

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



MAI
2026

N°70

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 18 au Dimanche 24 Mai 2026

Lundi 18 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Viens t'asseoir dans le silence. Pose les deux pieds bien à plat sur le sol, sens ce contact, cet ancrage.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de ferme, non pas la dureté, la fermeté. Comme un arbre dont les racines tiennent quand le vent souffle. Laisse chaque expiration emporter l'inconstance, ces enthousiasmes de surface qui ne tiennent pas dans l'épreuve.

Reste dans ce calme enraciné.

Le texte d'aujourd'hui parle de disciples qui croient, et qui vont fuir. Qui déclarent leur foi, et qui vont être dispersés. Laisse l'honnêteté de cette réalité entrer en toi. Ta foi aussi a ses heures de déclaration et ses heures de fuite.

Et laisse entrer aussi ce qui tient malgré tout : courage. Je suis vainqueur du monde. Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui replante ses racines dans la victoire du Christ.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la victoire du Res-

suscité, toi qui transformes la défaite apparente en chemin de gloire, toi qui tiens debout ce que la peur voudrait faire tomber, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse le paradoxe de ce texte, Jésus qui annonce l'abandon et qui dit courage dans le même souffle, comme si les deux réalités n'étaient pas contradictoires mais complémentaires. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle au moment précis où les disciples croient avoir tout compris, et où Jésus voit déjà leur dispersion prochaine. Je te confie ma volonté : elle a ses élans de foi qui ne durent pas, ses déclarations héroïques qui s'effritent à la première épreuve. Enracine-la dans quelque chose de plus solide qu'elle-même. Je te confie la distance entre ce que je crois et ce que je vis, cet écart parfois douloureux entre mes déclarations de foi et mes comportements réels.

Toi qui es l'Esprit du Vainqueur, fais que sa victoire soit en moi non comme un slogan mais comme une vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Cénacle, mais cette fois, regarde les disciples. Pas Jésus d'abord, eux.

Ils viennent d'avoir une illumination. Voici que tu parles ouvertement et non plus en images. Quelque chose s'est levé en eux, un sentiment de clarté, de compréhension soudaine, d'unité intérieure. Et dans cet élan, ils font une déclaration magnifique :

maintenant nous savons que tu sais toutes choses... voilà pourquoi nous croyons que tu es sorti de Dieu.

C'est sincère. C'est beau. Et c'est fragile.

Jésus les regarde. Il voit leur foi, et il voit au-delà de leur foi. Il voit la nuit qui vient. Il voit Gethsémani. Il voit la fuite. Il voit Pierre courant dans la nuit, puis s'arrêtant dans la cour du grand prêtre et niant trois fois. Il voit les autres dispersés chacun de son côté.

Maintenant vous croyez ! Ce n'est pas du sarcasme, c'est une mise en perspective. Vous croyez, et c'est vrai, et c'est précieux. Mais vous ne savez pas encore ce que votre foi va traverser dans quelques heures.

Et puis Jésus dit quelque chose de bouleversant : je vous ai parlé ainsi, afin qu'en moi vous ayez la paix. Tout le discours du Cénacle, les promesses, les avertissements, la prière du Père, tout cela avait un seul but : qu'ils aient la paix en lui. Pas dans les circonstances. Pas dans leur propre courage. En lui.

Dans le monde, vous avez à souffrir. Présent. Certain. Inévitable. Mais courage, moi, je suis vainqueur du monde. Et c'est le Vainqueur qui parle. Depuis sa victoire déjà accomplie dans l'éternité.

◇ 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,
les disciples de Jésus lui dirent :

« Voici que tu parles ouvertement
et non plus en images.

Maintenant nous savons que tu sais toutes choses,

et tu n'as pas besoin qu'on t'interroge :
voilà pourquoi nous croyons que tu es sorti
de Dieu. »

Jésus leur répondit :

« Maintenant vous croyez !

Voici que l'heure vient – déjà elle est venue
–

où vous serez dispersés chacun de son
côté,

et vous me laisserez seul ;

mais je ne suis pas seul,

puisque le Père est avec moi.

Je vous ai parlé ainsi,

afin qu'en moi vous ayez la paix.

Dans le monde, vous avez à souffrir,
mais courage !

Moi, je suis vainqueur du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui vois la distance entre notre foi déclarée et notre fidélité réelle, donne-moi non pas la honte de cet écart, mais la grâce d'une paix enracinée en toi, une paix qui tient non parce que je suis fort, mais parce que tu es le Vainqueur. Et fais que mon courage vienne de là, pas d'ailleurs.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Maintenant vous croyez ! », la foi sincère qui ne se connaît pas encore

Il y a quelque chose de touchant et d'inquiétant dans la déclaration des disciples. Touchant, parce qu'elle est sincère. Ils croient vraiment. Quelque chose s'est ouvert en eux. La lumière a percé. Et ils le disent avec un enthousiasme qui n'est pas feint.

Inquiétant, parce que Jésus sait ce que cette foi va traverser quelques heures plus tard. Et il ne les reprend pas sur la sincérité de leur foi, il les prépare à sa fragilité.

La foi sincère n'est pas nécessairement la foi solide. On peut croire sincèrement et fuir à Gethsémani. On peut aimer vraiment et nier trois fois au coin d'un feu. La foi sincère a besoin d'être éprouvée pour se connaître elle-même, pour découvrir jusqu'où elle va vraiment, ce qu'elle tient quand ça coûte.

Et Jésus ne condamne pas cette foi fragile, il la prévient, il la prépare, il lui donne quelque chose de plus solide qu'elle-même sur quoi s'appuyer : afin qu'en moi vous ayez la paix. La paix pascale n'est pas fondée sur la qualité de notre foi. Elle est fondée sur la fidélité du Christ, qui tient même quand nous ne tenons plus. C'est précisément pourquoi elle peut traverser la dispersion.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que j'ai fait l'expérience de cette distance entre foi déclarée et fidélité réelle, ces moments où j'ai cru sincèrement et agi comme si je ne croyais pas ?

• Est-ce que j'accueille ces moments d'écart non comme des preuves que ma foi est fautive, mais comme des révélations de sa fragilité à enraciner davantage en Christ ?

Point 2 : « Afin qu'en moi vous ayez la paix », la paix qui n'est pas l'absence de tempête

Cette phrase révèle le projet de tout le discours du Cénacle. Jésus n'a pas parlé pendant des heures pour donner des informations. Il a parlé pour produire quelque chose dans ses disciples : la paix.

Mais en moi, dans cette précision tient tout le mystère. La paix que Jésus offre n'est pas la tranquillité des circonstances. Ce n'est pas tout va bien aller, il vient de dire exactement le contraire : vous serez dispersés, vous aurez à souffrir. La paix qu'il offre est celle d'une relation, en moi. La paix de celui qui est en Jésus, qui sait que Jésus tient, qui repose sur sa victoire plutôt que sur ses propres ressources.

Cette paix-là peut coexister avec la souffrance, c'est précisément ce qui la distingue de la paix humaine. La paix humaine dépend des circonstances : quand elles sont bonnes, la paix est là ; quand elles sont mauvaises, la paix disparaît. La paix du Christ est d'une autre nature : elle est présente dans la souffrance, pendant la dispersion, au cœur de l'épreuve, parce qu'elle ne vient pas des circonstances mais de la présence du Vainqueur.

Et cette paix se reçoit. Elle ne se construit pas par la volonté ou par un effort psychologique. Elle se reçoit dans la prière, dans les

sacrements, dans cette demeure en Christ que le discours du Cénacle n'a cessé de décrire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que la paix que je cherche est la paix des circonstances favorables, qui disparaît dès que la situation se complique, ou est-ce que j'apprends la paix en lui, qui tient même dans la tempête ?
- Qu'est-ce qui me vole le plus souvent la paix du Christ, quelle circonstance, quelle peur, quel regard des autres, et est-ce que j'ai identifié pourquoi cette chose a ce pouvoir sur moi ?

Point 3 : « Moi, je suis vainqueur du monde », s'appuyer sur une victoire qu'on ne voit pas encore

Jésus prononce ces mots au présent. Je suis vainqueur. Pas je serai vainqueur après la résurrection. Je suis, maintenant, dans cette nuit du Jeudi Saint, quelques heures avant Gethsémani, avant la flagellation, avant la croix.

Il parle depuis l'éternité. Depuis le point de vue de Dieu pour qui la résurrection est déjà réelle avant même que la croix soit plantée. Et il nous invite à nous appuyer sur cette victoire que nous ne voyons pas encore, à vivre depuis elle, non depuis nos circonstances présentes.

C'est le propre de la foi : vivre depuis une réalité invisible qui est plus vraie que les réalités visibles. La croix est visible, la résurrection l'est moins. La souffrance est

visible, la victoire du Christ l'est moins. Et pourtant, c'est sur cette victoire invisible que Jésus nous demande d'appuyer notre courage.

Dans le monde, vous avez à souffrir. Il ne dit pas peut-être, il ne dit pas si les choses se passent mal. C'est une certitude. La souffrance fait partie du chemin du disciple, non pas parce que Dieu la veut pour elle-même, mais parce que le monde résiste à l'Évangile, et que cette résistance produit de la souffrance dans ceux qui le portent.

Mais courage, impératif. Un acte à poser, non un sentiment à attendre. Et le fondement de ce courage : moi, je suis vainqueur. Non pas tu peux y arriver, moi, j'ai déjà vaincu. Le courage chrétien n'est pas confiance en soi, c'est confiance en lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle épreuve actuelle de ma vie ai-je le plus besoin d'entendre courage, je suis vainqueur, non comme une formule consolante, mais comme une réalité sur laquelle appuyer concrètement ma vie ?
- Est-ce que je vis depuis la victoire du Christ, en regardant mes épreuves depuis elle, ou est-ce que je vis depuis mes épreuves en espérant que la victoire viendra peut-être un jour ?

Colloque

Seigneur Jésus, je suis comme ces disciples du Cénacle. Je crois, vraiment. Et

pourtant je sais que ma foi a ses Gethsémani, ses nuits de fuite, ses feux de braise où je pourrais nier sans même le décider vraiment.

Tu le sais avant moi. Tu le vois avant moi. Et tu ne m'abandonnes pas pour autant. Tu me prépares, en me disant la vérité et en m'offrant une paix qui ne dépend pas de moi.

Afin qu'en moi vous ayez la paix.

Je veux cette paix-là. Pas la paix des circonstances favorables qui s'effondre au premier vent contraire. La paix en toi, enracinée dans ta victoire, ancrée dans ta présence, indépendante de ce que le monde peut faire ou défaire.

Dans le monde, vous avez à souffrir. Je ne veux plus être surpris par cela. Je ne veux plus interpréter ma souffrance comme le signe de ton absence ou de ton indifférence.

Tu as souffert le premier. Tu as vaincu le premier. Et tu me dis : courage.

Je m'appuie sur ta victoire. Non sur mon courage, sur le tien. Non sur ma foi, sur ta fidélité. Non sur ma force, sur ta résurrection.

Tu es le Vainqueur. Et je suis en toi. Cela suffit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier l'épreuve et nommer la victoire :

aujourd'hui, je prends la situation la plus difficile de ma vie en ce moment, celle qui vole le plus souvent ma paix. Et je la place ex-

plicitement sous la victoire du Christ en disant : Jésus est vainqueur de cela aussi. Je m'appuie sur sa victoire, pas sur ma force. Et je laisse cette réalité commencer à changer quelque chose dans ma façon de vivre cette épreuve.

2. Recevoir la paix en lui :

je prends dix minutes aujourd'hui, dans un silence vrai, sans téléphone, sans activité, pour simplement demeurer en lui. Non pas pour demander, non pas pour analyser, non pas pour planifier. Juste être en lui. Et recevoir cette paix qu'il a promise pour être en lui, pas dans les circonstances, en lui.

◇ Parole à mémoriser

« Je vous ai parlé ainsi, afin qu'en moi vous ayez la paix. Dans le monde, vous avez à souffrir, mais courage ! Moi, je suis vainqueur du monde. » (Jn 16, 33)

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 ai-

mante 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 19 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration t'élever imperceptiblement, comme si tu montais d'un degré vers quelque chose de plus haut, de plus vaste, de plus lumineux. Laisse chaque expiration te libérer de ce qui alourdit et qui retient en bas.

Reste dans ce calme élevé.

Aujourd'hui tu vas entendre Jésus prier. Non pas enseigner, non pas guérir, non pas commander, prier. La prière la plus intime qui soit, celle d'un Fils au Père, dans les dernières heures avant le sacrifice.

Laisse-toi devenir silence pour recevoir cette prière.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui entre dans la chambre où se dit quelque chose d'essentiel.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la prière filiale, toi par qui le Fils prie au Père et par qui nous crions nous aussi Abba, Père, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à analyser la théologie de ce

texte mais à s'y laisser immerger, à entrer dans le dialogue trinitaire comme dans une eau vive. Je te confie mon imagination : fais-moi me tenir à la lisière de ce Cénacle, entendant Jésus lever les yeux et parler, non pas aux disciples, mais au Père. Fais-moi sentir le poids et la lumière de ce moment unique. Je te confie ma volonté : qu'elle consente à être ce que Jésus dit qu'elle est, donnée, gardée, envoyée, glorifiante. Je te confie mon cœur, avec tout ce qui le réjouit et tout ce qui l'alourdit, et mon désir, si souvent étouffé, d'être vraiment connu de Dieu et de le connaître vraiment. Toi qui es l'amour entre le Père et le Fils, introduis-moi dans cet amour. Fais que cette prière de Jésus devienne ma prière aussi. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine que tu es dans un couloir obscur, et qu'une porte est entrouverte. Par cette porte filtre une lumière que tu n'as jamais vue ailleurs, douce, intense, vivante. Et tu entends une voix.

Tu t'approches. Tu regardes par l'entrebâillement.

Jésus est là. Seul. Les yeux levés. Et il parle, non pas à ses disciples, non pas à la foule, non pas à ses ennemis. Il parle à Quelqu'un que tu ne vois pas, mais dont la présence remplit tout l'espace.

Père.

Ce mot, dit ainsi, dans ce silence, avec cette intimité, est différent de tous les autres mots que tu as entendus de lui. C'est le mot de l'intérieur. Le mot d'avant le monde. Le

mot qui dit sa nature la plus profonde.

Et tu réalises quelque chose : il parle de toi. Au milieu de sa prière pour la gloire, au milieu de son offrande totale au Père, il parle de toi. J'ai manifesté ton nom aux hommes que tu m'as donnés. Il te présente. Il dit ce que tu as reçu. Il dit ce que tu as cru. Il dit que tu lui appartiens, et donc que tu appartiens au Père.

Et puis il dit une chose qui devrait te bouleverser : je suis glorifié en eux. En eux. En toi. La gloire de Jésus, cette gloire qu'il partageait avec le Père avant la création du monde, se manifeste, entre autres endroits, dans ta vie.

Tu n'es pas spectateur de cette prière. Tu en es le sujet.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 17, 1-11a

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 dont la prière me précède et me porte, donne-moi la grâce d'entrer vraiment dans ce que tu dis de moi au Père, non pas comme un beau texte à mé-

diter, mais comme une réalité vivante qui transforme la façon dont je me vois, dont je prie, et dont je vis dans le monde.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « L'heure est venue », consentir à l'heure de Dieu

Père, l'heure est venue. Depuis le début de l'Évangile de Jean, cette heure est annoncée, attendue, redoutée et désirée à la fois. Mon heure n'est pas encore venue, dit Jésus à Cana, puis à ses frères, puis aux Pharisiens. Et maintenant, dans le silence du Cénacle : l'heure est venue.

Ce consentement de Jésus à l'heure du Père est l'un des actes les plus profonds de tout l'Évangile. Il n'est pas subi, il est prononcé. Jésus ne dit pas l'heure est venue comme quelqu'un qui se résigne. Il le dit comme quelqu'un qui choisit. Qui offre. Qui consent librement à ce que le Père a voulu depuis toujours.

Cette heure est la croix, mais c'est aussi la gloire. Dans la logique de Jean, les deux sont inséparables. La gloire de Dieu se manifeste précisément dans l'abaissement total du Fils. Ce qui semblera une défaite sera une exaltation. Ce qui semblera une mort sera une naissance, pour le monde entier.

Et dans nos vies, il y a des heures que Dieu nous donne à traverser. Des heures que nous n'avons pas choisies, une épreuve, un deuil, une maladie, une rupture, un échec. Des heures difficiles à consentir. Et Jésus nous montre le chemin : non pas la

résignation passive, mais le oui actif, prononcé les yeux levés vers le Père. L'heure est venue. Je te la confie. Glorifie-toi à travers elle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est l'heure que Dieu me donne à traverser en ce moment, quelle situation difficile, quelle épreuve, quel appel exigeant, et est-ce que je la vis dans la résignation ou dans le consentement actif et filial ?
- Est-ce que je crois que mon heure à moi, même douloureuse, peut être un lieu de gloire pour Dieu, un espace où il peut manifester sa puissance et son amour ?

Point 2 : « J'ai manifesté ton nom », être porteur du nom de Dieu dans le monde

J'ai manifesté ton nom aux hommes. Cette phrase dit toute la mission de Jésus en une seule formule. Il n'est pas venu pour fonder une religion, pour établir un code moral, pour créer une institution. Il est venu pour révéler un nom, pour dire au monde qui est vraiment Dieu, ce que signifie Père, ce que signifie amour, ce que signifie miséricorde. Et maintenant, avant de partir, il dit au Père : j'ai fait ce que tu m'avais envoyé faire. J'ai dit ton nom. J'ai révélé ta face. C'est l'offrande de toute une vie, chaque geste, chaque parole, chaque repas partagé, chaque guérison, chaque nuit de prière, tout rassemblé dans cette phrase : j'ai manifesté ton nom. Et cette mission continue, à travers nous. Comme tu m'as envoyé dans le monde, moi

aussi je les envoie dans le monde, dira Jésus quelques versets plus loin. Nous sommes porteurs de ce nom. Chaque fois que nous aimons vraiment, que nous pardonnons vraiment, que nous servons vraiment, nous manifestons quelque chose du nom de Dieu que le monde ne connaît pas encore.

Mais manifester le nom ne se réduit pas à des mots ou à des gestes explicitement religieux. C'est une façon d'être, une cohérence entre ce qu'on croit et ce qu'on vit, entre ce qu'on proclame et ce qu'on incarne. Les disciples ont reconnu Jésus non seulement à ses paroles mais à ses œuvres, et le monde devrait pouvoir reconnaître Dieu à travers nos vies.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie manifeste le nom de Dieu, est-ce qu'elle révèle quelque chose de vrai sur qui est Dieu, ou est-ce qu'elle le cache, le déforme, le rend peu crédible aux yeux de ceux qui m'observent ?
- Y a-t-il un aspect du nom de Dieu, sa miséricorde, sa justice, sa tendresse, sa fidélité, que ma vie est particulièrement appelée à manifester dans le milieu où je vis, et que je ne manifeste pas encore assez ?

Point 3 : « Je suis glorifié en eux », devenir la gloire visible du Christ

Cette phrase est peut-être la plus vertigineuse de toute la prière sacerdotale. Je suis glorifié en eux. Jésus dit au Père que sa gloire, cette gloire divine, éternelle, par-

tagée avec le Père avant la création du monde, se manifeste dans ses disciples.

Pas dans les anges. Pas dans les étoiles. Pas dans les cathédrales. En eux. En nous. Dans ces vies imparfaites, hésitantes, souvent défaillantes, mais habitées par l'Esprit, portées par la grâce, orientées vers lui.

Cette affirmation transforme radicalement notre regard sur nous-mêmes. Non pas par orgueil, par émerveillement et par responsabilité. Émerveillement : Dieu a choisi de se glorifier à travers ma pauvreté. Responsabilité : ce que je fais de ma vie touche quelque chose qui appartient à la gloire de Dieu.

Et cette gloire n'est pas une performance spirituelle que nous devons produire. Elle est le rayonnement naturel d'une vie unie au Christ. Quand nous demeurons en lui, comme le sarment dans la vigne, la gloire coule à travers nous sans que nous ayons à la fabriquer. Elle vient de lui. Elle nous traverse. Elle rejoint le Père.

Tout ce qui est à moi est à toi, et ce qui est à toi est à moi. Dans cet échange trinitaire de tout, le Père donne tout au Fils, le Fils offre tout au Père, nous sommes inclus. Nous faisons partie de ce tout. Nous circulons dans cet amour comme des êtres portés, déjà situés dans la vie divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis en ayant conscience que ma vie peut être un lieu de gloire pour Jésus, non pas si j'accomplis de grandes choses, mais si je lui appartiens vraiment

et si je laisse sa grâce circuler à travers moi ?

•Qu'est-ce qui, concrètement, empêche ma vie d'être davantage cette gloire visible du Christ, quelle résistance, quel attachement, quelle tiédeur, et qu'est-ce que je suis prêt à laisser Dieu transformer ?

Colloque:

Père, je t'ai entendu ce matin de l'autre côté de la porte. J'ai entendu ton Fils parler de moi. Me présenter. Me défendre. Me confier à toi.

Il a dit : ils ont gardé ta parole. Aide-moi à mériter ces mots. Pas par orgueil, par gratitude. Pour que ce qu'il a dit de moi soit vrai, pour que sa prière ne soit pas prononcée en vain.

Il a dit : je suis glorifié en eux. En moi. Cette réalité me dépasse, et me rejoint. Tu as choisi cette vie-ci, avec ses limites et ses fragilités, pour y manifester quelque chose de ta gloire.

Apprends-moi à vivre à la hauteur de ce choix. Non pas dans la performance spirituelle, dans la vérité, dans l'abandon, dans la fidélité quotidienne.

Et quand vient mon heure, ces moments que je n'aurais pas choisis, ces traversées qui font peur, donne-moi la grâce du oui de Jésus. Les yeux levés. La confiance entière. Père, l'heure est venue. Glorifie ton Fils en moi.

Je suis à toi. Tu es mon Dieu. Et cela suffit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

1. *Entrer dans la prière comme destinataire :*

aujourd'hui, je relis Jn 17, 1-11 une fois encore, mais cette fois en remplaçant chaque ils et eux par moi et je. J'ai gardé ta parole. Tu m'as donné. Je suis glorifié en lui. Et je laisse cette réalité changer quelque chose dans ma façon de me voir et de me présenter à Dieu.

2. *Manifester le nom :*

je choisis un aspect du nom de Dieu, sa tendresse, son pardon, sa fidélité, sa joie, et je cherche comment le manifester concrètement aujourd'hui dans un geste, une parole, une attitude vers une personne précise. Non pas en parlant de Dieu nécessairement, en étant quelque chose de lui.

◇ Parole à mémoriser

« Je suis glorifié en eux... Tout ce qui est à moi est à toi, et ce qui est à toi est à moi. »
(Jn 17, 10)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

calme.

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

« 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 20 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 doux et de grave à la fois, comme l'air d'une matinée de départ, quand on sait que quelque chose qui comptait va prendre fin. Laisse chaque expiration emporter ce qui s'agite, les distractions, les superficialités, tout ce qui empêche d'être vraiment présent.

Reste dans ce calme solennel.

Le texte d'aujourd'hui est une scène d'adieu. Des larmes. Des bras qui s'ouvrent. Un homme qui s'agenouille. Laisse cette humanité entrer en toi avant que les mots commencent. La foi chrétienne n'anesthésie pas les émotions, elle les purifie et les élève.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sait que chaque séparation ici-bas est traversée par une présence qui ne se sépare jamais.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la vigilance et du don total, toi qui établis des pasteurs pour garder le troupeau et qui formes des disciples capables de donner sans compter, viens

habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle s'inscrive dans ce discours d'adieu de Paul non pas un texte historique mais un miroir, une image de ce que devrait être tout engagement chrétien vécu jusqu'au bout. Je te confie mon imagination : place-moi sur ce rivage d'Éphèse, parmi ces Anciens qui pleurent, qui se jettent au cou de Paul, qui savent qu'ils ne reverront plus ce visage. Je te confie ma volonté : elle résiste parfois à la vigilance exigeante, à la générosité qui coûte, à ce don de soi sans retour dont Paul est le modèle. Transforme-la. Je te confie mes séparations, celles que j'ai vécues, celles qui viennent, et ce que j'y apporte : foi ou peur, confiance ou désespoir.

Toi qui demeures quand les hommes partent, sois la continuité de toutes nos ruptures. Et fais de cette prière un acte de confiance dans Celui à qui Paul confiait ses bien-aimés. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Milet, sur la côte d'Asie Mineure. Le port. Les bateaux qui attendent. Et un groupe d'hommes debout autour de Paul, les Anciens d'Éphèse, ceux qu'il a formés, accompagnés, corrigés, aimés pendant trois ans.

Paul sait qu'il ne reviendra pas. Il le dit avec la franchise qui le caractérise, sans atténuer, sans fausse consolation : vous ne verrez plus mon visage. Et avant de partir, il leur donne tout ce qu'il a encore à don-

ner, des paroles. Les dernières. Les plus essentielles.

Il parle de loups. De discours pervers. De vigilance. Ce ne sont pas des menaces abstraites, ce sont des réalités qu'il a vécues et qu'il veut les aider à traverser après lui. Il parle en père, avec l'inquiétude du père qui part et qui sait que ses enfants vont rencontrer des dangers.

Et puis il parle de lui-même, non pas par vanité, mais pour leur laisser un modèle : les mains que voici ont pourvu à mes besoins. Il leur rappelle comment il a vécu, sans convoitise, sans profiter, en travaillant de ses mains, en se donnant jusqu'aux larmes, nuit et jour, pendant trois ans.

Et il leur lègue une parole de Jésus, une parole que nous ne trouvons nulle part dans les Évangiles : il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. Comme si Paul portait en lui des paroles du Seigneur que les Évangiles n'ont pas fixées, et qu'il transmet une dernière fois avant de disparaître.

Puis il s'agenouille. Il prie avec eux. Et les larmes coulent, les siennes peut-être, sûrement celles des autres. Des bras qui s'ouvrent, des étreintes. Le bateau attend. Et ils l'accompagnent jusqu'au bord.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 20, 28-38

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Paul faisait ses adieux aux Anciens de

l'Église d'Éphèse.

Il leur disait :

« Veillez sur vous-mêmes, et sur tout le troupeau

dont l'Esprit Saint vous a établis responsables,

pour être les pasteurs de l'Église de Dieu, qu'il s'est acquise par son propre sang.

Moi, je sais qu'après mon départ, des loups redoutables

s'introduiront chez vous

et n'épargneront pas le troupeau.

Même du milieu de vous surgiront des hommes

qui tiendront des discours pervers

pour entraîner les disciples à leur suite.

Soyez donc vigilants,

et souvenez-vous que, durant trois ans, nuit et jour,

je n'ai cessé, dans les larmes,

de reprendre chacun d'entre vous.

Et maintenant, je vous confie à Dieu

et à la parole de sa grâce,

lui qui a le pouvoir de construire l'édifice

et de donner à chacun l'héritage

en compagnie de tous ceux qui ont été sanctifiés.

Je n'ai convoité

ni l'argent ni l'or ni le vêtement de personne.

Vous le savez bien vous-mêmes :

les mains que voici ont pourvu à mes besoins

et à ceux de mes compagnons.

En toutes choses, je vous ai montré

qu'en se donnant ainsi de la peine,

il faut secourir les faibles

et se souvenir des paroles du Seigneur Jé-

sus,
car lui-même a dit :
Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. »

Quand Paul eut ainsi parlé,
il s'agenouilla
et pria avec eux tous.
Tous se mirent à pleurer abondamment ;
ils se jetaient au cou de Paul et l'embrassaient ;
ce qui les affligeait le plus,
c'est la parole qu'il avait dite :
« Vous ne verrez plus mon visage. »
Puis on l'accompagna jusqu'au bateau.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi de Paul qui confie ce qu'il aime à Dieu plutôt que de le retenir. Donne-moi sa vigilance sans peur, sa générosité sans calcul, son courage de partir sans chercher à contrôler ce qui vient après. Et apprends-moi le bonheur de donner, ce bonheur plus profond que celui de recevoir, que Paul a découvert et que je n'ai pas encore pleinement goûté.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Veillez sur vous-mêmes », la vigilance qui commence par l'intérieur

Paul commence son discours d'adieu non pas par veillez sur le troupeau mais par veillez sur vous-mêmes. L'ordre est significa-

tif. On ne peut pas garder ce qu'on n'a pas d'abord gardé en soi. On ne peut pas nourrir les autres d'une foi qu'on n'entretient pas. Veillez sur vous-mêmes, c'est l'invitation à la vie intérieure sérieuse. À la prière qui ne se négocie pas. À l'examen de conscience régulier. À l'accompagnement spirituel. À cette attention à son propre cœur qui seule permet de discerner les loups quand ils arrivent, y compris ceux qui viennent de l'intérieur.

Car Paul ne dit pas seulement que les loups viennent de l'extérieur. Même du milieu de vous surgiront des hommes qui tiendront des discours pervers. Les plus grandes menaces pour une communauté chrétienne ne viennent pas toujours du dehors. Elles viennent parfois de l'intérieur, de ceux qui ont reçu la confiance et qui l'utilisent pour attirer à eux plutôt que pour conduire à Dieu. Cette réalité demande une vigilance particulière, non pas la suspicion généralisée qui empoisonne la fraternité, mais un discernement exercé, un regard formé par la fréquentation de la Parole et de la prière. Souvenez-vous, dit Paul, de ce que vous avez reçu. La mémoire spirituelle est une protection contre la dérive.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je veille sur moi-même, est-ce que je prends soin de ma vie intérieure avec autant de sérieux que je prends soin de mes responsabilités extérieures ?
- Y a-t-il dans ma vie spirituelle une forme de dérive que je perçois mais que je n'ai pas encore voulu regarder en face, un relâ-

chement, une compromission, un attachement qui s'est installé progressivement ?

Point 2 : « Je vous confie à Dieu », la liberté de celui qui lâche ce qu'il aime

Ce geste de Paul est peut-être le plus beau et le plus difficile de tout le texte. Il aime ces hommes. Il a pleuré pour eux. Il a travaillé nuit et jour pour eux. Et maintenant il les remet, il les confie à Quelqu'un d'autre. Je vous confie à Dieu et à la parole de sa grâce.

Confier est un acte de foi adulte. Ce n'est pas abandonner, c'est remettre entre des mains plus sûres que les siennes. Ce n'est pas se désintéresser, c'est reconnaître qu'il y a Quelqu'un qui peut garder ce que lui-même ne peut plus garder.

Lui qui a le pouvoir de construire l'édifice. Paul sait ce qu'il fait. Il ne remet pas ses bien-aimés au hasard ou à la chance. Il les remet à Celui qui a plus de pouvoir que lui pour les tenir, les former, les conduire à l'héritage. Sa confiance n'est pas naïve, elle est fondée sur une connaissance du Dieu à qui il confie.

Et cette liberté de lâcher ce qu'on aime, c'est l'une des grâces les plus difficiles et les plus libératrices de la vie chrétienne. Lâcher ses enfants. Lâcher ses disciples. Lâcher ceux pour qui on a prié et travaillé. Non pas dans l'indifférence, dans la confiance que Dieu prend le relais là où nous devons nous arrêter.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il quelqu'un dans ma vie, un enfant, un ami, un disciple, un proche, que je n'arrive pas à confier à Dieu, que je retiens parce que j'ai peur de ce qui pourrait lui arriver sans moi ?

•Est-ce que je crois vraiment que Dieu a le pouvoir de construire l'édifice, que son action dans la vie de ceux que j'aime est plus puissante et plus efficace que ma propre présence et mes propres efforts ?

Point 3 : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir », la parole cachée qui dit tout

Paul cite ici une parole de Jésus que nous ne trouvons nulle part dans les quatre Évangiles. Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. Peut-être une parole transmise oralement, gardée dans la mémoire vive des premières communautés. Paul la choisit comme dernière offrande à ses bien-aimés. Et il ne la dit pas comme une belle maxime morale. Il la dit en montrant ses mains, les mains que voici. Ces mains qui ont fabriqué des tentes pour gagner sa vie. Ces mains qui n'ont rien pris pour elles-mêmes. Ces mains qui ont donné jusqu'à la fatigue, jusqu'aux larmes, nuit et jour pendant trois ans.

Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. Ce n'est pas d'abord une morale, c'est une expérience. Paul le sait parce qu'il l'a vécu. Il a découvert cette joie particulière, plus profonde, plus durable, plus vraie, qui vient non de ce qu'on accumule mais de ce qu'on donne.

Et le monde ne comprend pas cela. Le monde dit : reçois, accumule, garde, protège. Jésus dit : donne, offre, lâche, confie.

Et la béatitude, ce bonheur profond qui n'est pas un sentiment mais une qualité d'être, est du côté du don.

Cette parole est le testament spirituel de Paul aux Anciens d'Éphèse. Et c'est le nôtre aussi ce matin.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que j'ai fait l'expérience personnelle de ce bonheur du don, ce moment où j'ai donné vraiment, jusqu'à ce que ça coûte, et où j'ai découvert une joie inattendue, plus profonde que celle que j'aurais eu à recevoir ?

• Y a-t-il quelque chose que je retiens encore, mon temps, mon argent, mon énergie, mon affection, et que Jésus m'invite à donner, en promettant que le bonheur qui en vient sera plus grand que celui que je crois perdre ?

Colloque

Seigneur, je regarde Paul s'agenouiller sur ce rivage entouré d'hommes qui pleurent.

Il a tout donné, ses nuits, ses larmes, ses mains, ses années, sa liberté, sa vie. Et maintenant il part, les mains vides, le cœur plein.

Et ce qu'il dit en partant n'est pas j'aurais dû faire plus ni je n'en pouvais plus ni je suis content que ce soit fini, il dit : je vous confie à Dieu.

Apprends-moi cette liberté du don complet. Cette façon de travailler jusqu'aux larmes sans compter ce qu'on a donné. Cette façon de partir en remettant ce qu'on aime à des

mains plus sûres que les siennes.

Et apprends-moi ce bonheur qu'il porte en lui, ce bonheur du donneur que je n'ai pas encore pleinement goûté parce que je retiens encore trop.

Je te confie ce que j'aime. Je te confie ceux pour qui je prie. Je te confie mes peurs pour eux. Je te confie mes impuissances à les garder.

Tu as le pouvoir de construire l'édifice. Je te fais confiance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Confier quelqu'un à Dieu :

je pense à une personne pour qui je porte une inquiétude, un enfant, un ami, un proche en danger spirituel ou humain. Et aujourd'hui, dans la prière, je fais le geste de Paul : je l'offre à Dieu. Seigneur, je te confie [ce nom]. Tu as le pouvoir de le garder mieux que moi. Je te fais confiance. Et je ne lâche, vraiment, pas en parole seulement.

2. Donner jusqu'à ce que ça coûte :

je choisis aujourd'hui un don concret qui me coûte quelque chose de réel, du temps que j'avais prévu pour moi, de l'argent que je pourrais garder, une énergie que j'aurais préféré économiser. Et je le donne en me souvenant de la parole de Jésus : il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. Et je vérifierai ce soir si c'est vrai.

◇ Parole à mémoriser

« Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » (Ac 20, 35)

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

Jeudi 21 Mai 2026

Oraison

« 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).

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vaste, comme un horizon qui s'élargit au-delà de ce que tu vois ordinairement. Laisse chaque expiration emporter ce qui divise en toi, les tensions, les jugements, les distances que tu mets entre toi et les autres.

Reste dans ce calme ouvert et large.

Le texte d'aujourd'hui est une prière pour l'unité. Pas une unité abstraite, une unité à l'image de celle du Père et du Fils. Laisse l'immensité de cette ambition entrer en toi avant que les mots commencent.

Et laisse entrer aussi cette réalité : tu fais partie de cette prière. Jésus a prié pour ceux qui, grâce à leur parole, croiront en moi. Il a prié pour toi, avant même que tu naisses.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui réalise qu'il était attendu dans une prière prononcée il y a deux mille ans.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de l'unité trinitaire, toi qui es toi-même le lien d'amour entre le Père et le Fils, toi qui viens déposer cette

unité dans nos cœurs divisés, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse non pas seulement la beauté de cette prière mais son défi concret, l'unité des chrétiens comme signe visible de la mission de Jésus. Je te confie mon imagination : place-moi dans ce Cénacle, fais-moi entendre Jésus prier pour moi, pour moi nommément, pour ma génération, pour mon Église, pour mes frères et sœurs chrétiens dispersés sur toute la terre. Je te confie ma volonté : elle contribue parfois à la division plutôt qu'à l'unité, par ses jugements, ses comparaisons, ses préférences sectaires. Convertis-la. Je te confie mes divisions intérieures, ce moi fragmenté, incohérent, qui veut plusieurs choses à la fois, et mes divisions extérieures avec des frères et sœurs que j'ai du mal à reconnaître comme tels.

Toi qui fais de plusieurs un seul, fais de moi quelqu'un qui construit l'unité plutôt que de la défaire. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine que tu es à deux mille ans de distance de ce Cénacle. Et pourtant, la prière de Jésus de ce soir-là t'atteint. Elle voyage à travers les siècles. Elle passe par les mains de ceux qui ont cru, de génération en génération, jusqu'à toi.

Je ne prie pas seulement pour ceux qui sont là, mais encore pour ceux qui, grâce à leur parole, croiront en moi. Tu es dans cette phrase. Tu es l'une des raisons pour lesquelles Jésus prononce cette prière.

Et ce qu'il demande pour toi, ce n'est pas la santé, le succès, la protection contre l'épreuve. C'est l'unité. Qu'ils soient un. Une seule chose, une fois encore, pour ce Dieu qui simplifie toujours là où nous compliquons.

Et la mesure de cette unité est vertigineuse : comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi. Non pas une unité organisationnelle, non pas un accord sur des formules doctrinales, non pas une coexistence pacifique, une unité de l'ordre de celle qui unit le Père et le Fils. Une unité de vie, d'amour, d'habitation mutuelle.

Puis Jésus exprime son désir le plus profond : je veux que là où je suis, ils soient eux aussi avec moi, et qu'ils contemplent ma gloire. Ce n'est pas une demande, c'est un désir brûlant. Il veut nous avoir avec lui. Il veut que nous voyions ce qu'il voit. Il veut partager avec nous ce que le Père lui a donné avant la fondation du monde.

Et la dernière phrase, la dernière de toute la prière sacerdotale, est d'une densité qui devrait nous arrêter longtemps : pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en eux, et que moi aussi, je sois en eux.

L'amour du Père pour le Fils, cet amour éternel, fondateur, infini, déposé en nous. Non pas un amour analogue. Le même. En nous.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 17, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
 les yeux levés au ciel, Jésus priait ainsi :
 « Père saint, je ne prie pas seulement pour
 ceux qui sont là,
 mais encore pour ceux qui, grâce à leur pa-
 role, croiront en moi.
 Que tous soient un,
 comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi.
 Qu'ils soient un en nous, eux aussi,
 pour que le monde croie que tu m'as en-
 voyé.
 Et moi, je leur ai donné la gloire que tu m'as
 donnée,
 pour qu'ils soient un comme nous sommes
 UN :
 moi en eux, et toi en moi.
 Qu'ils deviennent ainsi parfaitement un,
 afin que le monde sache que tu m'as en-
 voyé,
 et que tu les aimes comme tu m'as aimé.
 Père,
 ceux que tu m'as donnés,
 je veux que là où je suis,
 ils soient eux aussi avec moi,
 et qu'ils contemplent ma gloire,
 celle que tu m'as donnée
 parce que tu m'as aimé avant la fondation
 du monde.
 Père juste,
 le monde ne t'a pas connu,
 mais moi je t'ai connu,
 et ceux-ci ont reconnu
 que tu m'as envoyé.
 Je leur ai fait connaître ton nom,
 et je le ferai connaître,
 pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en
 eux,
 et que moi aussi, je sois en eux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui pries pour notre uni-
 té avec la même ardeur que pour ta propre
 gloire, donne-moi la grâce de prendre au
 sérieux cette prière, de devenir un artisan
 d'unité dans mon Église, dans ma commu-
 nauté, dans ma famille, et de croire que
 l'amour du Père pour toi peut vraiment ha-
 biter en moi.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Je ne prie pas seulement
 pour ceux qui sont là », être inclus
 dans la prière du Fils**

Cette ouverture de la prière dit quelque
 chose d'extraordinaire sur la façon dont Jé-
 sus pense et aime. En ce moment crucial,
 la nuit avant sa mort, dans les dernières
 heures avant Gethsémani, il prie non seu-
 lement pour ceux qui sont là avec lui, mais
 pour tous ceux qui croiront à travers eux.
 Jusqu'à la fin des temps. Toi. Moi.

Sa prière traverse les siècles. Elle ne s'est
 pas arrêtée au Cénacle, elle continue main-
 tenant, à la droite du Père, dans cette inter-
 cession permanente dont parle l'épître aux
 Hébreux. Jésus intercède pour nous tou-
 jours.

Et ce qu'il demande pour nous n'est pas ce
 que nous demanderions pour nous-mêmes.
 Nous demanderions peut-être la santé, la
 protection, le succès de nos projets. Il de-

mande l'unité, qu'ils soient un. Il juge, depuis son point de vue éternel, que c'est cela le plus urgent, le plus nécessaire, le plus fécond pour nous et pour le monde.

Cette préférence de Jésus pour l'unité devrait interpeller notre façon d'établir nos priorités spirituelles. Qu'est-ce que je demande principalement à Dieu pour moi et pour les autres ? Et qu'est-ce que Jésus demande pour moi ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prie pour l'unité des chrétiens, vraiment, avec conviction, pas seulement comme une formule ? Est-ce que je crois que cela compte, que cela change quelque chose dans le monde ?
- Y a-t-il dans ma propre vie une division, avec un frère, une sœur, un membre de ma communauté, qui contredit la prière de Jésus et pour laquelle je n'ai pas encore fait les pas nécessaires ?

Point 2 : « Qu'ils deviennent parfaitement un », l'unité comme témoignage

Jésus dit la raison de cette demande d'unité, et c'est missionnaire : pour que le monde sache que tu m'as envoyé. L'unité des disciples n'est pas d'abord une vertu interne à la communauté, c'est un signe au monde. Un témoignage. Une preuve par la vie que Jésus vient de Dieu.

Un monde divisé par la haine, la méfiance, les guerres, les intérêts contradictoires, ce

monde-là devrait voir dans l'Église quelque chose qu'il ne trouve nulle part ailleurs : des gens qui s'aiment vraiment, qui s'acceptent dans leur différence, qui restent liés malgré ce qui les sépare. Et cette unité-là serait le témoignage le plus fort possible : regardez, cela ne vient pas des hommes. Cela vient de Dieu.

Mais la réalité de nos Églises est souvent loin de cette vision. Les divisions, les conflits, les schismes, les méfiances entre chrétiens de différentes traditions, tout cela obscurcit le témoignage. Tout cela dit au monde : ils ne sont pas différents des autres. Leur Dieu ne change pas grand-chose.

Et dans une échelle plus petite, dans nos paroisses, nos communautés, nos familles chrétiennes, les mêmes fractures. Les mêmes jugements. Les mêmes distances. Qui disent, elles aussi, quelque chose sur notre unité réelle avec le Père et le Fils.

Parfaitement un, ce parfaitement est exigeant. Il ne s'agit pas d'une unité de façade, d'une coexistence polie, d'une uniformité imposée. Il s'agit d'une unité qui vient de l'intérieur, de cette inhabitation mutuelle que le Christ nous donne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma façon de parler des autres chrétiens, d'autres paroisses, d'autres communautés, d'autres traditions, construit-elle l'unité ou la défait-elle ? Est-ce que je juge, compare, critique d'une façon qui divise plutôt qu'unit ?
- Qu'est-ce que je peux faire concrètement,

dans mon cercle de vie, pour devenir un artisan d'unité plutôt qu'un facteur de division ?

Point 3 : « Pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en eux », recevoir l'amour trinitaire

La dernière phrase de la prière sacerdotale est peut-être la plus vertigineuse de tout l'Évangile de Jean. Pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en eux. L'amour du Père pour le Fils, cet amour qui existe depuis avant la fondation du monde, cet amour qui est la source de tout, cet amour qui EST Dieu, Jésus demande qu'il soit déposé en nous.

Pas un amour similaire. Pas un amour qui ressemble. Le même. L'amour dont tu m'as aimé. La mesure est absolue.

Et ce dépôt de l'amour trinitaire en nous, c'est précisément ce qu'est la grâce sanctifiante. Ce que le baptême inaugure. Ce que les sacrements alimentent. Ce que la prière approfondit. Nous ne sommes pas des créatures aimées de l'extérieur par un Dieu bienveillant, nous sommes des êtres en qui l'amour même de Dieu est déposé, habite, vit.

Et que moi aussi, je sois en eux. La dernière demande. La plus simple. La plus profonde. Jésus veut être en nous. Non pas avec nous, en nous. Dans notre chair, dans notre intelligence, dans notre volonté, dans notre sensibilité. Comme l'âme est dans le corps, présente à chaque partie, animant tout de l'intérieur.

Cette réalité, si elle était vraiment crue, vraiment habitée, vraiment vécue, transforme-

rait tout. La façon dont nous nous voyons. La façon dont nous nous traitons. La façon dont nous regardons l'autre, car si Jésus est en moi et en lui, le rencontrer c'est d'une certaine façon rencontrer Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je crois vraiment que Jésus est en moi, non pas comme une belle idée, mais comme une présence réelle qui habite, qui agit, qui prie, qui aime à travers moi ?

• Est-ce que je laisse l'amour du Père pour le Fils, ce même amour déposé en moi, se répandre vers les autres ? Ou est-ce que je le retiens, le garde pour moi, comme s'il était une possession plutôt qu'un courant à laisser passer ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as prié pour moi avant que je naisse. Tu m'as inclus dans ta prière du Cénacle comme si tu savais déjà que je serais là à lire ces mots deux mille ans plus tard.

Tu as demandé pour moi une seule chose, l'unité. Non pas le succès. Non pas la santé. Non pas la protection. L'unité. Avec le Père. Avec toi. Avec les autres.

Je mesure l'écart entre cette prière et l'état réel de ma vie chrétienne. Les divisions que j'entretiens. Les jugements que je porte. Les distances que je maintiens. Les moments où je contribue à la fracture plutôt qu'à la communion.

Pardonne-moi ce que ma vie fait subir à ta prière.

Et maintenant, l'amour dont tu m'as aimé, cet amour inimaginable, éternel, absolu, tu demandes qu'il soit en moi.

Je n'ose presque pas le croire. Mais tu l'as dit. Tu l'as demandé au Père. Et le Père exauce le Fils.

Alors je l'accueille. Cet amour. Cette unité. Cette présence. Toi en moi. Maintenant.

Fais de moi un lieu où ta prière se réalise, un lieu d'unité, de communion, d'amour qui vient de toi et qui retourne vers toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Réparer une division :

je pense à une relation abîmée dans ma vie, une distance installée, une blessure non guérie, un silence qui dure. Et aujourd'hui, en m'appuyant sur la prière de Jésus, je fais un pas concret vers la réconciliation, un message, un appel, une visite, une parole vraie. Pas parce que c'est facile, parce que Jésus a prié pour cette unité-là.

2. Recevoir l'amour trinitaire :

je prends cinq minutes, juste cinq, pour rester immobile devant Dieu en disant intérieurement : l'amour dont tu as aimé le Fils est en moi. Jésus est en moi. Je ne cherche pas à sentir quelque chose. Je laisse cette vérité m'habiter, comme une réalité, pas comme un sentiment. Et je commence ma journée à partir de là.

◇ Parole à mémoriser

« Pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en

eux, et que moi aussi, je sois en eux. » (Jn 17, 26)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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 22 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 doux et de sérieux à la fois, comme l'air du matin sur le bord d'un lac, avant que le monde s'éveille. Laisse chaque expiration emporter les défenses, les façades, tout ce que tu présentes ordinairement aux autres pour qu'ils ne voient pas trop bien ce qui est en dessous.

Reste dans ce calme désarmé.

Le texte d'aujourd'hui est une scène d'intimité absolue. Jésus et Pierre. Seuls, ou presque. Et une question répétée trois fois, qui va chercher quelque chose au fond du cœur que Pierre n'aurait pas osé avouer tout seul.

Laisse Jésus te poser cette même question avant que les mots commencent.

M'aimes-tu ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui accepte d'être regardé jusqu'au fond.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, Esprit de l'amour vrai qui dépasse les déclarations et se prouve dans les actes, toi qui as transformé Pierre le renieur en Pierre le martyr, toi qui prends nos amours imparfaits et en fais quelque

chose de plus grand que nous, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse la logique profonde de cette scène, comment la restauration de Pierre passe par la répétition de la question, comme le reniement passait par la répétition du refus. Je te confie mon imagination : place-moi sur le bord du lac de Tibériade, au matin, devant un feu de braise, entre Pierre et Jésus. Fais-moi sentir la gêne, l'amour, la douleur, et cette réhabilitation qui s'accomplit question après question. Je te confie ma volonté : elle a dit oui à Jésus, parfois avec ferveur, parfois du bout des lèvres. Apprends-lui à répondre comme Pierre : tu sais tout, tu sais que je t'aime, avec cette humilité qui ne se vante plus de rien. Je te confie mes propres reniements, les moments où j'ai dit non à Jésus, où j'ai eu honte de lui, où j'ai préféré ma tranquillité à sa vérité.

Toi qui transformes les reniements en missions, viens faire de cette prière une restauration. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la rive du lac de Tibériade au petit matin. La lumière encore hésitante. L'odeur du poisson grillé sur un feu de braise. Des disciples qui viennent de passer une nuit à pêcher, et qui ont retrouvé Jésus au bord de l'eau.

Après le repas partagé dans un silence plein de choses non dites, Jésus se tourne vers Pierre.

Simon, fils de Jean. Il l'appelle par son nom

de naissance, pas Pierre, pas le Roc. Simon. Comme pour dire : avant le titre, avant la mission, avant tout, c'est toi que j'interroge. Toi, l'homme. Toi, le pêcheur. Toi qui as renié trois fois devant un feu de braise comme celui-ci.

M'aimes-tu vraiment, plus que ceux-ci ?

Pierre entend la question. Et tu sens en lui quelque chose qui s'effondre, cette confiance en lui-même qu'il avait avant Gethsémani, ce même si tous t'abandonnent, moi je ne t'abandonnerai jamais qu'il avait prononcé avec tant d'assurance. Il ne le dit plus. Il ne se compare plus aux autres. Il ne fait plus de déclarations héroïques.

Oui, Seigneur. Tu le sais : je t'aime.

Trois fois la question. Trois fois la réponse. Comme pour défaire les trois reniements, un par un, autour d'un feu de braise comme celui de la cour du grand prêtre. La géographie de la honte devient la géographie de la restauration.

Et à chaque oui, une mission. Sois le berger de mes agneaux. Sois le pasteur de mes brebis. Non pas malgré le reniement, après le reniement. Pas à quelqu'un qui n'a jamais failli, à quelqu'un qui a failli et qui est revenu.

Puis Jésus dit ce qui va lui coûter. Tu étendras les mains. La croix. La mort du martyr. Et malgré cela, ou à cause de cela, il dit simplement : suis-moi.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Jn 21, 15-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Jésus se manifesta encore aux disciples sur le bord de la mer de Tibériade.

Quand ils eurent mangé,

Jésus dit à Simon-Pierre :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment, plus que ceux-ci ? »

Il lui répond :

« Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le berger de mes agneaux. »

Il lui dit une deuxième fois :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment ? »

Il lui répond :

« Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le pasteur de mes brebis. »

Il lui dit, pour la troisième fois :

« Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? »

Pierre fut peiné

parce que, la troisième fois, Jésus lui demandait :

« M'aimes-tu ? »

Il lui répond :

« Seigneur, toi, tu sais tout :

tu sais bien que je t'aime. »

Jésus lui dit :

« Sois le berger de mes brebis.

Amen, amen, je te le dis :

quand tu étais jeune,

tu mettais ta ceinture toi-même

pour aller là où tu voulais ;

quand tu seras vieux,

tu étendras les mains,

et c'est un autre qui te mettra ta ceinture, pour t'emmener là où tu ne voudrais pas aller. »

Jésus disait cela pour signifier par quel genre de mort

Pierre rendrait gloire à Dieu.

Sur ces mots, il lui dit :

« Suis-moi. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui poses à Pierre la question qu'il ne pouvait pas s'éviter, pose-la moi aussi ce matin. Et donne-moi la grâce de répondre comme lui, non plus avec des déclarations héroïques, mais avec cette humilité simple et vraie : tu sais tout, tu sais que je t'aime. Et transforme cet amour imparfait en mission véritable.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « M'aimes-tu vraiment ? », la question qui traverse toutes les façades

Jésus aurait pu commencer par parler de la mission, de l'Église, de la responsabilité pastorale qui attend Pierre. Il choisit de commencer par l'amour. M'aimes-tu ? Pas es-tu prêt ? Pas as-tu compris ? Pas te repens-tu ?, m'aimes-tu ?

Parce que tout repose sur cela. La mission sans l'amour est une carrière. La responsabilité sans l'amour est un pouvoir. La fidélité sans l'amour est une contrainte. C'est

l'amour qui donne à tout le reste sa nature et sa fécondité.

Plus que ceux-ci ? La première question contient une comparaison, et Pierre ne la relève pas. Il ne dit plus oui, plus qu'eux tous. Il dit simplement tu le sais. Il a appris quelque chose de fondamental dans la nuit du reniement : il ne peut plus se fier à ses propres évaluations de lui-même. Il remet au Seigneur le soin de savoir ce qui est vrai en lui.

Cette humilité-là est une grâce. Nous passons beaucoup de temps à nous évaluer, à mesurer notre ferveur, à comparer notre fidélité à celle des autres, à estimer la qualité de notre foi. Pierre, après Gethsémani, a cessé de faire cela. Il dit simplement : toi, tu sais. Et cette remise de soi au regard de Dieu est plus vraie et plus féconde que toutes les auto-évaluations.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Si Jésus me posait cette question maintenant, m'aimes-tu vraiment ? quelle serait ma réponse honnête ? Non pas la réponse que je voudrais donner, mais celle que la vérité de ma vie donnerait ?

• Est-ce que j'ai appris, comme Pierre, à renoncer aux déclarations héroïques sur ma foi, et à dire simplement tu sais tout, tu sais ce qui est vrai en moi ?

Point 2 : « Il fut peiné », la troisième question qui guérit en blessant

La troisième fois, Jésus change légèrement

la formulation, et Pierre est peiné. Ce mot dit tout. Quelque chose est touché en lui qui ne l'était pas encore aux deux premières questions.

Pourquoi cette peine ? Peut-être parce que la troisième question lui rappelle inévitablement les trois reniements. Peut-être parce qu'il sent que Jésus ne le croit pas encore, ou qu'il ne se croit plus lui-même. Peut-être parce que la répétition fait tomber les dernières défenses et touche quelque chose de très tendre, de très blessé, que les deux premières questions n'avaient pas encore atteint.

Et c'est dans cette peine, dans cet endroit blessé, que la restauration s'achève. La guérison de Pierre ne passe pas par l'évitement de la douleur. Elle passe par elle. Jésus ne ménage pas Pierre, il le soigne. Et le soin est parfois douloureux.

Seigneur, tu sais tout. Tu sais bien que je t'aime. Cette réponse finale est la plus vraie des trois. Elle ne défend rien. Elle ne promet rien. Elle s'en remet totalement au regard de Dieu, comme si Pierre disait : je ne peux plus plaider ma cause, je ne peux plus m'auto-justifier. Toi seul vois ce qui est au fond de moi. Toi seul sais si mon amour est réel. Je te confie même ma propre vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il en moi un reniement non encore guéri, un moment où j'ai dit non à Jésus, où j'ai eu honte de lui, où je l'ai abandonné, et que je porte encore comme une honte plutôt que comme une blessure à offrir à sa mi-

séricorde ?

•Est-ce que j'accepte que Jésus me pose sa question jusqu'à ce qu'elle touche l'endroit qui fait mal, ou est-ce que j'arrête la prière quand elle commence à être trop vraie, trop personnelle, trop exigeante ?

Point 3 : « Suis-moi », la mission qui suit la restauration

Après trois questions et trois réponses, la mission. Sois le berger de mes agneaux. Sois le pasteur de mes brebis. Et enfin, le plus simple, le plus total : suis-moi.

Ce suis-moi répond au premier suis-moi de Galilée, celui qui avait tout commencé, quand Pierre avait laissé ses filets et sa barque pour suivre cet inconnu. Maintenant, après tout ce chemin, la gloire des miracles, la honte du reniement, la stupeur de la résurrection, le même appel. Comme si tout repartait à zéro, mais sur des bases plus vraies.

Ce suis-moi inclut une révélation que Jésus vient de faire : tu mourras pour moi. Tu étendras les mains, image de la crucifixion. Pierre sait maintenant ce que suivre Jésus va lui coûter au bout du chemin. Et il choisit quand même. Ou plutôt, il reçoit la grâce de choisir, parce qu'il vient d'être restauré dans son amour.

La mission chrétienne n'est pas d'abord une activité, c'est une suite. Suivre Jésus, pas devant lui, pas à côté de lui, derrière lui. Sur ses traces. À son rythme. Là où il va, même quand il va vers la croix.

Et Pierre suivra. Il mourra crucifié la tête en bas à Rome, parce qu'il se jugeait in-

digne d'être crucifié comme son Seigneur. La honte du reniement transformée en gloire du martyr. C'est ce que Dieu fait avec nos chutes quand on les lui remet.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma vie chrétienne comme une suite de Jésus, en regardant où il va et en le suivant, ou est-ce que je l'invite plutôt à bénir les chemins que j'ai déjà choisis ?
- Est-ce que je suis prêt à entendre Jésus me dire, comme à Pierre, ce que ma suite va me coûter, et à dire oui quand même, parce que mon amour pour lui dépasse ma peur du prix ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as posé la question ce matin. Pas à Pierre, à moi.

M'aimes-tu ?

Je ne vais pas répondre comme j'aurais répondu avant, avec des déclarations héroïques sur ma fidélité. J'ai appris quelque chose de Pierre : je ne peux plus me faire confiance à ce niveau-là.

Alors je réponds comme lui, à la troisième fois, avec cette peine douce et vraie : Seigneur, tu sais tout. Tu sais bien que je t'aime. Tu sais mes reniements. Tu sais mes fuites. Tu sais les fois où j'ai préféré ma tranquillité à ta vérité, mon confort à ta croix, l'opinion des hommes à ta parole.

Et malgré tout, tu me poses la question. Non pour me faire honte, pour me restaurer. Pour défaire, un par un, chaque reniement

par un aveu d'amour.

Alors prends cet amour imparfait que je te donne. Fais-en quelque chose que je ne pourrais pas faire seul. Confie-moi les agneaux que tu veux me confier. Envoie-moi là où tu veux m'envoyer. Même là où je ne voudrais pas aller.

Et dis-moi simplement : suis-moi. Je partirai. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Répondre à la question :

aujourd'hui, dans ma prière, je m'arrête sur cette seule question : m'aimes-tu ? Et je lui réponds honnêtement, non pas avec une belle déclaration, mais avec la vérité de ma vie. Si la réponse est imparfaite, je la lui donne quand même. Et je lui demande de transformer cet amour imparfait en quelque chose de plus grand.

2. Prendre soin d'une brebis :

je pense à quelqu'un que Jésus me confie, quelqu'un de fragile, de perdu, de blessé dans ma vie. Et aujourd'hui, je fais le geste du pasteur : je vais vers lui. Pas pour lui faire un discours, pour être là. Pour m'en occuper concrètement. Pour manifester que quelqu'un veille sur lui.

◇ Parole à mémoriser

« Seigneur, tu sais tout : tu sais bien que je t'aime. » (Jn 21, 17)

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 mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

Samedi 23 Mai

Oraison

- 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).

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de simple et de net, comme quand un regard se pose sur ce qui compte vraiment et cesse de regarder ailleurs. Laisse chaque expiration emporter la comparaison, la curiosité mal placée, ce regard oblique qui regarde ce que l'autre reçoit plutôt que ce qu'on reçoit soi-même.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité et de témoignage, toi qui inspiras Jean pour écrire ce qu'il avait vu et entendu, toi qui fais que ce témoignage traverse les siècles et nous atteint vivant, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle s'inscrive dans ce texte de clôture de l'Évangile non pas un simple épilogue, mais une invitation finale, à suivre, à témoigner, à croire que l'histoire de Jésus n'est pas finie. Je te confie mon imagination : place-moi sur ce bord du lac, dans ce moment où Pierre se retourne, fais-moi sentir sa curiosité, et cette réponse de Jésus qui recentre tout. Je te confie ma volonté : elle regarde si souvent la route des autres plutôt que la sienne, apprends-lui la liberté du toi, suis-

moi qui libère de toute comparaison. Je te confie mon désir de témoigner, timide, hésitant, trop souvent éteint par la peur ou le doute. Rallume-le.

Tu es l'Esprit de vérité. Fais que mon témoignage soit vrai, comme celui de Jean. Non pas parfait, vrai. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la rive du lac. Le repas est fini. Jésus vient de poser à Pierre les trois questions qui l'ont restauré et envoyé. Et maintenant il lui dit : suis-moi, et il se met en marche.

Pierre le suit. Et presque aussitôt, il se retourne.

Ce geste dit tout de Pierre. Il vient de recevoir un appel personnel, une mission unique, une vocation scellée dans l'amour et la douleur. Et immédiatement, il regarde si Jean a reçu la même chose. Et lui, Seigneur, que lui arrivera-t-il ?

La question est très humaine. La curiosité pour la vocation de l'autre. La comparaison. L'envie de savoir si notre chemin est plus ou moins difficile, plus ou moins glorieux, plus ou moins long que celui du voisin.

Et Jésus répond avec une fermeté douce qui devrait résonner pour toujours : que t'importe ? Toi, suis-moi.

Deux petits mots. Toi. Suis-moi. Toi, pas lui. Toi, avec ta vocation particulière, ton chemin propre, ta mort à toi. Suis-moi, pas lui, pas les autres, pas ce que tu imagines être la vie chrétienne idéale. Moi. Maintenant. Sur ce chemin qui t'est donné à toi.

Puis l'Évangile se clôt. Jean signe son œuvre, non pas avec son nom, mais avec sa qualité de témoin. Son témoignage est vrai. Et il ouvre une fenêtre sur l'infini : il y a encore beaucoup d'autres choses que Jésus a faites... le monde entier ne suffirait pas.

L'Évangile s'achève en s'ouvrant. Jésus est plus grand que tout ce qu'on peut écrire de lui.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 21, 20-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Jésus venait de dire à Pierre : « Suis-moi. »
S'étant retourné, Pierre aperçoit, marchant à leur suite,
le disciple que Jésus aimait.
C'est lui qui, pendant le repas,
s'était penché sur la poitrine de Jésus
pour lui dire :

« Seigneur, quel est celui qui va te livrer ? »

Pierre, voyant donc ce disciple, dit à Jésus :

« Et lui, Seigneur, que lui arrivera-t-il ? »

Jésus lui répond :

« Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne,
que t'importe ?
Toi, suis-moi. »

Le bruit courut donc parmi les frères

que ce disciple ne mourrait pas.

Or, Jésus n'avait pas dit à Pierre qu'il ne mourrait pas,

mais :
 « Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne,
 que t'importe ? »

C'est ce disciple qui témoigne de ces choses
 et qui les a écrites,
 et nous savons que son témoignage est vrai.

Il y a encore beaucoup d'autres choses que Jésus a faites ;
 et s'il fallait écrire chacune d'elles,
 je pense que le monde entier ne suffirait pas
 pour contenir les livres que l'on écrirait.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui dis à Pierre, et à moi, toi, suis-moi, donne-moi la liberté intérieure de cesser de regarder la route des autres pour me concentrer sur la mienne. Et donne-moi la grâce du témoin vrai, comme Jean, quelqu'un qui dit ce qu'il a vu, ce qu'il a reçu, ce qu'il sait, sans exagérer ni minimiser.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Que t'importe ? Toi, suis-moi », la liberté de sa propre vocation

Ce que t'importe de Jésus est l'une des paroles les plus libératrices de tout l'Évangile. Il dit à Pierre, et à chacun de nous, quelque

chose d'essentiel : tu n'as pas à te préoccuper de la vocation de l'autre. Tu n'as pas à comparer ton chemin au sien. Tu n'as pas à savoir si la croix qui t'attend est plus ou moins lourde que la sienne.

La comparaison spirituelle est l'un des pièges les plus subtils et les plus destructeurs de la vie chrétienne. Elle peut prendre mille formes : l'envie déguisée en admiration, la jalousie habillée en zèle pour la justice, la curiosité mal placée sur la vie spirituelle des autres. Et dans tous les cas, elle produit le même résultat : elle détourne le regard de sa propre route pour le porter sur celle du voisin.

Toi, suis-moi. Ce toi dit l'unicité de chaque vocation. Pierre n'est pas Jean. Jean n'est pas Pierre. Chacun reçoit un chemin qui lui est propre, une façon de mourir pour Dieu qui lui appartient, une façon de témoigner qui ne ressemble pas exactement à celle de l'autre.

La liberté chrétienne profonde, c'est de pouvoir marcher sur son propre chemin sans regarder en arrière ni de côté, avec la certitude que ce chemin-là, si déroutant qu'il soit, a été préparé par Quelqu'un qui le connaît mieux que moi.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie une forme de comparaison spirituelle qui me détourne de ma propre route, une envie pour la vocation d'un autre, un regard sur ce que les autres reçoivent que je ne reçois pas, une résistance à mon chemin parce qu'il ne ressemble pas à ce

que je voudrais ?

•Est-ce que j'ai la liberté intérieure de marcher sur ma vocation propre, avec sa façon particulière de porter la croix, d'aimer, de témoigner, sans chercher à ressembler à un modèle que je me suis fabriqué ?

Point 2 : « Son témoignage est vrai », être un témoin fiable

La façon dont Jean signe son Évangile est d'une sobriété remarquable. Il ne dit pas je suis le disciple bien-aimé, mon témoignage est le plus précieux. Il dit simplement : son témoignage est vrai. Pas spectaculaire. Pas le plus complet. Pas le plus érudit. Vrai.

La vérité du témoignage est le seul critère qui compte pour Jean. Il a vu. Il a entendu. Il a touché, ce que nos mains ont touché du Verbe de vie dira-t-il dans sa première lettre. Et il rapporte ce qu'il a vu, sans embellissement ni minimisation. Vrai.

C'est ce que Dieu demande de chacun de nous, non pas un témoignage parfait, non pas un témoignage éloquent, non pas un témoignage exhaustif, un témoignage vrai. Ce que tu as vu, dis-le. Ce que tu as reçu, partage-le. Ce que tu sais par expérience, non par oui-dire, non par tradition reçue sans l'avoir vécue, témoignes-en.

Un témoin vrai est quelqu'un dont la vie correspond à ses paroles. Dont la façon de vivre confirme ce qu'il proclame. Dont la cohérence entre le dedans et le dehors rend son témoignage crédible aux yeux de ceux qui l'observent.

Et cette vérité du témoignage ne dépend pas de notre talent, de notre éloquence, de

notre formation théologique. Elle dépend de notre honnêteté et de notre union réelle avec Celui dont nous témoignons.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que mon témoignage chrétien est vrai, est-ce que je témoigne de ce que j'ai vraiment vécu, ou est-ce que je répète des formules apprises sans les avoir vécues ?

•Y a-t-il une cohérence entre ce que je dis de ma foi et la façon dont je vis, ou est-ce que mon témoignage sonne faux parce que ma vie ne le confirme pas assez ?

Point 3 : « Le monde entier ne suffirait pas », l'inépuisable richesse du Christ

La dernière phrase de l'Évangile de Jean est d'une beauté et d'une audace stupéfiantes. Il y a encore beaucoup d'autres choses que Jésus a faites ; et s'il fallait écrire chacune d'elles, je pense que le monde entier ne suffirait pas pour contenir les livres que l'on écrirait.

C'est une hyperbole, et en même temps, c'est une vérité profonde sur la nature de Jésus. Il est plus grand que tout ce qu'on peut dire de lui. Plus grand que les quatre Évangiles. Plus grand que toute la théologie. Plus grand que toute la tradition mystique de vingt siècles. Chaque saint qui l'a connu a découvert en lui quelque chose que les autres n'avaient pas encore nommé. Et il en reste encore infiniment.

Cette ouverture finale de l'Évangile dit

quelque chose d'important sur notre vie spirituelle. Nous n'avons jamais fini de connaître Jésus. Après des années de prière, d'oraison, de sacrements, de service, il y a encore beaucoup d'autres choses qu'il veut nous révéler. La vie spirituelle n'est pas un programme qu'on accompli, c'est une relation qui s'approfondit indéfiniment.

Et cela devrait nous remplir d'une joie et d'une humilité particulières. Joie, parce que la source ne s'épuise pas. Humilité, parce que personne ne peut prétendre avoir tout compris, tout reçu, tout épuisé du mystère du Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma relation à Jésus avec cette conscience qu'il y a encore beaucoup d'autres choses qu'il veut me révéler, ou est-ce que je me suis installé dans une connaissance de lui qui ne cherche plus à grandir ?
- Quelle est la chose que Jésus veut me faire découvrir de lui en ce moment, quelle dimension de son mystère est-il en train de m'ouvrir, si je prends le temps de l'écouter ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'as dit ce matin : toi, suis-moi.

Pas lui. Pas eux. Toi.

Je reçois ce toi comme un cadeau et comme un défi. Un cadeau, parce qu'il me libère de la comparaison, de l'envie, du regard oblique sur la vocation des autres. Un défi, parce qu'il m'oblige à regarder ma propre route

sans la fuir, sans la minimiser, sans en rêver une autre.

Apprends-moi à suivre ma vocation propre avec la même paix et la même ardeur que Pierre quand il s'est remis en marche après la triple question.

Et donne-moi la grâce du témoin vrai. Pas le témoignage le plus éloquent. Pas le plus complet. Le vrai. Celui qui dit ce que j'ai vu, ce que j'ai reçu, ce que je sais par expérience.

Et fais grandir en moi ce désir de découvrir encore beaucoup d'autres choses de toi, ce désir qui ne se satisfait d'aucune connaissance acquise, qui reste toujours ouvert, toujours en route, toujours surpris par ce que tu réserves encore.

Tu es plus grand que tout ce qu'on peut écrire de toi. Le monde entier ne suffirait pas.

Et pourtant tu habites en moi. Et tu me dis : suis-moi.

Je pars. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Cesser de regarder la route de l'autre :

aujourd'hui, je prends conscience de la comparaison spirituelle qui m'habite le plus souvent, ce regard sur la vocation, les grâces, les succès d'un autre chrétien qui me détourne de ma propre route. Et je dis à Jésus : que m'importe ? Toi, je te suis sur mon chemin à moi. Et je marche.

2. Témoigner de quelque chose de vrai :

aujourd'hui, je trouve l'occasion de dire à

quelqu'un, simplement, honnêtement, sans exagérer ni minimiser, une chose vraie que Jésus a faite dans ma vie. Pas une doctrine. Pas un enseignement. Une chose vue, vécue, reçue. Mon témoignage personnel. Vrai.

◇ Parole à mémoriser

« Que t'importe ? Toi, suis-moi. » (Jn 21, 22)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

journée. »

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

Dimanche 24 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 vivant, comme un souffle qui entre et qui remplit. Laisse chaque expiration emporter ce qui ferme, ce qui verrouille, ce qui emprisonne.

Reste dans ce calme ouvert.

Le texte d'aujourd'hui commence par des portes verrouillées. Des hommes enfermés par la peur. Et Jésus qui passe à travers les murs fermés.

Où sont tes portes verrouillées ce matin ? Quelles peurs ont barricadé quelque chose en toi ?

Laisse Jésus venir à travers.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un dont les portes commencent à s'ouvrir.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, souffle du Ressuscité, toi que Jésus a insufflé sur ses disciples le soir de Pâques, toi qui transformes des hommes barricadés par la peur en témoins capables de traverser le monde, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse la logique de ce texte, la paix reçue

qui devient mission donnée, la joie du Ressuscité qui devient envoi. Je te confie mon imagination : place-moi dans cette pièce verrouillée, fais-moi sentir l'atmosphère lourde de la peur, puis l'irruption soudaine de la lumière et de la paix quand Jésus est là. Je te confie ma volonté : elle connaît ses pièces verrouillées, ses portes fermées à double tour par la peur, la honte, le découragement. Viens ouvrir ce que j'ai fermé. Je te confie mes peurs, celles que je reconnais et celles que je ne reconnais pas encore, qui m'empêchent d'être vraiment envoyé, vraiment libre, vraiment témoin. Souffle sur moi comme tu as soufflé sur eux. Remplis ce qui est vide. Ouvre ce qui est fermé. Envoie ce qui hésite encore. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine cette pièce à Jérusalem, le soir du premier jour de la semaine. Les portes sont verrouillées. Les volets fermés. Des hommes qui se tassent dans l'obscurité, qui parlent à voix basse, qui sursautent au moindre bruit.

Trois jours après la crucifixion. Leurs espoirs ont été enterrés avec Jésus. Les femmes ont parlé d'un tombeau vide, mais qu'est-ce que cela signifie ? Les rumeurs circulent. La peur règne.

Et soudain, il est là. Sans bruit. Sans qu'aucune porte ait été ouverte. Au milieu d'eux. La paix soit avec vous.

Ce n'est pas un souhait poli. C'est une parole créatrice. La paix qu'il apporte n'est pas l'absence de conflit, c'est la présence

de Quelqu'un qui a traversé la mort et qui est vivant. La paix pascale. La seule qui tient.

Il leur montre ses mains et son côté. Les blessures, pas effacées, pas cachées. Glorifiées. Les cicatrices portées dans le corps ressuscité comme des preuves et comme des gloires. Et les disciples passent de la stupeur à la joie, ils furent remplis de joie en voyant le Seigneur.

Puis il redit : la paix soit avec vous. Et immédiatement, l'envoi. De même que le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie. La paix reçue est aussitôt transformée en mission donnée. On ne reçoit pas la paix du Christ pour la garder, on la reçoit pour l'apporter.

Et il souffle. Ce geste ramène à la Genèse, Dieu qui souffle sur l'argile et qui crée l'homme vivant. Ici, le même geste crée quelque chose de nouveau, des hommes nés de l'Esprit, capables de remettre les péchés, de réconcilier, de rouvrir les portes que le péché a fermées.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 20, 19-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

C'était après la mort de Jésus ;

le soir venu, en ce premier jour de la semaine,
alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples
étaient verrouillées par crainte des Juifs,
Jésus vint, et il était là au milieu d'eux.

Il leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté.

Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur.

Jésus leur dit de nouveau :

« La paix soit avec vous !

De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. »

Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit :

« Recevez l'Esprit Saint.

À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ;

à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, toi qui entres dans les pièces verrouillées et qui donnes la paix avant d'envoyer, donne-moi la grâce de recevoir vraiment ton Esprit, non pas comme une belle idée, mais comme un souffle qui ouvre mes portes fermées, chasse mes peurs, et me rend capable d'aller là où tu m'envoies.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Les portes étaient verrouillées », Jésus qui entre là où la peur a tout fermé

Le détail des portes verrouillées n'est pas

anodin. Jean le mentionne avec précision, comme pour dire : tout était fermé. Hermétiquement. Par crainte. Et Jésus entre quand même.

La peur est l'une des forces les plus puissantes qui ferment l'âme humaine. Elle ferme les cœurs, on n'aime plus parce qu'on a peur d'être blessé. Elle ferme les bouches, on ne témoigne plus parce qu'on a peur du rejet. Elle ferme les mains, on ne donne plus parce qu'on a peur de manquer. Elle ferme les jambes, on ne part plus en mission parce qu'on a peur de l'échec.

Et dans toutes ces pièces verrouillées, Jésus ressuscité entre. Non pas en forçant les serrures, en les traversant. Sa présence ne respecte pas les cloisonnements que nos peurs ont construits. Elle passe à travers.

La paix soit avec vous. Avant toute demande de changement, avant tout appel à la conversion, avant toute mission, la paix. Il commence par donner ce dont ils ont le plus besoin. La peur ne se combat pas par la volonté, elle se guérit par une présence qui est plus forte qu'elle.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Quelles sont les portes verrouillées de ma vie intérieure, ces zones fermées par la peur, la honte, le découragement, où je n'ai pas encore laissé entrer la paix du Ressuscité ?

• Est-ce que je crois que Jésus peut entrer dans mes pièces les plus fermées, non pas si je les ouvre d'abord, mais précisé-

ment parce qu'elles sont fermées et qu'il traverse quand même ?

Point 2 : « Il souffla sur eux », recevoir l'Esprit comme un nouveau commencement

Ce geste de Jésus, souffler, est unique dans tout le Nouveau Testament. On ne le retrouve nulle part ailleurs. Et sa référence est immédiate : la Genèse. Le Seigneur Dieu modela l'homme avec la poussière du sol, il insuffla dans ses narines une haleine de vie, et l'homme devint un être vivant.

Ce que Jésus fait ce soir de Pâques, c'est une nouvelle création. Il souffle, et quelque chose de nouveau commence. Non pas la création première de l'homme à partir de l'argile, mais la recréation de l'homme à partir de la résurrection. Un homme nouveau. Capable de pardonner. Capable d'envoyer. Capable de tenir debout là où la mort semblait avoir tout emporté.

Recevez l'Esprit Saint. Ce n'est pas un commandement, c'est un don. On ne reçoit pas l'Esprit par ses propres efforts ou par ses mérites. On le reçoit, comme un souffle reçu sur le visage, comme une vie reçue dans ses poumons.

Et ce don transforme. Les mêmes hommes qui étaient barricadés par la peur vont devenir, après la Pentecôte, des hommes qui traversent les villes, les frontières, les empires pour annoncer le Ressuscité. Non pas parce qu'ils ont décidé d'être courageux, parce qu'ils ont reçu Quelqu'un qui est plus grand que leur peur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis de l'Esprit reçu au baptême et à la confirmation, est-ce que je laisse ce souffle agir en moi, ou est-ce que je vis comme si je n'avais rien reçu et que tout dépendait de mes propres forces ?
- Y a-t-il dans ma vie une situation où j'ai besoin d'un nouveau souffle de l'Esprit, un recommencement, une recréation de quelque chose qui s'est desséché, et pour laquelle je n'ai pas encore demandé ?

Point 3 : « De même que le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie », la mission qui porte la mesure de l'envoi du Fils

Cette phrase est l'une des plus audacieuses de tout l'Évangile. La mesure de notre envoi, c'est l'envoi du Fils par le Père. De même que, le même mouvement, la même logique, la même amplitude.

Comment le Père a-t-il envoyé le Fils ? Dans l'amour total. Dans le don sans réserve. Jusqu'à la mort. Jusqu'à la résurrection. Pour le salut du monde entier.

Et c'est avec cette même mesure que Jésus nous envoie. Non pas pour une mission modeste, limitée, confortable. Pour continuer sa mission à lui, sa façon d'aimer, sa façon de pardonner, sa façon de rendre présent le Père dans le monde.

À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis. Le don le plus précieux qui soit, la réconciliation, le pardon, la restauration, est confié à des hommes. Des hommes impar-

faits, récemment terrifiés, encore marqués par leur propre fuite. Et Jésus leur confie cela. Parce que l'Esprit qu'il leur donne est plus grand que leur fragilité.

Et ce pouvoir de remettre les péchés n'est pas d'abord un privilège sacerdotal, c'est une responsabilité missionnaire. Chaque chrétien est envoyé pour être un signe et un instrument de la miséricorde de Dieu dans le monde. Par sa façon de pardonner. Par sa façon de se réconcilier. Par sa façon de ne pas maintenir les péchés des autres contre eux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis mon envoi chrétien à la mesure de celui que Jésus décrit, avec l'ampleur de de même que le Père m'a envoyé, ou est-ce que je réduis ma mission à quelque chose de beaucoup plus étroit et de beaucoup moins exigeant ?
- Y a-t-il quelqu'un à qui je maintiens les péchés, quelqu'un que je n'ai pas pardonné, dont je garde la faute comme une dette, et à qui l'Esprit reçu m'invite à remettre ce péché aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Jésus ressuscité, tu es entré dans les portes verrouillées. Tu es entré dans ma pièce à moi, celle que j'ai fermée à double tour avec mes peurs, mes découragements.

Et tu as dit : la paix soit avec vous. Pas comment vas-tu ? Pas qu'as-tu fait ? La

paix. D'abord. Sans condition.
 Je reçois cette paix. Pas comme un sentiment agréable, comme une présence qui est plus forte que ce qui me ferme.
 Et maintenant tu souffles sur moi. Ce souffle, reçu dans mon baptême, reçu dans ma confirmation, reçu dans chaque oraison fidèlement tenue, je veux le laisser faire son travail.
 Ouvre ce qui est encore fermé en moi. Chasse les peurs qui barricadent. Crée en moi quelque chose de nouveau que mes propres forces ne peuvent pas produire.
 Et envoie-moi. De même que le Père t'a envoyé, avec cette mesure-là, cet amour-là, cette générosité-là.
 Je suis encore plein de peur. Mais tu m'envoies quand même. Et tu souffles sur moi pour que je puisse aller.
 Alors je pars. Avec toi. Dans ton Esprit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Ouvrir une porte fermée* :
 aujourd'hui, je nomme devant Dieu une peur précise qui verrouille quelque chose en moi, un témoignage retenu, un service refusé, une relation évitée. Et je dis à Jésus : entre ici. Donne-moi ta paix ici. Et envoie-moi précisément là. Puis je pose le premier pas concret dans cette direction.

2. *Remettre un péché* :
 je pense à quelqu'un à qui je maintiens encore sa faute, quelqu'un que je n'ai pas vraiment pardonné. Et aujourd'hui, dans la

prière, je dis à Dieu : je lui remets ce péché. Je ne le retiens plus. Par la grâce de l'Esprit reçu, je pardonne. Et si la relation le permet, je pose un geste concret de réconciliation.

◇ Parole à mémoriser

« *La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie. Recevez l'Esprit Saint.* » (Jn 20, 21-22)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

lire les événements avec les yeux de Dieu.

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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