu des vivants, Seigneur, tu es son Dieu au présent. Je te fais confiance pour lui.

2. Élargir ma foi :

je prends une promesse de Dieu que j'ai du mal à croire, trop grande, trop belle, trop dérangement, et je dis honnêtement : Seigneur, je méconnaiss peut-être ta puissance ici. Élargis ma foi à la hauteur de ce que tu peux faire.

◇ Parole à mémoriser

« Il n'est pas le Dieu des morts, mais des vivants. » (Mc 12, 27)

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 04 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de simple, comme quand on dépose un fardeau trop lourd et qu'on découvre que l'essentiel tient en peu de mots. Laisse chaque expiration emporter la complication, la multiplication des obligations, tout ce qui alourdit la foi.

Reste dans ce calme simplifié.

Deux commandements. Tout tient là. Laisse cette simplicité entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui revient à l'essentiel.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de l'amour qui simplifie et qui unifie, toi qui verses dans nos cœurs l'amour de Dieu et du prochain, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse que ces deux commandements ne sont pas deux obligations parmi d'autres, ils sont la clé de tout. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Temple, face à ce scribe sincère qui pose la bonne question et reçoit une réponse qui le rapproche du Royaume. Je te confie ma volonté : elle

complique parfois ce que Jésus simplifie. Ramène-la à l'essentiel. Je te confie mon amour, imparfait, fragmenté, conditionnel, et mon désir qu'il devienne plus vrai.

Toi qui es l'amour en personne, apprends-moi à aimer. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Temple, après les affrontements avec les pharisiens, les hérوديens, les saducéens. Tous venaient pour piéger. Et voici un scribe qui s'avance différemment, sa question semble sincère : quel est le premier de tous les commandements ?

Jésus répond par le Shema, la prière fondamentale d'Israël, récitée deux fois par jour. Écoute, Israël. Tout commence par écouter. Puis vient l'amour, de tout son cœur, de toute son âme, de tout son esprit, de toute sa force. Rien retenu. Tout donné.

Et immédiatement le second, comme toi-même. L'amour de Dieu et l'amour du prochain ne se séparent pas. Ils forment un seul mouvement.

Le scribe répond avec justesse, et Jésus le regarde autrement que les autres. Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. Non pas tu y es, tu n'es pas loin. Il manque encore quelque chose, peut-être le pas de la rencontre personnelle avec Jésus lui-même.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Mc 12, 28b-34

ÉÉvangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

un scribe s'avança pour demander à Jésus :

« Quel est le premier de tous les commandements ? »

Jésus lui fit cette réponse :

« Voici le premier :

Écoute, Israël :

le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur.

Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force.

Et voici le second :

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux-là. »

Le scribe reprit :

« Fort bien, Maître, tu as dit vrai :

Dieu est l'Unique

et il n'y en a pas d'autre que lui.

L'aimer de tout son cœur, de toute son intelligence, de toute sa force, et aimer son prochain comme soi-même, vaut mieux que toute offrande d'holocaustes et de sacrifices. »

Jésus, voyant qu'il avait fait une remarque judicieuse, lui dit :

« Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. »

Et personne n'osait plus l'interroger.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui résumes tout en deux commandements, donne-moi un amour de Dieu qui engage tout mon être,

cœur, âme, esprit, force, et un amour du prochain qui soit aussi concret et sincère que l'amour de moi-même.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Écoute », l'amour qui commence par recevoir

Le premier mot du premier commandement n'est pas aime, c'est écoute. Avant d'aimer, il faut recevoir. Avant de donner, il faut être rempli.

Shema Israël, Écoute, Israël. Toute la vie spirituelle commence là. Non pas dans l'effort d'aimer davantage, mais dans la disponibilité à être aimé d'abord. On n'aime Dieu qu'en réponse à son amour premier.

Et écouter, c'est aussi reconnaître que Dieu est l'Unique, qu'il n'y a pas d'autre seigneurie qui rivalise avec la sienne. L'idolâtrie n'est pas seulement une affaire de statues, c'est tout ce qui occupe la place qui lui appartient.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je commence ma prière par écouter, ou uniquement par parler, demander, réclamer ?

• Y a-t-il dans ma vie un autre seigneur que Dieu, quelque chose qui dispute la première place à son amour ?

Point 2 : « De tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit, de toute ta force », l'amour sans reste

La répétition de tout est délibérée. Aucune

faculté exemptée. Aucune zone réservée. Cœur, le siège des affections. Âme, la vie elle-même. Esprit, l'intelligence. Force, l'énergie concrète, le corps, les actes.

Aimer Dieu de tout son être, c'est ne pas partager sa loyauté. C'est lui donner non pas ce qui reste après les autres priorités, mais ce qui est premier, central, fondateur. Nous aimons Dieu souvent avec une partie de nous, le dimanche, dans la prière formelle, dans les moments de ferveur. Et nous gardons le reste pour nous. Jésus dit : tout. Non pour écraser, pour libérer. Car c'est précisément quand on donne tout qu'on reçoit tout.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle partie de moi est encore réservée, non donnée à Dieu, tenue à l'écart de son amour ?
- Est-ce que mon amour pour Dieu engage vraiment ma force, mes actes concrets, mon temps, mon argent, mon énergie, ou reste-t-il un sentiment intérieur sans traduction dans la vie réelle ?

Point 3 : « Tu n'es pas loin du royaume », la distance qui reste à franchir

Jésus dit quelque chose de remarquable à ce scribe : tu n'es pas loin. Il le reconnaît, il l'encourage. Mais il ne dit pas tu y es. Il reste une distance.

Comprendre les commandements intellectuellement, même avec justesse, même mieux que les autres, ne suffit pas à entrer dans le Royaume. Il faut franchir le pas. Ce

pas, c'est la rencontre personnelle avec Jésus lui-même, qui n'est pas seulement celui qui enseigne les commandements, mais celui qui les accomplit et qui les donne à vivre par son Esprit.

Tu n'es pas loin, cette parole est à la fois une consolation et un appel. Tu es sur le bon chemin. Continue. Franchis le dernier pas, non pas vers une doctrine de plus, mais vers une Personne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis dans la position du scribe, convaincu intellectuellement de ce qu'il faut aimer, mais n'ayant pas encore pleinement franchi le pas de la rencontre personnelle avec Jésus ?
- Quel est le dernier pas que Dieu m'invite à franchir pour passer de pas loin à dedans ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as simplifié ce que nous compliquons, deux commandements, et tout tient là.

Mais je mesure l'écart entre ces mots et la réalité de mon amour. Mon cœur est partagé. Mon âme est distraite. Mon esprit vagabonde. Ma force va ailleurs.

Je ne suis peut-être pas loin non plus, comme ce scribe, je comprends. Mais comprendre n'est pas encore aimer tout entier.

Apprends-moi à écouter d'abord, à me laisser aimer avant de prétendre aimer. Puis apprend-moi à donner sans reste, cœur, âme, esprit, force.

Et apprends-moi à aimer mon prochain avec la même honnêteté que je m'aime, sans idéalisme, sans fuite, mais concrètement, quotidiennement, vraiment.

Fais que je franchisse ce dernier pas vers toi, pas vers une doctrine, vers toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Donner une force retenue* : j'identifie une faculté que je n'ai pas encore vraiment donnée à Dieu, mon temps, mon intelligence, mon argent, mon énergie corporelle. Et aujourd'hui, je lui en donne concrètement une part.

2. *Aimer un prochain difficile* : je pense à quelqu'un que j'ai du mal à aimer comme moi-même, avec la même bienveillance que je m'accorde. Et je lui fais aujourd'hui un geste d'amour concret, sans attendre qu'il le mérite.

◇ Parole à mémoriser

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force... Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Mc 12, 30-31)

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 05 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de ferme, comme un arbre dont les racines tiennent dans la tempête. Laisse chaque expiration emporter le découragement, la tentation d'abandonner quand le chemin coûte.

Reste dans ce calme enraciné.

Paul écrit à Timothée depuis la prison, en sachant qu'il va mourir. Et il lui dit : demeure ferme. Laisse ce mot entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui tient bon.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit de persévérance et de sagesse, toi qui inspiras les Écritures et qui les rends vivantes en nous, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle reçoive la Parole non comme un texte parmi d'autres mais comme le souffle de Dieu qui forme et équipe. Je te confie mon imagination : fais-moi entendre Paul écrire depuis sa cellule, avec quelle urgence, quel amour, quelle certitude tranquille. Je te confie ma volonté : elle vacille parfois sous la pres-

sion du monde. Affermis-la dans ce qui ne change pas. Je te confie ma fidélité à la Parole, ses ferveurs et ses sécheresses, ses moments de feu et ses longues plaines grises.

Toi qui inspiras l'Écriture, inspire aussi ma lecture. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Paul dans sa cellule romaine. Vieux, épuisé, sachant sa fin proche. Il écrit à Timothée, ce fils spirituel qu'il a formé, qu'il aime, qu'il veut préparer à continuer après lui.

Il n'embellit pas. Tous ceux qui veulent vivre en hommes religieux dans le Christ subiront la persécution. Ce n'est pas un avertissement pessimiste, c'est une vérité libératrice. La souffrance du disciple n'est pas une anomalie. Elle est la marque de la ressemblance avec le Maître.

Puis il dit l'antidote : demeure ferme dans ce que tu as appris. Et il lui rappelle la source de cette fermeté, les Saintes Écritures, connues depuis l'enfance, inspirées par Dieu, capables de former l'homme accompli.

Non pas la rigidité, la fidélité. Non pas l'immobilisme, l'enracinement qui permet de marcher.

◇ Parole de Dieu

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

Première Lecture : 2 Tm 3, 10-17

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre à Timothée

Bien-aimé,

toi, tu m'as suivi pas à pas dans l'enseignement, la manière de diriger et les projets, dans la foi, la patience, la charité et la persévérance,

dans les persécutions et les souffrances,

celles qui me sont arrivées à Antioche, à Iconium et à Lystres,

toutes les persécutions que j'ai subies.

Et de tout cela le Seigneur m'a délivré.

D'ailleurs, tous ceux qui veulent vivre en hommes religieux dans le Christ Jésus subiront la persécution.

Quant aux hommes mauvais et aux charlatans,

ils iront toujours plus loin dans le mal, ils seront à la fois trompeurs et trompés.

Mais toi, demeure ferme dans ce que tu as appris :

de cela tu as acquis la certitude, sachant bien de qui tu l'as appris.

Depuis ton plus jeune âge, tu connais les Saintes Écritures :

elles ont le pouvoir de te communiquer la sagesse,

en vue du salut par la foi que nous avons en Jésus Christ.

Toute l'Écriture est inspirée par Dieu ; elle est utile pour enseigner, dénoncer le mal,

redresser, éduquer dans la justice ;

grâce à elle, l'homme de Dieu sera accompli, équipé pour faire toute sorte de bien.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la persévérance de Paul et la fidélité de Timothée, quelqu'un qui demeure ferme dans ce qu'il a appris, qui s'enracine dans ta Parole, et qui tient debout même quand le chemin coûte.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tous ceux qui veulent vivre en hommes religieux subiront la persécution », la vérité qui prépare

Paul ne promet pas une vie chrétienne sans friction. Il dit le contraire, et c'est un acte d'amour. Préparer Timothée à la réalité plutôt que de l'endormir dans des illusions confortables.

La persécution dont parle Paul n'est pas toujours violente. Elle peut être subtile, l'exclusion sociale, l'incompréhension des proches, le mépris culturel, la pression à se conformer. Tout disciple qui prend l'Évangile au sérieux rencontre une résistance du monde.

Et Paul dit : de tout cela le Seigneur m'a délivré. Non pas qu'il ait évité la persécution, mais que Dieu l'a traversée avec lui. La délivrance n'est pas l'absence d'épreuve. C'est la présence de Dieu dans l'épreuve.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle forme de persécution est-ce que je vis en ce moment à cause de ma foi, même discrète, même quotidienne ?
- Est-ce que je crois que le Seigneur me délivre de ces épreuves, non nécessairement en les supprimant, mais en les traversant avec moi ?

Point 2 : « Demeure ferme dans ce que tu as appris », l'enracinement comme résistance

Demeure ferme, non pas rigide, enraciné. La différence est importante. La rigidité casse sous la pression. L'enracinement tient parce que les racines vont profond.

Paul rappelle à Timothée d'où vient sa formation, de qui il l'a appris, depuis son plus jeune âge, par les Écritures. La fidélité ne s'improvise pas dans la crise, elle se construit dans le quotidien ordinaire de la fréquentation de la Parole.

Sachant bien de qui tu l'as appris. La foi transmise a un visage, des parents, des catéchistes, des témoins. Elle ne vient pas de nulle part. Et se souvenir de qui nous l'a donnée aide à la garder quand tout invite à l'abandonner.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cultive cet enracinement dans la Parole qui permettra de tenir dans les épreuves à venir ?
- Qui m'a transmis la foi, et est-ce que

je lui en suis reconnaissant, en gardant vivant ce qu'il m'a donné ?

Point 3 : « Toute l'Écriture est inspirée par Dieu », la Parole qui forme et équipe

Paul donne à l'Écriture quatre fonctions concrètes : enseigner, dénoncer le mal, redresser, éduquer dans la justice. La Parole n'est pas un livre de culture spirituelle, c'est un outil de formation. Elle agit. Elle transforme.

L'homme de Dieu sera accompli, équipé pour faire toute sorte de bien. L'objectif final de la fréquentation des Écritures n'est pas la connaissance, c'est l'action. Être équipé pour faire le bien. Non pas savoir ce qu'est le bien, être capable de le faire.

Cette vision de l'Écriture devrait transformer notre façon de la lire. Non pas comme une information à accumuler, mais comme une formation à recevoir, qui redresse ce qui est tordu, qui enseigne ce qui est juste, qui équipe pour la mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma lecture de l'Écriture me transforme vraiment, est-ce qu'elle redresse quelque chose, corrige quelque chose, équipe quelque chose en moi ?
- Y a-t-il une parole de l'Écriture que je connais bien mais que je n'ai pas encore laissé m'équiper pour agir ?

Colloque

Seigneur, Paul écrit depuis sa cellule avec cette sérénité que rien n'explique humainement. Il a tout subi, et il dit : le Seigneur m'a délivré.

Je veux cette certitude-là. Non pas l'absence d'épreuve, la présence de Dieu dans l'épreuve.

Apprends-moi à demeurer ferme, non par entêtement, mais par enracinement. Enracine-moi dans ta Parole comme dans un sol qui tient quand tout vacille.

Que cette Parole m'enseigne, me corrige, me redresse, et m'équipe pour faire le bien non seulement le dimanche, mais tous les jours, dans les petites choses ordinaires où tu m'attends.

Je veux être un homme de Dieu accompli, pas parfait, accompli. Formé par ta Parole, tenu par ta main. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Enraciner ma lecture :

aujourd'hui, je reprends une habitude de lecture régulière de l'Écriture, ou je l'approfondis. Non pour accumuler des connaissances, mais pour me laisser former. Je lis lentement, je laisse la Parole me parler.

2. Rendre grâce pour mes transmetteurs :

je pense à quelqu'un qui m'a transmis la foi, un parent, un catéchiste, un ami, un prêtre. Et je lui rends grâce, devant Dieu, ou directement si c'est possible.

◇ Parole à mémoriser

« Toute l'Écriture est inspirée par Dieu ; elle est utile pour enseigner, dénoncer le mal, redresser, éduquer dans la justice. » (2 Tm 3, 16)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta

grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent

devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- 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 06 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de grave et de serein à la fois, comme l'air d'un matin de fin de voyage, quand on sait qu'on approche et qu'on regarde en arrière sans regret. Laisse chaque expiration emporter la précipitation, l'agitation, l'impatience d'arriver.

Reste dans ce calme de fin de course.

Paul écrit ses dernières lignes. Il sait qu'il va mourir. Et il n'a pas peur. Laisse cette sérénité entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui offre sa vie.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la fidélité jusqu'au bout, toi qui as soutenu Paul jusqu'à sa dernière lettre, toi qui transformes le sacrifice en victoire, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle reçoive ce texte testamentaire non comme un document historique mais comme un appel personnel à tenir ma course. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans cette cellule romaine, Paul qui écrit, qui sait, qui ne tremble pas. Je te confie

ma volonté : elle cherche parfois à éviter la souffrance de l'annonce fidèle. Affermis-la. Je te confie ma propre course, ses élans et ses essoufflements, ses fidélités et ses abandons.

Toi qui es la force du coureur, aide-moi à tenir jusqu'au bout. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Rome. Une cellule froide. Paul enchaîné, vieux, seul, ou presque. Il sait que son procès est joué, que la mort approche. Et il écrit à Timothée.

Pas un testament amer. Une transmission lumineuse. Il lui confie l'urgence de la mission, proclame la Parole, à temps et à contretemps, avec la lucidité de quelqu'un qui voit venir les temps difficiles où la vérité sera refusée au profit de ce qu'on veut entendre.

Et puis il parle de lui. Non par vanité, par témoignage. J'ai mené le bon combat. J'ai achevé ma course. J'ai gardé la foi. Trois phrases. Toute une vie. La vie d'un homme qui a tout donné et qui peut mourir les mains ouvertes.

Je suis déjà offert en sacrifice. Pas de résignation, une offrande. Il ne subit pas sa mort, il la donne.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 2 Tm 4, 1-8

Lecture de la deuxième lettre de saint Paul apôtre à Timothée

Bien-aimé,

devant Dieu,
et devant le Christ Jésus qui va juger les vivants et les morts,
je t'en conjure,
au nom de sa Manifestation et de son Règne :

proclame la Parole,
interviens à temps et à contretemps,
dénonce le mal, fais des reproches, encourage,
toujours avec patience et souci d'instruire.

Un temps viendra
où les gens ne supporteront plus l'enseignement de la saine doctrine ;
mais, au gré de leurs caprices,
ils iront se chercher une foule de maîtres pour calmer leur démangeaison d'entendre du nouveau.

Ils refuseront d'entendre la vérité pour se tourner vers des récits mythologiques.

Mais toi, en toute chose garde la mesure, supporte la souffrance,
fais ton travail d'évangéliste,
accomplis jusqu'au bout ton ministère.

Moi, en effet, je suis déjà offert en sacrifice,
le moment de mon départ est venu.

J'ai mené le bon combat,
j'ai achevé ma course,
j'ai gardé la foi.

Je n'ai plus qu'à recevoir la couronne de la justice :
le Seigneur, le juste juge, me la remettra en ce jour-là,
et non seulement à moi,
mais aussi à tous ceux qui auront désiré avec amour

sa Manifestation glorieuse.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi quelque chose de la sérénité de Paul au soir de sa vie, non pas parce que tout a été facile, mais parce que tout a été donné. Apprends-moi à courir ma course avec fidélité, à annoncer ta Parole à temps et à contretemps, et à tenir jusqu'au bout.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Proclame la Parole, à temps et à contretemps », l'annonce qui ne calcule pas

À temps et à contretemps. Paul ne dit pas quand c'est favorable, quand le monde est prêt, quand tu te sens inspiré. Il dit : toujours. La Parole ne choisit pas son moment selon nos calculs humains.

Ce à contretemps est particulièrement exigeant. Annoncer quand ce n'est pas comode. Dire la vérité quand elle dérange. Rester fidèle à l'Évangile dans un temps où les gens ne supporteront plus la saine doctrine et iront chercher des maîtres qui leur disent ce qu'ils veulent entendre.

Paul ne demande pas à Timothée d'être agressif, toujours avec patience et souci d'instruire. La fidélité à la Parole va avec la douceur dans la transmission. Dire la vérité avec amour, avec arrogance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je proclame la Parole à contretemps aussi, quand c'est difficile, quand ça dérange, quand ce n'est pas populaire ?
- Est-ce que j'ai la patience et le souci d'instruire qui permettent à la vérité d'être reçue plutôt que rejetée ?

Point 2 : « J'ai mené le bon combat, j'ai achevé ma course, j'ai gardé la foi », le bilan d'une vie donnée

Ces trois phrases sont parmi les plus belles de toute la Bible. Non pas parce qu'elles disent une vie sans faute, Paul savait mieux que quiconque ses propres limites. Mais parce qu'elles disent une vie tenue jusqu'au bout dans l'essentiel.

Le bon combat, non pas une bataille gagnée d'avance, mais un engagement loyal, un effort réel, une lutte qui a coûté quelque chose.

Ma course achevée, non pas abandonnée au milieu, non pas courue mollement. Jusqu'au bout, même quand les forces manquaient. La foi gardée, au milieu des persécutions, des trahisons, des solitudes, des emprisonnements. Le trésor central n'a pas été perdu.

C'est ce bilan-là que chacun de nous est appelé à pouvoir faire un jour. Non pas une vie parfaite, une vie tenue.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Si je devais faire le bilan de ma course aujourd'hui, combat, course, foi, qu'est-ce que je dirais honnêtement ?

•Qu'est-ce qui me manque pour pouvoir dire un jour, comme Paul, j'ai gardé la foi jusqu'au bout ?

Point 3 : « Je suis déjà offert en sacrifice », transformer sa mort en don

Ce verset dit quelque chose d'extraordinaire sur la liberté intérieure de Paul. Il ne subit pas sa mort imminente, il la donne. Je suis offert en sacrifice, comme une libation versée sur l'autel. Sa vie devient une offrande.

Cette transformation du subir en offrir est le propre de la spiritualité paulinienne, et de la spiritualité de la croix. Ce que le monde impose, le disciple peut le transformer en don libre. Ce qui semblait une défaite devient une victoire. Ce qui semblait une perte devient une fécondité.

Le Seigneur me remettra la couronne de la justice. Non par mérite calculé, par fidélité reconnue. Dieu voit la course. Dieu tient la promesse. Et la couronne est pour tous ceux qui auront désiré avec amour sa Manifestation glorieuse.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie quelque chose que je subis et que je pourrais apprendre à offrir, une épreuve, une souffrance, une limite, en la mettant entre les mains de Dieu comme une offrande ?

•Est-ce que je vis dans le désir de la venue

du Seigneur, ou est-ce que cette espérance est restée abstraite dans ma foi ?

Colloque

Seigneur, Paul écrit depuis sa cellule avec une liberté qui me confond. Il va mourir, et il parle de couronne. Il est enchaîné, et il parle d'offrande. Il est seul, et il encourage.

Je veux quelque chose de cette liberté-là. Non pas l'héroïsme, la fidélité. Non pas la grandeur, la persévérance.

Apprends-moi à annoncer ta Parole à temps et à contretemps, avec patience, avec amour, sans calculer l'accueil.

Et au soir de ma vie, que je puisse dire simplement : j'ai mené le bon combat. J'ai achevé ma course. J'ai gardé la foi.

Non par mes forces, par les tiennes. Non par mérite, par grâce.

Et reçois maintenant ce que je te donne, cette journée, cette vie, offerte à ta façon, à ton heure. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Annoncer à contretemps :

aujourd'hui, je cherche une occasion d'annoncer la Parole, de témoigner de ma foi, dans un contexte où ce n'est pas facile, où ce n'est pas attendu. Avec patience. Avec amour. Sans calcul.

2. Offrir une épreuve

je prends une souffrance concrète de ma vie, petite ou grande, et au lieu de la subir seulement, je la remets à Dieu comme une offrande : Seigneur, je te donne cela. Fais-

en quelque chose.

◇ Parole à mémoriser

« J'ai mené le bon combat, j'ai achevé ma course, j'ai gardé la foi. » (2 Tm 4, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

tions reçues.

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Dimanche 07 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de nourrissant, comme quand on mange après une longue faim et qu'on sent la vie revenir. Laisse chaque expiration emporter la satiété de surface, cette façon de se croire rassasié quand on a seulement anesthésié sa faim.

Reste dans ce calme affamé.

Jésus parle de chair donnée, de sang versé, de vie éternelle. Ce n'est pas une métaphore, il le dit quatre fois. Laisse cette réalité entrer avant que les mots commencent. Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui s'approche de la table de Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit qui fait que le pain est vraiment Corps et le vin vraiment Sang, toi sans qui l'Eucharistie resterait du pain et du vin, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à tout expliquer, mais à adorer ce qu'elle ne peut pas contenir. Je te confie mon imagination : fais-moi entendre ce discours de Capharnaüm, la foule qui se que-

relle, Jésus qui n'atténue rien, qui répète, qui insiste. Je te confie ma volonté : elle communique parfois par habitude. Réveille en elle la faim de Dieu. Je te confie ma façon de vivre l'Eucharistie, ses ferveurs, ses sécheresses, ses automatismes.

Toi qui rends Jésus présent dans le pain rompu, rends-le présent aussi dans mon cœur. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Capharnaüm. La synagogue. La foule qui murmure, qui discute, qui s'indigne. Hier Jésus a nourri cinq mille personnes avec cinq pains. Aujourd'hui il leur dit : mangez ma chair, buvez mon sang.

Ils ont du mal. C'est naturel, c'est scandaleux selon toute logique humaine. Et Jésus ne recule pas. Il ne dit pas c'est une image, ne prenez pas cela au pied de la lettre. Il répète. Il insiste. Amen, amen, si vous ne mangez pas ma chair, vous n'avez pas la vie en vous.

Quatre fois il revient sur la même réalité. Quatre fois il dit chair et sang, les mots les plus concrets, les plus incarnés qui soient. Pas une spiritualité désincarnée. Une présence réelle, donnée à manger, reçue dans un corps.

Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi je demeure en lui. La communion eucharistique est une demeure mutuelle, Jésus en nous, nous en lui. Comme le Père et le Fils demeurent l'un dans l'autre.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 6, 51-58

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait aux foules des Juifs :
« Moi, je suis le pain vivant,
qui est descendu du ciel :
si quelqu'un mange de ce pain,
il vivra éternellement.
Le pain que je donnerai, c'est ma chair,
donnée pour la vie du monde. »
Les Juifs se querellaient entre eux :
« Comment celui-là
peut-il nous donner sa chair à manger ? »
Jésus leur dit alors :
« Amen, amen, je vous le dis :
si vous ne mangez pas la chair du Fils de
l'homme,
et si vous ne buvez pas son sang,
vous n'avez pas la vie en vous.
Celui qui mange ma chair et boit mon
sang
a la vie éternelle ;
et moi, je le ressusciterai au dernier jour.
En effet, ma chair est la vraie nourriture,
et mon sang est la vraie boisson.
Celui qui mange ma chair et boit mon
sang
demeure en moi,
et moi, je demeure en lui.
De même que le Père, qui est vivant, m'a
envoyé,
et que moi je vis par le Père,
de même celui qui me mange,
lui aussi vivra par moi.
Tel est le pain qui est descendu du ciel :
il n'est pas comme celui que les pères ont

mangé.
Eux, ils sont morts ;
celui qui mange ce pain
vivra éternellement. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, pain vivant descendu du ciel, donne-moi une faim réelle de toi dans l'Eucharistie, non pas l'habitude de communier, mais le désir de demeurer en toi et de te laisser demeurer en moi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ma chair est la vraie nourriture », Jésus qui ne recule pas devant le scandale

Jésus aurait pu adoucir. Dire c'est symbolique, ne vous inquiétez pas. Il fait le contraire, il insiste, il précise, il répète. Amen, amen, deux fois la formule solennelle qui annonce une vérité absolue. Cette obstination dit quelque chose d'important : Jésus prend au sérieux la résistance de ses interlocuteurs, et il ne change pas son message pour la réduire. La vérité est la vérité même quand elle scandalise. Et la vérité qu'il annonce est celle-ci : il veut être notre nourriture. Pas notre modèle seulement, pas notre maître, pas notre exemple, notre nourriture. Quelque chose que nous prenons en nous, qui circule dans notre sang, qui devient notre chair. La manne nourrissait les corps pour quelques heures. Ce pain-là nourrit pour

l'éternité, parce qu'il est lui-même la vie éternelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment à la présence réelle de Jésus dans l'Eucharistie, non comme une idée théologique, mais comme une réalité qui change ma façon de m'approcher de la communion ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir faim de ce pain, la routine, la tiédeur, un péché non confessé, une distance maintenue avec Jésus ?

Point 2 : « Celui qui mange ma chair demeure en moi, et moi en lui », la communion comme inhabitation

Le fruit de l'Eucharistie n'est pas d'abord moral, il est mystique. Jésus ne dit pas celui qui communit sera plus vertueux. Il dit : il demeure en moi, et moi en lui.

La demeure mutuelle, déjà promise dans le discours du Cénacle, se réalise ici de façon sacramentelle. Chaque communion est une rencontre, un approfondissement de cette inhabitation. Jésus entre plus profondément en nous. Nous entrons plus profondément en lui.

Et il dit la mesure de cette communion : de même que le Père m'a envoyé et que je vis par le Père, de même celui qui me mange vivra par moi. La communion eucharistique nous branche sur le même circuit de vie qui unit le Fils au Père. Nous vivons de la vie même de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je prépare ma communion, est-ce que je m'y approche avec le désir de cette demeure mutuelle, ou est-ce que c'est devenu un geste automatique ?
- Est-ce que je prends le temps, après la communion, de rester dans cette demeure, de laisser Jésus agir en moi dans le silence ?

Point 3 : « Le pain que je donnerai, c'est ma chair donnée pour la vie du monde », l'Eucharistie enracinée dans la croix

Cette phrase relie directement l'Eucharistie à la Passion. Ma chair donnée pour la vie du monde, ce n'est pas seulement le pain de la Cène, c'est le corps livré sur la croix. L'Eucharistie ne se comprend pas sans le Vendredi Saint.

Chaque messe rend présent le sacrifice unique de la croix. Nous ne communions pas à une idée ou à un souvenir, nous communions au Corps livré et au Sang versé pour nous. L'amour qui a accepté la mort est le même amour qui se donne à manger. C'est pourquoi la communion engage. Recevoir celui qui s'est donné jusqu'à la croix, c'est consentir à entrer dans cette même logique du don. Ceux qui mangent ce pain sont appelés à devenir, eux aussi, pain rompu pour les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais le lien entre l'Eucharistie que je reçois et la vie de don qu'elle appelle, est-ce que communier change quelque chose à ma façon de me donner aux autres ?
- Y a-t-il une cohérence entre ce que je reçois à la table du Seigneur et ce que je donne à la table de ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, pain vivant, tu t'es donné jusqu'à la mort et tu continues de te donner chaque jour dans ce pain qui est ta chair, dans ce vin qui est ton sang.

Je n'arrive pas à mesurer ce don. Un Dieu qui se fait nourriture, qui veut être en moi comme la vie est dans le corps.

Pardonne mes communions tièdes, mes approches routinières, mes amen prononcés sans y penser.

Réveille en moi la faim de toi. Faim de ta présence, pas seulement de ta consolation. Faim de demeurer en toi, pas seulement de me sentir bien.

Et fais que chaque communion me rende un peu plus ce que tu veux que je sois, pain rompu pour les autres, vie donnée comme tu as donné la tienne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Préparer la prochaine communion* avant la prochaine eucharistie, je prends quelques minutes pour nommer ma faim, ce dont j'ai besoin de Jésus en ce moment, et je m'approche de la table avec ce désir

conscient et personnel.

2. *Rester dans la demeure*

après la communion, au lieu de repartir immédiatement dans mes pensées, je prends deux ou trois minutes de silence intérieur pour laisser Jésus demeurer, en posant simplement : tu es en moi. Je suis en toi. Reste.

◇ Parole à mémoriser

« Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui. » (Jn 6, 56)

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.