

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**MAI
2026**

N°68

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 04 au Dimanche 10 Mai 2026

Lundi 04 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Laisse tes mains reposer, ouvertes, sur tes genoux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque expiration emporter un peu plus loin les préoccupations, les bruits, les visages de la journée.

Reste dans ce calme. Sens-le s'installer, comme quand on entre dans une pièce fraîche après la chaleur du dehors.

Il y a en toi quelqu'un qui habite. Quelqu'un qui n'est pas arrivé ce matin et qui ne partira pas ce soir. Quelqu'un que tu oublies souvent parce que la vie fait du bruit.

Laisse ce silence être l'espace où tu le retrouves.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui entre chez lui.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Défenseur et Consolateur, toi que le Père a envoyé au nom du Fils, toi qui habites en nous comme dans une demeure, viens habiter cette prière d'une façon nouvelle.

Je te confie mon intelligence : qu'elle cesse de vouloir tout comprendre par elle-même et qu'elle consente à être enseignée par toi,

de l'intérieur, doucement, profondément. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre la question de Jude, si humaine, si juste, et cette réponse de Jésus qui ouvre un horizon que personne n'avait prévu. Je te confie ma mémoire : elle oublie si vite ce que Dieu a fait, ce qu'il a dit, les grâces reçues. Viens revivre en elle ce qui s'est éteint. Je te confie ma maison intérieure, ses pièces habitées et ses pièces fermées, ses espaces lumineux et ses recoins obscurs que je n'ai pas encore ouverts à ta présence.

Tu es le Défenseur, celui qui prend ma cause, qui parle pour moi quand je ne sais plus quoi dire, qui enseigne de l'intérieur ce que nul maître extérieur ne peut atteindre. Viens. Enseigne-moi. Souviens-moi. Habite-moi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle pour la dernière fois avant la Passion. Jésus parle depuis un bon moment, les disciples sont à la fois captivés et débordés. Trop de choses. Trop de promesses. Trop d'annonces que leur cœur n'arrive pas encore à contenir.

Et Jude, pas Judas, un autre, l'un des Douze dont l'Évangile ne nous dit presque rien — pose une question qui dit tout sur la perplexité des disciples. Seigneur, que se passe-t-il ? Pourquoi à nous et non pas au monde ?

C'est la question de quelqu'un qui n'a pas encore compris que la manifestation de

Dieu dont parle Jésus n'est pas un spectacle public, c'est une présence intérieure. Jude cherche une théophanie visible, universelle, que tout le monde pourrait constater. Jésus lui parle d'une demeure. Si quelqu'un m'aime, mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure.

Tu laisses entrer ces mots. Le Père. Le Fils. Venant. S'installant. Chez toi. Pas dans un temple. Pas dans un lieu saint. Chez toi, dans cette vie ordinaire, dans cette âme imparfaite, dans ce cœur qui doute et qui croit tour à tour.

Puis la promesse de l'Esprit. Le Défenseur. Celui qui enseignera tout. Celui qui fera souvenir. Pas un enseignement venu du dehors, une lumière allumée de l'intérieur.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile: Jn 14, 21-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Celui qui reçoit mes commandements et les garde,
c'est celui-là qui m'aime ;
et celui qui m'aime
sera aimé de mon Père ;
moi aussi, je l'aimerai,
et je me manifesterai à lui. »
Jude – non pas Judas l'Isariote – lui de-

manda :

« Seigneur, que se passe-t-il ?
Est-ce à nous que tu vas te manifester, et non pas au monde ? »

Jésus lui répondit :

« Si quelqu'un m'aime,
il gardera ma parole ;
mon Père l'aimera,
nous viendrons vers lui
et, chez lui, nous nous ferons une demeure.

Celui qui ne m'aime pas
ne garde pas mes paroles.

Or, la parole que vous entendez n'est pas de moi :

elle est du Père, qui m'a envoyé.

Je vous parle ainsi,

tant que je demeure avec vous ;

mais le Défenseur,

l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom,

lui, vous enseignera tout,

et il vous fera souvenir de tout ce que je vous ai dit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui viens avec le Père faire ta demeure en celui qui t'aime, donne-moi la grâce d'une maison intérieure vraiment habitée, un cœur assez silencieux pour entendre l'Esprit, assez obéissant pour garder ta Parole, assez confiant pour croire que tu y demeures vraiment.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Celui qui reçoit mes com-

mandements et les garde, c'est celui-là qui m'aime » , l'amour qui se vérifie dans les actes

Jésus commence par une affirmation qui devrait nous arrêter. L'amour qu'il demande n'est pas d'abord un sentiment, c'est une fidélité. Recevoir et garder. Deux verbes concrets, incarnés, vérifiables.

Nous vivons dans une époque qui valorise le sentiment au détriment de l'acte. On aime Jésus , si on se sent bien pendant la prière, si on est ému pendant la messe, si on ressent sa présence dans les moments de ferveur. Et quand le sentiment n'est plus là, on se demande si on l'aime encore.

Jésus retourne cette logique. L'amour véritable se reconnaît à la fidélité dans les petites choses ordinaires, garder sa Parole, quand c'est difficile autant que quand c'est facile. Recevoir ses commandements, même ceux qui coûtent, même ceux qui dérangent nos habitudes, même ceux que nous aurions préféré ne pas entendre.

Et la promesse est à la mesure de cette fidélité : je me manifesterai à lui. La manifestation de Jésus n'est pas réservée aux mystiques ou aux âmes exceptionnelles. Elle est promise à celui qui aime, concrètement, quotidiennement, obstinément.

Il y a là une grâce cachée dans l'obéissance. On ne commence pas par sentir la présence de Dieu, puis on obéit. Souvent c'est l'inverse : on obéit d'abord, dans la sécheresse et l'effort, et c'est là, précisément là, que Dieu se manifeste.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que mon amour pour Jésus se vérifie dans des actes concrets de fidélité à sa Parole, ou est-ce qu'il reste principalement au niveau du sentiment, du désir, de la bonne intention sans suite ?

•Y a-t-il un commandement de Jésus que je reçois mais que je ne garde pas, quelque chose que je sais, que je reconnais comme vrai, mais que je n'ai pas encore vraiment mis en pratique ?

Point 2 :« Nous viendrons vers lui et nous nous ferons une demeure », Dieu qui vient habiter, pas visiter

La réponse de Jésus à la question de Jude est bouleversante dans ce qu'elle révèle sur la nature de la vie spirituelle chrétienne. Ce que Jude cherchait, une manifestation visible, publique, spectaculaire, Jésus le remplace par quelque chose d'infiniment plus intime et d'infiniment plus durable.

Nous nous ferons une demeure. Pas une visite. Pas une apparition. Une demeure, un lieu où on s'installe, où on reste, où on vit. Le Père et le Fils qui viennent habiter dans l'âme qui aime et qui obéit.

Cette promesse transforme radicalement la façon dont nous devrions regarder notre vie intérieure. Nous ne sommes pas des êtres qui cherchent Dieu de l'extérieur, qui tendent vers lui depuis le bas, nous sommes des êtres en qui Dieu a choisi d'habiter. La quête spirituelle n'est pas de trouver Dieu quelque part là-haut, c'est de découvrir et d'accueillir la présence de Celui qui est déjà là, au cœur de ce que nous sommes.

Mais cette demeure a des conditions. Elle

demande d'être entretenue. Une maison habitée se prépare, se nettoie, s'ordonne. Elle n'est pas envahie, elle est offerte. L'amour de Dieu ne s'impose pas. Il attend d'être accueilli, dans le silence de la prière, dans la fidélité aux commandements, dans cette disponibilité intérieure qui dit : entre, reste, fais de moi ta demeure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment, pas seulement en théorie, que le Père et le Fils habitent en moi ? Et est-ce que cette conviction change quelque chose à la façon dont je me traite moi-même, dont je traite mon corps, dont je nourris ma vie intérieure ?
- Quelle pièce de ma maison intérieure est-ce que je n'ai pas encore ouverte à cette présence, quelle zone de ma vie reste fermée à Dieu parce que je préfère qu'il n'y entre pas ?

Point 3 : « Il vous fera souvenir de tout ce que je vous ai dit », l'Esprit Saint comme mémoire vivante

La promesse finale de ce texte est l'une des plus pratiques et des plus consolantes de tout l'Évangile. L'Esprit Saint qui enseigne, c'est déjà immense. Mais l'Esprit Saint qui fait souvenir, c'est peut-être encore plus précieux pour nos vies concrètes.

Nous oublions. C'est notre condition. Nous oublions les grâces reçues, les paroles entendues, les moments où Dieu nous a touchés. Nous oublions les résolutions prises dans la ferveur. Nous oublions les

Écritures méditées qui nous avaient éclairés. La vie fait son travail d'érosion, et ce qui brûlait en nous finit par se couvrir de cendres.

L'Esprit Saint est la mémoire de Dieu en nous. Il ravive ce qui s'est éteint. Il ressort au bon moment la Parole enfouie, dans une conversation difficile, dans une épreuve inattendue, dans un moment de découragement, et soudain une phrase de l'Évangile revient, lumineuse, exactement adaptée, comme si on venait de l'entendre pour la première fois.

Mais cette promesse suppose qu'on ait d'abord reçu les paroles de Jésus. On ne peut se souvenir que de ce qu'on a entendu, médité, laissé entrer. L'Esprit ne crée pas ex nihilo dans notre mémoire, il ravive ce qui a été semé. C'est pourquoi la fréquentation assidue de l'Écriture n'est pas un exercice intellectuel, c'est une semaille. On sème dans le silence de la prière des paroles que l'Esprit fera germer au moment voulu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne à l'Esprit Saint suffisamment de Parole à raviver, est-ce que ma fréquentation de l'Écriture est assez réelle, assez régulière, assez intérieure pour que des semences profondes soient déposées en moi ?
- Y a-t-il une Parole de Dieu que l'Esprit essaie de me faire souvenir en ce moment, quelque chose que j'ai entendu et que j'ai laissé s'endormir, une invitation que j'ai re-

que et que je n'ai pas encore suivie ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as dit : nous viendrons et nous ferons notre demeure. Pas nous passerons, pas nous visiterons de temps en temps, notre demeure.

Je reste un moment avec ce mot. Ma vie, ta maison. Mon âme, ton lieu de résidence. Je mesure l'écart entre cette promesse et l'état réel de ma maison intérieure. Il y a des pièces encombrées que je n'ose pas t'ouvrir. Des recoins que je préfère garder fermés. Des habitudes installées comme des meubles lourds que je ne veux pas bouger. Et pourtant tu veux habiter, pas inspecter. Tu viens avec le Père, non pour juger mais pour demeurer.

Envoie ton Esprit défenseur. Qu'il enseigne ce que mes livres ne peuvent pas atteindre. Qu'il ravive en moi les paroles que j'ai laissé s'éteindre. Qu'il m'aide à garder ce que je reçois, non par peur, non par obligation, mais parce que je t'aime et que l'amour garde ce qui lui est confié.

Fais de ma vie une maison habitée. Que ceux qui entrent en contact avec moi sentent qu'il y a quelqu'un chez moi. Toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Ouvrir une pièce* :

aujourd'hui, je nomme devant Dieu une zone de ma vie que je lui ai tenue fermée, une habitude, une relation, une décision, une peur.

Et je lui dis : entre. Fais-en ta demeure. Non par force, mais parce que je choisis de t'aimer en acte, pas seulement en parole.

2. *Semer pour que l'Esprit puisse raviver* :

Je choisis un verset de l'Évangile de cette semaine, une phrase qui m'a touché, et je la copie, je la pose quelque part où je la verrai dans la journée. Je la lis lentement, plusieurs fois. Je la confie à l'Esprit pour qu'il la grave dans ma mémoire et la fasse germer au moment où j'en aurai besoin.

◇ Parole à mémoriser

« Si quelqu'un m'aime, mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous ferons une demeure. » (Jn 14, 23)

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.

Mardi 05 Mai 2026

Oraison

◇ Conclure la prière

- « Seigneur, je te bénis pour cette journée.
 Reste avec moi cette nuit. »
- Je peux conclure par :
- Un chant de confiance ou de louange ;
 - Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
 - Un Notre Père ;
 - Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, laisse entrer quelque chose de stable et de doux. À chaque expiration, dépose, les tensions du corps, l'agitation de l'esprit, tout ce qui te tire ailleurs.

Reste un moment simplement présent. Ni dans ce qui vient de se passer, ni dans ce qui va arriver. Ici. Maintenant.

Le texte d'aujourd'hui parle d'un homme lapidé, traîné hors de la ville, laissé pour mort, qui se relève le lendemain et repart annoncer la Bonne Nouvelle. Laisse cette image entrer doucement. Ne l'explique pas encore. Laisse-la simplement être là, devant toi.

Qu'est-ce qui, en toi, a besoin de se relever ce matin ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui se lève encore une fois.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de résurrection et de persévérance, toi qui as relevé Paul de la poussière de Lystres et qui remets debout ceux que le monde croit avoir abattus, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse dans ce texte non pas un récit hé-

roïque, mais le portrait d'une foi qui tient, et qui veut tenir aussi dans ma vie. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce cercle de disciples qui font cercle autour du corps de Paul, fais-moi sentir leur peur, leur prière, leur stupeur quand il se relève. Je te confie ma volonté : elle se décourage parfois très vite devant les obstacles, les rejets, les résultats qui tardent. Donne-lui la ténacité de Paul. Je te confie mes propres lapidations, ces épreuves, ces humiliations, ces échecs qui m'ont laissé à terre et dont je ne me suis pas encore tout à fait relevé.

Toi qui relèves les morts, relève aussi ce qui est encore à terre en moi. Et remets-moi en route. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Lystres. Une ville de province, loin des grands centres. Paul est là, il prêche, il guérit. Et puis les ennemis arrivent, depuis Antioche de Pisidie, depuis Iconium, des gens qui l'ont déjà chassé et qui le poursuivent. Ils sont déterminés. Ils soulèvent la foule. Et ils lapident Paul.

Des pierres. Encore et encore. Jusqu'à ce qu'il tombe. Jusqu'à ce qu'il ne bouge plus. Ils le traînent hors de la ville et ils le laissent là, convaincu qu'il est mort.

Et les disciples font cercle autour de lui. Ce geste est magnifique dans sa simplicité, ils s'approchent de ce corps meurtri, ils forment une ronde de prière et de présence autour de celui qui est à terre. Ils ne fuient pas. Ils font cercle.

Et Paul se relève.

Le lendemain, pas dans une semaine, pas après une longue convalescence, le lendemain, il repart. Il va à Derbé. Il annonce la Bonne Nouvelle. Il fait des disciples.

Puis, et c'est là que le texte devient vraiment stupéfiant, il rebrousse chemin. Il retourne à Lystres. L'endroit même où on vient de le lapider. Il y retourne pour affermir les disciples, les exhorter à tenir.

Et il leur dit, avec la sérénité de quelqu'un qui sait de quoi il parle, les marques des pierres encore fraîches sur son corps : il nous faut passer par bien des épreuves pour entrer dans le royaume de Dieu.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 14, 19-28

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
comme Paul et Barnabé se trouvaient à Lystres,
des Juifs arrivèrent d'Antioche de Pisidie et d'Iconium ;

ils se rallièrent les foules,
ils lapidèrent Paul et le traînèrent hors de la ville,
pensant qu'il était mort.

Mais, quand les disciples firent cercle autour de lui,

il se releva et rentra dans la ville.

Le lendemain, avec Barnabé, il partit pour Derbé.

Ils annoncèrent la Bonne Nouvelle à cette cité

et firent bon nombre de disciples.

Puis ils retournèrent à Lystres, à Iconium et à Antioche de Pisidie ;
ils affermissaient le courage des disciples ;
ils les exhortaient à persévérer dans la foi, en disant :
« Il nous faut passer par bien des épreuves pour entrer dans le royaume de Dieu. »
Ils désignèrent des Anciens pour chacune de leurs Églises
et, après avoir prié et jeûné, ils confièrent au Seigneur
ces hommes qui avaient mis leur foi en lui. Ils traversèrent la Pisidie et se rendirent en Pamphylie.
Après avoir annoncé la Parole aux gens de Pergé,
ils descendirent au port d'Attalia, et s'embarquèrent pour Antioche de Syrie, d'où ils étaient partis ;
c'est là qu'ils avaient été remis à la grâce de Dieu
pour l'œuvre qu'ils avaient accomplie. Une fois arrivés, ayant réuni l'Église, ils rapportèrent tout ce que Dieu avait fait avec eux,
et comment il avait ouvert aux nations la porte de la foi.
Ils passèrent alors un certain temps avec les disciples.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de Paul, celle qui se relève après la lapidation, qui retourne là où on a souffert pour y affermir les autres,

qui rapporte non ses propres exploits mais tout ce que Dieu a fait. Donne-moi cette persévérance qui n'est pas de l'entêtement humain mais de la docilité à l'Esprit.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ils firent cercle autour de lui », la communauté qui relève

Paul ne se relève pas seul. Ce sont les disciples qui font cercle, qui s'approchent, qui entourent, qui prient. Et c'est après ce cercle de fraternité qu'il se lève.

Il y a dans ce détail une vérité profonde sur la nature de l'Église. L'Église n'est pas d'abord une institution, un bâtiment, un programme. C'est ce cercle de personnes qui s'approchent de celui qui est à terre et qui font cercle. Qui ne fuient pas devant la blessure, qui ne se détournent pas devant l'échec, qui restent, même quand c'est dangereux, même quand tout semble perdu. Nous avons tous besoin de ce cercle à certains moments de notre vie. Et nous sommes tous appelés à le former pour les autres. Cette foi qui isole, qui reste privée, qui ne se laisse pas impliquer dans la vie des autres, ce n'est pas la foi des Actes des Apôtres.

Mais ce texte dit aussi quelque chose sur notre rapport à la faiblesse des autres. Le disciple qui se relève a besoin du cercle, il a besoin que les autres s'approchent, pas qu'ils se tiennent à distance respectueuse. La vraie fraternité chrétienne n'est pas celle qui admire de loin, c'est celle qui s'agenouille à côté du blessé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie quelqu'un qui est à terre en ce moment, quelqu'un que j'aurais pu entourer et que j'ai laissé seul par peur, par confort, par manque de temps ?
- Est-ce que j'accepte moi-même d'être entouré quand je suis à terre, ou est-ce que mon orgueil m'empêche de laisser les autres faire cercle autour de ma faiblesse ?

Point 2 : « Il nous faut passer par bien des épreuves », la vérité qui libère de l'illusion

Cette phrase de Paul est l'une des plus honnêtes et des plus libératrices de toute l'Écriture. Il ne dit pas : si vous croyez assez fort, vous n'aurez pas d'épreuves. Il ne dit pas : Dieu vous protégera de la souffrance. Il dit : il nous faut passer par bien des épreuves pour entrer dans le royaume de Dieu.

Et il le dit à des gens qui viennent de le voir lapidé. Sa parole n'est pas une théologie abstraite, c'est un témoignage vivant. Son corps blessé est la preuve et la prédication. Nous vivons dans une époque qui a du mal avec l'épreuve. Nous voulons une foi heureuse, une vie chrétienne épanouissante, un Dieu qui résout les problèmes et facilite l'existence. Et quand l'épreuve arrive, la maladie, l'échec, la trahison, le deuil, nous nous demandons si Dieu nous a abandonnés, si notre foi est vraie, si nous avons fait quelque chose de mal.

Paul dit : non. L'épreuve n'est pas le signe de l'absence de Dieu, elle est le chemin du

Royaume. Non pas parce que Dieu aime la souffrance, mais parce que la foi qui n'a jamais été éprouvée n'est pas encore pleinement foi. Parce que le grain doit mourir pour porter du fruit. Parce que la résurrection passe par la croix, toujours.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est l'épreuve que je traverse en ce moment, ou que j'ai traversée récemment, et que je n'ai pas encore regardée comme un passage vers quelque chose de plus grand ?
- Est-ce que je crois vraiment que les épreuves de ma vie sont incluses dans le plan de Dieu, non pas qu'il les veuille pour elles-mêmes, mais qu'il peut les traverser avec moi et les transformer ?

Point 3 : « Ils rapportèrent tout ce que Dieu avait fait avec eux », le retour et le témoignage

Le texte se termine par un geste qui dit beaucoup sur la spiritualité de Paul et Barnabé : ils rentrent à Antioche de Syrie, là d'où ils étaient partis, ils réunissent l'Église, et ils racontent. Tout ce que Dieu a fait avec eux. Pas tout ce qu'ils ont fait pour Dieu. Pas le bilan de leurs succès, le compte de leurs conversions, l'inventaire de leurs exploits. Tout ce que Dieu a fait avec eux. La Parole répandue, c'est Dieu. La porte ouverte aux nations, c'est Dieu. Les disciples affermis, c'est Dieu. Eux, ils n'ont été que les instruments, les compagnons de route, les mains

et les voix d'une action qui les dépassait infiniment.

Ce retour et ce témoignage ne sont pas une formalité administrative. Ils sont un acte spirituel fondamental, reconnaître publiquement que tout vient de Dieu, rendre à la communauté ce qu'on a reçu en mission, restituer la gloire à Celui à qui elle appartient.

Et ils passent un certain temps avec les disciples. Après les grandes routes, le repos. Après le dehors, le dedans. Après la mission, la communauté. L'alternance rythmée entre l'envoi et le retour, entre le dehors et le dedans, c'est le battement de cœur de la vie apostolique saine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'ai l'habitude de rendre compte à Dieu et à ma communauté de ce qu'il a accompli dans ma vie, en rendant grâce publiquement, en témoignant de sa main à l'œuvre ?
- Est-ce que je respecte dans ma vie ce rythme entre l'action et le repos, entre le service et la ressource, entre la mission et la communauté, ou est-ce que je brûle mes forces dans un activisme qui n'a pas de temps pour revenir à la source ?

Colloque:

Seigneur, je regarde Paul, lapidé, traîné hors de la ville, laissé pour mort. Et le lendemain, debout. En route. Annonçant la Bonne Nouvelle.

Je n'ai pas ses cicatrices. Mais j'ai les miennes, plus discrètes, peut-être, mais réelles. Ces endroits en moi où j'ai été atteint, où j'ai été laissé à terre, où j'ai cru que c'était fini.

Merci pour ceux qui ont fait cercle autour de moi. Merci pour ces présences qui ont refusé de me laisser seul. Merci pour ces matins où tu m'as remis debout alors que je ne pensais pas pouvoir l'être.

Apprends-moi la vérité libératrice de Paul : il nous faut passer par bien des épreuves. Non pour me résigner à la souffrance, mais pour ne plus en avoir peur. Pour savoir qu'elle ne détruit pas, elle traverse. Et quand je reviendrai de mes routes difficiles, apprend-moi à raconter non pas mes mérites mais ce que tu as fait avec moi. Tout ce que tu as fait. Pour que la gloire aille à qui elle appartient. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Faire cercle autour de quelqu'un* : aujourd'hui, je pense à quelqu'un dans mon entourage qui est à terre, blessé, découragé, traversant une épreuve. Et je fais cercle, concrètement : un message, une visite, un appel, une prière à son nom. Pas à distance. Proche.

2. *Rendre compte à Dieu* : ce soir, dans la relecture de ma journée, je prends le temps de raconter à Dieu, comme Paul racontait à l'Église, tout ce qu'il a fait avec moi cette semaine. Pas mes mérites. Sa main. Ses traces. Ses surprises. Et je

lui en rends grâce publiquement, dans ma prière, avec des mots.

◇ Parole à mémoriser

« Il nous faut passer par bien des épreuves pour entrer dans le royaume de Dieu. » (Ac 14, 22)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

tions reçues.

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

rie... » ;

• Un Notre Père ;

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Ma-

Mercredi 06 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Pose les mains à plat sur tes genoux, sens leur poids, leur chaleur.

Respire lentement, trois fois. À chaque inspiration, imagine que quelque chose de vital entre en toi, comme la sève qui monte dans un arbre au printemps. À chaque expiration, laisse partir ce qui dessèche, ce qui alourdit, ce qui coupe.

Reste dans ce calme. Sens ton corps, vivant, respirant, alimenté à chaque instant par une vie que tu n'as pas produite.

Tu es un sarment. Tu ne te nourris pas toi-même. Tu reçois.

Laisse cette vérité simple descendre en toi avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un sarment qui reconnaît la vigne dont il dépend.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, sève divine qui circule entre le Père, le Fils et les branches que nous sommes, toi sans qui nous nous desséchons même sans le savoir, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle comprenne non pas seulement l'image de la vigne, mais la réalité vitale qu'elle décrit,

ma dépendance radicale à Jésus pour tout fruit véritable. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans ce vignoble, fais-moi voir la vigne, les sarments, le vigneron qui taille, et fais-moi reconnaître dans quel état est mon sarment à moi. Je te confie ma volonté : elle croit souvent pouvoir produire seule, par ses propres efforts, par sa propre ferveur. Apprends-lui la dépendance heureuse du sarment. Je te confie tout ce qui se dessèche en moi, les zones de ma vie spirituelle qui se sont coupées sans que je m'en aperçoive, les élans qui ont tari, les fruits qui ne viennent plus.

Vigne vivante, fais circuler ta sève jusque dans les parties mortes. Vigneron patient, taille ce qui doit l'être. Je veux porter du fruit, beaucoup de fruit. Mais je sais maintenant que cela commence par demeurer. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine un vignoble au printemps. Les rangées de vignes, les sarments qui bourgeonnent, les feuilles nouvelles qui s'ouvrent timidement au soleil. Et quelque part, accroupi entre les rangs, un vigneron, patient, attentif, les mains dans les feuilles, son regard qui évalue, qui choisit, qui décide.

Il taille. Certains sarments tombent, ceux qui n'ont rien produit, qui ont pris de la sève sans donner de fruit. D'autres sont taillés différemment, coupés plus court, blessés en apparence, mais c'est cette taille précise qui leur permettra de donner plus.

Jésus regarde ses disciples, ces hommes qui vont bientôt le voir arrêté, jugé, crucifié. Des sarments qui vont connaître la taille la plus douloureuse de leur existence. Et il leur dit quelque chose de fondamental avant que tout commence : demeurez en moi.

Pas faites des efforts. Pas soyez courageux. Pas ne m'abandonnez pas. Demeurez. Un seul mot. Une seule exigence. La plus simple et la plus difficile.

Et il déploie l'image de la vigne avec une précision qui dit son expérience de la terre, de la sève, du fruit. En dehors de moi, vous ne pouvez rien faire. Pas vous ne pouvez pas grand-chose, rien. Le sarment coupé peut avoir l'air vert encore pendant quelques jours. Mais sans la sève, il se dessèche. Inévitablement.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Jn 15, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Moi, je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron. Tout sarment qui est en moi, mais qui ne porte pas de fruit, mon Père l'enlève ; tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant, pour qu'il en porte davantage. Mais vous, déjà vous voici purifiés

grâce à la parole que je vous ai dite. Demeurez en moi, comme moi en vous. De même que le sarment ne peut pas porter de fruit par lui-même s'il ne demeure pas sur la vigne, de même vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi.

Moi, je suis la vigne, et vous, les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire.

Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est, comme le sarment, jeté dehors, et il se dessèche.

Les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu, et ils brûlent.

Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous.

Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, vraie Vigne, donne-moi la grâce du sarment qui demeure, non pas par crainte d'être coupé, mais par amour de la sève qui circule. Apprends-moi cette dépendance heureuse qui est la condition

de tout fruit véritable. Et donne-moi la foi de reconnaître dans les tailles de ma vie la main du Vigneron qui me prépare à porter davantage.

◇ Les points de méditation

Point 1: « En dehors de moi, vous ne pouvez rien faire », la vérité libératrice de notre dépendance

Cette phrase est peut-être la plus radicale de tout le discours du Cénacle. Rien. Pas peu de chose. Pas moins bien. Rien. Le sarment coupé de la vigne ne produit pas moins de fruit, il en produit aucun. Il peut encore sembler vivant quelques jours. Mais la mort est déjà à l'œuvre.

Nous résistons naturellement à cette vérité. Notre culture valorise l'autonomie, la capacité à produire par soi-même, l'autosuffisance. Et même dans la vie spirituelle, nous fonctionnons souvent comme des sarments qui croient pouvoir se nourrir eux-mêmes, par leurs propres efforts de vertu, leurs propres projets apostoliques, leur propre ferveur produite à la demande.

Mais Jésus dit : sans moi, rien. Et ce rien n'est pas une humiliation, c'est une libération. Parce que si tout le fruit dépend de la connexion à la vigne, alors ma mission n'est pas de produire, elle est de demeurer. Et demeurer, c'est infiniment plus accessible que de produire.

Le sarment ne travaille pas pour que la sève monte. Il reçoit. Il laisse circuler. Il ne fait pas obstacle. Et le fruit vient, pas de lui, mais à travers lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie spirituelle des zones où je fonctionne comme un sarment coupé, où je m'agite, je produis des efforts, j'essaie de faire le bien, mais sans vraiment demeurer en Jésus, sans me nourrir de lui ?
- Est-ce que je crois vraiment que la condition du fruit n'est pas mon effort mais ma connexion, et est-ce que cela change quelque chose à mes priorités quotidiennes ?

Point 2 : « Tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant », apprendre à lire la taille

Le vigneron taille les sarments qui portent déjà du fruit. Ce détail est décisif, et souvent mal compris. La taille n'est pas une punition pour ceux qui ne produisent pas. C'est précisément les sarments féconds qui sont taillés, pour qu'ils portent encore plus.

Cela signifie que les épreuves, les pertes, les deuils, les purifications douloureuses de nos vies ne sont pas nécessairement le signe que quelque chose va mal. Ils peuvent être le signe que quelque chose va bien, que Dieu travaille sur un sarment vivant pour le rendre encore plus fécond.

Vous voici déjà purifiés grâce à la parole que je vous ai dite. La taille peut se faire par la Parole, ces vérités de l'Évangile qui coupent dans notre vie ce qui est inutile, superflu, encombrant. Elle peut aussi se faire par les circonstances, la maladie qui oblige à lâcher prise, l'échec qui libère d'un attachement, la perte qui détache de ce qui

n'était pas essentiel.

Le problème n'est pas la taille, c'est notre incapacité à la lire. Nous voyons la coupe, nous sentons la douleur, et nous ne voyons pas la main du Vigneron. Nous voyons l'enlèvement, et nous ne voyons pas la promesse de fruit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une taille en cours ou récente, une perte, une épreuve, une purification, que je n'ai pas encore su lire comme le travail du Vigneron qui me prépare à porter davantage ?

•Est-ce que je résiste à la taille divine, en cherchant à tout garder, à tout contrôler, à éviter tout ce qui coupe, ou est-ce que j'apprends peu à peu à faire confiance à la main qui taille ?

Point 3: « Demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous », la prière du sarment qui demeure

Cette promesse est l'une des plus généreuses de tout l'Évangile, et l'une des plus mal comprises. Demandez tout ce que vous voulez. Mais la condition est précise : si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous.

Ce n'est pas une promesse d'exaucement automatique de tous nos désirs. C'est la description d'une transformation intérieure. Quand un sarment demeure vraiment dans la vigne, quand la sève de Jésus circule librement en lui, ses désirs commencent à

changer. Il commence à vouloir ce que le Vigneron veut. Ses prières épousent progressivement le projet de Dieu plutôt que de demander à Dieu d'épouser ses propres projets.

Demandez tout ce que vous voulez, non pas les désirs du sarment coupé, replié sur lui-même, nourri de ses propres peurs et ambitions. Les désirs du sarment greffé, ceux que la sève divine a façonnés, purifiés, orientés vers le fruit, vers la gloire du Père. C'est pourquoi la prière véritable change celui qui prie autant qu'elle demande de changer les circonstances. Prier, c'est se laisser transformer par la sève, jusqu'à ce que nos désirs deviennent assez purifiés pour être exaucés sans dommage.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que ma prière est celle d'un sarment qui demeure, qui laisse la Parole de Dieu façonner ses désirs, ou est-ce que c'est surtout une liste de demandes que j'adresse à Dieu en espérant qu'il les satisfasse ?

•Y a-t-il un désir profond dans ma vie que je n'ai pas encore vraiment soumis à la Parole de Jésus, un désir que je n'ai pas laissé purifier, dont je n'ai pas encore demandé si c'était un désir du sarment greffé ou du sarment coupé ?

Colloque

Seigneur Jésus, vraie Vigne, je suis le sarment. Pas la vigne, le sarment. Cette différence dit tout.

Je ne peux pas me nourrir moi-même. Je ne

peux pas produire moi-même. Je ne peux pas décider seul de la taille, ni choisir le fruit que je dois porter.

Tout vient de toi. Tout passe par toi. Et si je demeure en toi, vraiment, pas en surface, le fruit viendra. Pas parce que je le fabrique. Parce que tu le portes en moi.

Pardonne mes tentatives d'être ma propre vigne. Pardonne ces efforts épuisants pour produire ce que seule ta sève peut donner. Pardonne mes résistances à la taille, ces attachements que je défends comme si le vigneron était mon ennemi.

Apprends-moi à demeurer. Pas à faire plus, à demeurer. Dans la prière. Dans ta Parole. Dans l'Eucharistie. Dans ce silence où tu circules librement en moi qui me tiens tranquille.

Et alors, porte en moi le fruit que tu veux. Pour la gloire du Père. Pour la joie de ceux qui verront que tu vis. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Demeurer, concrètement :*

aujourd'hui, je choisis un moment précis dans ma journée, cinq minutes, dix minutes, où je ne fais rien d'autre que demeurer. Pas lire, pas analyser, pas demander. Simple-ment être en Jésus, comme le sarment sur la vigne. Je laisse la sève circuler. Je ne produis rien, je reçois.

2. *Lire la taille :*

je prends une épreuve, une perte, une limite de ma vie actuelle, et je l'apporte dans cette prière avec une seule question : Seigneur, qu'est-ce que tu tailles ici ? Qu'est-ce que tu

préparas à travers cela ? Je ne force pas la réponse. Je laisse le Vigneron me parler à sa façon

◇ Parole à mémoriser

« Demeurez en moi, comme moi en vous... Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit. » (Jn 15, 4-5)

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 07 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de doux, et chaque expiration emporter ce qui pèse, ce qui agite, ce qui durcit.

Reste un moment dans ce calme. Pas de tension. Pas d'effort. Juste là.

Le texte d'aujourd'hui est court, trois versets seulement. Mais il contient peut-être la promesse la plus extraordinaire de tout l'Évangile : une joie parfaite. Pas une joie convenable. Pas une joie raisonnable. Parfaite.

Laisse ce mot entrer en toi avant même que les mots commencent. Joie. Parfaite. Pour toi.

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

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de l'amour du Père et du Fils, toi qui es toi-même ce lien d'amour qui circule au cœur de la Trinité, toi qui es venu le déposer dans nos cœurs comme des arrhes de joie éternelle, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle cesse de chercher à mériter l'amour de Dieu et qu'elle apprenne simplement à le recevoir, comme un enfant qui ne comprend pas en-

core tout ce que signifie être aimé, mais qui s'y laisse aller. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre Jésus prononcer ces mots avec quel ton, non pas un ordre, une invitation. Une invitation amoureuse. Je te confie ma volonté : elle cherche souvent la joie dans les mauvais endroits, dans les réussites, dans l'approbation des autres, dans le confort. Retourne-la vers sa vraie source. Je te confie ma joie, ce qu'il en reste, ce qu'elle attend, ce qui l'a blessée, ce qui l'a éteinte. Et ce désir secret, jamais tout à fait mort, d'une joie qui soit enfin à la hauteur de ce que nous sommes faits pour vivre. Tu es l'Esprit de l'amour parfait. Viens. Donne-nous cette joie que le monde ne peut ni donner ni enlever. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle une dernière fois. La nuit du Jeudi Saint s'avance, dans quelques heures, Gethsémani, l'arrestation, la croix. Jésus le sait. Et pourtant ce qu'il dit à ses disciples en ce moment n'est pas un testament angoissé ni une exhortation dramatique.

Il parle d'amour. Et de joie. Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Tu laisses cette phrase résonner. L'amour que le Père a pour le Fils, cet amour infini, fondateur, sans commencement ni fin, l'amour qui est la vie même de la Trinité, Jésus dit : c'est avec cet amour-là que je vous aime, vous. Pas un amour de substitution, pas une copie appauvrie, le même. De même nature. De même intensi-

té. De même gratuité.

Et il dit : demeurez dans mon amour. Pas : gagnez mon amour. Pas : méritez mon amour. Demeurez, restez à l'intérieur de quelque chose qui vous précède et qui vous enveloppe déjà.

Puis vient la clé : si vous gardez mes commandements. Non pas comme condition pour être aimé, mais comme la façon de rester dans l'espace où cet amour circule. Comme le sarment qui, en restant sur la vigne, reçoit la sève. Les commandements ne produisent pas l'amour, ils maintiennent dans l'espace de l'amour.

Et enfin, pour que votre joie soit parfaite. Ce n'est pas une promesse vague. C'est l'intention explicite de Jésus en venant dans le monde. Il n'est pas venu pour nous rendre obéissants, ni même bons, il est venu pour que nous soyons joyeux. D'une joie parfaite. La sienne.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Jn 15, 9-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Comme le Père m'a aimé,
moi aussi je vous ai aimés.

Demeurez dans mon amour.

Si vous gardez mes commandements,
vous demeurerez dans mon amour,
comme moi, j'ai gardé les commandements
de mon Père,
et je demeure dans son amour.

Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous,
et que votre joie soit parfaite. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui veux que ma joie soit parfaite, donne-moi la grâce de croire que je suis aimé comme le Père t'aime, non pas parce que je le mérite, non pas quand je suis à la hauteur, mais gratuitement, fondamentalement, avant même que je fasse quoi que ce soit. Et laisse cet amour cru, reçu, vécu, devenir en moi cette joie parfaite que rien ne peut enlever.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés », la mesure de l'amour reçu

Jésus ne dit pas simplement je vous aime. Il mesure son amour par le seul étalon qui soit à sa hauteur : l'amour du Père pour le Fils. Et cet amour-là est vertigineux, il est l'essence même de Dieu, le mouvement éternel de la vie trinitaire, la source de tout ce qui existe. Cet amour-là est pour toi. Pas un amour conditionnel qui surveille tes performances. Pas un amour qui attend que tu t'améliores pour se donner pleinement. L'amour avec lequel le Père aime le Fils, éternel, inconditionnel, total, c'est l'amour avec lequel Jésus t'aime, toi, maintenant, dans l'état où tu es.

Mais nous avons du mal à le croire vrai-

ment. Nous portons des images blessées de l'amour, des amours qui se sont retirés, qui ont posé des conditions, qui ont déçu. Et nous projetons ces images sur Dieu. Nous pensons qu'il nous aime malgré nos défauts, si nous faisons des efforts, quand nous sommes fidèles.

Non. Il nous aime comme le Père aime le Fils. Sans malgré. Sans si. Sans quand. Avec la même tendresse folle, la même complicité profonde, la même joie que le Père prend en son Fils bien-aimé.

La conversion chrétienne n'est pas d'abord de changer de comportement. C'est de changer de regard sur soi-même, se laisser voir comme Dieu nous voit. Aimés. Vraiment. Complètement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment, pas en théorie mais dans les moments difficiles, dans les moments de honte, dans les moments où je me sens indigne, que Jésus m'aime comme le Père l'aime ?
- Quelle image blessée de l'amour est-ce que je projette sur Dieu, et qu'est-ce que cela coûterait de la lâcher pour recevoir enfin l'amour tel qu'il est ?

Point 2 : « Demeurez dans mon amour », ne pas sortir de ce qui nous tient

Demeurez. Ce verbe revient comme un refrain dans le discours du Cénacle. Demeurer dans la vigne. Demeurer dans l'amour. L'insistance dit quelque chose d'important

: nous avons une tendance naturelle à sortir. À quitter l'espace de l'amour de Dieu, non pas nécessairement par refus délibéré, mais par distraction, par oubli, par la gravitation de nos peurs et de nos péchés qui nous éloignent.

Demeurer dans l'amour, c'est maintenir le lien, entretenir la relation, revenir quand on s'est éloigné. C'est l'effort non pas de mériter l'amour mais de rester là où il coule, dans la prière, dans les sacrements, dans la Parole, dans la charité vécue.

Et Jésus donne le chemin concret : si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour. Les commandements ne sont pas des barrières qui limitent, ce sont des portes qui maintiennent dans l'espace de l'amour. La chasteté, la vérité, le pardon, la justice, le service, tout cela ne nous rend pas dignes d'être aimés. Cela nous maintient dans la fréquence où l'amour de Dieu peut nous atteindre et se répandre à travers nous.

Il donne aussi son propre exemple : comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père et je demeure dans son amour. L'obéissance de Jésus n'est pas la soumission d'un esclave, c'est le chemin par lequel il demeure dans l'amour du Père. Et c'est ce même chemin qu'il nous propose.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie quelque chose qui me fait sortir régulièrement de l'espace de l'amour de Dieu, une habitude, un péché récurrent, une façon de penser, dont

j'ai besoin de me libérer non par peur de la punition, mais pour rester là où l'amour coule ?

•Est-ce que je vis les commandements de Jésus comme des contraintes extérieures ou comme des chemins vers plus d'amour, et est-ce que cette différence change ma façon de les recevoir et de les pratiquer ?

Point 3 :« Pour que votre joie soit parfaite », Dieu qui veut notre joie plus que nous ne la voulons

Cette phrase finale est peut-être la plus révolutionnaire de tout l'Évangile de Jean. Pour que votre joie soit parfaite. Ce n'est pas un effet secondaire, un sous-produit de la vie chrétienne, c'est l'intention explicite, déclarée, de Jésus. Il est venu pour cela. Il dit tout cela pour cela.

Dieu veut notre joie. Pas notre résignation. Pas notre obéissance triste. Pas notre sacrifice héroïque. Notre joie, parfaite.

Et cette joie n'est pas celle que le monde donne, fugace, conditionnelle, toujours menacée. C'est sa joie, ma joie soit en vous. La joie de Jésus lui-même, déposée en nous comme un feu qu'on ne peut pas éteindre de l'extérieur. La joie d'être aimé infiniment, d'appartenir à Quelqu'un qui ne lâche pas, de marcher vers une demeure préparée.

Cette joie peut coexister avec la souffrance, Paul en prison chante, les martyrs meurent en paix, Étienne voit le ciel s'ouvrir pendant la lapidation. Ce n'est pas l'absence de douleur, c'est une profondeur de paix et d'amour que la douleur ne peut pas atteindre.

Et cette joie est contagieuse. Le monde ne

comprend pas d'où elle vient, et c'est précisément pourquoi elle témoigne. Un chrétien joyeux dans les épreuves est le plus grand argument pour l'Évangile. Non pas parce qu'il joue un rôle, mais parce qu'il est habité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu veut ma joie, vraiment, profondément, plus que moi-même ne la désire, ou est-ce que quelque part je pense que la vie chrétienne sérieuse implique nécessairement une certaine tristesse ?
- Qu'est-ce qui vole ma joie le plus souvent, et est-ce que j'ai identifié si ce voleur vient de l'extérieur ou de l'intérieur, du monde ou de mes propres peurs et attachements ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as dit quelque chose ce matin que je n'arrive pas encore tout à fait à croire. Que tu m'aimes comme le Père t'aime. Que cet amour infini, fondateur, éternel, il est pour moi.

Je reste avec ce vertige.

Je ne le mérite pas. Je le sais. Mais tu ne l'as pas dit comme une récompense, tu l'as dit comme une réalité. Je vous ai aimés. Présent accompli. Définitif.

Apprends-moi à demeurer dans cet amour. Non pas à le gagner, à y rester. À ne pas fuir quand j'ai honte. À ne pas me cacher quand j'ai échoué. À revenir quand je suis parti. Encore et encore. Toujours.

Et donne-moi ta joie. Pas la joie des jours

faciles, ta joie. Celle qui tenait en toi au Cénacle à la veille de ta Passion. Celle qui t'a fait dire pour que votre joie soit parfaite au moment précis où tu allais souffrir.

Cette joie-là, je la veux. Elle seule est à la mesure de ce que nous sommes faits pour vivre. Donne-la moi. Donne-la nous. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Recevoir l'amour :

aujourd'hui, je prends cinq minutes en silence, sans demander, sans confesser, sans lister mes fautes ou mes résolutions. Juste pour recevoir. Je dis à Jésus : je crois que tu m'aimes comme le Père t'aime. Et je reste là, dans ce silence, en laissant cette vérité descendre plus profond que mes pensées.

2. Identifier le voleur de joie :

je nomme honnêtement devant Dieu la chose principale qui me prive de joie en ce moment, une anxiété, un péché récurrent, un attachement, une blessure non guérie. Et je lui dis : Seigneur, tu veux ma joie parfaite. Prends cela. Fais-en ce que tu veux. Je lui fais confiance pour agir.

◇ Parole à mémoriser

« Demeurez dans mon amour... Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. » (Jn 15, 9.11)

Relecture de la journée
(examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles

dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 08 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Laisse ton corps se poser, les épaules qui descendent, les mains qui s'ouvrent, le visage qui se détend.

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre, plus doux, plus large que toi. Sens à chaque expiration tout ce qui rétrécit, les tensions, les jugements, les distances que tu mets entre toi et les autres.

Reste dans ce calme ouvert.

Le texte d'aujourd'hui commence par mon commandement et se termine par voici ce que je vous commande. Comme une inclusion, un texte encadré par la même parole, pour dire que tout est là, que rien n'est en dehors. Laisse cette unité te toucher avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui entre dans l'espace de l'amour qui a tout changé.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit d'amour et d'amitié divine, toi qui es toi-même le lien d'amour entre le Père et le Fils et qui viens déposer cet amour dans nos cœurs de pierre, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle com-

prenne que l'amour dont parle Jésus n'est pas un sentiment à cultiver mais une vie à recevoir, la sienne, circulant à travers moi vers les autres. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre Jésus dire je vous appelle mes amis, non comme une formule, mais comme la révélation la plus intime de son cœur. Je te confie ma volonté : elle aime facilement ceux qui lui ressemblent, qui lui reviennent, qui ne coûtent pas trop. Élargis-la jusqu'aux dimensions de l'amour du Christ. Je te confie mes résistances à aimer, mes jugements qui ferment, mes blessures qui durcissent, mes distances que j'appelle parfois prudence mais qui sont souvent de la peur ou de l'orgueil.

Toi qui es l'amour en personne, apprends-moi à aimer comme le Fils aime. Jusqu'au don de soi. Jusqu'au bout. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, pour la dernière fois, la nuit du Jeudi Saint. Jésus est au cœur de ce repas d'adieu. Dans quelques heures il sera arrêté. Et ce qu'il choisit de dire en dernier, ce qu'il veut graver dans la mémoire de ses disciples avant que tout bascule, c'est ceci : aimez-vous les uns les autres.

Pas un enseignement doctrinal. Pas une mise en garde contre les ennemis. Pas un plan de mission. Un commandement d'amour, le même au début et à la fin du discours, comme pour dire : si vous n'avez retenu que cela, vous avez tout retenu.

Puis il dit quelque chose que personne dans le monde antique n'aurait osé dire.

Je ne vous appelle plus serviteurs. Je vous appelle mes amis. Dans une société profondément hiérarchisée, où la distance entre maître et serviteur était sacrée et intouchable, Jésus franchit cette distance. Il ne l'abaisse pas vers lui. Il les élève jusqu'à lui.

Tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître. L'amitié de Jésus n'est pas une amitié de surface, c'est une amitié de confiance. Il leur a dit les secrets du Père. Il les a introduits dans l'intimité trinitaire elle-même.

Et puis cette phrase qui renverse tout : ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis. Ils n'ont pas cherché Jésus, il les a trouvés. Ils n'ont pas mérité cette amitié, il la leur a donnée. Avant qu'ils soient quoi que ce soit, il les avait déjà élus.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Jn 15, 12-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Mon commandement, le voici :

Aimez-vous les uns les autres
comme je vous ai aimés.

Il n'y a pas de plus grand amour
que de donner sa vie pour ceux qu'on aime.

Vous êtes mes amis

si vous faites ce que je vous commande.

Je ne vous appelle plus serviteurs,
car le serviteur ne sait pas ce que fait son

maître ;
 je vous appelle mes amis,
 car tout ce que j'ai entendu de mon Père,
 je vous l'ai fait connaître.
 Ce n'est pas vous qui m'avez choisi,
 c'est moi qui vous ai choisis et établis
 afin que vous alliez,
 que vous portiez du fruit,
 et que votre fruit demeure.
 Alors, tout ce que vous demanderez au
 Père en mon nom,
 il vous le donnera.
 Voici ce que je vous commande :
 c'est de vous aimer les uns les autres. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui m'appelles ton ami
 et qui me commandes d'aimer comme tu
 as aimé, donne-moi la grâce de prendre
 au sérieux ces deux réalités ensemble,
 la dignité vertigineuse d'être ton ami, et
 l'exigence radicale d'aimer jusqu'au don
 de moi-même. Que l'une nourrisse l'autre.
 Que me savoir aimé me rende capable d'ai-
 mer.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés », la mesure qui change tout

Le commandement de l'amour n'est pas
 nouveau, il existait déjà dans l'Ancien Tes-
 tament. Ce qui est nouveau, c'est la mesure.
 Pas aimez-vous les uns les autres comme

vous vous aimez vous-mêmes, déjà exi-
 geant. Mais comme je vous ai aimés.
 Comme lui. Et lui a aimé jusqu'à la croix.
 Jusqu'au don total de lui-même. Sans condi-
 tion, sans réciprocité garantie, sans at-
 tendre que l'autre soit digne. Il a aimé Judas
 au lavement des pieds. Il a aimé Pierre en
 sachant qu'il allait le renier. Il a aimé Tho-
 mas dans son doute, Jean dans son ambi-
 tion, tous dans leur fuite.
 Comme je vous ai aimés, cette mesure-là est
 impossible à atteindre par nos seules forces
 humaines. C'est un amour qui ne vient pas
 de nous, il nous traverse. Il faut que la sève
 de la vigne circule dans le sarment pour que
 ce fruit-là soit possible.

Et pourtant Jésus le commande. Pas comme
 une utopie, comme une vocation. Ce que tu
 ne peux pas faire de toi-même, tu peux le
 recevoir de lui. L'amour dont il parle n'est
 pas d'abord un effort moral, c'est un don de
 l'Esprit à accueillir et à laisser passer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie une relation où j'aime
 encore à ma mesure, conditionnellement,
 jusqu'à un certain point, tant que ça ne
 coûte pas trop, et où Jésus m'invite à aimer
 à sa mesure à lui ?
- Est-ce que je cherche en moi les forces
 pour aimer davantage, ou est-ce que je les
 cherche en lui, dans la prière, dans l'Eucha-
 ristie, dans cette sève qui seule peut pro-
 duire ce fruit ?

Point 2 : « Je vous appelle mes amis », la révolution de l'amitié divine

Ce mot, amis, est peut-être le plus révolutionnaire de tout l'Évangile de Jean. Dans toute la tradition religieuse d'Israël, Dieu était le Très-Haut, le Saint, l'Inaccessible. La créature se prosternait. Elle n'était pas amie de Dieu, elle était servante, sujette, adorante.

Sauf Abraham, que l'Écriture appelle ami de Dieu. Et Moïse, avec qui Dieu parlait face à face. Ces exceptions extraordinaires, rarissimes, deviennent avec Jésus la règle pour tous ses disciples.

Je vous appelle mes amis. Toi. Maintenant. Avec ton histoire, tes faiblesses, tes oublis, tes trahisons petites et grandes. Il t'appelle son ami.

L'amitié implique la réciprocité, mais une réciprocité asymétrique ici, car c'est lui qui a tout initié. Elle implique la confiance, tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître. Il ne nous cache rien. Il nous introduit dans ses secrets, dans sa relation au Père, dans les profondeurs de son cœur. Et l'amitié implique la joie de l'autre. Un ami veut le bien de son ami, non pas pour lui-même, mais pour l'autre. Jésus veut notre joie parfaite. Il a prié pour nous, afin que l'amour dont tu m'as aimé soit en eux. C'est la prière d'un ami pour son ami.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me comporte avec Jésus comme avec un ami, librement, intimement,

confiant même ce qui est difficile, ou est-ce que ma relation à lui reste formelle, distante, plus proche de la sujétion que de l'amitié ?

- Est-ce que je reçois vraiment la confiance que Jésus me fait dans sa Parole, est-ce que je lis l'Évangile comme quelqu'un qui reçoit les secrets d'un ami, ou comme quelqu'un qui étudie un texte ?

Point 3 : « Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis », l'élection qui précède tout

Cette phrase est le fondement de toute la vie chrétienne, et le remède à toutes nos angoisses spirituelles. Nous n'avons pas trouvé Dieu. Il nous a trouvés. Nous n'avons pas choisi d'être ses amis. Il nous a choisis. Avant notre mérite, avant notre ferveur, avant notre fidélité, il avait déjà choisi.

Ce choix n'est pas arbitraire. Il n'est pas non plus conditionnel, je vous ai choisis si vous êtes à la hauteur. Il est gratuit, fondateur, irréversible. Même quand nous doutons, même quand nous fuyons, même quand nous trahissons, son choix tient. Je vous ai choisis et établis. Parfait accompli, définitif.

Et ce choix a une finalité précise : afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure. Être choisi, ce n'est pas être mis en sécurité et à l'abri, c'est être envoyé. L'élection de Dieu n'est jamais un privilège confortable. Elle est toujours une mission.

Votre fruit demeure. Ce mot est magnifique. Dans un monde où tout passe, où tout s'efface, où les efforts les mieux intentionnés

semblent si souvent vains, Jésus promet un fruit qui demeure. Ce que l'on fait dans son amour, par sa grâce, pour sa gloire, cela ne disparaît pas. Cela s'inscrit dans l'éternité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis ma foi comme une réponse à un choix qui me précède, dans la gratitude et la liberté de celui qui est aimé le premier, ou est-ce que je vis encore comme si tout dépendait de mon initiative, de ma ferveur, de ma fidélité ?

•Quel fruit de ma vie est-ce que je confie à Dieu en croyant qu'il peut demeurer, un enfant élevé dans la foi, une relation réconciliée, un témoignage donné, un service rendu, même si je n'en verrai jamais les effets ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles ton ami. Je reste un moment devant ce mot comme devant une porte que je n'aurais pas osé ouvrir moi-même.

Tu m'as choisi. Avant que je te cherche. Tu m'as aimé. Avant que je le mérite. Tu m'as tout dit. Les secrets du Père. L'intimité de ton cœur.

Et tu me commandes d'aimer comme toi tu as aimé. Je sais que je n'en suis pas capable seul. Je l'ai essayé. J'ai mesuré la distance. Mais tu ne me demandes pas de produire cet amour, tu me demandes de le laisser circuler. Comme la sève dans le sarment. Comme ta vie dans ma vie.

Prends mes résistances à aimer, ces visages qui me coûtent, ces histoires qui m'ont blessé, ces distances que j'ai construites et que je n'arrive pas à franchir seul.

Mets en moi ton amour pour eux. Pas le mien, le tien. Et fais de ma vie un fruit qui demeure, quelque chose de réel, de vrai, de fécond qui dise longtemps après moi que tu as passé par là. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Aimer à sa mesure :

je pense à la personne qui me coûte le plus à aimer en ce moment. Je ne cherche pas en moi la force de l'aimer mieux, je la demande à Jésus. Concrètement, dans la prière : Seigneur, aime cette personne à travers moi. Mets ton amour là où le mien s'arrête. Puis je pose un geste concret d'amour vers elle, même petit, même intérieur.

2. Recevoir son élection :

aujourd'hui, je prends cinq minutes pour laisser entrer cette vérité : ce n'est pas moi qui ai choisi Jésus, c'est lui qui m'a choisi. Je la laisse descendre dans les parties de moi qui doutent, qui se sentent indignes, qui ont peur de ne pas être à la hauteur. Et je lui dis simplement : merci de m'avoir choisi. Je veux vivre à la hauteur de ce choix.

◇ Parole à mémoriser

« Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure. » (Jn 15, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la

vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 09 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre, stable, ancré, solide. Sens à chaque expiration tout ce qui cherche l'approbation, tout ce qui a besoin d'être accepté, tout ce qui redoute le regard des autres.

Reste dans ce calme. Simplement là.

Le texte d'aujourd'hui parle de haine. Ce mot est dur, et Jésus ne l'adoucit pas. Il prépare ses disciples à quelque chose de réel, de concret, de douloureux. Laisse ce mot entrer honnêtement, sans le fuir, sans le minimiser.

Et laisse entrer aussi ce qui le précède : je vous ai choisis. C'est parce qu'il nous a choisis que le monde nous résiste. L'un ne va pas sans l'autre.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sait à qui il appartient, même quand le monde le lui reproche.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et de courage, toi qui as été promis comme Défenseur précisément pour les temps de résistance et d'incompréhension, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle com-

prenne la logique profonde de ce texte, non pas comme une invitation au sectarisme ou au repli, mais comme une libération de la peur du monde. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre Jésus préparer ses disciples à ce qui vient, avec une lucidité qui n'est pas du pessimisme mais de la clarté aimante. Je te confie ma volonté : elle cherche si souvent à plaire, à appartenir, à être acceptée, par les siens, par le monde, par ceux dont le regard compte pour elle. Libère-la de cette servitude. Je te confie ma peur du rejet, cette peur très humaine d'être mis à part, regardé de travers, incompris à cause de ma foi.

Toi qui as soutenu les martyrs, soutiens mon courage quotidien, si moins spectaculaire, mais si réel. Apprends-moi à appartenir à Dieu plus qu'à la peur de déplaire. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, toujours cette même nuit, ce même soir qui contient tant de choses dernières. Jésus vient de parler de l'amour, de l'amitié, du fruit qui demeure. Et maintenant il change de registre.

Il regarde ses disciples, ces hommes qui vont bientôt sortir dans la nuit, qui vont traverser les prochaines heures dans la peur, qui vont pour la plupart fuir, et il leur dit la vérité sur ce qui les attend.

Si le monde a de la haine contre vous, sachez qu'il en a eu d'abord contre moi.

Ce n'est pas une menace, c'est une préparation. Une des œuvres d'amour les plus

importantes qu'un ami puisse faire pour un autre : lui dire la vérité sur ce qui vient, pour qu'il ne soit pas pris au dépourvu, pour qu'il tienne.

Tu entends dans ces mots quelque chose d'étrange, presque réconfortant. La haine du monde, si elle vient, ne sera pas le signe que quelque chose va mal. Ce sera le signe que quelque chose va juste. Que la vie des disciples ressemble assez à celle de leur Maître pour provoquer la même réaction.

Vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde. Cette phrase dit tout, ils sont du monde par leur origine, leur chair, leur histoire. Mais ils n'appartiennent plus au monde dans leur identité profonde. Ils ont été pris, choisis, tirés, appartenir à Quelqu'un d'autre.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Jn 15, 18-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Si le monde a de la haine contre vous, sachez qu'il en a eu d'abord contre moi.

Si vous apparteniez au monde,

le monde aimerait ce qui est à lui.

Mais vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde ;

voilà pourquoi le monde a de la haine contre vous.

Rappelez-vous la parole que je vous ai dite

:
un serviteur n'est pas plus grand que son maître.

Si l'on m'a persécuté,
on vous persécutera, vous aussi.

Si l'on a gardé ma parole,
on gardera aussi la vôtre.

Les gens vous traiteront ainsi à cause de mon nom,
parce qu'ils ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui as été haï le premier et qui nous prépares à notre tour, donne-moi la grâce d'une identité si enracinée en toi que le rejet du monde ne me définisse plus. Libère-moi de la peur de déplaire. Apprends-moi à appartenir à Dieu plus qu'à l'approbation des hommes, et à trouver dans cette appartenance non pas l'amertume, mais la liberté.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Sachez qu'il en a eu d'abord contre moi », Jésus qui partage notre épreuve avant de nous y envoyer

Jésus ne dit pas à ses disciples : vous allez souffrir, bonne chance. Il dit : vous allez souffrir, et moi le premier. Il ne les envoie pas dans une épreuve qu'il n'a pas lui-même traversée. Il y est allé avant eux. Il y est encore avec eux.

Ce d'abord est consolant d'une façon particulière. Il dit que la persécution du disciple n'est pas un hasard, pas un échec, pas un signe que Dieu a abandonné, c'est une participation à ce que le Maître a vécu. La souffrance du chrétien rejeté pour sa foi n'est pas une souffrance solitaire, elle est une communion avec la souffrance de Jésus lui-même.

Et cela transforme radicalement la façon dont on peut la vivre. Pas comme une injustice à subir seul, mais comme un partage. Je complète en ma chair ce qui manque aux souffrances du Christ, dira Paul plus tard. Ce mystère de la communion dans l'épreuve est l'une des plus belles réalités de la vie chrétienne, et l'une des moins comprises. Mais il y a aussi dans ce d'abord une réalité plus quotidienne. Avant que ton ami te critique pour ta foi, ton employeur te regarde bizarrement pour tes valeurs, ta famille ne comprend pas tes choix, Jésus a connu cela. L'incompréhension de ses frères. La méfiance de ses compatriotes. L'hostilité des religieux. Le mépris des puissants. Il connaît. Il a précédé.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une situation d'incompréhension ou de rejet lié à ma foi, même discret, même non violent, que je n'ai pas encore regardée comme une participation à l'expérience de Jésus ?

•Est-ce que je laisse Jésus me consoler dans mes épreuves en me rappelant qu'il y est passé avant moi, ou est-ce que je vis

ces moments dans une solitude qui ne reconnaît pas sa présence ?

Point 2 : « Vous n'appartenez pas au monde », l'identité qui libère

Cette phrase pourrait sonner comme un repli, un sectarisme, un mépris du monde. Mais Jésus précise immédiatement : puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde. Ils viennent du monde. Ils vivent dans le monde. Ils sont envoyés dans le monde. Mais ils n'appartiennent plus au monde, au sens où le monde n'est plus ce qui les définit, ce qui les gouverne, ce qui leur donne leur identité ultime.

La différence est immense. Appartenir au monde, c'est être défini par ses valeurs, la puissance, la richesse, le succès visible, l'approbation sociale, le confort. C'est chercher sa valeur dans le regard des autres, dans la place qu'on occupe, dans ce qu'on possède ou accomplit.

Ne pas appartenir au monde, c'est avoir reçu son identité d'ailleurs. D'un choix qui précède, d'un amour qui fonde, d'une appartenance qui tient même quand le monde se retire ou se retourne. C'est ce que Paul appellera plus tard avoir son chez-soi dans les cieux, non pas pour fuir la terre, mais pour n'en être plus l'esclave.

Cette non-appartenance est la source d'une liberté extraordinaire. Celui qui n'a plus besoin de l'approbation du monde pour exister peut dire des choses que le monde ne veut pas entendre. Peut faire des choix que le monde ne comprend pas. Peut rester debout là où le monde s'attendrait à le voir

plier.

C'est précisément cette liberté que le monde ne supporte pas, et qu'il cherche à détruire par la haine ou par la séduction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Par quoi est-ce que je laisse le monde définir mon identité, le regard des autres, le succès professionnel, la réputation, l'appartenance à tel groupe, au point que ma foi en soit réduite au silence ou au compromis ?
- Y a-t-il des choix chrétiens que je n'ose pas assumer publiquement par peur du regard du monde, et est-ce que je crois que mon appartenance à Jésus me donne une identité assez solide pour tenir malgré ce regard ?

Point 3 : « Les gens vous traiteront ainsi à cause de mon nom », porter le nom qui dérange

Jésus donne la raison ultime de la haine du monde : à cause de mon nom, parce qu'ils ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé. Le rejet n'est pas d'abord dirigé contre les disciples, il est dirigé contre Jésus à travers eux. Ils portent son nom, et ce nom dérange.

Ce nom dérange parce qu'il fait une réclamation absolue sur la vie des hommes. Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie. Ces affirmations ne laissent pas indifférent, elles appellent à une décision, à une conversion, à un changement. Et tout ce qui appelle à changer provoque une résistance propor-

tionnelle.

Mais remarque la nuance que Jésus glisse : parce qu'ils ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé. La haine du monde n'est pas une haine lucide, c'est une haine aveugle. Le monde rejette sans savoir vraiment ce qu'il rejette. Comme la foule qui criait crucifie-le sans connaître ce qu'elle condamnait.

Cette nuance devrait transformer notre regard sur ceux qui nous rejettent. Non pas du mépris, de la compassion. Ils ne savent pas. Comme Paul ne savait pas, qui lapidait les chrétiens et fut renversé sur le chemin de Damas. Comme Pierre ne savait pas, quand il niait, ce que cette nuit-là allait révéler de lui.

La bonne réponse à la haine du monde n'est donc pas la contre-haine, ni le repli blessé, c'est la prière pour ceux qui ne savent pas encore.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je regarde avec compassion ceux qui rejettent ou moquent ma foi, en me souvenant qu'ils ne connaissent pas Celui qui m'a envoyé, ou est-ce que je les juge, les méprise, me dresse contre eux ?
- Est-ce que je prie pour ceux qui me résistent à cause de mon nom chrétien, comme Jésus a prié Père, pardonne-leur et comme Étienne a prié pour ceux qui le lapidaient ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as préparé ce soir-là

au Cénacle. Tu n'as pas promis un chemin facile. Tu as dit : si le monde m'a haï, il vous haïra aussi.

Et tu as dit une chose encore plus forte, vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde.

Je t'entends. Et je mesure ce que cela coûte, cette non-appartenance qui me rend étranger parfois dans mes propres milieux, parfois dans ma propre famille, parfois devant le miroir quand je dois choisir entre ce que tu veux et ce que le monde approuve.

Libère-moi de la peur du regard. Libère-moi de ce besoin d'approbation qui me fait taire ta Parole et m'empêche de vivre à ta hauteur.

Donne-moi la liberté de celui dont l'identité ne dépend plus de l'opinion des hommes. Non pas une liberté arrogante ou dure, mais la liberté douce et ferme de quelqu'un qui sait à qui il appartient et qui n'a plus besoin que le monde le lui confirme.

Et pour ceux qui me rejettent, donne-moi tes yeux pour les voir : non pas des ennemis, mais des aveugles. Non pas des adversaires, mais des chercheurs qui ne savent pas encore. Et mets sur mes lèvres une prière pour eux, comme tu l'as fait depuis la croix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Nommer ma peur du regard* : aujourd'hui, j'identifie honnêtement une situation concrète où la peur du regard du monde m'empêche de vivre ma foi pleine-

ment, un contexte professionnel, familial, social. Je la nomme devant Dieu sans me justifier. Et je lui demande la liberté intérieure pour tenir dans cette situation.

2. *Prier pour ceux qui résistent* : je pense à une personne qui rejette ou moque ma foi, ou plus largement qui s'éloigne de Dieu. Et aujourd'hui, au lieu de me braquer ou de me blesser, je prie pour elle. Seigneur, elle ne te connaît pas encore. Fais-toi connaître d'elle à ta façon, à ton heure. Et je lui tends un geste de bonté inattendu.

◇ Parole à mémoriser

« Vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde. » (Jn 15, 19)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

- o Qu'ai-je ressenti ?

- o Comment ces sentiments ont-ils influen-

cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 10 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vivant, de présent, de réel. Laisse chaque expiration emporter la dispersion, les soucis, les absences intérieures, tout ce qui t'empêche d'être là.

Reste un moment dans ce silence. Sens-le, pas comme un vide, mais comme une présence.

Il y a quelqu'un avec toi maintenant. Pas quelqu'un que tu dois aller chercher. Quelqu'un qui demeure, auprès de vous, et en vous. Avant que tu commences à prier, il est déjà là.

Laisse cette réalité s'installer avant que les mots arrivent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui n'est pas orphelin.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Défenseur et Consolateur, toi que le Père a envoyé sur la prière du Fils, toi qui demeurais auprès des disciples et qui es maintenant en nous, viens habiter cette prière d'une présence nouvelle.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse non pas seulement la doctrine de ta présence, mais la réalité vivante de cette

présence, toi, maintenant, ici, en moi. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle où Jésus promet de ne pas laisser ses disciples orphelins, fais-moi sentir ce que ce mot orphelin signifie pour ces hommes qui vont tout perdre dans quelques heures. Je te confie ma volonté : elle oublie si souvent que tu es là. Elle agit comme si elle était seule, comme si tout reposait sur ses propres forces. Rappelle-toi à elle. Je te confie ma solitude intérieure, ces moments où je me sens abandonné, incompris, sans appui, laissé à moi-même, et que ta présence devrait pouvoir habiter si je lui ouvre la porte.

Tu es le Défenseur. Tu prends ma cause. Tu es l'Esprit de vérité. Tu éclaires ce qui est obscur. Tu es la promesse du Fils tenue. Viens. Demeure. Manifeste-toi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, toujours cette même nuit chargée, ce dernier repas, ces heures comptées. Jésus vient de parler d'amour, d'amitié, de rejet. Et maintenant il s'approche de quelque chose d'encore plus intime, la promesse de ne pas les abandonner.

Je ne vous laisserai pas orphelins.

Ce mot, orphelins, dit tout sur ce que les disciples vont vivre dans quelques heures. Leur Maître arrêté, jugé, crucifié. La source de tout, la Parole, la lumière, la paix, brutalement absente. Qui sont-ils sans lui ? Où vont-ils ? Comment tiennent-ils ?

Et Jésus dit : je prie le Père, et il vous donnera un autre Défenseur. Un autre, pas un

remplacement inférieur, mais quelqu'un de même nature, de même qualité d'amour. L'Esprit de vérité. Celui que le monde ne peut pas voir parce qu'il cherche avec les mauvais yeux.

Il demeure auprès de vous, et il sera en vous. Ce mouvement, de auprès à en, dit toute l'économie du salut. L'Esprit était auprès d'eux pendant que Jésus était présent physiquement. Après la Pentecôte, il sera en eux. Plus proche encore. Plus intérieur encore.

Et puis cette promesse qui ouvre le ciel : en ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous. Une imbrication vertigineuse, la vie trinitaire qui s'ouvre pour accueillir les disciples. Non pas les disciples qui entrent en Dieu de l'extérieur, mais qui découvrent qu'ils sont déjà en lui, et lui en eux.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 14, 15-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Si vous m'aimez,
vous garderez mes commandements.
Moi, je prierai le Père,
et il vous donnera un autre Défenseur
qui sera pour toujours avec vous :
l'Esprit de vérité,
lui que le monde ne peut recevoir,
car il ne le voit pas et ne le connaît pas ;
vous, vous le connaissez,

car il demeure auprès de vous,
et il sera en vous.

Je ne vous laisserai pas orphelins,
je reviens vers vous.

D'ici peu de temps, le monde ne me verra plus,
mais vous, vous me verrez vivant,
et vous vivrez aussi.

En ce jour-là, vous reconnaîtrez
que je suis en mon Père,
que vous êtes en moi,
et moi en vous.

Celui qui reçoit mes commandements et les garde,
c'est celui-là qui m'aime ;
et celui qui m'aime
sera aimé de mon Père ;
moi aussi, je l'aimerai,
et je me manifesterai à lui. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui as prié le Père pour que nous ne soyons pas orphelins, donne-moi la grâce de vivre de la présence de ton Esprit, non pas comme une croyance abstraite, mais comme une réalité habitée, concrète, quotidienne. Que je ne vive plus comme un orphelin, mais comme quelqu'un en qui tu demeures.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Je ne vous laisserai pas orphelins », la promesse contre la solitude fondamentale

L'orphelin n'est pas seulement celui dont les parents sont morts. C'est celui qui n'a personne pour le tenir, pour répondre de lui, pour être là quand tout s'effondre. L'orphelin est seul d'une solitude radicale, non pas l'absence d'entourage, mais l'absence d'un lien fondateur qui tient.

Jésus connaît cette peur. Et il dit : non. Je ne vous laisse pas comme ça. Je pars, mais je ne pars pas pour vous abandonner. Je pars pour envoyer Quelqu'un d'encore plus intime. Quelqu'un qui ne sera pas avec vous de l'extérieur, mais en vous de l'intérieur.

Il y a une solitude chrétienne possible que cette promesse devrait guérir. Non pas la solitude normale, humaine, qui a besoin de présences visibles et d'affections incarnées, cela est légitime et bon. Mais cette solitude de fond, existentielle, ce sentiment que personne ne tient vraiment, que nous sommes seuls face à la vie, seuls face à la mort, seuls face à nos peurs les plus profondes.

Jésus dit : non. Il a prié pour que cela ne soit pas. Et sa prière a été exaucée. L'Esprit Saint est la réponse vivante à l'orphelinage humain.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis parfois comme un orphelin spirituel, agissant comme si Dieu était absent, comme si je devais tout porter seul, comme si personne ne me tenait dans l'obscurité ?
- Est-ce que je crois vraiment que l'Esprit Saint habite en moi, pas comme une théo-

logie, mais comme une présence réelle à laquelle je peux m'adresser, à laquelle je peux me confier, sur laquelle je peux m'appuyer ?

Point 2 : « L'Esprit de vérité, lui que le monde ne peut recevoir », le don réservé à ceux qui voient

Le monde ne le voit pas et ne le connaît pas. Cette phrase dit quelque chose d'important sur la nature de l'Esprit Saint, il ne s'impose pas, il ne se prouve pas, il ne se démontre pas comme un fait scientifique. Il se reçoit. Il se reconnaît. Il se vit.

Le monde cherche des preuves visibles, des certitudes rationnelles, des expériences contrôlables. L'Esprit Saint n'entre pas dans ces catégories. Il est d'une autre nature, perceptible par le cœur qui lui est ouvert, invisible pour le regard qui reste fermé.

Vous, vous le connaissez, car il demeure auprès de vous. Les disciples le connaissent non pas parce qu'ils sont plus intelligents ou plus méritants, mais parce qu'ils ont été avec Jésus. La fréquentation du Christ ouvre les yeux à l'Esprit. Celui qui vit dans la Parole, dans les sacrements, dans la prière, développe progressivement cette sensibilité intérieure qui reconnaît le souffle de l'Esprit là où d'autres ne perçoivent rien. C'est une grâce qui se cultive. Non pas par une technique spirituelle, par une fidélité quotidienne, humble, persévérante, à la fréquentation de Jésus. Comme un musicien qui, à force d'écouter, finit par entendre des nuances que l'oreille non éduquée ne per-

çoit pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cultive assez sérieusement cette sensibilité à l'Esprit, cette capacité à reconnaître ses mouvements dans ma vie intérieure, ses inspirations, ses consolations, ses avertissements ?
- Y a-t-il des moments récents où j'ai perçu quelque chose qui ressemblait à un mouvement de l'Esprit, une paix soudaine, une lumière intérieure, une force inattendue, un attrait vers le bien, et que je n'ai pas encore nommé comme tel ?

Point 3 : « Vous êtes en moi, et moi en vous », l'imbrication trinitaire comme demeure

Cette phrase est peut-être la plus mystérieuse et la plus belle de tout le discours du Cénacle. Je suis en mon Père, vous êtes en moi, et moi en vous. Une imbrication à trois niveaux, le Père, le Fils, les disciples, qui dit quelque chose de vertigineux sur notre destinée.

Nous ne sommes pas seulement des créatures aimées de Dieu de l'extérieur. Nous sommes introduits dans la vie même de Dieu, nous sommes en lui, et il est en nous. Cette réalité que la théologie appelle inhabitation divine n'est pas une métaphore, c'est l'état réel de celui qui vit en état de grâce, qui a reçu l'Esprit.

En ce jour-là, vous reconnaîtrez. Ce jour, c'est le jour de la résurrection, le jour de la

Pentecôte, le jour où l'Esprit vient les habiter. Et ce qu'ils reconnaîtront n'est pas une information nouvelle, c'est une réalité qui était déjà là, mais qu'ils n'avaient pas encore les yeux pour voir.

Nous vivons dans cet en ce jour-là depuis la Pentecôte. L'Esprit est donné. La vie trinitaire est ouverte. Nous sommes en lui, si nous le croyons, si nous en vivons, si nous laissons cette réalité transformer notre regard sur nous-mêmes et sur les autres.

Vivre en sachant que Dieu demeure en moi, cela change la façon dont je me traite, dont je traite mon corps, dont je nourris ma vie intérieure. Je ne suis pas un endroit vide, je suis une demeure habitée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis en accord avec la réalité de l'inhabitation divine, en traitant ma vie intérieure comme une demeure de Dieu, en prenant soin de ce qu'il y entre et de ce qui s'y passe ?
- Qu'est-ce que cela changerait concrètement dans ma vie si je croyais vraiment, pas intellectuellement, mais dans ma chair et dans mes actes quotidiens, que je suis en Jésus et que Jésus est en moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as prié pour moi. Avant même que je naisse, tu as intercédé pour que je ne sois pas orphelin. Et le Père t'a exaucé, il a envoyé son Esprit, et cet Esprit

demeure en moi.

Pardonne-moi de vivre si souvent comme si ce n'était pas vrai. Comme si j'étais seul. Comme si tout reposait sur mes forces. Comme si tu étais absent.

Tu n'es pas absent. Tu es en moi. Le Père est en toi. Tu es en moi. Je suis en toi. Cette imbrication me dépasse, et me porte.

Apprends-moi à vivre de cette réalité. Non pas comme une doctrine froide, mais comme une chaleur intérieure que je reconnais, comme une présence que j'apprends à sentir, comme un Défenseur que j'apprends à consulter avant de décider, avant de parler, avant d'agir.

Je ne veux plus vivre en orphelin. Je veux vivre en fils, en fille, habité par l'Esprit de celui qui a prié pour moi et dont la prière a été exaucée. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Parler à l'Esprit Saint :

aujourd'hui, au moins une fois dans la journée, avant une décision, avant une conversation difficile, avant un moment de découragement, je m'adresse explicitement à l'Esprit Saint. Pas une longue prière, quelques mots : Esprit Saint, tu es là. Éclaire-moi. Défends-moi. Guide-moi. Et je fais confiance qu'il agit.

2. Vivre comme une demeure habitée :

je choisis un moment de la journée, le matin en me levant, ou le soir avant de dormir, pour dire à Dieu : tu es en moi. Je suis en toi.

Et je laisse cette conscience transformer concrètement une décision, une parole, une attitude de cette journée.

◇ Parole à mémoriser

« *Je ne vous laisserai pas orphelins, je reviens vers vous... vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous.* » (Jn 14, 18.20)

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).

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.