

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



MAI
2026

N°71

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 25 au Dimanche 31 Mai 2026

Lundi 25 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de simple et de vrai. Laisse chaque expiration emporter les masques, ces façades que tu portes pour ne pas être vu tel que tu es.

Reste dans ce calme désarmé.

Le texte commence par une question de Dieu : où es-tu ? Non pas parce qu'il ne sait pas, parce qu'il veut que tu parles. Laisse cette question t'atteindre avant que les mots commencent.

Où es-tu ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui sort de sa cachette.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

l'Esprit Saint, Esprit de vérité qui cherches l'homme là où il se cache, toi qui transformes la honte en rencontre et la fuite en retour, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle lise dans ce récit ancien non pas un mythe lointain, mais le portrait de mon propre cœur, ses fuites, ses accusations, sa honte. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer

dans ce jardin au soir, fais-moi entendre cette voix qui appelle, fais-moi sentir la fraîcheur et la peur mêlées. Je te confie ma volonté : elle fuit souvent devant Dieu quand elle a failli, apprends-lui à rester, à répondre, à se laisser trouver. Je te confie ma honte, celle que je cache derrière des excuses, derrière les autres, derrière le bruit.

Viens me chercher là où je me suis caché. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le jardin au soir, la lumière qui baisse, la fraîcheur qui monte. Et deux êtres qui se cachent parmi les arbres. Ils entendent la voix de Dieu, et au lieu de courir vers elle, ils fuient.

Où es-tu ? La question résonne dans le silence du jardin. Ce n'est pas une question de géographie, c'est une invitation à la vérité.

Adam sort. Mais au lieu de dire j'ai péché, il dit j'ai eu peur, et aussitôt il accuse la femme. La femme accuse le serpent. La chaîne de la responsabilité se défait maillon en maillon.

Et Dieu prononce la conséquence, non comme une vengeance, mais comme une réalité. Puis il dit au serpent quelque chose qui change tout : je mettrai une hostilité entre toi et la femme, elle te meurtrira la tête. Dans le verdict même, une promesse de victoire.

Et Adam, au milieu de tout ce désastre, appelle sa femme Ève, la vivante. Geste d'amour et de foi inattendu : même dans la chute, la vie est encore nommée.

◇ Parole de Dieu

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

Première Lecture : Gn 3, 9-15.20

Lecture du livre de la Genèse

Quand Adam eut mangé du fruit de l'arbre,
le Seigneur Dieu l'appela et lui dit :

« Où es-tu donc ? »

L'homme répondit :

« J'ai entendu ta voix dans le jardin,
j'ai pris peur parce que je suis nu,
et je me suis caché. »

Le Seigneur reprit :

« Qui donc t'a dit que tu étais nu ?
Aurais-tu mangé de l'arbre
dont je t'avais interdit de manger ? »

L'homme répondit :

« La femme que tu m'as donnée,
c'est elle qui m'a donné du fruit de l'arbre,
et j'en ai mangé. »

Le Seigneur Dieu dit à la femme :

« Qu'as-tu fait là ? »

La femme répondit :

« Le serpent m'a trompée,
et j'ai mangé. »

Alors le Seigneur Dieu dit au serpent :

« Parce que tu as fait cela,
tu seras maudit parmi tous les animaux
et toutes les bêtes des champs.

Tu ramperas sur le ventre et tu mangeras
de la poussière
tous les jours de ta vie.

Je mettrai une hostilité entre toi
et la femme,
entre ta descendance et sa descendance :
celle-ci te meurtrira la tête,
et toi, tu lui meurtriras le talon. »

L'homme appela sa femme Ève (c'est-à-dire : la vivante),
parce qu'elle fut la mère de tous les vivants.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage de répondre honnêtement à ta question où es-tu ?, sans me cacher derrière la peur, sans rejeter sur les autres. Et donne-moi la foi de croire qu'au cœur même de ma chute, tu prononces déjà une promesse de victoire.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Où es-tu ? », Dieu qui cherche l'homme dans sa cachette

Dieu sait où est Adam. Sa question n'est pas une enquête, c'est un appel. Il cherche une rencontre, pas une information. Il veut qu'Adam sorte de sa cachette par lui-même, librement, pour se tenir devant lui.

La réponse d'Adam dit tout sur l'effet du péché : j'ai pris peur parce que je suis nu, et je me suis caché. Avant le péché, la nudité était innocence. Après, elle devient honte. Le regard de Dieu, qui était accueil, est de-

venu menace, non pas parce que Dieu a changé, mais parce qu'Adam a changé son regard sur lui-même.

Nous faisons la même chose. Après une faute, après un reniement, après une trahison, nous nous cachons. Nous remplissons notre vie de bruit et d'activité pour ne pas entendre cette voix qui cherche. Ou nous nous approchons de Dieu mais en portant un masque, en lui présentant ce que nous voulons qu'il voie.

Et Dieu continue à appeler : où es-tu ? Non pour condamner, pour rejoindre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je me cache de Dieu en ce moment, dans quelle zone de ma vie est-ce que je refuse sa présence ou son regard ?
- Est-ce que j'ose lui répondre honnêtement, sans masque, sans excuses préparées, simplement me voici, tel que je suis ?

Point 2 : « La femme que tu m'as donnée... le serpent m'a trompée », la chaîne des excuses qui refuse la responsabilité

La réponse d'Adam est un chef-d'œuvre d'esquive. En une phrase, il accuse deux personnes, la femme et Dieu qui la lui a donnée. Et la femme, à son tour, accuse le serpent.

Ce mécanisme est universel et permanent. Devant notre propre faute, notre premier réflexe est de déplacer la responsabilité, sur les circonstances, sur les autres, sur l'éducation reçue, sur l'époque. Tout plutôt que de dire simplement : j'ai mangé. J'ai choisi.

J'ai failli.

Cette incapacité à assumer est elle-même une conséquence du péché. Et elle empêche la guérison, on ne peut pas recevoir le pardon pour ce qu'on ne reconnaît pas comme sien.

Le chemin de la conversion commence par ce que ni Adam ni Ève ne font dans ce récit : dire c'est moi. Sans ajouter mais. Sans trouver un coupable plus coupable que soi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une faute dans ma vie que je n'ai pas encore vraiment assumée, que je minimise, que j'attribue aux autres, que je noie dans des explications ?
- Est-ce que je suis capable de dire à Dieu, simplement : c'est moi. J'ai choisi cela. Je le reconnais ?

Point 3 : « Je mettrai une hostilité », la promesse cachée dans la malediction

Au cœur du jugement prononcé sur le serpent, Dieu glisse quelque chose d'inattendu, une promesse. Je mettrai une hostilité entre toi et la femme, entre ta descendance et sa descendance : elle te meurtrira la tête.

Ce verset, que la tradition appelle le Protévangile, la première annonce de l'Évangile, dit que la victoire finale n'appartient pas au mal. Le serpent a mordu, mais il sera écrasé. La chute n'est pas le dernier mot. Dans le verdict même, la grâce se faufile.

Et Adam le comprend, à sa façon. Il appelle sa femme Ève, la vivante. Alors que tout vient de s'effondrer, il prononce un nom de vie. Geste de foi fragile et magnifique : même dans le péché et ses conséquences, la vie continue, la vie est plus forte.

Marie est l'accomplissement de cette promesse, la femme dont la descendance écrase le serpent. Et Jésus, sa descendance, porte dans son corps ressuscité la victoire définitive sur la mort et le mal.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je crois que Dieu cache des promesses dans mes jugements, que même dans les conséquences de mes fautes, sa grâce cherche un chemin ?

• Y a-t-il dans ma vie un nom de vie à prononcer malgré tout, quelque chose de bon, de vrai, d'espérant à nommer même au milieu de ce qui s'est effondré ?

Colloque

Seigneur, tu appelles : où es-tu ? Et je sors de ma cachette.

Me voici, avec ma nudité, ma honte, mes excuses déjà préparées. Je sais que mon premier réflexe serait d'accuser quelqu'un d'autre. Mais ce matin, je veux faire ce qu'Adam n'a pas fait : dire simplement c'est moi.

Prends ce que je te présente. Et glisse dans ce verdict ta promesse habituelle, cette façon que tu as de cacher la lumière au cœur même de l'obscurité.

Je veux nommer la vie malgré tout. Comme Adam qui dit Ève au milieu du désastre. Toi tu as dit Marie. Toi tu as dit Jésus. Et la tête du serpent est écrasée.

Alors, même aujourd'hui, même ici, je prononce ton nom. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Sortir de ma cachette* : aujourd'hui, je dis à Dieu, sans masque, sans excuses, une vérité sur moi que j'évitais. Simplement. Sans chercher à m'expliquer. Me voici, tel que je suis.

2. *Nommer la vie* : je cherche dans ma vie en ce moment quelque chose de bon, de vrai, de vivant, même petit, et je le nomme devant Dieu avec gratitude. Comme Adam qui dit la vivante au milieu de la chute.

◇ Parole à mémoriser

« Je mettrai une hostilité entre toi et la femme, entre ta descendance et sa descendance. » (Gn 3, 15)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - o « 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 26 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de large, comme un horizon qui s'ouvre au-delà de ce que tu vois ordinairement. Laisse chaque expiration emporter le calcul, cette façon de mesurer ce qu'on donne et ce qu'on reçoit.

Reste dans ce calme ouvert.

Pierre parle à Jésus avec une franchise qui touche, nous avons tout quitté. Pas une plainte. Pas vraiment une question. Quelque chose entre la fierté et l'attente. Laisse cette honnêteté entrer en toi.

Et toi, qu'est-ce que tu as quitté pour Jésus ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui mesure ce qu'il a donné et qui attend de découvrir ce qu'il va recevoir.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de la générosité divine qui dépasse toute attente, toi qui transformes les renoncements en surabondance et les derniers en premiers, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse la logique renversée de Jésus, le centuple avec des persécutions, la vie

éternelle après le don. Je te confie mon imagination : place-moi dans cette conversation entre Pierre et Jésus, fais-moi sentir ce que Pierre porte dans sa question, et la générosité tranquille de la réponse. Je te confie ma volonté : elle hésite encore devant certains renoncements, elle calcule encore ce qu'elle va perdre. Libère-la du calcul. Je te confie mes renoncements, ceux que j'ai faits et ceux que je n'ai pas encore osés.

Toi qui es la générosité de Dieu en personne, apprends-moi à donner comme Dieu donne, au centuple. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la route, Jésus marche, les disciples le suivent. Ils viennent de voir un homme riche s'éloigner tristement, incapable de tout quitter. Et Pierre, qui lui a tout quitté, parle.

Voici que nous avons tout quitté pour te suivre. C'est vrai. Les filets, les bateaux, les familles, la sécurité du métier. Tout cela, laissé derrière pour suivre un homme sur des routes incertaines.

Et Jésus répond, non pas avec une récompense différée dans l'au-delà, mais avec une promesse pour maintenant : en ce temps déjà, le centuple. Maisons, frères, sœurs, mères, enfants. La famille qu'ils ont quittée leur est rendue multipliée, dans la communauté des disciples, dans l'Église.

Mais Jésus ajoute deux mots qui changent la couleur de tout : avec des persécutions. Le centuple n'est pas sans croix. L'abondance n'est pas sans épreuve. Et c'est

cette précision qui dit la vérité, non pas une promesse de confort, mais une promesse de surabondance traversée par la réalité du monde.

Et puis ce retournement final, beaucoup de premiers seront derniers, et les derniers seront les premiers, qui relativise tous nos calculs sur qui donne le plus et qui mérite davantage.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 10, 28-31

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Pierre se mit à dire à Jésus :
« Voici que nous avons tout quitté pour te suivre. »

Jésus déclara :
« Amen, je vous le dis :
nul n'aura quitté,
à cause de moi et de l'Évangile,
une maison, des frères, des sœurs,
une mère, un père, des enfants ou une terre
sans qu'il reçoive, en ce temps déjà, le
centuple :
maisons, frères, sœurs, mères, enfants et
terres,
avec des persécutions,
et, dans le monde à venir,
la vie éternelle.

Beaucoup de premiers seront derniers,
et les derniers seront les premiers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui promets le centuple à ceux qui quittent pour toi, donne-moi la liberté intérieure de donner sans calculer, et les yeux pour voir le centuple déjà reçu que je ne reconnais pas toujours comme tel.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Nous avons tout quitté », l'honnêteté de Pierre et la nôtre

Pierre dit quelque chose de vrai, et quelque chose d'humain. Il y a dans sa phrase une fierté légitime, une attente réelle, peut-être une pointe d'inquiétude sur ce que cela va rapporter. Il a donné, et il veut savoir si cela compte.

Cette honnêteté-là n'est pas mesquine. Elle est très humaine. Nous donnons, et nous regardons. Nous renonçons, et nous nous demandons si cela valait la peine. Nous faisons des sacrifices pour Dieu, et parfois, au fond, nous attendons un retour. Jésus ne reprend pas Pierre pour cela. Il répond sérieusement à sa question. Comme s'il disait : ta question est juste, voici la vérité sur ce que tu as donné et ce que tu vas recevoir.

La vraie question n'est pas de savoir si on a le droit d'attendre quelque chose en retour. La vraie question est : qu'est-ce que Dieu promet vraiment ? Et est-ce que je crois à ses promesses plutôt qu'à mes propres calculs ?

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que j'ai quitté pour Jésus, concrè-

tement, dans ma vie, et est-ce que je le lui présente honnêtement, comme Pierre, sans fausse modestie ?

•Est-ce qu'il y a un renoncement que je n'ai pas encore fait parce que je n'arrive pas à croire à la promesse du centuple ?

Point 2 : « En ce temps déjà, le centuple... avec des persécutions », la promesse vraie qui n'est pas un conte de fées

La réponse de Jésus est d'une précision qui devrait nous surprendre. Il ne dit pas vous serez récompensés dans l'au-delà, il dit en ce temps déjà. Le centuple est pour maintenant, pour cette vie, pour ce chemin.

Mais il ajoute deux mots que les prédicateurs optimistes oublient parfois : avec des persécutions. Le centuple ne vient pas sans croix. La surabondance de la vie chrétienne n'est pas une vie sans épreuve, c'est une vie dont la richesse traverse les épreuves sans en être détruite.

Ces deux réalités ensemble disent la vérité de la vocation chrétienne. Ceux qui ont tout quitté pour Jésus découvrent une famille plus large, une appartenance plus profonde, une joie plus solide que ce qu'ils ont laissé. Et ils découvrent aussi la résistance du monde, l'incompréhension, parfois la persécution.

Les deux ensembles. Non pas malgré, avec. La croix n'annule pas le centuple. Le centuple n'annule pas la croix. Ils vont ensemble, comme la résurrection va avec la Passion.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Est-ce que je reconnais dans ma vie le centuple déjà reçu, cette communauté, ces amitiés, cette joie profonde qui sont venues avec ma suite du Christ ?
- Est-ce que j'accepte les persécutions comme partie intégrante de la promesse, ou est-ce que je les vis comme une contradiction, un signe que quelque chose ne va pas ?

Point 3 : « Les premiers seront derniers », le renversement qui libère du calcul

Cette phrase finale est la clé de tout le texte. Elle brise la logique du mérite et du calcul. Elle dit : ne vous comparez pas. Ne calculez pas qui a donné le plus et qui mérite davantage. La logique de Dieu n'est pas celle du marché.

Pierre venait de dire nous avons tout quitté, et peut-être en pensant : plus que les autres. Jésus répond : attention. Celui qui se croit premier parce qu'il a tout donné risque de se retrouver dernier s'il ne donne plus librement mais pour être reconnu. Et celui qu'on ne voit pas, qui donne dans l'obscurité, pourrait être premier sans le savoir.

Ce renversement libère. Il libère de la comparaison, je n'ai pas à regarder ce que les autres donnent ou reçoivent. Il libère du calcul, je n'ai pas à mesurer si mon investissement est rentable. Il libère de l'orgueil spirituel, je n'ai pas à me féliciter de mes renoncements.

Donner librement, sans tenir les comptes, en

faisant confiance que Dieu tient les siens à sa façon, c'est cela, la liberté des enfants de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je tiens une comptabilité secrète de ce que j'ai donné à Dieu et de ce que j'attends en retour, et est-ce que cela alourdit ma relation avec lui ?
- Y a-t-il quelqu'un dans ma vie que je considère comme dernier, en termes de foi, de don, de ferveur, et que Dieu pourrait bien mettre premier à sa façon ?

Colloque:

Seigneur Jésus, je viens te parler comme Pierre, avec mon honnêteté maladroite et mon attente réelle.

Voici ce que j'ai quitté pour toi. Ce n'est peut-être pas grand-chose comparé à d'autres. Mais c'est ce que j'ai.

Et tu me réponds : le centuple. Déjà. Maintenant. Avec des persécutions.

Je veux croire à cette promesse, non pas comme un calcul, mais comme la confiance de quelqu'un qui sait que Dieu ne donne jamais moins qu'il n'a reçu.

Apprends-moi à reconnaître le centuple déjà reçu dans cette communauté, ces amitiés, cette joie profonde que je n'aurais pas connue sans toi.

Et délivre-moi du calcul des premiers et des derniers. Je veux donner librement, comme toi tu donnes, sans compter.

Car tu es le Dieu du centuple. Et je peux te

faire confiance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Reconnaître le centuple* :
aujourd'hui, je nomme devant Dieu trois signes du centuple déjà reçu dans ma vie, trois réalités précieuses que je n'aurais pas eues sans ma suite du Christ. Et je lui rends grâce pour chacune.

2. *Donner sans calculer* :
je choisis aujourd'hui un geste de don concret, temps, argent, service, sans chercher de retour visible, sans me comparer à ce que les autres donnent. Librement. En faisant confiance à la promesse.

◇ Parole à mémoriser

« Nul n'aura quitté, à cause de moi et de l'Évangile... sans qu'il reçoive, en ce temps déjà, le centuple. » (Mc 10, 29-30)

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 :

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 27 Mai

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose d'humble, comme quand on descend d'un cran et qu'on découvre que c'est là qu'est la vraie vie. Laisse chaque expiration emporter l'ambition de paraître, le besoin d'être au-dessus.

Reste dans ce calme abaissé.

Le texte d'aujourd'hui montre Jésus qui marche devant, vers sa mort. Et ses disciples qui le suivent avec crainte, tout en se disputant les meilleures places. Ce contraste dit tout.

Où est-ce que je marche, moi, derrière lui vers Jérusalem, ou à côté pour négocier ma place ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit de descendre.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit du Serviteur par excellence, toi qui retournes la grandeur humaine en service et le premier rang en esclavage volontaire, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse le contraste saisissant entre l'an-

nonce de la Passion et la demande de Jacques et Jean, et ce que ce contraste dit de mes propres aveuglements. Je te confie mon imagination : fais-moi marcher sur cette route vers Jérusalem, derrière Jésus qui marche seul en avant, devant des disciples qui ont peur et qui rêvent de gloire. Je te confie ma volonté : elle veut souvent être grande à la façon du monde, reconnue, honorée, au-dessus. Convertis-la à la grandeur de Jésus. Je te confie mon orgueil, discret ou évident, et ce besoin de compter, d'être vu, d'occuper une place. Toi qui es l'Esprit de celui qui a lavé les pieds, apprends-moi à descendre. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la route de Jérusalem. Jésus marche devant, seul, à quelques pas. Il y a dans sa démarche quelque chose d'inhabituel qui saisit les disciples. Ils ont peur. Ils le suivent, mais à distance.

Et pour la troisième fois, Jésus leur dit ce qui l'attend. Livraison, condamnation, moqueries, crachats, flagellation, mort. Et résurrection. Tout est dit, clairement, sans métaphore.

Ils n'ont pas encore fini d'entendre qu'ils ont aussi, ou presque, Jacques et Jean s'approchent avec leur demande. Donnons de siéger à ta droite et à ta gauche dans ta gloire. Le contraste est brutal. Lui parle de croix, eux pensent à des trônes. Jésus ne les humilie pas. Il les instruit : vous ne savez pas ce que vous demandez. La coupe qu'il va boire, la souffrance, le don

total, ils la boiront aussi. Mais les places de gloire ne s'accordent pas comme ça. Les dix autres s'indignent, non pas parce qu'ils sont meilleurs, mais parce qu'ils n'ont pas eu l'idée les premiers. Et Jésus rassemble tout le monde. Une leçon finale, absolue, sur la grandeur selon Dieu : celui qui veut être grand sera votre serviteur. Celui qui veut être le premier sera l'esclave de tous.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 10, 32-45

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
 les disciples étaient en route pour monter à Jérusalem ;
 Jésus marchait devant eux ;
 ils étaient saisis de frayeur,
 et ceux qui suivaient étaient aussi dans la crainte.
 Prenant de nouveau les Douze auprès de lui,
 il se mit à leur dire ce qui allait lui arriver :
 « Voici que nous montons à Jérusalem.
 Le Fils de l'homme sera livré
 aux grands prêtres et aux scribes ;
 ils le condamneront à mort,
 ils le livreront aux nations païennes,
 qui se moqueront de lui, cracheront sur lui,
 le flagelleront et le tueront,
 et trois jours après, il ressuscitera. »

Alors, Jacques et Jean, les fils de Zébé-

dée,
 s'approchent de Jésus et lui disent :
 « Maître, ce que nous allons te demander,
 nous voudrions que tu le fasses pour nous. »

Il leur dit :
 « Que voulez-vous que je fasse pour vous ? »

Ils lui répondirent :
 « Donne-nous de siéger,
 l'un à ta droite et l'autre à ta gauche,
 dans ta gloire. »

Jésus leur dit :
 « Vous ne savez pas ce que vous demandez.
 Pouvez-vous boire la coupe que je vais boire,
 être baptisés du baptême dans lequel je vais être plongé ? »

Ils lui dirent :
 « Nous le pouvons. »
 Jésus leur dit :
 « La coupe que je vais boire, vous la boirez ;
 et vous serez baptisés du baptême dans lequel je vais être plongé.

Quant à siéger à ma droite ou à ma gauche,
 ce n'est pas à moi de l'accorder ;
 il y a ceux pour qui cela est préparé. »

Les dix autres, qui avaient entendu, se mirent à s'indigner contre Jacques et Jean.

Jésus les appela et leur dit :
 « Vous le savez :
 ceux que l'on regarde comme chefs des

nations
les commandent en maîtres ;
les grands leur font sentir leur pouvoir.

Parmi vous, il ne doit pas en être ainsi.
Celui qui veut devenir grand parmi vous
sera votre serviteur.

Celui qui veut être parmi vous le premier
sera l'esclave de tous :

car le Fils de l'homme n'est pas venu
pour être servi,
mais pour servir,
et donner sa vie en rançon pour la multi-
tude. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui marches en avant
vers ta mort pendant que tes disciples se
disputent les premières places, donne-moi
la grâce de te suivre vraiment, non pas
pour une place dans ta gloire, mais pour
partager ta coupe, et de découvrir dans le
service la grandeur que tu promets.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Il marchait devant eux », le
seul qui sait vraiment où il va**

Jésus marche devant. Seul. Un peu en
avance. Et les disciples qui le suivent sont
saisis de frayeur, sans même savoir encore
exactement pourquoi. Quelque chose dans
sa démarche dit que quelque chose de
grave approche.

Et lui vient les rejoindre pour leur dire une
troisième fois ce qui l'attend. Non pas pour

les décourager, pour qu'ils sachent. Pour
qu'ils ne soient pas pris par surprise. Pour
que leur foi tienne quand tout s'effondrera.
Ce Jésus qui marche devant est une image
permanente de la vie chrétienne. Il précède
toujours. Il va là où nous n'avons pas en-
core osé aller. Et sa marche en avant, vers
la croix, vers la résurrection, est le chemin
qu'il ouvre pour nous.

La frayeur des disciples est honnête. Suivre
quelqu'un qui marche vers sa mort, c'est
accepter de marcher vers quelque chose
qu'on ne maîtrise pas. Mais c'est précisé-
ment cela, la suite du Christ, non pas une
route balisée et confortable, mais une route
qu'il ouvre devant nous, et sur laquelle il
nous précède.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je suis Jésus sur la route qu'il
ouvre, même quand elle va vers Jérusa-
lem, même quand elle fait peur, ou est-ce
que je le suis seulement quand la route est
confortable ?

• Y a-t-il en ce moment une route difficile où
il marche devant moi et où je traîne, à dis-
tance, par peur ?

Point 2 : « Vous ne savez pas ce que vous demandez », la gloire mal comprise

Jacques et Jean veulent de la gloire. C'est
humain. Profondément humain. Être à la
droite et à la gauche du roi, c'est la place de
l'honneur, du pouvoir, de la reconnaissance.
Jésus ne les condamne pas. Il les corrige

doucement : vous ne savez pas ce que vous demandez. Ils ont raison de vouloir la gloire, ils se trompent sur ce qu'elle est. La gloire de Jésus passe par la croix. Les places à sa droite et à sa gauche, ce seront les deux larrons crucifiés avec lui.

Ils disent nous le pouvons avec confiance. Et Jésus leur dit : oui, vous boirez la coupe. Non pas pour les décourager, pour les préparer à une grandeur plus vraie que celle qu'ils imaginent.

Nos demandes à Dieu ressemblent souvent à celle de Jacques et Jean. Nous demandons les fruits sans la racine, la gloire sans la croix, l'amour de Dieu sans ce que cet amour exige de nous. Et Jésus nous répond : vous ne savez pas ce que vous demandez. Non pour refuser, pour nous conduire vers quelque chose de plus vrai.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je demande à Dieu des grâces, de la reconnaissance, du succès dans mes engagements, est-ce que je mesure ce que ma demande implique réellement ?
- Y a-t-il une coupe que Dieu me demande de boire, une épreuve, un renoncement, une humiliation, et que j'ai refusée parce que je ne la comprenais pas comme chemin vers la gloire ?

Point 3 : « Celui qui veut être grand sera votre serviteur », la révolution de la grandeur

Jésus ne dit pas que la grandeur est un mauvais désir. Il renverse la définition de la gran-

deur. Dans le monde, commander, dominer, faire sentir son pouvoir. Dans le Royaume, servir, se mettre en dernier, donner sa vie. Cette révolution n'est pas une morale de la résignation. Elle dit quelque chose de profond sur la nature même de Dieu, qui est lui-même serviteur, qui s'est abaissé jusqu'à la crèche et jusqu'à la croix. La grandeur de Dieu n'écrase pas, elle sert. Elle ne domine pas, elle donne.

Le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. Cette phrase est le cœur de tout l'Évangile. Elle dit pourquoi Jésus existe, ce qu'il est venu faire, quel genre de Dieu il révèle.

Et elle nous dit quel genre de disciples nous sommes appelés à être, non pas des chercheurs de premières places, mais des serviteurs qui donnent. Pas parce que c'est une règle, parce que c'est la façon d'être de Dieu lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes engagements, famille, communauté, travail, est-ce que je cherche à servir ou à être reconnu pour mon service ?
- Y a-t-il une situation concrète où Jésus m'appelle à descendre d'un cran, à prendre la place du serviteur plutôt que celle du maître, et où je résiste encore ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu marchais devant, vers ta mort, pendant que tes disciples se dispu-

taient les meilleures places.

Je me reconnais en eux. Pas seulement en Jacques et Jean qui demandent, aussi dans les dix qui s'indignent parce qu'ils n'y ont pas pensé les premiers.

Nous cherchons tous une place. Une reconnaissance. Un rôle qui compte. Le regard des autres qui confirme notre valeur.

Et toi tu marches en avant, seul, vers la croix. Tu dis : celui qui veut être grand sera votre serviteur. Et tu montres ce que cela signifie non pas avec des mots, avec ta vie donnée. Apprends-moi ta grandeur à toi. Pas celle que le monde honore, celle qui descend, qui sert, qui donne sans compter.

Fais-moi désirer non pas la place à ta droite mais la coupe que tu bois. Non pas le trône, le linge et la bassine. Non pas être servi, servir.

Car c'est là que tu es. Et je veux être là où tu es. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prendre la dernière place :

aujourd'hui, je cherche une occasion concrète de prendre la place du serviteur, une tâche ingrate, un service discret, un rôle qui ne sera pas remarqué. Et je le fais non par humiliation forcée, mais par choix libre, à la manière du Fils de l'homme.

2. Examiner mes demandes à Dieu :

je relis une demande que je fais régulièrement à Dieu, une grâce, un succès, une reconnaissance, et je me pose honnêtement la question : est-ce que je sais vraiment ce que je demande ? Quelle coupe cette de-

mande implique-t-elle ?

◇ Parole à mémoriser

« Le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. » (Mc 10, 45)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

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

Jeudi 28 Mai 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

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

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de vif, comme quand une lumière s'allume dans l'obscurité. Laisse chaque expiration emporter la résignation, cette habitude de l'aveuglement qu'on finit par accepter.

Reste dans ce calme attentif.

Le texte d'aujourd'hui commence par un homme assis au bord du chemin, à l'écart, dans le noir. Et il se termine par le même homme qui voit et qui marche.

Qu'est-ce qui, en toi, est encore assis au bord du chemin ?

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui va bientôt crier.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, lumière qui ouvre les yeux, toi qui fais crier ce que la honte voudrait faire taire, toi qui transformes l'aveugle mendiant en disciple marchant, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle reconnaisse dans Bartimée non pas un personnage ancien, mais mon propre visage. Je te confie mon imagination : place-moi au bord de ce chemin de Jéricho, fais-moi entendre la foule, le bruit, et ce cri qui

s'élève malgré tout. Je te confie ma volonté : elle se tait parfois quand elle devrait crier, elle reste assise quand elle devrait bondir. Donne-lui l'audace de Bartimée. Je te confie mes aveuglements, ceux que je connais et ceux que je ne vois pas encore. Toi qui es la lumière du Ressuscité, ouvre mes yeux. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jéricho. Une foule nombreuse suit Jésus qui sort de la ville. Bruit, mouvement, poussière. Et au bord du chemin, un homme assis. Immobile. Dans le noir depuis toujours.

Bartimée entend que c'est Jésus. Et il crie. La foule le rabroue, tais-toi. Il crie de plus belle.

Jésus s'arrête. Dans tout ce mouvement, dans toute cette foule, il s'arrête pour un seul homme. Appelez-le. Et l'aveugle jette son manteau, ce manteau qui était sa seule protection, son seul bien, et il bondit.

Que veux-tu que je fasse pour toi ? La question la plus simple du monde. Et la réponse la plus vraie : Rabbouni, que je retrouve la vue.

Va, ta foi t'a sauvé. Et il voit. Et il suit.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mc 10, 46b-52

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

tandis que Jésus sortait de Jéricho avec ses disciples et une foule nombreuse,

le fils de Timée, Bartimée, un aveugle qui mendiait,
était assis au bord du chemin.

Quand il entendit que c'était Jésus de Nazareth,

il se mit à crier :

« Fils de David, Jésus, prends pitié de moi ! »

Beaucoup de gens le rabrouaient pour le faire taire,

mais il criait de plus belle :

« Fils de David, prends pitié de moi ! »

Jésus s'arrête et dit :

« Appelez-le. »

On appelle donc l'aveugle, et on lui dit :

« Confiance, lève-toi ;

il t'appelle. »

L'aveugle jeta son manteau,
bondit et courut vers Jésus.

Prenant la parole, Jésus lui dit :

« Que veux-tu que je fasse pour toi ? »

L'aveugle lui dit :

« Rabbouni, que je retrouve la vue ! »

Et Jésus lui dit :

« Va, ta foi t'a sauvé. »

Aussitôt l'homme retrouva la vue,
et il suivait Jésus sur le chemin.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui t'arrêtes pour un seul homme assis dans le noir, arrête-toi pour moi aussi. Et donne-moi l'audace de Bartimée, crier malgré ceux qui font taire, jeter mon manteau, dire ce dont j'ai vraiment besoin.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Il criait de plus belle », la prière qui insiste malgré les obstacles

Bartimée crie. La foule le rabroue. Il crie davantage.

Cette obstination n'est pas de l'entêtement, c'est de la foi. Il sait qu'il n'a qu'une chance. Il sait que si Jésus passe sans s'arrêter, c'est peut-être sa dernière occasion. Alors il crie.

Nos prières ressemblent rarement à cela. Elles sont souvent polies, mesurées, découragées à la première absence de réponse. Nous acceptons trop vite le silence, comme si le silence de Dieu voulait dire son refus, comme si la résistance de la foule voulait dire qu'on n'a pas le droit de demander.

Bartimée nous apprend quelque chose d'essentiel : Dieu aime les prières qui insistent. Non pas parce qu'il faut le convaincre, parce que l'insistance dit la profondeur du désir. Et c'est le désir vrai qui attire la grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il une grâce pour laquelle j'ai cessé de crier parce que la réponse tardait ou parce que les circonstances semblaient dire tais-toi ?
- Est-ce que je prie avec la conviction de Bartimée, qui sait qu'il a besoin et qui le dit sans honte ?

Point 2 : Il jeta son manteau », lâcher ce qui protège pour courir vers Jésus

Le manteau de Bartimée était tout ce qu'il avait. Pour un aveugle mendiant, c'est la protection contre le froid, le lit de nuit, le seul bien. Et il le jette.

Ce geste dit la qualité de sa foi. Il ne dit pas je vais garder mon manteau au cas où ça ne marcherait pas. Il lâche tout, avant même de savoir ce qui va se passer, et il bondit.

Nous gardons souvent nos manteaux. Ces sécurités auxquelles nous nous accrochons au cas où Dieu ne suffirait pas. Ces plans B qui disent notre manque de confiance réelle. Ces attachements que nous ne lâchons pas vraiment parce que nous n'osons pas croire pleinement à la promesse.

Bartimée a cru assez pour jeter. Et c'est précisément ce geste de confiance totale qui précède le miracle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon manteau, cette sécurité, cet attachement, que je n'ai pas encore osé jeter pour courir librement vers Jésus ?
- Est-ce que je crois assez en lui pour lâcher ce qui me protège, avant même de voir la réponse ?

Point 3 : « Il suivait Jésus sur le chemin », de mendiant assis à disciple marchant

La guérison ne s'arrête pas au miracle physique. Bartimée voit, et aussitôt il suit Jésus sur le chemin. Il ne rentre pas chez lui. Il ne va pas raconter sa guérison au village. Il se met en route, derrière Jésus, vers Jérusa-

lem.

C'est cela, la conversion véritable. Non pas seulement recevoir une grâce, mais laisser cette grâce changer la direction de sa vie. Bartimée était assis au bord du chemin. Maintenant il est sur le chemin. Il était à l'écart. Maintenant il est dans la suite.

La grâce reçue appelle toujours un et maintenant quoi ? Ce que Jésus a fait pour nous n'est pas destiné à être gardé pour soi. Il ouvre des yeux pour qu'on voie où il va, et pour qu'on le suive.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Les grâces reçues de Dieu ont-elles changé la direction de ma vie, ou est-ce que je les reçois et je reste assis au même endroit ?
- Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour moi, aujourd'hui, de suivre Jésus sur le chemin ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu passais sur le chemin de Jéricho et tu t'es arrêté pour un aveugle qui criait.

Je suis cet aveugle. Peut-être pas de la même façon, mais je connais mes zones d'obscurité, ces endroits où je ne vois pas encore, où je suis assis au bord du chemin pendant que la vie passe.

Donne-moi son audace, crier malgré ceux qui font taire. Donne-moi son geste, jeter mon manteau et bondir. Donne-moi sa demande, nommer ce dont j'ai vraiment be-

soin.

Et quand tu diras va, ta foi t'a sauvé, que je ne rentre pas chez moi. Que je te suive sur le chemin. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Crier ma demande* :

aujourd'hui, je formule devant Dieu ma demande la plus profonde, celle que je n'ose pas toujours dire clairement. Comme Bartimée : que je retrouve la vue sur... Je la nomme. Sans détour.

2. *Jeter un manteau* :

je choisis aujourd'hui de lâcher une sécurité, un attachement, un plan B, et de faire confiance que Jésus suffit. Un geste concret de confiance totale.

◇ Parole à mémoriser

« Rabbouni, que je retrouve la vue ! » (Mc 10, 51)

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 29 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 sobre et de vif à la fois, comme quelqu'un qui se réveille vraiment, qui voit clair. Laisse chaque expiration emporter la dispersion, l'accumulation de ce qui ne sert à rien.

Reste dans ce calme lucide.

Pierre écrit à des gens qui souffrent. Et il leur dit : réjouissez-vous. Laisse ce paradoxe entrer avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, comme un bon gérant qui remet tout entre les mains de son Maître.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, source de tous les dons et gérant de toute grâce, toi qui distribues à chacun ce dont le tout a besoin, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle saisisse dans ce texte dense une invitation concrète à vivre, non pas une belle théorie. Je te confie mon imagination : fais-moi entrer dans ces communautés du premier siècle, éprouvées, aimantes, vigilantes, et

reconnais en elles quelque chose de ma propre vie. Je te confie ma volonté : elle garde parfois pour elle ce qui est fait pour être donné. Apprends-lui la générosité du gérant fidèle. Je te confie mes dons, ceux que je reconnais et ceux que j'ignore encore, et ma tentation de les garder ou de m'en glorifier.

Toi qui distribues comme il faut, apprends-moi à recevoir et à donner. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine une communauté chrétienne du premier siècle, petite, fragile, exposée. Des gens ordinaires qui ont cru, qui se rassemblent, qui s'aiment. Et qui souffrent.

Pierre leur écrit. Sa lettre est à la fois urgente et tendre, bien-aimés. Il sait qu'ils traversent un brasier. Il ne minimise pas. Mais il leur donne une façon de traverser qui tient debout.

Soyez sobres. Aimez intensément. Pratiquez l'hospitalité. Utilisez vos dons pour les autres. Parlez comme si c'était Dieu qui parlait. Servez avec la force de Dieu. Et quand le brasier brûle, réjouissez-vous, parce que vous communiez aux souffrances du Christ.

Ce n'est pas de l'optimisme naïf. C'est une vision de la vie chrétienne dans sa vérité, éprouvée, fraternelle, tournée vers la gloire qui vient.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : 1 P 4, 7-13

Lecture de la première lettre de saint Pierre apôtre

Bien-aimés,

la fin de toutes choses est proche.

Soyez donc raisonnables et sobres en vue de la prière.

Avant tout, ayez entre vous une charité intense, car la charité couvre une multitude de péchés.

Pratiquez l'hospitalité les uns envers les autres sans récriminer.

Ce que chacun de vous a reçu comme don de la grâce, mettez-le au service des autres, en bons gérants de la grâce de Dieu qui est si diverse :

si quelqu'un parle, qu'il le fasse comme pour des paroles de Dieu ;

celui qui assure le service, qu'il s'en acquitte comme avec la force procurée par Dieu.

Ainsi, en tout, Dieu sera glorifié par Jésus Christ,

à qui appartiennent la gloire et la souveraineté

pour les siècles des siècles. Amen.

Bien-aimés,

ne trouvez pas étrange le brasier allumé parmi vous

pour vous mettre à l'épreuve ;

ce qui vous arrive n'a rien d'étrange.

Dans la mesure où vous communiez aux souffrances du Christ, réjouissez-vous, afin d'être dans la joie et l'allégresse quand sa gloire se révélera.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'un bon gérant, quelqu'un qui reconnaît ce qu'il a reçu, qui le met au service des autres sans se l'approprier, et qui trouve dans l'épreuve non pas une contradiction mais une communion avec toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ce que chacun a reçu comme don, mettez-le au service des autres », gérant, pas propriétaire

Pierre part d'une conviction simple : tout ce que nous avons, nous l'avons reçu. Nos talents, nos capacités, notre foi elle-même, dons de la grâce. Nous n'en sommes pas propriétaires. Nous en sommes gérants. La différence est immense. Le propriétaire dispose à sa guise, il garde, thésaurise, utilise pour lui-même. Le gérant administre pour quelqu'un d'autre, il reçoit pour distribuer, il garde pour donner au bon moment. La grâce de Dieu qui est si diverse, chacun reçoit quelque chose de différent, précisément pour que la communauté ait tout ce dont elle a besoin. Personne n'a tout. Tout le

monde a quelque chose. Et c'est la mise en commun qui fait la richesse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel don concret ai-je reçu, et est-ce que je le mets vraiment au service des autres, ou est-ce que je le garde pour moi ?
- Y a-t-il quelqu'un dans ma communauté qui a besoin précisément de ce que j'ai reçu, et vers qui je ne vais pas encore ?

Point 2 : « La charité couvre une multitude de péchés », l'amour comme force de cohésion

Avant tout, ayez entre vous une charité intense. Pierre met la charité au-dessus de tout, avant les dons, avant les services, avant les paroles édifiantes. C'est le fondement sur lequel tout le reste repose.

Une charité intense, le mot grec dit quelque chose qui s'étire, qui va loin, qui ne lâche pas. Pas l'affection facile des jours sans friction, mais l'amour qui tient quand c'est difficile, qui pardonne quand il faudrait s'indigner, qui recouvre les fautes plutôt que de les exposer.

La charité couvre une multitude de péchés. Non pas qu'elle les ignore, elle les recouvre. Elle pose sur eux un manteau de miséricorde qui permet à la communion de tenir malgré les blessures inévitables de la vie commune.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma charité est intense, qui tient dans la durée et dans l'épreuve, ou est-ce qu'elle est conditionnelle et fragile ?
- Y a-t-il des péchés des autres que je devrais couvrir plutôt que d'exposer, des faiblesses que je pourrais taire par amour ?

Point 3 : « Ne trouvez pas étrange le brasier », l'épreuve comme communion

Pierre dit quelque chose de radical : ne soyez pas surpris par la souffrance. Elle n'est pas une anomalie dans la vie chrétienne, elle est une forme de participation au mystère du Christ.

Dans la mesure où vous communiez aux souffrances du Christ, réjouissez-vous. La joie chrétienne dans l'épreuve n'est pas de la résignation ni de la performance, c'est la reconnaissance d'une communion réelle avec Celui qui a souffert en premier et qui a vaincu.

Le brasier purifie. Il révèle ce qui tient vraiment. Et il prépare à la gloire qui vient, une gloire d'autant plus lumineuse qu'elle aura traversé l'obscurité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Face à mon épreuve actuelle, est-ce que je la vis comme une communion aux souffrances du Christ, ou comme une injustice incompréhensible ?
- Est-ce que je crois que le brasier que je traverse prépare quelque chose, une purification, une fécondité, une gloire, que je

ne vois pas encore ?

Colloque

Seigneur, Pierre dit bien-aimés à des gens qui brûlent. Et il leur demande de se réjouir. Je reçois ce mot pour moi, bien-aimé. Non pas quand tout va bien, maintenant, ici, dans ce que je traverse.

Apprends-moi à gérer ce que tu m'as donné, non pour moi, mais pour les autres. Apprends-moi la charité intense qui couvre et qui tient. Apprends-moi à ne pas trouver étrange ce brasier, à y reconnaître ta main qui purifie et ta voix qui dit : commune à mes souffrances.

Je veux arriver à cette gloire non pas en l'évitant, en la traversant avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Mettre un don au service* : aujourd'hui, j'identifie un don reçu, un talent, une compétence, une grâce spirituelle, et je cherche comment le mettre concrètement au service de quelqu'un qui en a besoin.

2. *Couvrir plutôt qu'exposer* : je pense à une faiblesse d'un frère ou d'une sœur que j'ai tendance à critiquer ou à mentionner. Aujourd'hui, je choisis de la couvrir, de me taire, ou de dire une parole qui construit plutôt qu'une parole qui blesse.

◇ Parole à mémoriser

« Ce que chacun de vous a reçu comme don de la grâce, mettez-le au service des autres,

en bons gérants de la grâce de Dieu qui est si diverse. » (1 P 4, 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 :
 - 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).

Samedi 30 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 droit et de simple. Laisse chaque expiration emporter le calcul, cette façon de chercher la bonne réponse non pas parce qu'elle est vraie, mais parce qu'elle est utile.

Reste dans ce calme honnête.

Le texte d'aujourd'hui met en scène des hommes qui ne cherchent pas la vérité, ils cherchent une prise. Et Jésus qui voit clair dans leurs cœurs.

Laisse ce regard de Jésus se poser aussi sur toi. Pas pour te faire peur, pour t'inviter à la droiture.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit l'honnêteté devant Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, Esprit de vérité qui démasque les faux-semblants, toi qui donnes le courage de répondre honnêtement même quand la vérité coûte, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle reconnaisse dans les grands prêtres non pas des ennemis lointains, mais un miroir

de mes propres stratégies d'évitement. Je te confie mon imagination : place-moi dans le Temple, au milieu de cet affrontement, fais-moi sentir la tension, la ruse des uns, la liberté souveraine de Jésus. Je te confie ma volonté : elle choisit parfois le nous ne savons pas commode plutôt que l'engagement qui coûte. Apprends-lui la droiture. Je te confie mes propres esquives devant Dieu, ces réponses que je ne donne pas parce qu'elles m'engageraient trop. Toi qui es la Vérité en personne, apprend-moi à répondre vrai. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine le Temple de Jérusalem. Jésus enseigne, va et vient dans ce lieu qui est sa maison. Et arrivent les grands prêtres, les scribes, les anciens, délégation officielle, front uni.

Leur question semble légitime : par quelle autorité fais-tu cela ? Mais derrière elle, pas de désir de comprendre, un piège. S'il dit de Dieu, ils l'accuseront de blasphème. S'il dit des hommes, il perd sa crédibilité.

Jésus retourne la question. Le baptême de Jean, du ciel ou des hommes ? Et les voilà pris dans leur propre filet. Si du ciel, pourquoi n'ont-ils pas cru ? Si des hommes, la foule se retournera contre eux.

Alors ils choisissent le refuge du nous ne savons pas. Non par humilité, par lâcheté. Ils savent. Mais la vérité les engagerait trop.

Et Jésus leur répond sur le même registre, si vous ne jouez pas le jeu de la vérité, je ne joue pas le jeu de vos questions.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mc 11, 27-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus et ses disciples revinrent à Jérusalem.

Et comme Jésus allait et venait dans le Temple, les grands prêtres, les scribes et les anciens vinrent le trouver.

Ils lui demandaient :

« Par quelle autorité fais-tu cela ?

Ou alors qui t'a donné cette autorité pour le faire ? »

Jésus leur dit :

« Je vais vous poser une seule question. Répondez-moi,

et je vous dirai par quelle autorité je fais cela.

Le baptême de Jean venait-il du ciel ou des hommes ?

Répondez-moi. »

Ils se faisaient entre eux ce raisonnement :

« Si nous disons : "Du ciel",

il va dire :

"Pourquoi donc n'avez-vous pas cru à sa parole ?"

Mais allons-nous dire : "Des hommes" ? »

Ils avaient peur de la foule,

car tout le monde estimait que Jean était réellement un prophète.

Ils répondent donc à Jésus :

« Nous ne savons pas ! »

Alors Jésus leur dit :

« Moi, je ne vous dis pas non plus par quelle autorité je fais cela. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui vois à travers toutes les stratégies d'évitement, donne-moi le courage de répondre vrai devant toi, même quand la vérité m'engage, même quand elle me coûte quelque chose.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Par quelle autorité ? », la question qui cache une autre question

La question des autorités religieuses est légitime en apparence. Mais Jésus voit qu'elle n'est pas posée pour trouver la vérité, elle est posée pour trouver une prise.

On peut questionner Dieu de deux façons très différentes. La première, sincère : qui es-tu ? Aide-moi à comprendre. La seconde, fermée : prouve-le, et encore je ne te croirai peut-être pas. La première ouvre. La seconde se ferme avant même d'avoir entendu la réponse.

Ces autorités avaient vu les miracles, entendu l'enseignement, été témoins du signe du Temple. Ils n'avaient pas besoin de plus d'information, ils avaient besoin de conversion. Et c'est précisément cela qu'ils refusaient.

La vraie question n'est pas par quelle autorité, mais suis-je prêt à reconnaître cette

autorité si la réponse m'engage ?

Questions pour la réflexion personnelle :

• Est-ce que je pose mes questions à Dieu dans un esprit de recherche sincère, ou est-ce que je pose des questions dont j'ai déjà décidé de ne pas accepter certaines réponses ?

• Y a-t-il une vérité que je connais déjà et que je n'ai pas encore voulu reconnaître parce qu'elle m'engagerait trop ?

Point 2 : « Nous ne savons pas », le refuge de la lâcheté intellectuelle

Leur réponse finale est un aveu masqué. Ils savent très bien ce qu'ils pensent de Jean, et de Jésus. Mais dire la vérité les exposerait. Alors ils choisissent le flou confortable.

Ce nous ne savons pas existe dans nos vies spirituelles aussi. Non pas le doute sincère, celui-là est honnête et Dieu le respecte. Mais l'esquive calculée : ne pas se prononcer pour ne pas s'engager, rester dans le vague pour garder toutes les options ouvertes, éviter la clarté qui obligerait à changer.

C'est une forme de mensonge à soi-même, et à Dieu. On prétend ne pas savoir ce qu'on sait. On prétend chercher ce qu'on a déjà trouvé mais qu'on refuse.

Jésus ne force pas. Il respecte la liberté, jusqu'à laisser les hommes se mentir à eux-mêmes. Mais il ne leur donne pas non plus ce qu'ils ne cherchent pas vraiment.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie un nous ne savons pas que je dis alors que je sais, une vérité que j'évite par commodité ?

•Est-ce que je me permets parfois cette lâcheté intellectuelle face à Dieu, rester dans le flou pour ne pas avoir à choisir ?

Point 3 : La liberté souveraine de Jésus, il ne se laisse pas enfermer

Face à la ruse, Jésus ne se défend pas, il retourne la question. Face au piège, il ne tombe pas dedans, il révèle le piège. Et face au refus de vérité, il garde le silence. Cette liberté intérieure de Jésus est saisissante. Il n'a pas besoin de l'approbation de ces hommes. Il n'a pas besoin de se justifier. Il n'a pas besoin de gagner le débat. Il sait qui il est, et cela suffit.

C'est une liberté que nous sommes appelés à recevoir aussi. Non pas l'arrogance, la solidité. Ne pas chercher à tout prix l'approbation des hommes. Ne pas se justifier sans cesse. Ne pas jouer le jeu de ceux qui posent des questions pour piéger plutôt que pour chercher.

Vivre depuis son identité reçue de Dieu, pas depuis le regard des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je cherche trop l'approbation des hommes, même dans ma vie de foi, au point de me laisser déstabiliser par leurs questions ou leur regard ?

•Est-ce que je connais assez mon identité reçue de Dieu pour tenir debout sans avoir

besoin de me justifier ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu vois à travers les questions qui ne cherchent pas la vérité. Tu vois aussi à travers mes propres esquives.

Je veux cesser de te demander par quelle autorité quand au fond je sais déjà qui tu es et que c'est ma liberté qui résiste, pas mon intelligence.

Délivre-moi du nous ne savons pas commode. Donne-moi le courage de dire ce que je sais, de m'engager là où la vérité m'engage, de choisir clairement même quand c'est coûteux.

Et donne-moi quelque chose de ta liberté souveraine, cette façon de tenir debout sans chercher l'approbation, de savoir qui tu es sans avoir besoin que les autres le confirment.

Tu es le Seigneur. C'est suffisant. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nommer une esquive :

aujourd'hui, j'identifie un je ne sais pas dans ma vie de foi qui est en réalité un je ne veux pas encore m'engager. Et je le nomme devant Dieu honnêtement, sans me justifier.

2. Répondre vrai :

dans une situation de ma journée où la vérité est connue mais inconfortable à dire, je choisis de la dire, simplement, sans calcul. Un acte de droiture, même petit.

◇ Parole à mémoriser

« Le baptême de Jean venait-il du ciel ou des hommes ? Répondez-moi. » (Mc 11, 30)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 31 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 vaste, comme quand on essaie de contempler l'océan et qu'on réalise qu'on n'en verra jamais le fond. Laisse chaque expiration emporter le rétrécissement, cette façon de ramener Dieu à ce qu'on peut contenir.

Reste dans ce calme ouvert à ce qui te dépasse.

Aujourd'hui l'Église fête le mystère au cœur de tout, la Trinité. Non pas une doctrine froide. Un Dieu qui est amour en lui-même, relation en lui-même, don en lui-même. Et qui a voulu partager cela avec nous.

Fais le signe de la croix, lentement, en prononçant chaque nom : Père. Fils. Esprit Saint.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, lien d'amour entre le Père et le Fils, toi qui nous introduis dans la vie trinitaire et qui fais que Jn 3,16 n'est pas seulement une belle phrase mais une réalité qui nous concerne jusqu'au fond, viens habiter cette prière.

Je te confie mon intelligence : qu'elle ne cherche pas à comprendre la Trinité

comme un problème à résoudre, mais à l'habiter comme une maison ouverte. Je te confie mon imagination : fais-moi sentir le mouvement de cet amour, du Père vers le monde, par le Fils, dans l'Esprit. Je te confie ma volonté : qu'elle consente à être aimée ainsi, gratuitement, totalement, par les Trois. Je te confie ma pauvreté devant ce mystère, et mon désir que cette fête ne reste pas abstraite.

Esprit de vérité, introduis-moi dans l'amour trinitaire. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine la conversation nocturne de Jésus avec Nicodème. Mais aujourd'hui, arrête-toi moins sur Nicodème, arrête-toi sur ce que Jésus révèle sur Dieu lui-même.

Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique. Cette phrase dit quelque chose d'inouï sur la vie intérieure de Dieu. Il y a en Dieu un Père qui aime. Un Fils qui est donné. Et entre eux, un amour qui déborde, qui sort, qui cherche le monde.

La Trinité n'est pas d'abord un mystère à expliquer, c'est un amour à recevoir. Avant la création, avant le péché, avant l'histoire du salut, il y a ce mouvement éternel : le Père aime le Fils, le Fils aime le Père, et cet amour est lui-même une Personne, l'Esprit Saint.

Et cet amour-là, intérieur à Dieu, parfait en lui-même, a voulu sortir de lui-même. Non par manque, non par besoin, par surabondance. Tellement aimé le monde qu'il a donné.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 3, 16-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle.

Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé.

Celui qui croit en lui échappe au Jugement ; celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Père, Fils, Esprit Saint, Dieu Un et Trine, donne-moi la grâce de ne pas seulement croire en la Trinité, mais de vivre de cet amour trinitaire déversé en moi, et de le laisser se répandre vers les autres.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Dieu a tellement aimé », la Trinité comme amour surabondant qui déborde

La Trinité pourrait rester en elle-même, Père, Fils, Esprit, amour parfait et accompli. Elle n'a besoin de rien. Elle ne manque de rien. Et pourtant, elle donne. Elle envoie. Elle sort d'elle-même vers le monde. Non par nécessité mais par surabondance. Tellement aimé que cet amour ne pouvait pas rester enfermé.

C'est la révélation la plus profonde de la Trinité : Dieu est amour, non pas un amour solitaire qui cherche un objet, mais un amour qui est déjà communion, échange, don en lui-même. Et parce qu'il est cela, il ne peut qu'aimer au-delà de lui-même.

Nous sommes le dehors vers lequel cet amour déborde. Non par mérite, par grâce pure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reçois l'amour trinitaire comme un don gratuit, ou est-ce que je continue à croire, au fond, que je dois le mériter ?
- Comment la contemplation de cet amour surabondant devrait-elle transformer ma propre façon d'aimer, est-ce que mon amour déborde aussi, ou reste-t-il calculé et conditionnel ?

Point 2 : « Dieu a envoyé son Fils », la Trinité en mouvement vers nous

L'envoi du Fils révèle quelque chose d'essentiel sur les relations trinitaires : le Père envoie, le Fils est envoyé, l'Esprit accompagne et accomplit. Il y a dans la Trinité un mouvement, non pas circulaire et fermé,

mais ouvert et donateur.

Et ce mouvement nous atteint. Pour que, par lui, le monde soit sauvé. Non jugé, sauvé. Le Fils n'est pas envoyé comme un inspecteur qui vérifie et condamne. Il est envoyé comme un médecin qui guérit, comme un berger qui cherche, comme un père qui court vers son fils.

En ce jour de fête trinitaire, nous célébrons non pas une abstraction théologique, mais un Dieu qui se déplace, qui sort de lui-même, qui vient jusqu'à nous. La Trinité n'est pas immobile dans sa gloire, elle est en mouvement vers le monde qu'elle aime.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma relation aux trois Personnes, Père, Fils, Esprit, comme une relation vivante et personnelle à chacune d'elles ?
- Comment est-ce que je participe à ce mouvement trinitaire vers le monde, est-ce que l'amour reçu m'envoie moi aussi vers les autres ?

Point 3 : « Quiconque croit en lui obtient la vie éternelle », entrer dans la vie trinitaires

La vie éternelle promise à celui qui croit, c'est Jésus lui-même qui la définira plus loin dans Jean 17 : qu'ils te connaissent, toi le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé. La vie éternelle, c'est la connaissance, l'intimité, avec les Personnes divines.

Croire en le Fils unique, c'est entrer dans la relation qui unit le Fils au Père. C'est être

introduit dans cet amour qui existe de toute éternité entre eux. L'Esprit Saint est précisément ce qui rend cela possible, il nous adopte comme fils dans le Fils, il nous fait crier Abba, Père.

La foi chrétienne n'est pas d'abord une adhésion à des vérités, c'est une insertion dans une vie. La vie même de Dieu. La Trinité ne nous regarde pas de loin, elle nous accueille dedans.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une insertion dans la vie trinitaire, fils dans le Fils, habité par l'Esprit, tourné vers le Père, ou comme une simple pratique religieuse extérieure ?
- Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour moi aujourd'hui d'habiter cette communion trinitaire ?

Colloque

Père, Fils, Esprit Saint, Dieu qui es amour avant d'être quoi que ce soit d'autre, je me tiens devant ce mystère avec l'émerveillement de qui sait qu'il ne comprendra jamais tout mais que c'est lui qui est compris, aimé, tenu.

Tu as tellement aimé, tellement, que tu as donné ce que tu avais de plus précieux. Non pour juger. Pour sauver. Non pour dominer. Pour accueillir.

Je veux croire cela vraiment. Non comme une formule de catéchisme, comme la réalité la plus vraie de ma vie.

Je suis aimé par le Père. Je suis sauvé par le Fils. Je suis habité par l'Esprit.

Apprends-moi à vivre depuis cette Trinité, non pas en cherchant à la comprendre, mais en me laissant habiter par elle.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Prier chaque Personne* : aujourd'hui, je prends un moment pour m'adresser successivement au Père, au Fils et à l'Esprit Saint, non pas comme une formule, mais comme trois Personnes réelles avec qui j'ai une relation. Quelques mots à chacun. Vrais.

2. *Laisser déborder* : puisque la Trinité aime par surabondance, je cherche aujourd'hui quelqu'un vers qui faire déborder l'amour reçu. Un geste gratuit, sans attente de retour, comme image de l'amour trinitaire qui donne sans calcul.

◇ Parole à mémoriser

« Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. » (Jn 3, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

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.