

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



MAI
2026

N°69

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant 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 11 au Dimanche 16 Mai 2026

Lundi 11 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de stable, un ancrage, un sol ferme sous les pieds. Laisse chaque expiration emporter ce qui vacille, les peurs, les incertitudes, le sentiment de ne pas être à la hauteur.

Reste dans ce calme. Simplement là.

Le texte d'aujourd'hui parle de témoignage.

Un mot qui fait peur, il évoque la persécution, l'exclusion, le martyr. Et pourtant Jésus le prononce avec une sérénité parfaite. Comme si rendre témoignage était la chose la plus naturelle du monde pour celui qui a vraiment rencontré Quelqu'un.

Laisse cette sérénité entrer en toi avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un témoin qui sait ce qu'il a vu et qui consent à le dire.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et de témoignage, toi que Jésus envoie d'auprès du Père, toi qui témoignes de lui de l'intérieur de nos cœurs et dans le monde, viens ha-

biter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse le lien profond entre ton témoignage et le nôtre, non pas deux témoignages parallèles, mais un seul, dont tu es la source et nous les instruments. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle où Jésus prépare ses disciples à ce qui vient, non pas pour les effrayer, mais pour les armer d'une vérité qui tient. Je te confie ma volonté : elle a peur de témoigner, peur de l'exclusion, peur du ridicule, peur de la contradiction. Donne-lui le courage qui vient non d'elle-même mais de toi. Je te confie ma voix, cette voix qui se tait si souvent quand tu voudrais qu'elle parle, qui s'accommode si souvent du silence prudent quand tu voudrais un témoignage courageux.

Tu es le Défenseur, celui qui prend la cause de Jésus et la nôtre. Défends-nous. Instruis-nous. Envoie-nous. Et fais de nos vies un témoignage que tu puisses contresigner. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, cette même nuit tendue, ces mêmes disciples qui ne savent pas encore ce qui les attend dans quelques heures. Jésus leur parle avec une lucidité qui pourrait sembler cruelle, il décrit l'exclusion, la persécution, la mort, mais dans sa voix il n'y a pas de tragédie. Il y a de la préparation.

Je vous parle ainsi pour que vous ne soyez pas scandalisés. C'est une œuvre d'amour.

L'ami qui prévient est plus précieux que celui qui rassure faussement. Jésus ne veut pas que l'épreuve prenne ses disciples par surprise et brise leur foi. Il veut qu'ils se souviennent, le moment venu, que tout cela était prévu, et que le Père n'a pas perdu le contrôle.

Et au cœur de cette préparation, une promesse, le Défenseur. Quand viendra le Défenseur que je vous enverrai d'auprès du Père. Il ne dit pas si il vient, quand il viendra. C'est certain. C'est promis. Et cet Esprit-là rendra témoignage en ma faveur.

Puis Jésus se retourne vers eux : et vous aussi, vous allez rendre témoignage. Deux témoignages, l'un intérieur, l'autre extérieur. L'Esprit qui témoigne du dedans. Les disciples qui témoignent du dehors. Ensemble, ils portent la même vérité au monde.

Et Jésus donne le fondement de ce témoignage humain : car vous êtes avec moi depuis le commencement. Un témoin, c'est quelqu'un qui était là. Qui a vu. Qui peut dire : j'y étais, j'ai vu, j'entends. Ce n'est pas une opinion, c'est une attestation.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile: Jn 15, 26 – 16, 4a

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

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

« Quand viendra le Défenseur, que je vous enverrai d'auprès du Père, lui, l'Esprit de vérité qui procède du Père, il rendra témoignage en ma faveur. Et vous aussi, vous allez rendre témoignage, car vous êtes avec moi depuis le commencement. Je vous parle ainsi, pour que vous ne soyez pas scandalisés. On vous exclura des assemblées. Bien plus, l'heure vient où tous ceux qui vous tueront s'imagineront qu'ils rendent un culte à Dieu. Ils feront cela, parce qu'ils n'ont connu ni le Père ni moi. Eh bien, voici pourquoi je vous dis cela : quand l'heure sera venue, vous vous souviendrez que je vous l'avais dit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui envoies l'Esprit de vérité pour rendre témoignage, et qui nous associes à ce témoignage, donne-moi la grâce d'un témoin vrai, quelqu'un qui a vraiment vu, qui a vraiment rencontré, et qui peut dire ce qu'il sait sans honte et sans peur, soutenu par un Défenseur plus grand que lui.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il rendra témoignage en ma faveur », l'Esprit Saint, premier témoin

Jésus dit quelque chose de fondamental sur la nature du témoignage chrétien : ce n'est pas d'abord notre affaire, c'est l'affaire de l'Esprit Saint. Lui rend témoignage de Jésus. Nous ne sommes que les seconds, ceux qui accompagnent et confirment ce que l'Esprit a déjà commencé à faire dans les cœurs. Cette vérité devrait profondément libérer nos angoisses missionnaires. Nous ne sommes pas chargés de convaincre les gens de croire, l'Esprit Saint fait cela. Nous ne sommes pas chargés de produire des conversions, cela appartient à Dieu. Nous sommes chargés de témoigner, de dire ce que nous avons vu et entendu, et de faire confiance à l'Esprit pour faire son travail dans les cœurs.

L'Esprit de vérité qui procède du Père. Cette précision théologique dit quelque chose d'important : ce témoignage vient de la source même de toute vérité. Il n'est pas une opinion humaine, une interprétation parmi d'autres. C'est la vérité elle-même qui se rend présente, par l'Esprit, dans les cœurs qui veulent bien l'accueillir.

Et ce témoignage de l'Esprit est intérieur, il travaille dans les profondeurs de la conscience humaine, dans les questions que personne d'autre ne peut atteindre, dans cette zone intime où chacun se retrouve seul face à la vérité ultime de sa vie. C'est là que l'Esprit plaide la cause de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je fais confiance à l'Esprit Saint pour faire son travail dans les cœurs de ceux

à qui je témoigne, ou est-ce que je porte toute la responsabilité de la conversion sur mes propres épaules, au point de me décourager quand les résultats ne viennent pas ?

• Y a-t-il dans ma vie quelqu'un pour qui je prie, quelqu'un qui semble loin de Dieu, en croyant vraiment que l'Esprit de vérité travaille en lui, même invisiblement, même sans que je le voie ?

Point 2 : « Vous êtes avec moi depuis le commencement », le témoignage fondé sur une expérience réelle

Vous êtes avec moi depuis le commencement. Cette phrase dit le fondement de tout témoignage chrétien authentique. On ne témoigne pas d'une idée, d'une doctrine, d'une tradition reçue, on témoigne d'une expérience. D'une rencontre. De quelque chose qu'on a vécu et qui a changé quelque chose.

Les apôtres pouvaient témoigner parce qu'ils avaient été avec Jésus. Ils avaient marché avec lui, mangé avec lui, vu ses miracles, entendu ses paroles, touché ses mains percées. Leur témoignage avait la force irréfutable de l'expérience directe.

Mais nous ? Nous n'avons pas été là physiquement. Comment témoigner ?

En étant avec lui depuis le commencement d'une autre façon, depuis le commencement de notre foi. Depuis le premier moment où quelque chose s'est allumé en nous. Depuis la grâce qui nous a relevés. Depuis la prière exaucée qui a tout changé. Depuis la conversion silencieuse qui s'est

opérée dans un silence de retraite ou dans une douleur offerte.

Chacun de nous a une histoire avec Jésus. Elle n'est peut-être pas spectaculaire. Elle est réelle. Et c'est cette histoire réelle, personnelle, vécue, vérifiable dans nos propres vies, qui fonde un témoignage que personne ne peut contredire. On peut contester une doctrine. On ne peut pas nier ce que quelqu'un a vraiment vécu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon commencement avec Jésus, ce moment, cette grâce, cette rencontre que je pourrais raconter comme un témoin oculaire de quelque chose de réel ?

- Est-ce que je connais assez mon propre chemin spirituel pour pouvoir en témoigner simplement, honnêtement, sans fioriture, juste ce que j'ai vu, ce que j'ai vécu, ce que je sais ?

Point 3 : « Pour que vous ne soyez pas scandalisés », la vérité qui prépare et qui tient

Jésus annonce la persécution, l'exclusion des synagogues, la mort au nom de Dieu, non pour décourager ses disciples, mais pour les préparer. Je vous dis cela pour que vous ne soyez pas scandalisés... quand l'heure sera venue, vous vous souviendrez que je vous l'avais dit.

Le scandale dont il parle, skandalon en grec, c'est la pierre d'achoppement, l'obstacle qui fait trébucher. Ce qui peut faire

tomber la foi n'est pas toujours la persécution en elle-même, c'est la surprise, l'incompréhension, le sentiment que Dieu a trahi ou abandonné.

Jésus prévient. Il dit : cela va arriver. Ce n'est pas un signe que j'ai perdu le contrôle. Ce n'est pas un signe que votre foi était fautive. C'est ce que j'avais prédit, et le fait que vous vous en souvenez devrait être pour vous une confirmation, non une ruine. Ils feront cela parce qu'ils n'ont connu ni le Père ni moi. La persécution religieuse, la plus cruelle parce qu'elle se croit juste, vient d'une ignorance de Dieu profondément camouflée par une religion de façade. Saul avant sa conversion en est la preuve. Et Jésus ne nous demande pas de les haïr pour cela, mais de les comprendre et de prier pour eux.

Pour nous, aujourd'hui, la persécution prend des formes plus discrètes, l'exclusion sociale, le mépris culturel, la marginalisation professionnelle. Mais la dynamique est la même. Et la préparation de Jésus tient toujours : quand cela arrivera, souviens-toi que je te l'avais dit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une épreuve dans ma vie de foi, une incompréhension, un rejet, une difficulté, qui m'a scandalisé parce que je ne l'avais pas anticipée ? Comment est-ce que je la relis maintenant à la lumière de ce texte ?

- Est-ce que je suis préparé, intérieurement, spirituellement, à tenir quand le coût du témoignage deviendra réel dans ma vie ?

Qu'est-ce qui me manque encore pour tenir ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as préparé tes disciples en leur disant la vérité. Pas pour les effrayer, pour les armer. Je vous dis cela pour que vous ne soyez pas scandalisés. Et tu fais la même chose pour moi ce matin. Tu me montres ce qui vient, la résistance du monde, le coût du témoignage, les moments où il faudra tenir sans voir le résultat. Je ne veux pas être surpris par cela. Je veux me souvenir, quand l'heure viendra, que tu me l'avais dit. Et que ta parole tient. Envoie ton Défenseur, encore, toujours. Qu'il témoigne de toi dans les cœurs de ceux que je côtoie. Et fais de ma vie un témoignage qui l'accompagne, non pas un témoignage spectaculaire, mais un témoignage réel, fondé sur ce que j'ai vraiment vécu avec toi, depuis ce commencement que toi seul connais pleinement. Quand je serai tenté de me taire, parle à travers moi. Quand je serai tenté de fuir, souviens-moi de ta promesse. Quand l'heure sera venue, que je me souvienne que tu me l'avais dit. Et que cela suffise à tenir. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Raconter mon commencement* : aujourd'hui, je prends le temps d'écrire ou de formuler intérieurement, en quelques phrases simples, mon expérience person-

nelle de Jésus. Ce que j'ai vu. Ce que j'ai vécu. Ce que je sais. Pas une doctrine, un témoignage. Et je me demande : à qui pourrais-je le dire, simplement, dans les jours qui viennent ?

2. *Prier pour ceux qui persécutent* : je pense à quelqu'un qui moque ma foi, qui la rejette, qui me met mal à l'aise à cause d'elle. Et je le remets à l'Esprit Saint dans la prière, non pas pour le changer par ma force, mais pour demander à l'Esprit de vérité de travailler en lui comme il a travaillé en moi. Seigneur, tu connais son nom. Témoigne de toi-même dans son cœur.

◇ Parole à mémoriser

« Quand viendra le Défenseur que je vous enverrai d'auprès du Père, l'Esprit de vérité qui procède du Père, il rendra témoignage en ma faveur. Et vous aussi, vous allez rendre témoignage. » (Jn 15, 26-27)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mardi 12 Mai 2026

Oraison

♦ 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 lumineux, comme quand une porte s'ouvre dans l'obscurité. À chaque expiration, laisse partir ce qui enchaîne, les tensions, les lourdeurs, les blocs de bois invisibles que tu portes aux pieds.

Reste dans ce calme. Sens-le.

Le texte d'aujourd'hui se passe au milieu de la nuit. La nuit la plus sombre, des hommes battus, enchaînés, au fond d'une prison. Et dans cette nuit-là, des chants. Laisse cette image entrer en toi avant que les mots commencent.

Comment chante-t-on dans la nuit la plus sombre ? Voilà ce que ce texte va t'apprendre.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit de louer même dans l'obscurité.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de louange et de liberté, toi qui mets des chants dans les bouches brisées et qui fais trembler les fondations des prisons humaines, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle com-

prenne la logique paradoxale de ce texte, comment la louange dans l'obscurité précède et produit la délivrance. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce cachot de Philippes à minuit, fais-moi sentir l'obscurité, les chaînes, la douleur des coups, et puis ces voix qui s'élèvent dans la nuit. Je te confie ma volonté : elle se tait si souvent quand tout va mal, elle cesse de louer quand l'épreuve arrive, apprends-lui le chemin de Paul et Silas. Je te confie mes prisons à moi, celles que je vois et celles que je ne vois pas, celles que d'autres m'ont faites et celles que je me suis construites moi-même.

Toi qui ouvres les portes à l'heure où l'on n'attend plus rien, viens ouvrir ce qui est fermé en moi. Et mets sur mes lèvres un chant que la nuit ne peut pas éteindre. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Philippes. Le fond d'une prison, pas les cellules du couloir, le fond. L'endroit réservé aux plus dangereux, aux indésirables, à ceux qu'on ne veut plus voir. Les pieds dans des blocs de bois. Le dos lacéré par la bastonnade. L'obscurité totale.

Aucune raison humaine de chanter. Chaque raison humaine de désespérer.

Et pourtant, vers minuit, deux voix s'élèvent. Paul et Silas prient. Ils chantent la louange de Dieu. Et les autres détenus écoutent.

Tu sens l'atmosphère de ce cachot changer. Pas les murs, les cœurs. Quelque chose de différent entre dans cette obscurité.

Puis la terre tremble. Les fondations bougent. Les portes s'ouvrent. Les liens se détachent. Non pas seulement ceux de Paul et Silas, les liens de tous les détenus. Le geôlier se réveille. Il voit les portes ouvertes. Il tire son épée pour se donner la mort, car un geôlier dont les prisonniers s'évadent préfère mourir plutôt que d'affronter la honte et la punition.

Et Paul crie dans l'obscurité : ne va pas te faire de mal, nous sommes tous là.

Ce moment est bouleversant. Des hommes battus et enchaînés qui sauvent leur geôlier. Des prisonniers qui restent pour délivrer celui qui les gardait. La logique du monde est complètement renversée.

Le geôlier demande de la lumière. Il se précipite. Il tombe aux pieds de Paul et Silas en tremblant. Et sa question, la plus belle question de toute sa vie : que dois-je faire pour être sauvé ?

Et dans cette même nuit, dans la même heure, il reçoit le baptême avec tous les siens. Et il fait préparer la table. Et toute sa maison déborde de joie.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 16, 22-34

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là, dans la ville de Philippes, la foule se déchaîna contre Paul et Silas. Les magistrats ordonnèrent de leur arracher les vêtements pour leur donner la bastonnade. Après les avoir roués de coups,

on les jeta en prison,
 en donnant au geôlier la consigne
 de les surveiller de près.
 Pour appliquer cette consigne,
 il les mit tout au fond de la prison,
 avec les pieds coincés dans des blocs de
 bois.

Vers le milieu de la nuit,
 Paul et Silas priaient et chantaient les
 louanges de Dieu,
 et les autres détenus les écoutaient.
 Tout à coup, il y eut un violent tremblement
 de terre,
 qui secoua les fondations de la prison :
 à l'instant même, toutes les portes s'ou-
 vrèrent,
 et les liens de tous les détenus se déta-
 chèrent.
 Le geôlier, tiré de son sommeil,
 vit que les portes de la prison étaient ou-
 vertes ;
 croyant que les détenus s'étaient évadés,
 il dégaina son épée et il était sur le point de
 se donner la mort.
 Mais Paul se mit à crier d'une voix forte :
 « Ne va pas te faire de mal,
 nous sommes tous là. »
 Ayant réclamé de la lumière,
 le geôlier se précipita
 et, tout tremblant, se jeta aux pieds de Paul
 et de Silas.
 Puis il les emmena dehors et leur demanda
 :
 « Que dois-je faire pour être sauvé, mes
 seigneurs ? »
 Ils lui répondirent :
 « Crois au Seigneur Jésus,

et tu seras sauvé, toi et toute ta maison. »
 Ils lui annoncèrent la parole du Seigneur,
 ainsi qu'à tous ceux qui vivaient dans sa
 maison.

À l'heure même, en pleine nuit,
 le geôlier les emmena pour laver leurs
 plaies.

Aussitôt, il reçut le baptême avec tous les
 siens.

Puis il fit monter chez lui Paul et Silas,
 il fit préparer la table
 et, avec toute sa maison,
 il laissa déborder sa joie de croire en Dieu.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de Paul et Silas,
 cette foi qui chante dans la nuit, qui reste
 quand les portes s'ouvrent, qui pense aux
 autres avant de penser à elle-même. Et
 donne-moi la grâce du geôlier, cette ques-
 tion du fond du cœur qui précède toute
 conversion véritable : que dois-je faire
 pour être sauvé ?

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Vers le milieu de la nuit,
 Paul et Silas priaient et chantaient
 les louanges de Dieu », la louange
 comme acte de foi dans l'obscurité**

Ce détail est l'un des plus extraordinaires
 de tout le livre des Actes. Non pas qu'ils
 prient, cela on pouvait s'y attendre. Mais
 qu'ils chantent. La louange est plus que la
 prière, elle est l'acte de foi le plus exigeant

qui soit, parce qu'elle reconnaît la bonté de Dieu précisément quand les circonstances semblent la démentir.

Chanter la louange dans la prospérité, c'est naturel, presque facile. Chanter dans la douleur, dans l'obscurité, le dos lacéré, les pieds dans des blocs de bois, c'est un acte de foi pur. Cela dit : je crois en ta bonté même quand je ne la vois pas. Je crois en ta présence même quand tu sembles absent. Je crois que tu es Dieu même quand les circonstances semblent dire le contraire.

Et cette louange fait quelque chose. Pas par magie, par vérité. Elle réaligne le cœur sur la réalité de Dieu plutôt que sur la réalité des circonstances. Elle déplace le regard, des chaînes vers Celui qui peut tout. Et dans ce déplacement, quelque chose se prépare, dans les cœurs d'abord, puis dans la réalité concrète.

Les autres détenus les écoutaient. Ce détail dit que la louange n'est jamais seulement personnelle. Elle rayonne. Elle touche. Elle ouvre des questions dans des cœurs qui ne cherchaient pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une prison en ce moment, une situation douloureuse, une difficulté persistante, une nuit qui n'en finit pas, dans laquelle je n'arrive pas encore à louer Dieu ?

•Est-ce que je crois que la louange dans l'épreuve est un acte de foi réel qui produit quelque chose, pas nécessairement la dé-

livrance immédiate, mais un réaligement intérieur qui change tout ?

Point 2 : « Nous sommes tous là », rester pour sauver celui qui nous gardait

Quand les portes s'ouvrent et les liens se détachent, la réaction humaine normale est de fuir. C'est libre, c'est ouvert, partons. Mais Paul reste. Et il fait rester tout le monde.

Cette décision est incompréhensible selon la logique du monde. Paul est innocent, injustement emprisonné, battu, il a toutes les raisons morales de partir. Et il reste.

Pourquoi ? Parce qu'il a vu le geôlier. Il a compris ce qui allait se passer, la honte, la condamnation, la mort. Et dans ce moment de liberté retrouvée, sa première pensée n'est pas pour lui-même mais pour l'homme qui allait se donner la mort.

Ne va pas te faire de mal, nous sommes tous là. Ces mots sont peut-être les plus miséricordieux de tout le livre des Actes. Des hommes qui viennent d'être battus par des gens représentant le même ordre que ce geôlier, et leur premier geste de liberté est de le sauver.

C'est la logique du don total de soi. C'est l'amour qui ne pense pas d'abord à lui-même. C'est Jésus qui reste sur la croix quand il pourrait en descendre, parce que s'il descend, le monde n'est pas sauvé.

Et cette décision de rester produit le miracle le plus grand de la nuit, non pas l'ouverture des portes, mais l'ouverture d'un cœur. La conversion du geôlier.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une situation où j'ai eu la liberté de partir, de me retirer, de me mettre à l'abri, de ne plus m'impliquer, et où Dieu m'appelle à rester pour quelqu'un qui en a besoin ?

•Est-ce que je suis capable de voir, dans mes moments d'épreuve, les besoins de ceux qui sont autour de moi, même ceux qui m'ont causé du tort, et de les mettre avant les miens ?

Point 3 : « Que dois-je faire pour être sauvé ? », la question qui change tout

Cette question du geôlier est l'une des plus belles de tout le Nouveau Testament. Elle sort de la bouche d'un homme qui vient d'avoir peur de mourir, qui a vu l'impossible se produire, qui a été rejoint par quelque chose qu'il ne comprend pas encore mais qui le dépasse.

Il tombe aux pieds de Paul et Silas, lui qui avait tout le pouvoir sur eux quelques heures auparavant. Le rapport de forces est complètement inversé. Non pas par la violence ou la ruse, par la puissance d'une louange dans la nuit et d'un nous sommes tous là qui a sauvé sa vie.

Que dois-je faire pour être sauvé ? C'est la question qui précède toute véritable conversion. Elle suppose une reconnaissance : je ne suis pas en ordre. Ma vie telle qu'elle est ne suffit pas. Il y a quelque

chose que je ne peux pas me donner moi-même. Je cherche, et je veux être sauvé.

La réponse de Paul est d'une simplicité qui devrait nous saisir : Crois au Seigneur Jésus, et tu seras sauvé, toi et toute ta maison. Pas une liste de conditions. Pas un programme d'amélioration morale. Une personne. Crois en cette Personne, et le salut vient, pour toi et pour les tiens.

Et dans la même nuit, à la même heure, blessures lavées, baptême reçu, table préparée, joie débordante. La vitesse de la grâce est stupéfiante quand un cœur est vraiment ouvert.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'ai vraiment posé moi-même cette question, que dois-je faire pour être sauvé ? non pas comme une formule, mais comme un cri sincère du fond du cœur qui reconnaît son besoin ?

•Y a-t-il quelqu'un dans ma vie qui est au bord de poser cette question, quelqu'un que les circonstances ont mis dans un état de fragilité et d'ouverture, et vers qui Dieu m'envoie avec la réponse de Paul : crois au Seigneur Jésus ?

Colloque:

Seigneur Jésus, je regarde cette nuit de Philippe et je suis émerveillé par ce que tu fais avec des hommes battus et enchaînés.

Tu prends leur douleur, et tu en fais un

chant. Tu prends leurs chaînes, et tu en fais une délivrance pour tous. Tu prends leur geôlier, et tu en fais un converti. Tu prends une nuit de terreur, et tu en fais une nuit de baptême et de joie.

Tu ne gaspilles rien. Même pas la nuit la plus sombre. Même pas les coups les plus injustes. Même pas la prison la plus profonde.

Apprends-moi à chanter dans mes nuits à moi. Non pas parce que la douleur disparaît, mais parce que tu es là, et que ta présence est plus vraie que ma souffrance.

Apprends-moi à rester quand les portes s'ouvrent, à penser aux autres avant de penser à ma liberté, à voir le geôlier qui se noie dans l'homme qui me fait du mal.

Et mets dans ma vie quelqu'un qui cherche à poser cette question : que dois-je faire pour être sauvé ? Fais-moi capable de répondre simplement, clairement, avec joie : Crois au Seigneur Jésus. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Chanter dans la nuit :

aujourd'hui, je choisis une épreuve concrète de ma vie, une difficulté, une douleur, une situation sans issue apparente, et je décide de la louer. Pas de faire semblant que ça va bien. Mais de dire à Dieu : je ne vois pas comment tu agis, mais je crois que tu agis. Je te loue même dans cette nuit. Et je reste dans cette louange au moins cinq minutes.

2. Rester pour quelqu'un :

je pense à quelqu'un dans ma vie qui est au bord du gouffre, découragé, perdu, en

danger spirituel ou humain. Et je décide de rester, de ne pas fuir vers mon confort, de ne pas me protéger de sa douleur. Je fais un geste concret de présence vers lui aujourd'hui : une visite, un appel, un accompagnement que je n'ai pas encore osé offrir.

◇ Parole à mémoriser

« Crois au Seigneur Jésus, et tu seras sauvé, toi et toute ta maison. » (Ac 16, 31)

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).

Mercredi 13 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Sens à chaque inspiration quelque chose qui entre, doux, patient, plus grand que toi. Sens à chaque expiration tout ce qui veut aller trop vite, tout ce qui veut tout comprendre tout de suite, tout ce qui résiste à ne pas savoir encore.

Reste dans ce calme ouvert.

Jésus dit ce matin : j'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter. Laisse cette phrase entrer sans la fuir. Elle dit ta limite, et la tendresse de Quelqu'un qui la respecte.

Tu n'as pas besoin de tout savoir aujourd'hui. Tu as besoin d'être conduit.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui accepte d'être mené dans une vérité plus grande que lui.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et de révélation progressive, toi qui ne forces pas les cœurs mais qui les conduis, toi qui reçois ce qui vient du Fils pour nous le donner à

porter, viens habiter cette prière.
 Je te confie mon intelligence : qu'elle accepte de ne pas tout savoir encore, qu'elle consente à être conduite plutôt qu'à devancer, qu'elle fasse confiance à ta pédagogie patiente. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle où Jésus dit vous ne pouvez pas encore porter, fais-moi sentir la tendresse de ces mots, non comme un reproche mais comme une promesse. Je te confie ma volonté : elle veut souvent tout saisir d'un coup, tout maîtriser, tout contrôler, apprends-lui à se laisser conduire pas à pas dans la vérité. Je te confie mon histoire spirituelle, toutes les vérités que tu m'as données progressivement, toutes celles que je n'étais pas encore capable de porter et que ta patience a attendues.
 Tu es le Guide intérieur que Jésus a promis. Conduis-moi aujourd'hui. Non pas là où je veux aller, là où est la vérité. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, cette même nuit, ces mêmes disciples. Ils ont entendu tant de choses depuis le début de ce repas, l'amour, l'amitié, l'Esprit, la persécution, la joie. Ils sont débordés. Leurs cœurs sont saturés d'une émotion et d'une incompréhension mêlées.

Et Jésus le voit. Il les regarde, ces hommes fatigués, inquiets, débordés, et il dit quelque chose d'une douceur extraordinaire : j'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais pour l'instant vous ne pouvez pas les

porter.
 Il s'arrête. Il ne force pas. Il ne dit pas tout parce qu'il faudrait tout dire. Il mesure sa Parole à la capacité de leurs cœurs. Comme un bon pédagogue qui sait que trop d'information tue l'information. Comme un père qui donne à son enfant ce qu'il peut recevoir, en attendant qu'il grandisse pour lui donner davantage.

Et il promet un Conducteur, l'Esprit de vérité, qui prendra le relais. Qui continuera la révélation là où lui s'arrête. Qui dira ce qu'il a entendu. Qui fera connaître ce qui vient. Il me glorifiera. L'Esprit ne parlera pas de lui-même, ne cherchera pas sa propre gloire, il révélera Jésus. Il montrera ce que Jésus est, ce qu'il a dit, ce qu'il accomplit. L'Esprit est tourné vers le Fils. Et le Fils est tourné vers le Père. Et tout ce que possède le Père est au Fils, et l'Esprit nous le donne. Un torrent qui vient de loin, du cœur même de Dieu, et qui coule jusqu'à nous.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Jn 16, 12-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
 Jésus disait à ses disciples :
 « J'ai encore beaucoup de choses à vous dire,
 mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter.
 Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité,
 il vous conduira dans la vérité tout entière.

En effet, ce qu'il dira ne viendra pas de lui-même :
 mais ce qu'il aura entendu, il le dira ;
 et ce qui va venir, il vous le fera connaître.
 Lui me glorifiera,
 car il recevra ce qui vient de moi
 pour vous le faire connaître.
 Tout ce que possède le Père est à moi ;
 voilà pourquoi je vous ai dit :
 L'Esprit reçoit ce qui vient de moi
 pour vous le faire connaître. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui envoies l'Esprit de vérité pour nous conduire progressivement dans la vérité tout entière, donne-moi la grâce d'une docilité vraie, non pas la passivité de celui qui n'a pas d'opinion, mais la disponibilité de celui qui préfère être conduit par toi plutôt que de se conduire lui-même. Apprends-moi à porter ce que tu me donnes aujourd'hui, en faisant confiance que demain tu me donneras plus.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Vous ne pouvez pas encore les porter », la pédagogie de Dieu qui respecte notre capacité

Cette phrase est l'une des plus tendres de tout l'Évangile. Jésus a des choses à dire, beaucoup. Et il les retient. Non pas par calcul, non pas par manque de confiance, par amour. Parce qu'une vérité donnée avant que le cœur soit capable de la rece-

voir n't pas une lumière, c'est un fardeau. Dieu est le plus patient des pédagogues. Il ne nous donne pas tout en même temps. Il attend que nous grandissions. Il respecte notre rythme, même quand notre rythme est lent, même quand notre cœur est dur, même quand notre intelligence résiste. Il adapte sa révélation à notre capacité de réception.

Cette réalité devrait transformer notre rapport à la croissance spirituelle. Nous nous reprochons souvent de ne pas encore être arrivés là où nous voudrions être, de ne pas avoir la foi assez forte, la charité assez profonde, la prière assez fervente. Nous regardons ceux qui semblent plus avancés et nous nous décourageons.

Mais Jésus dit : pour l'instant vous ne pouvez pas les porter. L'instant est important. Ce n'est pas un jugement définitif, c'est une évaluation bienveillante de l'état présent. Et derrière cette évaluation, il y a une promesse implicite : un jour vous pourrez. L'Esprit vous conduira. Progressivement. Patiemment. Jusqu'à la vérité tout entière.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il une vérité de l'Évangile que j'ai du mal à porter en ce moment, un commandement qui me dépasse, un appel qui me fait peur, un mystère qui m'échappe, et que je pourrais confier à l'Esprit en lui disant : conduis-moi dans cette vérité à ton rythme, pas au mien ?

•Est-ce que je respecte chez les autres cette pédagogie de Dieu, est-ce que j'ac-

cepte que ceux que j'accompagne ou que j'aime ne portent pas encore tout ce que je voudrais qu'ils portent, et est-ce que je leur fais la grâce du temps ?

Point 2 : « Il vous conduira dans la vérité tout entière », un chemin, pas une information

Conduire, pas informer, pas expliquer, pas démontrer. Conduire. Ce verbe dit un mouvement, un chemin, une présence qui accompagne. L'Esprit ne dépose pas la vérité dans nos têtes comme on charge un ordinateur. Il nous prend par la main et nous y mène, par l'expérience, par les épreuves, par les joies, par les rencontres, par les Écritures méditées, par les sacrements reçus, par les conversions traversées.

La vérité tout entière. Pas une vérité partielle, pas une vérité suffisante pour survivre spirituellement. La vérité tout entière, la plénitude de la connaissance de Dieu, la profondeur du mystère du Christ, la richesse de ce que le Père a voulu révéler.

Ce chemin vers la vérité tout entière est le chemin de toute une vie. Personne n'y arrive d'un coup. Même les plus grands saints témoignent qu'au terme de leur vie, ils n'ont fait qu'effleurer la surface de ce que Dieu est.

Et pourtant chaque pas compte. Chaque moment d'oraison fidèlement vécu. Chaque Écriture méditée avec le cœur ouvert. Chaque épreuve traversée en faisant confiance. Chaque sacrement reçu dans la foi. Tout cela est une avancée sur ce chemin, même quand on ne la sent pas, même quand on a l'impression de faire du surplace.

L'Esprit conduit. Même dans les déserts. Même dans les nuits. Il conduit, vers la vérité tout entière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse conduire par l'Esprit dans ma vie spirituelle, en acceptant son rythme, ses détours, ses surprises, ou est-ce que j'essaie de me conduire moi-même selon mon propre programme ?

- En relisant mon chemin spirituel des dernières années, est-ce que je peux reconnaître la main de l'Esprit qui m'a conduit dans des vérités que je n'aurais pas atteintes seul ?

Point 3: « Il me glorifiera », l'Esprit toujours tourné vers le Fils

Cette précision finale est d'une importance capitale pour le discernement spirituel. Il me glorifiera. Tout ce que l'Esprit fait, dit, révèle, c'est pour glorifier Jésus. Non pas pour se glorifier lui-même. Non pas pour glorifier une expérience spirituelle, une communauté, un mouvement, une spiritualité. Jésus. C'est le critère du vrai discernement spirituel. Quand un mouvement intérieur, une inspiration, une consolation, une conviction me rapproche de Jésus, l'aime davantage, obéit davantage à sa Parole, contemple davantage son visage, c'est l'Esprit qui travaille. Quand au contraire un mouvement tourne vers moi-même, vers ma propre satisfaction spirituelle, vers mon propre prestige religieux, c'est une autre source.

Il recevra ce qui vient de moi pour vous le faire connaître. L'Esprit est dans un mouvement de réception et de don. Il reçoit du Fils, et il nous donne. Il n'invente pas, il ne crée pas ex nihilo. Il révèle ce qui est déjà là, dans le mystère du Fils, dans la richesse infinie de ce que possède le Père.

Tout ce que possède le Père est à moi. Cette phrase finale est vertigineuse. La totalité de la richesse divine, la plénitude de l'être, de l'amour, de la sagesse, de la beauté, appartient au Fils. Et l'Esprit nous en fait connaître quelque chose. Chaque fois que nous prions, chaque fois que nous méditons la Parole, chaque fois que nous recevons un sacrement, nous recevons quelque chose de cette richesse infinie.

Nous ne serons jamais au bout.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que ma vie spirituelle est bien centrée sur Jésus, est-ce que l'Esprit me conduit vers lui, vers sa Parole, vers son visage, vers son amour, ou est-ce que je risque parfois de me centrer sur mes propres expériences spirituelles, mes sentiments, mes consolations ?

• Est-ce que je prends le temps, dans ma prière, de simplement contempler Jésus, pas de lui demander des choses, pas d'analyser des textes, mais de le laisser être glorifié en moi par l'action silencieuse de l'Esprit ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as dit ce soir-là au Cénacle : j'ai encore beaucoup de choses à vous dire.

Tu as encore beaucoup de choses à me dire. Des vérités que je ne peux pas encore porter. Des profondeurs que je n'ai pas encore touchées. Des dimensions de ton amour que je n'ai fait qu'entrevoir.

Et tu ne les forces pas. Tu attends que je grandisse. Tu envoies ton Esprit pour me conduire, pas pour m'écraser. Pas à pas. Vérité après vérité.

Je te confie mon impatience spirituelle, ce désir de tout comprendre maintenant, d'être arrivé avant d'avoir commencé à marcher.

Apprends-moi la patience du chemin. La confiance dans le Conducteur. La joie de chaque pas même quand je ne vois pas la destination.

Glorifie-toi en moi par ton Esprit. Prends de ta richesse infinie et donne-m'en ce que je peux porter aujourd'hui. Demain, donne-m'en davantage. Et après-demain encore.

Jusqu'à ce que je te connaisse comme tu me connais. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Me laisser conduire :

aujourd'hui, je choisis une vérité de l'Évangile que j'ai du mal à accepter pleinement, un point qui résiste en moi, et au lieu d'argumenter ou de fuir, je dis simplement à l'Esprit : conduis-moi dans cette vérité. Je ne peux pas encore la porter seul. Fais ce que

tu dois faire en moi pour que je puisse la recevoir. Et je reste ouvert à ce qu'il va faire.

2. Contempler sans demander :

je prends cinq minutes dans la journée, juste cinq minutes, pour regarder Jésus sans rien lui demander. Sans liste de prière, sans analyse, sans programme. Juste regarder son visage dans l'Évangile, dans une icône, dans le tabernacle. Et laisser l'Esprit faire son travail de glorification, en silence, en douceur, à sa façon.

◇ Parole à mémoriser

« Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans la vérité tout entière. »
(Jn 16, 13)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

- o Qu'ai-je ressenti ?

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

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard

bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

»

◇ 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 14 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 haut, de vaste, de plus grand que ce que tu vois ordinairement. Laisse chaque expiration emporter ce qui rétrécit ton regard, les préoccupations immédiates, les horizons trop courts, les attentes trop petites. Reste dans ce calme élevé.

Aujourd'hui, l'Église fête l'Ascension, le moment où Jésus rejoint le Père dans la gloire, non pas pour s'éloigner mais pour être présent d'une façon nouvelle, universelle, définitive. Laisse cette réalité ouvrir ton regard vers le haut, non pas pour fuir la terre, mais pour la voir avec les yeux de l'éternité.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un dont les yeux commencent à s'habituer à une lumière plus grande.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la gloire du Ressuscité, toi qui es le lien vivant entre le Christ élevé et ses disciples envoyés, toi qui rends présent ici-bas Celui qui règne là-haut, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse le paradoxe magnifique de l'Ascen-

sion, Jésus qui part pour être plus présent, qui monte pour être plus proche, qui disparaît pour être universel. Je te confie mon imagination : place-moi sur cette montagne de Galilée, fais-moi voir ces onze hommes qui se prosternent, certains avec foi, certains avec doute, devant Celui qui va leur confier le monde entier. Je te confie ma volonté : elle est souvent à courte vue, satisfaite de petits horizons, timorée devant la grandeur de la mission. Élargis-la à la mesure de toutes les nations. Je te confie mes doutes, comme ceux de certains disciples sur la montagne, ces zones d'ombre où ma foi vacille encore et où j'ai besoin que Jésus s'approche de moi aussi.

Toi qui es la présence du Christ ressuscité dans l'Église, sois cette présence en moi aujourd'hui. Envoie-moi comme tu envoies. Accompagne-moi comme tu accompagnes. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la montagne de Galilée. Ce n'est pas Jérusalem la ville sainte, pas le Temple, pas le centre du pouvoir religieux, c'est la Galilée des nations, cette région mixte, méprisée par les purs, ouverte sur le monde. Jésus choisit ce lieu pour son dernier envoi. Déjà, le lieu dit quelque chose.

Les onze sont là. Ces hommes qui ont tout traversé, la Passion, la fuite, le désespoir, les apparitions, l'éblouissement progressif de la résurrection. Ils le voient et ils se prosternent. Mais le texte dit quelque chose d'étonnant et d'honnête : certains eurent des doutes.

Même là. Même dans la présence du Ressuscité. Même après quarante jours d'apparitions. Des doutes encore. Et Jésus ne les renvoie pas. Il ne purge pas son groupe des hésitants. Il s'approche de tous, croyants et douteux ensemble, et il parle.

Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre. Il commence par là, non pas pour impressionner, mais pour fonder. Ce qu'il va leur demander est impossible humainement. Donc il commence par la seule réalité qui rend la mission possible : sa seigneurie universelle. Ce n'est pas leur force qui va changer le monde, c'est sa puissance à travers eux.

Allez. Un seul mot. Le verbe de toute la mission. Pas attendez, pas organisez, pas préparez-vous encore, allez. Maintenant. Vers toutes les nations. Baptisez. Enseignez. Transmettez tout ce que je vous ai commandé.

Et puis la dernière parole, celle qui change tout et qui soutient tout : je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde.

Il part, et il promet de rester. L'Ascension n'est pas un abandon. C'est une présence nouvelle, non plus limitée à un corps, à un lieu, à une époque, mais universelle, permanente, définitive.

◇ Parole de Dieu

Evangile: Mt 28, 16-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

les onze disciples s'en allèrent en Galilée,
à la montagne où Jésus leur avait ordonné de se rendre.

Quand ils le virent, ils se prosternèrent, mais certains eurent des doutes.

Jésus s'approcha d'eux et leur adressa ces paroles :

« Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre.

Allez ! De toutes les nations faites des disciples :

baptisez-les au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit,

apprenez-leur à observer tout ce que je vous ai commandé.

Et moi, je suis avec vous

tous les jours jusqu'à la fin du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui montes vers le Père pour régner sur toutes choses et demeurer avec nous jusqu'à la fin des temps, donne-moi la grâce d'un cœur à la hauteur de cette solennité, un cœur qui croit à ta seigneurie universelle, qui ose aller vers toutes les nations à partir de sa propre vie, et qui vit chaque jour sous ta présence continuelle.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Certains eurent des doutes », la mission confiée aux imparfaits

Ce détail du texte est l'un des plus consolants de tout l'Évangile de Matthieu. Au mo-

ment même où Jésus confie sa mission la plus grande, de toutes les nations faites des disciples, certains des onze doutent encore. Et Jésus ne les met pas à l'écart. Il ne dit pas : revenez quand vous serez sûrs. Il s'approche de tous, douteux et croyants, et il envoie tout le monde.

L'Ascension révèle que Dieu ne cherche pas des instruments parfaits. Il cherche des hommes disponibles, imparfaits, hésitants, mais là, sur la montagne, présents, prosternés malgré le doute. La prosternation malgré le doute, voilà ce qui compte. Ils ne comprennent pas encore tout. Mais ils sont là, et ils adorent.

Nos doutes ne disqualifient pas notre mission. Nos faiblesses ne suspendent pas notre envoi. L'Église a été fondée par des hommes qui avaient encore des doutes au moment de recevoir leur mandat. Et pourtant, avec ces mêmes hommes, le monde a été évangélisé.

Ce qui fonde la mission, ce n'est pas notre certitude, c'est sa seigneurie. Tout pouvoir m'a été donné. Ce pouvoir ne vacille pas avec nos doutes. Il tient même quand nous ne tenons plus très bien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse mes doutes m'empêcher de m'engager dans la mission que Jésus me confie, en attendant d'être suffisamment sûr, suffisamment fort, suffisamment préparé ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut utiliser mes faiblesses et mes hésitations, non pas

malgré elles, mais à travers elles, pour accomplir sa mission dans le monde ?

Point 2 : « Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre », l'Ascension comme intronisation

L'Ascension n'est pas d'abord un départ, c'est une intronisation. Jésus monte vers le Père non pas pour se retirer du monde mais pour prendre possession de sa seigneurie universelle. Tout pouvoir, pas une partie, pas un domaine limité. Tout. Au ciel, sur les réalités invisibles, spirituelles, éternelles. Sur la terre, sur l'histoire, sur les nations, sur les cœurs des hommes.

Cette affirmation devrait transformer radicalement notre façon de regarder le monde. Nous vivons dans un monde qui semble souvent livré à la violence, à l'injustice, à la mort, un monde dont Dieu semble absent ou impuissant. Et Jésus dit : tout pouvoir m'a été donné. Le Christ règne. Maintenant. Sur tout.

Cette seigneurie ne s'impose pas visiblement, elle se déploie mystérieusement, à travers l'histoire, à travers l'Église, à travers chaque cœur qui lui ouvre. Elle n'est pas encore pleinement manifestée, c'est pourquoi nous prions que ton règne vienne. Mais elle est réelle. Et c'est sur elle, non sur nos forces, que repose la mission.

C'est pourquoi le mandat missionnaire suit immédiatement l'affirmation du pouvoir. Tout pouvoir m'a été donné, allez. La mission est possible non pas parce que nous sommes forts, mais parce qu'il règne. Nous allons sous son autorité, en son nom, par sa

puissance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis en croyant vraiment que le Christ règne sur tout, sur ma vie, sur les événements du monde, sur l'histoire, ou est-ce que je gère ma foi dans un coin pendant que le reste de ma vie obéit à d'autres seigneuries ?

•Comment est-ce que cette seigneurie universelle du Christ change concrètement ma façon d'envisager les situations apparemment sans issue dans ma vie personnelle, dans ma communauté, dans le monde ?

Point 3 : « Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde », l'Ascension comme présence universelle

La dernière parole de Jésus dans l'Évangile de Matthieu est une promesse de présence. Je suis avec vous. Présent. Non pas je serai avec vous de temps en temps, dans les grandes occasions, quand vous priez bien. Tous les jours. Chaque jour. Sans exception. Sans condition. Jusqu'à la fin.

L'Ascension rend cette présence possible d'une façon que l'incarnation ne permettait pas. Quand Jésus était dans un corps humain limité à la Palestine du 1er siècle, il ne pouvait être qu'en un lieu à la fois. Maintenant qu'il est élevé à la droite du Père, il peut être partout à la fois, avec le baptisé de Yaoundé et celui de Paris, avec le martyr d'Irak et le contemplatif du Bénin,

avec la vieille femme qui prie seule dans sa chambre et la communauté qui chante dans une cathédrale.

Tous les jours. Cette expression marque la quotidienneté de sa présence. Pas seulement les jours de fête, pas seulement les jours de ferveur, pas seulement les jours où on le sent. Les jours gris. Les jours de doute. Les jours d'échec. Les jours où la prière est sèche et le cœur fermé. Il est là, tous les jours.

Et jusqu'à la fin du monde dit la durée inconditionnelle de cette promesse. Elle ne dépend pas de notre fidélité, elle dépend de la sienne. Nous pouvons l'oublier. Lui ne s'en va pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis dans la conscience pratique de cette présence, pas seulement quand je prie formellement, mais dans les heures ordinaires de ma journée, dans les moments difficiles, dans les décisions banales ?

•Comment est-ce que cette promesse, je suis avec vous tous les jours, change la façon dont j'envisage ma journée d'aujourd'hui ? Qu'est-ce que je ferais différemment si je croyais vraiment qu'il est avec moi à chaque instant ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu montes vers le Père aujourd'hui. Et au lieu de nous abandonner, tu

nous confies le monde entier.
Toutes les nations. Jusqu'à la fin des temps.
La mission est plus grande que nous. Elle a toujours été plus grande que nous.
Mais tu as dit une chose avant de partir, la seule qui rende tout possible : tout pouvoir m'a été donné. Pas à nous, à toi. Et tu nous envoies en ton nom.
Pardonne-moi de si souvent agir comme si la mission reposait sur mes forces. Comme si le succès ou l'échec dépendait de ma ferveur. Comme si ton absence justifiait ma timidité.
Tu n'es pas absent. Tu es élevé. Et depuis ta hauteur, tu règnes sur tout, sur ce qui me résiste, sur ce qui m'échappe, sur les cœurs que je n'arrive pas à toucher.
Je te confie mes petites Galilées, ces espaces ordinaires où tu m'envoies chaque jour : ma famille, mon travail, ma communauté, mes voisins. Ce sont mes toutes les nations à moi.
Et je m'appuie sur ta dernière parole, la plus belle, la plus ferme, la plus douce : je suis avec vous tous les jours.
Tous les jours. Même aujourd'hui. Je pars avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Partir avec toute la mission :
aujourd'hui, avant de commencer ma journée, je la consacre à la mission. Je regarde les personnes que je vais croiser, famille, collègues, voisins, inconnus, et je les confie à Jésus en disant : Seigneur, tu règnes sur eux. Je vais vers eux en ton nom. Fais-toi

connaître à travers ma présence.

2. Vivre sous la présence :

je choisis un moment difficile de ma journée, une rencontre délicate, une tâche pesante, un moment de solitude, et je le vis avec cette conscience explicite : il est avec moi maintenant, dans cet instant précis. Non comme une formule, comme une réalité habitée.

◇ Parole à mémoriser

« Moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde. » (Mt 28, 20)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Vendredi 15 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de solide, un ancrage, une stabilité qui ne dépend pas des circonstances. Laisse chaque expiration emporter les peurs qui s'accumulent, la peur de déranger, la peur d'échouer, la peur du lendemain.

Reste dans ce calme stable.

Le texte d'aujourd'hui commence par une nuit. Une nuit où Paul avait peur, le contexte le dit sans le dire, parce que Dieu commence par sois sans crainte. On ne dit pas à quelqu'un qui n'a pas peur : n'aie pas peur.

Laisse tes propres nuits entrer dans ce silence. Celles où la peur est là, réelle, pesante, justifiée.

Et laisse entrer aussi ce qui vient ensuite : une voix.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui se réveille dans la nuit et qui reconnaît que Quelqu'un veillait.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit de courage et de fécondité cachée, toi qui connais les peuples que Dieu a dans chaque ville, dans chaque milieu, dans chaque cœur, toi qui précèdes toujours le missionnaire dans les terres où

il est envoyé, viens habiter cette prière. Je te confie mon intelligence : qu'elle s'inscrive dans ce texte non pas seulement l'histoire de Paul à Corinthe, mais la logique permanente de Dieu qui prépare ses moissons avant même que ses ouvriers arrivent. Je te confie mon imagination : place-moi dans cette nuit de Corinthe, fais-moi sentir la fatigue de Paul, ses doutes, et soudain cette voix qui change tout. Je te confie ma volonté : elle se tait parfois par peur, elle se retire par découragement, elle se résigne quand les résultats tardent. Donne-lui la persévérance de Paul, un an et demi à enseigner dans la même ville. Je te confie mes peurs missionnaires, la peur de parler, la peur d'être incompris, la peur de l'opposition, la peur de perdre mon temps pour rien. Tu es Celui qui prépare les cœurs avant que nous arrivions. Envoie-moi là où ton peuple m'attend sans que je le sache encore. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Corinthe. Une ville cosmopolite, port de commerce, carrefour de cultures, de religions, de vices aussi, une ville que l'Antiquité elle-même considérait comme un symbole de débauche. Pas le terrain idéal pour l'Évangile, semble-t-il. Paul est là depuis un moment. Il a prêché dans la synagogue, jusqu'à en être chassé. Il est passé chez un nommé Titius Justus, juste à côté. Mais quelque chose pèse. L'opposition. La résistance. Peut-être la tentation de partir, de chercher un terrain

plus favorable.

Et dans la nuit, une vision. Le Seigneur parle directement, simplement, avec une précision qui devrait tout changer : sois sans crainte. Parle. Ne garde pas le silence. Je suis avec toi. Et dans cette ville, j'ai pour moi un peuple nombreux.

Ce peuple, il ne le voit pas encore. Il ne sait pas leurs noms. Ils ne sont peut-être pas encore croyants. Mais Dieu les connaît. Dieu les a déjà, d'une certaine façon. Et il envoie Paul vers eux.

Paul reste. Un an et demi. Long séjour, le plus long de toute son activité missionnaire selon les Actes. Obstination heureuse. Fidélité têtue. Et pendant ce temps, une communauté se forme, celle à qui il écrira ensuite deux lettres parmi les plus grandes du Nouveau Testament.

Puis l'opposition revient, le tribunal, l'accusation. Et là, quelque chose de presque comique : Gallion, le proconsul romain, chasse tout le monde. Il ne s'intéresse pas à ces débats religieux. Paul n'a même pas eu à ouvrir la bouche pour se défendre.

Je suis avec toi, et personne ne s'en prendra à toi pour te maltraiter. La promesse s'est tenue, d'une façon que Paul n'avait pas prévue, par un instrument qu'il n'aurait pas choisi.

◇ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Ac 18, 9-18

Lecture du livre des Actes des Apôtres

À Corinthe,
une nuit, le Seigneur dit à Paul dans une
vision :

« Sois sans crainte :
parle, ne garde pas le silence.
Je suis avec toi,
et personne ne s'en prendra à toi pour te
maltraiter,
car dans cette ville
j'ai pour moi un peuple nombreux. »
Paul y séjourna un an et demi
et il enseignait parmi les Corinthiens la pa-
role de Dieu.

Sous le proconsulat de Gallion en Grèce,
les Juifs, unanimes, se dressèrent contre
Paul
et l'amènèrent devant le tribunal,
en disant :

« La manière dont cet individu
incite les gens à adorer le Dieu unique
est contraire à la loi. »

Au moment où Paul allait ouvrir la bouche,
Gallion déclara aux Juifs :

« S'il s'agissait d'un délit ou d'un méfait
grave,
je recevrais votre plainte à vous, Juifs,
comme il se doit.

Mais s'il s'agit de débats sur des mots,
sur des noms et sur la Loi qui vous est
propre,
cela vous regarde.

Être juge en ces affaires, moi je m'y refuse.
»

Et il les chassa du tribunal.

Tous alors se saisirent de Sosthène, chef
de synagogue,

et se mirent à le frapper devant le tribunal,
tandis que Gallion restait complètement
indifférent.

Paul demeura encore assez longtemps à
Corinthe.

Puis il fit ses adieux aux frères
et s'embarqua pour la Syrie,
accompagné de Priscille et d'Aquila.
À Cencrées, il s'était fait raser la tête,
car le vœu qui le liait avait pris fin.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'entendre
dans mes propres nuits ta voix qui dit :
sois sans crainte, parle, je suis avec toi. Et
donne-moi la foi de croire qu'il y a, dans les
milieux où tu m'envoies, un peuple nom-
breux qui t'appartient déjà, même si je ne
le vois pas encore.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Sois sans crainte : parle,
ne garde pas le silence », Dieu qui
répond à la peur par un envoi**

La parole de Dieu à Paul dans la nuit est
d'une précision chirurgicale. Elle s'adresse
exactement là où Paul est blessé, la peur. Et
la réponse n'est pas rassure-toi, tout va bien
aller, c'est parle. N'aie pas peur, et parle.
Dieu ne supprime pas la peur en la niant. Il
la reconnaît, assez pour la nommer, et il en-
voie quand même. Sois sans crainte n'est
pas une constatation, tu n'as pas peur, c'est

un acte de création. Une parole qui produit ce qu'elle dit, si on la reçoit.

Et le commandement qui suit immédiatement, parle, dit que le remède à la peur missionnaire n'est pas d'abord un sentiment de paix, mais un acte d'obéissance. On ne guérit pas de la peur de parler en attendant de ne plus avoir peur, on guérit en parlant malgré la peur, et en découvrant que Dieu était là.

Combien de témoignages non donnés parce que la peur a eu le dernier mot ? Combien de paroles retenues par crainte du regard, du jugement, de l'incompréhension ? Combien de ne garde pas le silence entendus et mis de côté parce que le moment ne semblait pas favorable ?

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle est ma peur missionnaire principale en ce moment, la peur de quoi exactement m'empêche de parler de Jésus là où je vis et travaille ?

•Y a-t-il une parole que Dieu attend de moi depuis un moment, un témoignage, une invitation, une clarification, et que je garde encore dans le silence par peur ?

Point 2 : « Dans cette ville j'ai pour moi un peuple nombreux », Dieu qui précède toujours

Cette parole est l'une des plus étonnantes de tout le livre des Actes. Dieu dit à Paul : j'ai déjà un peuple dans cette ville. Avant même que Paul ait fini son travail. Avant même que ces gens soient convertis. Avant même

qu'ils sachent qu'ils cherchent.

Dieu connaît ses brebis avant même qu'elles le connaissent. Il travaille dans les cœurs avant même que le missionnaire arrive. La grâce précède toujours l'annonce. L'Esprit prépare les terres avant que le semeur arrive.

Cette vérité devrait libérer notre façon d'envisager la mission. Nous n'allons pas vers des déserts spirituels, nous allons vers des terres que l'Esprit a déjà commencé à labourer. Nous ne sommes pas les premiers à arriver, nous rejoignons un travail déjà en cours.

Dans chaque milieu professionnel, dans chaque famille, dans chaque quartier, dans chaque cœur qui nous est confié, il y a un peuple que Dieu a pour lui. Des gens qui cherchent sans savoir qu'ils cherchent. Des cœurs qui ont faim sans savoir de quoi. Des âmes en attente d'une parole qui donnera un nom à ce qu'elles ressentent depuis toujours.

Et parfois Dieu nous envoie précisément pour prononcer ce nom, Jésus, au bon moment, dans le bon endroit, pour le bon cœur. Et ce cœur reconnaît, comme les disciples d'Emmaüs : notre cœur ne brûlait-il pas ?

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois que, dans les milieux où je vis et travaille, Dieu a un peuple qui lui appartient déjà, des gens préparés par son Esprit à entendre la Bonne Nouvelle, et est-ce que cela change ma façon de les regarder ?

•Y a-t-il quelqu'un dans mon entourage dont je commence à percevoir la soif spirituelle, quelqu'un qui pose des questions, qui traverse une épreuve, qui cherche sans savoir quoi, et vers qui Dieu m'envoie avec une parole ?

Point 3 : « Paul y séjourna un an et demi », la persévérance comme forme d'amour

Un an et demi. Dans une ville difficile, hostile par moments, cosmopolite et déroutante. Paul aurait pu partir après quelques semaines, son tempérament missionnaire aurait pu l'y pousser. Il reste.

Cette persévérance n'est pas de l'entêtement humain. Elle est la réponse à la parole entendue dans la nuit. Dieu a dit : il y a un peuple nombreux ici. Alors Paul reste, parce qu'il fait confiance à la parole plus qu'à ses impressions du moment.

La persévérance est l'une des formes les moins spectaculaires et les plus profondes de la mission. Rester. Continuer. Enseigner encore. Même quand les résultats ne se voient pas. Même quand l'opposition se manifeste. Même quand la fatigue s'accumule.

Les grandes lettres aux Corinthiens, avec leur profondeur théologique, leur amour pastoral, leur vision de l'Église, n'auraient pas été possibles sans ce séjour d'un an et demi. La relation s'est construite dans la durée. La confiance a eu le temps de s'établir. La communauté a eu le temps de se former.

Dans nos vies, la tentation est toujours de

chercher des résultats rapides, de changer de méthode ou de lieu quand ça ne décolle pas assez vite. Dieu demande parfois simplement de rester, de demeurer fidèle dans la durée, en faisant confiance que la semence germe à son heure.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie un engagement, une relation, une mission dans laquelle je suis tenté d'abandonner parce que les fruits tardent, et où Dieu me demande simplement de rester encore un peu ?

•Est-ce que ma fidélité dans la durée, à une prière quotidienne, à un service, à une amitié difficile, témoigne de ma confiance dans la parole de Dieu, même quand je ne vois pas les résultats ?

Colloque

Seigneur, tu as parlé à Paul dans la nuit. Tu l'as rejoint au moment précis où la peur risquait de l'emporter. Et tu lui as dit exactement ce dont il avait besoin, non pas tu n'as pas peur mais sois sans crainte. Non pas tout va bien mais parle. Non pas je serai avec toi mais je suis avec toi.

Je t'entends me dire la même chose ce matin.

Je connais mes peurs. La peur de parler de toi là où ça dérange. La peur de rester quand partir serait plus confortable. La peur que mon témoignage soit inutile, que mes mots ne touchent personne, que le peuple que

tu as dans ma ville soit trop nombreux pour que je puisse l'atteindre.

Et tu me dis : dans cette ville, j'ai pour moi un peuple nombreux. Dans ma famille. Dans mon travail. Dans mon quartier. Des gens que tu connais par leur nom et que tu m'envoies chercher.

Apprends-moi à les voir avec tes yeux. Apprends-moi à rester quand tout invite à partir. Apprends-moi à parler quand la peur dit de me taire.

Et fais que dans mes nuits à moi, les nuits de découragement, de solitude, d'incompréhension, ta voix se fasse entendre encore : je suis avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Parler malgré la peur :

aujourd'hui, je choisis de dire une parole que la peur m'a fait taire jusqu'ici, un témoignage simple sur ma foi, une invitation à partager un moment spirituel, une clarification sur ce que Jésus représente pour moi. Pas un discours, une parole. Une seule. Et je fais confiance que Dieu est avec moi dans ce moment.

2. Chercher le peuple de Dieu :

je prends le temps de regarder différemment une personne de mon entourage que je n'aurais pas identifiée comme une âme en recherche, un collègue indifférent, un voisin lointain, un membre de ma famille éloigné de la foi. Et je lui accorde une attention nouvelle, un regard bienveillant, une prière, en croyant que Dieu a peut-être quelque chose pour lui, et que je suis peut-être l'instrument

choisi.

◇ Parole à mémoriser

« Sois sans crainte : parle, ne garde pas le silence. Je suis avec toi... car dans cette ville j'ai pour moi un peuple nombreux. » (Ac 18, 9-10)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

tions reçues.

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Samedi 16 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vif et de lumineux, comme quand une connaissance reçue s'illumine soudainement d'une vérité plus profonde. Laisse chaque expiration emporter les résistances, ce besoin d'avoir toujours raison, cette difficulté à recevoir ce qu'un autre nous apporte.

Reste dans ce calme ouvert.

Le texte d'aujourd'hui parle d'un homme brillant, éloquent, fervent, et incomplet. Et de deux personnes ordinaires qui l'ont accueilli et complété. Laisse cette image entrer en toi avant que les mots commencent. Qui m'a complété dans ma foi ? Et qui est-ce que j'ai pu compléter ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sait qu'il reçoit toujours plus qu'il ne donne.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et d'humilité dans la vérité, toi qui formes des disciples à travers d'autres disciples, toi qui complètes ce qui manque sans écraser ce qui est déjà là, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle sache distinguer ce qui est juste de ce qui est incomplet, et qu'elle accepte d'être conduite vers une connaissance plus profonde par ceux que tu lui envoies. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans cette scène, Apollos qui parle avec feu dans la synagogue, Priscille et Aquila qui l'écoutent, qui discernent, qui le prennent à part avec délicatesse. Je te confie ma volonté : elle résiste parfois à recevoir une correction, même fraternelle, même juste, apprends-lui l'humilité d'Apollos qui accepte d'être complété. Je te confie mon rapport à la vérité, cette tentation de croire que ce que je sais suffit, que ma formation est complète, que j'ai déjà tout ce qu'il faut pour avancer seul.

Tu es l'Esprit qui enseigne à travers les frères et les sœurs. Ouvre-moi à ce que tu veux me dire aujourd'hui à travers les autres. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Éphèse. Une grande ville, un carrefour de l'Empire. Et dans la synagogue, une voix qui s'élève, Apollos. Alexandrin, c'est-à-dire formé dans la meilleure tradition intellectuelle de l'époque. Éloquent, le mot grec dit quelqu'un dont la parole a de la force, de la précision, de l'éclat. Versé dans les Écritures, il les connaît, il peut s'en servir, il sait argumenter.

Et fervent. Dans la ferveur de l'Esprit, il parlait et enseignait avec précision ce qui concerne Jésus. Ce n'est pas un performeur intellectuel, c'est quelqu'un dont le

cœur brûle. Il a quelque chose de réel.

Mais il manque quelque chose. Il ne connaît que le baptême de Jean. Sa connaissance de Jésus est vraie, et partielle. Il n'a pas encore reçu la plénitude de ce que la Pentecôte a révélé. Il est en chemin, plus loin que beaucoup, mais pas encore arrivé.

Dans la synagogue, deux personnes l'écoutent : Priscille et Aquila. Un couple de croyants ordinaires, artisans, fabricants de tentes, sans titre, sans prestige particulier. Ils ont été formés par Paul. Et ils entendent Apollos, et ils discernent à la fois la richesse et le manque.

Ce qu'ils font ensuite est magnifique. Ils ne l'interrompent pas publiquement. Ils ne le corrigent pas devant l'assemblée en le faisant passer pour ignorant. Ils le prirent à part, en privé, dans le respect, dans la fraternité, et lui exposèrent avec plus de précision le Chemin de Dieu.

Et Apollos reçoit. Cet homme brillant, éloquent, versé dans les Écritures, il reçoit d'un couple d'artisans ce qu'il ne savait pas encore. Et il repart, transformé, plus complet, capable de démontrer par les Écritures que le Christ, c'est Jésus avec encore plus de vigueur.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 18, 23-28

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Après avoir passé quelque temps à Antioche, Paul partit.

Il parcourut successivement le pays galate et la Phrygie, en affermissant tous les disciples. Or, un Juif nommé Apollos, originaire d'Alexandrie, venait d'arriver à Éphèse. C'était un homme éloquent, versé dans les Écritures. Il avait été instruit du Chemin du Seigneur ; dans la ferveur de l'Esprit, il parlait et enseignait avec précision ce qui concerne Jésus, mais, comme baptême, il ne connaissait que celui de Jean le Baptiste. Il se mit donc à parler avec assurance à la synagogue. Quand Priscille et Aquila l'entendirent, ils le prirent à part et lui exposèrent avec plus de précision le Chemin de Dieu. Comme Apollos voulait se rendre en Grèce, les frères l'y encouragèrent, et écrivirent aux disciples de lui faire bon accueil. Quand il fut arrivé, il rendit de grands services à ceux qui étaient devenus croyants par la grâce de Dieu. En effet, avec vigueur il réfutait publiquement les Juifs, en démontrant par les Écritures que le Christ, c'est Jésus.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la double grâce d'Apollos et de Priscille-Aquila, l'humilité de celui qui accepte d'être complété, et la délicatesse de ceux qui complètent sans blesser. Apprends-moi que la croissance dans la foi passe toujours par les autres, et que les autres ont besoin que je passe par eux aussi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il parlait et enseignait avec précision... mais il ne connaissait que le baptême de Jean », la ferveur qui ne suffit pas sans la plénitude

Le portrait d'Apollos est saisissant dans sa complexité. Il est tout ce qu'on pourrait désirer d'un prédicateur, éloquent, instruit, fervent, précis. Et pourtant quelque chose manque. Sa connaissance est vraie, et incomplète.

Ce profil existe dans toutes les époques. Des chrétiens fervents, sincères, généreux dans leur foi, et dont la connaissance s'est arrêtée à un certain stade. Pas par mauvaise volonté. Par manque d'occasion d'aller plus loin, par absence d'un accompagnement qui aurait pu les conduire au-delà de ce qu'ils savaient déjà.

La ferveur de l'Esprit et la précision de la connaissance ne s'opposent pas, elles se complètent. Un cœur qui brûle sans doctrine juste peut brûler dans la mauvaise direction. Une doctrine juste sans cœur qui brûle peut rester froide et stérile. Apollos avait le feu, il lui manquait le plein contenu de la Bonne

Nouvelle.

Et cela dit quelque chose d'important sur notre propre chemin. Nous aussi avons notre baptême de Jean, ce niveau de connaissance et d'expérience auquel nous nous sommes arrêtés, parfois sans le savoir. Et Dieu envoie régulièrement dans nos vies des Priscille et Aquila pour nous conduire plus loin.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma connaissance de la foi chrétienne un domaine où je sens que quelque chose manque, un aspect de l'Évangile que je n'ai pas encore vraiment intégré, une vérité que j'ai reçue partiellement et qui attend d'être approfondie ?

•Est-ce que je cherche à grandir dans ma connaissance de la foi, par la lecture, la formation, la méditation des Écritures, ou est-ce que je me contente de ce que j'ai reçu autrefois sans chercher à aller plus loin ?

Point 2 : « Ils le prirent à part et lui exposèrent avec plus de précision le Chemin de Dieu », la correction fraternelle comme acte d'amour

Ce que font Priscille et Aquila est un modèle de ce que devrait être la fraternité chrétienne dans sa dimension la plus difficile, la correction fraternelle. Ils auraient pu ignorer la lacune d'Apollos. Ils auraient pu le laisser continuer, après tout il faisait beaucoup de bien. Ils auraient pu le corriger publiquement, avec l'autorité de ceux qui

ont été formés par Paul.

Ils font autre chose, quelque chose de plus difficile et de plus beau. Ils le prirent à part. Dans la discrétion. Sans humiliation publique. Sans démonstration de leur propre savoir. Juste deux personnes qui prennent le temps d'une conversation privée avec un homme qu'ils estiment assez pour lui dire ce qui lui manque.

Cette délicatesse n'est pas de la faiblesse, c'est de la sagesse. Elle dit : je te respecte assez pour ne pas te blesser devant les autres. Je t'aime assez pour prendre le risque de te dire ce que tu n'as peut-être pas envie d'entendre. Et je te fais suffisamment confiance pour croire que tu peux recevoir cela.

Et Apollos reçoit. Il ne se braque pas. Il ne défend pas son honneur. Il écoute, cet homme brillant écoute deux artisans, et il grandit. Sa grandeur est là autant que dans son éloquence : dans sa capacité à recevoir.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je suis capable de la délicatesse de Priscille et Aquila, de dire une vérité difficile à quelqu'un que j'aime, avec respect et discrétion, sans l'écraser ?

•Est-ce que j'ai la capacité d'Apollos, de recevoir une correction, même de quelqu'un que je considère comme moins avancé que moi, sans me braquer, sans me défendre, avec l'humilité de celui qui veut grandir ?

Point 3 : « Il rendit de grands services à ceux qui étaient devenus croyants par la grâce de Dieu », la chaîne de la grâce qui se transmet

Ce que le texte décrit discrètement est une chaîne magnifique. Paul forme Priscille et Aquila. Priscille et Aquila complètent Apollos. Apollos rend de grands services aux croyants de Grèce. Et ces croyants à leur tour transmettront ce qu'ils ont reçu.

Par la grâce de Dieu. Cette précision finale dit l'essentiel. Ce n'est pas la brillance d'Apollos qui a fait des croyants, c'est la grâce. Ce n'est pas la compétence de Priscille et Aquila qui a complété Apollos, c'est la grâce. Toute la chaîne est portée, alimentée, fécondée par une grâce qui précède et qui déborde tous les instruments humains, si talentueux soient-ils.

Et cette chaîne continue. Elle passe par nous. Ce que nous avons reçu, des parents, des catéchistes, des prédicateurs, des amis, des livres, des retraites, des souffrances offertes, doit être transmis. Pas gardé. Pas accumulé. Transmis.

La foi n'est pas un bien privé, c'est un patrimoine en transit. Nous le recevons des mains de ceux qui nous ont précédés, et nous le passons aux mains de ceux qui viennent après nous. Chaque maillon de cette chaîne est précieux. Chaque Priscille et Aquila ordinaire qui prend quelqu'un à part avec délicatesse participe à quelque chose de plus grand que lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•À qui est-ce que je dois ma foi, qui sont les Priscille et Aquila de ma vie, ceux qui m'ont pris à part pour me compléter, me former, me conduire plus loin, et est-ce que je leur en ai rendu grâce ?

•Y a-t-il quelqu'un dans mon entourage à qui je pourrais transmettre quelque chose de ce que j'ai reçu, non pas en donnant une leçon, mais en partageant fraternellement, en le prenant à part avec délicatesse ?

Colloque

Seigneur, je regarde Apollos, brillant, fervent, éloquent, incomplet. Et je me reconnais en lui plus que dans les héros parfaits de l'Évangile.

Moi aussi j'ai mes lacunes que je ne vois pas encore. Mes zones d'ombre dans la connaissance de ta Parole. Mes baptêmes de Jean, ces étapes où je me suis arrêté sans savoir qu'il y avait encore plus loin à aller.

Envoie-moi des Priscille et Aquila, ces personnes discrètes, fidèles, bien formées, qui sauront me prendre à part avec délicatesse pour m'exposer plus précisément le Chemin.

Et apprends-moi à les recevoir. Sans me défendre. Sans minimiser. Avec l'humilité de celui qui sait qu'il n'a pas fini de grandir.

Fais-moi aussi capable d'être Priscille et Aquila pour quelqu'un, quelqu'un qui brûle mais qui manque de quelque chose, quelqu'un que je pourrais prendre à part non pour lui montrer que je sais, mais pour lui offrir ce que tu m'as donné.

Et que toute cette chaîne, ce que j'ai reçu, ce que je transmets, ce qui sera reçu après moi, soit portée non par nos talents mais par ta grâce seule. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Rendre grâce pour mes Priscille et Aquila:*

aujourd'hui, je prends le temps de nommer dans ma prière les personnes qui m'ont pris à part, pas nécessairement dans un cadre formel, pour me conduire plus loin dans ma foi. Un parent, un ami, un prêtre, un livre, une retraite. Je les nomme. Je rends grâce pour eux. Et si l'un d'eux est encore vivant et accessible, je lui exprime ma gratitude.

2. *Prendre quelqu'un à part :*

je pense à une personne de mon entourage dont je perçois une lacune dans la foi, non pas pour la juger, mais parce que je l'estime et que je veux l'aider à aller plus loin. Et je cherche une occasion concrète, cette semaine, de lui partager fraternellement et discrètement quelque chose qui pourrait la compléter, une parole, un livre, une invitation, un partage d'expérience.

◇ Parole à mémoriser

« Avec vigueur il réfutait publiquement les Juifs, en démontrant par les Écritures que le Christ, c'est Jésus. » (Ac 18, 28)

**Relecture de la journée
(examen de conscience)**

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Dimanche 17 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 haut et de profond à la fois, comme quand on lève les yeux vers le ciel et qu'on sent en même temps la terre sous les pieds. Laisse chaque expiration emporter le bruit, la dispersion, tout ce qui empêche d'être vraiment là.

Reste dans ce silence inhabituel.

Le texte d'aujourd'hui est une prière. Pas une prière que tu vas faire, une prière que tu vas entendre. La prière de Jésus lui-même, prononcée au Cénacle, les yeux levés vers le Père. La prière la plus intime de tout l'Évangile.

Tu es invité ce matin à entrer dans ce dialogue entre le Père et le Fils. Non pas comme spectateur, comme quelqu'un dont on parle, pour qui on prie.

Laisse-toi être le destinataire de cette prière avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui entre dans un espace sacré.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la prière du Fils au Père, toi qui habites ce dialogue d'amour

trinitaire et qui nous y introduise comme des enfants adoptés, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à analyser cette prière de Jésus mais à y entrer, à s'y laisser porter comme dans un courant plus grand qu'elle. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle au moment où Jésus lève les yeux. Fais-moi sentir la densité de ce moment, la croix qui approche, l'amour qui se dit, l'éternité qui se rend présente dans quelques paroles humaines. Je te confie ma volonté : qu'elle consente à être ce que Jésus dit qu'elle est, donnée par le Père au Fils, gardée dans la vérité, envoyée dans le monde. Je te confie mon désir de connaître Dieu, ce désir si souvent étouffé sous l'agitation, si souvent confondu avec autre chose, et qui est pourtant le cœur de ma vocation.

Tu es l'Esprit par qui le Fils prie et par qui nous prions avec lui. Mêle ma prière à la sienne. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle au soir du Jeudi Saint. Le repas est terminé. Les grandes paroles ont été dites, l'amour, l'amitié, l'Esprit promis, la persécution annoncée. Et maintenant Jésus fait quelque chose que personne ne pouvait attendre : il prie à voix haute.

Il lève les yeux au ciel. Ce geste dit tout, ce n'est pas une posture, c'est un mouvement du cœur vers sa source. Et il commence : Père.

Un seul mot. Et dans ce mot, toute l'intimité de l'éternité.

L'heure est venue. Cette heure que tout l'Évangile de Jean annonçait depuis le début, mon heure n'est pas encore venue, est là maintenant. L'heure de la croix. L'heure de la gloire. Les deux ensemble, inséparables dans la logique de Dieu.

Et Jésus prie pour la gloire, non pas comme une ambition humaine de prestige, mais comme ce retour à la lumière d'où il venait : la gloire que j'avais auprès de toi avant que le monde existe. Il prie pour retrouver ce qu'il avait quitté en s'incarnant.

Mais au cœur de cette prière pour lui-même, une révélation sur nous. J'ai manifesté ton nom aux hommes que tu m'as donné. Nous ne sommes pas spectateurs de cette prière, nous en sommes les bénéficiaires. Jésus parle de nous au Père. Il nous présente. Il dit : ils t'ont connu. Ils ont cru. Ils ont gardé ta parole.

Et puis cette phrase qui ouvre le ciel : je prie pour eux.

Pour eux. Pour nous. En ce moment précis, à la veille de sa mort, Jésus prie pour nous. Sa dernière grande prière avant Gethsémani, c'est pour nous.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 17, 1b-11a

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus leva les yeux au ciel et dit :

« Père, l'heure est venue.

Glorifie ton Fils

afin que le Fils te glorifie.

Ainsi, comme tu lui as donné pouvoir sur tout être de chair,

il donnera la vie éternelle

à tous ceux que tu lui as donnés.

Or, la vie éternelle,

c'est qu'ils te connaissent, toi le seul vrai Dieu,

et celui que tu as envoyé,

Jésus Christ.

Moi, je t'ai glorifié sur la terre en accomplissant l'œuvre que tu m'avais donnée à faire.

Et maintenant, glorifie-moi auprès de toi, Père,

de la gloire que j'avais auprès de toi avant que le monde existe.

J'ai manifesté ton nom

aux hommes que tu as pris dans le monde pour me les donner.

Ils étaient à toi, tu me les as donnés, et ils ont gardé ta parole.

Maintenant, ils ont reconnu

que tout ce que tu m'as donné vient de toi,

car je leur ai donné les paroles que tu m'avais données :

ils les ont reçues,

ils ont vraiment reconnu que je suis sorti de toi,

et ils ont cru que tu m'as envoyé.

Moi, je prie pour eux ;

ce n'est pas pour le monde que je prie, mais pour ceux que tu m'as donnés, car ils sont à toi.

Tout ce qui est à moi est à toi,
et ce qui est à toi est à moi ;
et je suis glorifié en eux.

Désormais, je ne suis plus dans le monde
;
eux, ils sont dans le monde,
et moi, je viens vers toi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui pries pour moi au Père, donne-moi la grâce d'entendre vraiment cette prière, de croire que tu me présentes au Père, que tu intercèdes pour moi, que tu me tiens dans ta main. Et donne-moi le désir de te connaître toi et le Père qui t'a envoyé, non pas comme une information, mais comme la vie éternelle elle-même.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « La vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent », la définition qui change tout

Jésus définit la vie éternelle. Et sa définition est stupéfiante par sa simplicité et sa profondeur. La vie éternelle n'est pas d'abord une durée, elle n'est pas vivre toujours. C'est une qualité de relation : connaître le seul vrai Dieu et Jésus Christ qu'il a envoyé. Connaître, au sens biblique, le sens le plus profond. Non pas savoir des choses sur Dieu. Non pas avoir des informations correctes sur sa nature. Mais le connaître lui, comme on connaît quelqu'un qu'on aime,

quelqu'un avec qui on a partagé l'épreuve et la joie, quelqu'un dont le visage est familier et dont la voix est reconnaissable entre toutes.

Cette connaissance-là commence maintenant. Elle ne commence pas après la mort. Elle commence dans la prière, dans les sacrements, dans la méditation de la Parole, dans le service des pauvres, dans l'abandon confiant à la Providence. Chaque acte de foi authentique est déjà un acte de vie éternelle.

Et cette connaissance est mutuelle. Jésus dit afin qu'ils te connaissent, mais il dit aussi je les connais. La vie éternelle, c'est être connu de Dieu autant que le connaître. C'est une relation, vivante, personnelle, irréductible à un concept.

Ce qui change tout dans notre façon d'envisager la prière : elle n'est pas un exercice spirituel parmi d'autres. Elle est le lieu où commence et où s'approfondit la vie éternelle, ici, maintenant, dans ce corps mortel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma prière ressemble à une rencontre avec Quelqu'un, une connaissance réelle, vivante, personnelle, ou est-ce qu'elle ressemble davantage à un exercice religieux que je pratique sans vraiment rencontrer ?

- Qu'est-ce que je connais vraiment de Dieu, non pas ce que j'ai appris sur lui, mais ce que j'ai expérimenté de lui, ce que je peux dire de lui comme témoin et non seulement

comme disciple ?

Point 2 : « Je t'ai glorifié sur la terre en accomplissant l'œuvre que tu m'avais donnée », la gloire de Dieu dans l'obéissance accomplie

Jésus présente sa vie au Père comme une offrande complète. J'ai glorifié sur la terre en accomplissant l'œuvre que tu m'avais donnée à faire. Pas en faisant des exploits spectaculaires. Pas en accumulant des conversions ou en bâtissant une institution. En accomplissant, simplement, fidèlement, jusqu'au bout, ce que le Père lui avait donné à faire.

La gloire de Dieu n'est pas dans la grandeur humaine de nos œuvres. Elle est dans la fidélité à ce qui nous a été donné. Chacun a reçu une œuvre, une vocation, une mission, un appel qui lui est propre. Et la gloire de Dieu passe à travers l'accomplissement fidèle de cette œuvre-là, même si elle est petite, même si elle est invisible, même si personne ne la voit.

Maintenant, glorifie-moi auprès de toi, Père, de la gloire que j'avais avant que le monde existe. Jésus demande à retrouver ce qu'il a laissé en venant dans le monde. Après l'humiliation de la croix, la gloire éternelle. Après le dépouillement total, le retour à la plénitude divine.

Et cette logique, le chemin de la gloire passe par le dépouillement, par l'obéissance, par l'accomplissement fidèle, est le même chemin que le Père propose à chacun de ses enfants.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle est l'œuvre que le Père m'a donnée à faire, cette vocation propre, cet appel particulier que je peux offrir au Père en disant je l'ai accompli, et est-ce que je la vis avec fidélité ?

•Est-ce que je cherche la gloire là où Dieu la met, dans l'obéissance fidèle et souvent obscure, ou est-ce que je la cherche dans la visibilité, la reconnaissance, le succès mesurable ?

Point 3 : « Moi, je prie pour eux », être porté par la prière du Fils

Cette phrase est peut-être la plus consolante de tout l'Évangile. Moi, je prie pour eux. Pas j'ai prié, je prie. Présent continu. Cette prière n'est pas ponctuelle, elle est permanente. L'intercession du Fils au Père ne s'est pas arrêtée au Cénacle. Elle continue maintenant, à la droite du Père, pour chacun de nous.

Ce n'est pas pour le monde que je prie, mais pour ceux que tu m'as donnés. Nous sommes nommés dans cette prière. Non pas globalement, comme les chrétiens en général, mais personnellement, par nos histoires, nos noms, nos besoins. Jésus présente chacun au Père.

Ils sont à toi. Jésus dit au Père : ces gens m'appartiennent, et ce qui m'appartient t'appartient. Il nous remet entre les mains du Père comme son bien le plus précieux, comme ce pour quoi il a tout donné.

Je suis glorifié en eux. La gloire de Jésus ne se manifeste pas dans les cathédrales, dans les théologies sophistiquées, dans les institutions ecclésiales, elle se manifeste en nous. Dans nos vies transformées. Dans notre fidélité. Dans notre amour. Dans notre témoignage. Quand nous vivons selon l'Évangile, nous sommes la gloire visible de Jésus dans le monde.

Cette réalité devrait transformer notre regard sur nous-mêmes, non pas par orgueil, mais par émerveillement reconnaissant. Nous sommes la gloire de Jésus. Ce n'est pas nous qui l'avons décidé, il l'a dit lui-même, en priant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus prie pour moi maintenant, pas en général, mais pour moi, dans ma situation actuelle, avec mes besoins précis, et est-ce que cette certitude change quelque chose à ma façon d'avancer ?

- Est-ce que ma vie est une gloire pour Jésus, est-ce qu'elle manifeste quelque chose de lui qui rend le Père glorieux, ou est-ce qu'elle le cache plutôt qu'elle ne le révèle ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as prié pour moi au Cénacle. Tu priais pour moi avant que je naisse. Tu pries pour moi maintenant, à la droite du Père.

Je reste dans ce silence devant cette

réalité. Quelqu'un intercède pour moi. Quelqu'un me présente au Père. Quelqu'un dit de moi : il est à toi. Elle est à toi.

Je ne mérite pas cette prière. Mais tu ne l'as pas dite parce que je la méritais. Tu l'as dite parce que tu m'aimes.

La vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent. Apprends-moi à te connaître, toi et le Père. Non pas davantage de connaissances sur toi, mais toi-même. Ta présence. Ton visage. Cette intimité que tu décris et que tu promises.

Fais de ma vie une gloire pour toi. Non pas une vie parfaite, une vie vraie. Une vie où tu te reconnais, où le Père peut voir ton œuvre, où l'Esprit peut souffler librement.

Je suis glorifié en eux. Que cette parole soit vraie pour moi aussi. Pas parce que je suis grand, parce que tu es assez grand pour te glorifier à travers ce que je suis. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Entrer dans la prière de Jésus* : aujourd'hui, je lis une fois encore Jn 17, 1-11, lentement, à voix basse. Et cette fois, je l'écoute comme une prière que Jésus prononce pour moi maintenant. Je laisse chaque ils me toucher personnellement, comme si Jésus disait lui, elle. Et je reste quelques minutes dans le silence de cette prière reçue.

2. *Manifester le nom de Dieu*: Jésus dit j'ai manifesté ton nom. Aujourd'hui, je choisis un geste concret par lequel je

manifeste le nom de Dieu dans ma vie ordinaire, une parole de vérité, un acte de miséricorde, un service rendu dans le silence. Quelque chose qui dit, sans le dire avec des mots, que Dieu est réel et qu'il agit.

◇ Parole à mémoriser

« La vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent, toi le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus Christ. » (Jn 17, 3)

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. »

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

◇ Demander pardon

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

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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.