



Mon guide d'oraison quotidienne



N°002, Décembre 2024

Guide hebdomadaire de prière de la Communauté des Disciples du Christ Vivant

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 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 sentons 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

- o Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- o 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.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- o 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

- o Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o 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

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

o 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.

o 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.

o 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 gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ 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 vise 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 :

o 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.

o 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 ?

o 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.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o 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.

o Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

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

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

➤ Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, 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.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ?

C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

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

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

Choisir un moment

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

o 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 02 au Dimanche 08 décembre 2024

Lundi 09 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 26-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc
En ce temps-là,
l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu
dans une ville de Galilée, appelée Nazareth,
à une jeune fille vierge,
accordée en mariage à un homme de la mai-
son de David,
appelé Joseph ;
et le nom de la jeune fille était Marie.

L'ange entra chez elle et dit :
« Je te salue, Comblée-de-grâce,
le Seigneur est avec toi. »

À cette parole, elle fut toute bouleversée,
et elle se demandait ce que pouvait signifier
cette salutation.

L'ange lui dit alors :
« Sois sans crainte, Marie,
car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.

Voici que tu vas concevoir et enfanter un
fils ;
tu lui donneras le nom de Jésus.

Il sera grand,
il sera appelé Fils du Très-Haut ;
le Seigneur Dieu
lui donnera le trône de David son père ;
il régnera pour toujours sur la maison de
Jacob,
et son règne n'aura pas de fin. »

Marie dit à l'ange :
« Comment cela va-t-il se faire,
puisque je ne connais pas d'homme ? »
L'ange lui répondit :

« L'Esprit Saint viendra sur toi,
et la puissance du Très-Haut
te prendra sous son ombre ;
c'est pourquoi celui qui va naître sera saint,
il sera appelé Fils de Dieu.

Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth,
ta parente,
a conçu, elle aussi, un fils et en est à son
sixième mois,
alors qu'on l'appelait la femme stérile.

Car rien n'est impossible à Dieu. »

Marie dit alors :

« Voici la servante du Seigneur ;
que tout m'advienne selon ta parole. »
Alors l'ange la quitta.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce d'avoir un cœur
humble et docile, prêt à recevoir Ta parole
et à répondre à Ton appel. Aide-moi à imi-
ter l'exemple de Marie, en étant disponible et
ouverte à Ta volonté. Donne-moi la foi et la
confiance nécessaires pour accepter, comme
elle, ce que Tu me demandes, même si cela
dépasse mes attentes et mes compréhensions.
Que mon cœur soit comblé de Ta grâce et
que je puisse toujours répondre à Tes appels
avec un "oui" total et joyeux.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : L'Annonce de l'Ange et la Ré-
ponse de Marie**

L'ange Gabriel annonce à Marie qu'elle conce-
vra le Fils de Dieu. Marie, bien que boule-
versée par cette salutation divine, fait preuve
d'humilité et de disponibilité, cherchant à
comprendre comment cela va se faire. Elle
reçoit l'annonce avec une question ouverte,

suivie de son consentement total : «Voici la servante du Seigneur.»

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-tu face aux appels que Dieu me lance ? Suis-tu prêt à dire “oui” à Dieu, même quand cela me semble au-delà de mes capacités ?
- Comment puis-je mieux écouter et accueillir la parole de Dieu dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *La foi en l'impossible*

Marie accepte l'impossible à travers l'intervention du Saint-Esprit. Elle croit que rien n'est impossible à Dieu et fait confiance à Sa toute-puissance. Cette foi est un modèle pour chacun de nous, nous appelant à croire que Dieu peut agir au-delà de nos limites humaines.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je la foi pour croire que Dieu peut accomplir l'impossible dans ma vie et dans les vies des autres ?
- Quelles situations dans ma vie sont particulièrement difficiles à confier à Dieu, et comment puis-je les remettre entre Ses mains avec confiance ?

Point 3 : *La réponse de Marie : un acte de totale soumission*

Marie répond à l'ange par un acte de totale disponibilité à la volonté de Dieu : “Que tout m'advienne selon Ta parole.” Cette soumission humble et joyeuse est un exemple parfait d'obéissance et de foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je suivre l'exemple de Marie dans ma propre vie, en étant toujours prêt à dire “oui” à la volonté de Dieu, même quand cela semble difficile ou inconnu ?

- Quelles sont les occasions dans ma vie où je peux offrir une soumission joyeuse à Dieu, en confiance totale ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi avec un cœur rempli de gratitude pour l'exemple de Marie. Merci pour son oui inconditionnel, qui a permis l'accomplissement de Ton plan de salut. Aide-moi à imiter sa foi, sa confiance et son humilité dans ma vie quotidienne. Seigneur, donne-moi la grâce de toujours dire “oui” à Ta volonté, même quand je ne comprends pas tout ce que Tu demandes. Que mon cœur soit disponible pour accueillir ce que Tu as préparé pour moi, avec la même ouverture que Marie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Faire preuve de foi dans l'impossible* : Identifie un défi ou une situation dans ta vie où tu te sens limité. Prends un moment pour remettre cette situation à Dieu, en croyant qu'Il peut agir là où toi-même tu ne vois pas de solution. Aie confiance que Dieu a le pouvoir d'accomplir l'impossible.
- *Pratiquer l'humilité et l'écoute* : Cherche à écouter Dieu dans ta vie chaque jour. Que ce soit dans la prière ou à travers les événements de ta journée, sois attentif aux appels que Dieu te lance. Imite Marie en étant disponible à Sa parole et en accueillant Sa volonté.
- *Accueillir les imprévus avec foi* : Lorsque des imprévus ou des défis surgissent, rappelle-toi l'attitude de Marie face à l'impossible. Au lieu de paniquer ou de résister, cherche à accueillir les défis avec foi et confiance, en te rappelant que Dieu est toujours avec toi.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Mardi 10 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 26-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Quel est votre avis ?
Si un homme possède cent brebis
et que l'une d'entre elles s'égaré,
ne va-t-il pas laisser les 99 autres
dans la montagne
pour partir à la recherche de la brebis égarée ?
Et, s'il arrive à la retrouver,
amen, je vous le dis :
il se réjouit pour elle
plus que pour les 99
qui ne se sont pas égarées.
Ainsi, votre Père qui est aux cieux
ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de comprendre la profondeur de Ton amour pour chacun de nous. Aide-moi à voir la valeur infinie de chaque personne, particulièrement des plus fragiles et des plus perdus, et à ne jamais les oublier. Donne-moi un cœur miséricordieux, prêt à chercher ceux qui sont égarés et à les ramener à Toi avec joie et patience. Que je puisse vivre, comme Toi, l'amour et la sollicitude

pour chacun, ne laissant personne derrière.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La recherche de la brebis égarée*

Le berger laisse les 99 autres brebis pour partir à la recherche de celle qui s'est égarée. Cela nous montre que chaque âme compte infiniment aux yeux de Dieu, et qu'Il ne veut perdre personne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment suis-je attentif aux personnes autour de moi qui semblent s'éloigner de Dieu ou de la communauté ?
- Suis-je prêt à sortir de ma zone de confort pour chercher et soutenir ceux qui se sentent perdus ou exclus ?

Point 2 : *La joie du Père pour la brebis retrouvée*

Le berger se réjouit davantage pour la brebis retrouvée que pour les 99 qui ne se sont pas égarées. Cela révèle la joie immense que Dieu éprouve lorsqu'un seul pécheur revient à Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je lorsque quelqu'un se détourne de Dieu ? Suis-je prêt à célébrer chaque retour dans la foi, chaque acte de réconciliation ?
- Comment puis-je nourrir cette joie de Dieu dans mon cœur, en me réjouissant des progrès spirituels des autres ?

Point 3 : *L'amour inconditionnel du Père*

Le Père, représenté par le berger, ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. Ce passage nous rappelle l'amour incommensurable de Dieu, qui recherche chacun avec une sollicitude infinie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je refléter l'amour inconditionnel de Dieu dans mes relations avec les autres ?

- Suis-je capable d'aimer les autres sans condition, sans jugement, en les accueillant tels qu'ils sont, avec leurs fragilités et leurs imperfections ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, émerveillé par la profondeur de Ton amour pour chacun de nous. Merci pour Ton amour infini, qui ne laisse personne derrière et qui se réjouit de chaque retour dans la lumière. Aide-moi à avoir un cœur aussi miséricordieux et attentif que le Tien, à chercher ceux qui sont perdus et à les ramener avec joie. Seigneur, donne-moi la grâce de vivre avec la même sollicitude pour les autres, de chercher activement ceux qui sont éloignés et de me réjouir de leur retour vers Toi. Que je sois un instrument de Ton amour et de Ta paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher ceux qui sont égarés* : Aujourd'hui, cherche une personne de ton entourage qui semble s'éloigner de la foi ou de la communauté. Fais un geste concret pour tendre la main à cette personne, que ce soit par un message, une invitation ou simplement en prenant le temps d'écouter ses préoccupations.
- *Aimer sans jugement* : Prends un moment cette semaine pour réfléchir à une personne que tu juges ou que tu trouves difficile à aimer. Offre cette relation à Dieu, en Lui demandant de t'aider à aimer cette personne comme Il l'aime, sans condition.
- *Pratiquer la joie de Dieu* : Lorsque tu vois une petite victoire spirituelle, que ce soit la tienne ou celle de quelqu'un d'autre, prends le temps de te réjouir. Rappelle-toi que chaque retour à Dieu est un motif de joie pour Lui, et essaie de vivre cette joie dans ton cœur.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Mercredi 11 Décembre

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première lecture : Is 40, 25-31

Lecture du livre du prophète Isaïe

À qui pourriez-vous me comparer, qui pourrait être mon égal ?

— dit le Dieu saint.

Levez les yeux et regardez :

qui a créé tout cela ?

Celui qui déploie toute l'armée des étoiles, et les appelle chacune par son nom.

Si grande est sa force, et telle est sa puissance que pas une seule ne manque.

Jacob, pourquoi dis-tu,

Israël, pourquoi affirmes-tu :

« Mon chemin est caché au Seigneur, mon droit échappe à mon Dieu » ?

Tu ne le sais donc pas, tu ne l'as pas entendu ?

Le Seigneur est le Dieu éternel,

il crée jusqu'aux extrémités de la terre,

il ne se fatigue pas, ne se lasse pas.

Son intelligence est insondable.

Il rend des forces à l'homme fatigué,

il augmente la vigueur de celui qui est faible.

Les garçons se fatiguent, se lassent,

et les jeunes gens ne cessent de trébucher,

mais ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur

trouvent des forces nouvelles ;

ils déploient comme des ailes d'aigles,

ils courent sans se lasser,

ils marchent sans se fatiguer.

— Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,

Je Te demande la grâce de renouveler mes forces et de me rappeler que Tu es celui qui me soutient dans mes moments de fatigue et d'épuisement. Aide-moi à mettre ma confiance en Toi, sachant que Ta puissance est infinie et que Tu peux me donner la force d'avancer, même lorsque je me sens épuisé. Que je puisse trouver en Toi la paix et l'énergie nécessaires pour continuer mon chemin avec foi et espérance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La grandeur et la puissance de Dieu*

Dieu est le Créateur de l'univers, et Sa force est infinie. Il appelle chaque étoile par son nom et ne se fatigue jamais. Cela nous rappelle que nous servons un Dieu tout-puissant, maître de tout ce qui existe.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais la grandeur de Dieu dans ma vie quotidienne, surtout dans les moments de fatigue ou de découragement ?
- Comment puis-je cultiver une plus grande admiration pour la puissance et la sagesse de Dieu dans ma vie ?

Point 2 : *La question de l'espérance*

Le peuple d'Israël se demande pourquoi son chemin semble caché à Dieu, mais Dieu répond en leur rappelant que Sa sagesse et Sa compréhension sont insondables. L'espérance en Dieu est la clé pour ne pas se perdre dans la fatigue ou le doute.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je parfois l'impression que Dieu ne voit pas ou n'entend pas mes souffrances ? Comment puis-je, malgré cela, rester dans l'espérance ?
- Quelles sont les sources de décourage-

ment ou de doute dans ma vie, et comment puis-je les surmonter en me tournant vers Dieu ?

Point 3 : *Le renouvellement des forces par l'espérance en Dieu*

Dieu promet de rendre des forces à l'homme fatigué et d'augmenter la vigueur de ceux qui sont faibles. Ceux qui placent leur espérance en Lui seront renouvelés et auront la force de courir sans se lasser.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où puis-je placer mon espérance dans ma vie ? Est-ce que je place suffisamment ma confiance en Dieu pour recevoir de nouvelles forces ?
- Comment puis-je vivre cette promesse de Dieu chaque jour, en me renouvelant par l'espérance et en laissant Dieu renforcer ma foi ?

Colloque

Seigneur Dieu,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Ta puissance est infinie et que Tu as le pouvoir de renouveler mes forces. Merci pour Ton soutien constant et pour la promesse que ceux qui mettent leur espérance en Toi ne seront jamais abandonnés.

Seigneur, je T'offre mes moments de fatigue et de découragement, et je T'implore de me donner la force de continuer. Aide-moi à garder mes yeux fixés sur Toi, sachant que Tu me soutiens toujours. Je mets ma confiance en Toi, et je T'invite à renouveler mon esprit et mon cœur chaque jour.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquer la gratitude chaque jour :* Lorsque tu te sens fatigué ou dépassé, prends un moment pour rendre grâce à Dieu pour Sa puissance infinie et pour les forces qu'Il t'accorde. Remercie-Le pour les petites victoires et les moments où tu

as été soutenu.

- *Faire un acte de foi dans l'espérance* : Identifie une situation dans ta vie où tu te sens découragé ou fatigué. Remets cette situation à Dieu dans la prière, en croyant que Dieu peut renouveler tes forces. Essaie de voir cette situation sous un angle d'espérance, confié à la sagesse divine.
- *Encourager les autres* : Lorsque tu vois quelqu'un autour de toi qui semble fatigué ou découragé, offre une parole de réconfort ou une aide concrète. Partager l'espérance de Dieu avec les autres peut également renforcer ta propre foi et t'aider à te renouveler.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Jeudi 12 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 11, 11-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus déclarait aux foules :
« Amen, je vous le dis :
Parmi ceux qui sont nés d'une femme,
personne ne s'est levé de plus grand que
Jean le Baptiste ;
et cependant le plus petit dans le royaume
des Cieux
est plus grand que lui.

Depuis les jours de Jean le Baptiste jusqu'à présent,
le royaume des Cieux subit la violence,
et des violents cherchent à s'en emparer.
Tous les Prophètes, ainsi que la Loi,
ont prophétisé jusqu'à Jean.
Et, si vous voulez bien comprendre,
c'est lui, le prophète Élie qui doit venir.
Celui qui a des oreilles,
qu'il entende ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de comprendre la grandeur de Ton royaume et de saisir ce que signifie être «le plus petit dans le royaume des Cieux». Aide-moi à vivre pleinement selon les valeurs de ce royaume, en me détournant des choses du monde et en recherchant Ta justice et Ta vérité. Donne-moi la sagesse de reconnaître la profondeur de l'appel de Jean le Baptiste et la manière dont nous pouvons tous participer à la mission de préparer le chemin pour Toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La grandeur de Jean le Baptiste*
Jésus déclare qu'aucun homme né d'une femme n'est plus grand que Jean le Baptiste. Cela témoigne de la mission exceptionnelle de Jean, appelé à préparer le chemin du Seigneur. Pourtant, Jésus nous dit que le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pourquoi Jésus déclare-t-il que même le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que Jean ?
- Comment cette déclaration de Jésus peut-elle changer ma perspective sur la grandeur et la vocation chrétienne ?

Point 2 : *Le royaume des Cieux subit la violence*

Jésus évoque les violences que subit le royaume des Cieux, et la lutte des violents pour s'en emparer. Cela nous invite à réfléchir sur les difficultés et les défis rencontrés par ceux qui cherchent à vivre selon les principes du royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les «violences» ou les défis que je rencontre dans ma propre vie pour vivre selon les valeurs du royaume des Cieux ?
- Comment puis-je rester fidèle à l'appel de Dieu face à ces obstacles ?

Point 3 : *Jean le Baptiste et l'accomplissement de la prophétie*

Jésus fait référence à Jean comme étant le prophète Élie qui doit venir. Jean le Baptiste est le dernier des prophètes et l'accomplissement de la prophétie de l'Ancien Testament.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je mieux comprendre ma place dans le plan de salut de Dieu, tout comme Jean le Baptiste a compris la sienne ?
- Quelles sont les prophéties de ma propre vie ou mission à accomplir, et comment puis-je être fidèle à ces appels ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi avec émerveillement, reconnaissant la grandeur de Jean le Baptiste et de sa mission. Merci pour la manière dont Tu as préparé ton royaume sur terre à travers lui et à travers tous les prophètes. Aide-moi à comprendre ce que signifie être «le plus petit dans le royaume des Cieux», et à vivre selon ces principes de humilité et de service. Seigneur, donne-moi la force et la persévérance pour faire face aux défis et aux vio-

lences que subit le royaume des Cieux. Je veux participer à Ta mission, en restant fidèle à Toi et en préparant le chemin pour Ton amour et Ta vérité dans ce monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher la grandeur dans l'humilité* : Aujourd'hui, cherche à vivre l'humilité dans tes relations, en servant les autres plutôt qu'en cherchant à être reconnu ou admiré. Demande à Dieu de te donner un cœur ouvert aux autres, sans rechercher la gloire personnelle.
- *Être fidèle à ta mission* : Réfléchis à la manière dont tu peux remplir ta propre mission chrétienne. Quelles sont les opportunités dans ta vie pour témoigner de l'amour de Dieu et préparer le chemin du Seigneur pour les autres ?
- *Pratiquer l'écoute active* : Comme Jésus invite ceux qui ont des oreilles à entendre, sois particulièrement attentif aujourd'hui à écouter les autres, leurs besoins, leurs préoccupations, et leurs aspirations. Comment peux-tu répondre aux besoins des autres de manière pratique et spirituelle ?

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Vendredi 13 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Is 48, 17-19

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur, ton rédempteur,

Saint d'Israël :

Je suis le Seigneur ton Dieu,
je te donne un enseignement utile,
je te guide sur le chemin où tu marches.
Si seulement tu avais prêté attention à mes
commandements,
ta paix serait comme un fleuve,
ta justice, comme les flots de la mer.
Ta postérité serait comme le sable,
comme les grains de sable, ta descendance ;
son nom ne serait ni retranché
ni effacé devant moi.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,
Je Te demande la grâce de prêter une attention
plus profonde à Ta parole et à Tes commande-
ments. Aide-moi à suivre le chemin que Tu as
tracé pour moi, à être fidèle à Ta guidance, et
à recevoir la paix et la justice que Tu offres à
ceux qui Te suivent. Que je trouve la sérénité
et l'épanouissement dans l'obéissance à Ta vo-
lonté, et que ma vie soit un témoignage de Ta
bonté et de Ta sagesse.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'enseignement utile du Seigneur*
Dieu nous promet de nous guider sur le che-
min où nous marchons, nous offrant un ensei-
gnement utile pour notre vie. Cette guidance
divine est source de sagesse et de paix, mais
elle nécessite notre ouverture à Sa parole.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends suffisamment de temps
pour écouter et comprendre l'enseignement
de Dieu dans ma vie ?
- Comment puis-je mieux me laisser guider
par Dieu dans mes décisions quotidiennes
?

Point 2 : *La paix et la justice dans l'obéis-
sance*

Si nous prêtons attention aux commande-
ments de Dieu, la paix sera comme un fleuve et
la justice comme les flots de la mer. Ce passage
nous rappelle que la véritable paix et la justice
viennent de l'obéissance à Dieu et à Sa parole.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma compréhension de la paix et
de la justice que Dieu promet à ceux qui
Lui obéissent ?
- Est-ce que je trouve la paix en suivant les
enseignements de Dieu, ou est-ce que je
me laisse emporter par d'autres priorités
qui m'éloignent de Sa volonté ?

Point 3: *Une postérité bénie et éternelle*
Dieu promet à ceux qui obéissent à Ses
commandements une descendance nom-
breuse et un nom qui ne sera pas effa-
cé. Cela évoque une bénédiction qui dure
au-delà de notre vie personnelle, touchant
nos enfants et les générations futures.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mes choix et mes actions ac-
tuelles influencent-ils les générations fu-
tures ?
- Suis-je conscient que mon obéissance à
Dieu peut avoir un impact durable sur
ceux qui viennent après moi ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, reconnaissant la sagesse de
Ton enseignement. Merci pour Ta guidance
qui nous offre la paix et la justice, et pour la
promesse que, si nous suivons Tes comman-
dements, nous serons bénis. Seigneur, aide-
moi à écouter Ta voix avec plus de ferveur et
de fidélité, afin que je puisse marcher sur le
chemin que Tu as préparé pour moi. Que ma
vie soit remplie de Ta paix et de Ta justice, et
que ma fidélité à Tes commandements laisse
une trace bénie pour les générations futures.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Écouter plus attentivement la parole de Dieu* : Prends un moment chaque jour pour lire un passage de la Bible, en écoutant attentivement ce que Dieu veut te dire. Cherche à appliquer ce que tu apprends dans ta vie quotidienne.
- *Pratiquer la paix par l'obéissance* : Identifie une situation dans ta vie où tu te sens troublé ou en déséquilibre. Offre cette situation à Dieu en Lui demandant de te guider selon Sa volonté. Cherche la paix dans l'obéissance à Ses commandements.
- *Planifier pour l'avenir avec Dieu* : Réfléchis à la manière dont tes actions et tes choix actuels peuvent influencer ta famille, tes enfants, ou ceux qui viennent après toi. Engage-toi à vivre de manière à laisser un héritage spirituel de paix et de justice.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Samedi 14 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Si 48, 1-4.9-11

Lecture du livre de Ben Sira le Sage

En ces jours-là,
le prophète Élie surgit comme un feu,
sa parole brûlait comme une torche.
Il fit venir la famine sur Israël,

et, dans son ardeur, les réduisit à un petit nombre.

Par la parole du Seigneur, il retint les eaux du ciel,

et à trois reprises il en fit descendre le feu. Comme tu étais redoutable, Élie, dans tes prodiges !

Qui pourrait se glorifier d'être ton égal ?

Toi qui fus enlevé dans un tourbillon de feu par un char aux coursiers de feu ;

toi qui fus préparé pour la fin des temps, ainsi qu'il est écrit,

afin d'apaiser la colère avant qu'elle néclate, afin de ramener le cœur des pères vers les fils

et de rétablir les tribus de Jacob...

heureux ceux qui te verront,

heureux ceux qui, dans l'amour, se seront endormis ;

nous aussi, nous posséderons la vraie vie.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,

Je Te demande la grâce de comprendre la profondeur et la puissance des actions des prophètes, en particulier Élie. Aide-moi à accueillir leur message avec un cœur ardent et ouvert, prêt à être transformé par Ta parole. Donne-moi le courage de suivre leur exemple de foi et de zèle, afin de participer à la réconciliation et à la restauration de ce monde, comme Élie l'a fait. Que, dans ma vie, je sois aussi une torche ardente de Ta vérité et de Ton amour.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'ardeur de la parole d'Élie*

La parole d'Élie brûlait comme une torche et portait une puissance redoutable. Il a prouvé qu'un prophète de Dieu, guidé par la foi et la mission divine, peut accomplir des prodiges

pour faire entendre la parole de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma parole et mon témoignage chrétien peuvent-ils être plus ardents et porteurs de vérité ?
- Suis-je prêt à m'engager pleinement pour défendre et partager la parole de Dieu, même quand cela demande des sacrifices ?

Point 2 : *La mission d'Élie : apaiser la colère et rétablir les relations*

Élie a été envoyé pour apaiser la colère et ramener les cœurs des pères vers les fils, et pour rétablir les tribus de Jacob. Il a joué un rôle clé dans la réconciliation et la restauration des relations.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, dans ma propre vie, contribuer à la réconciliation, à apaiser les conflits et à restaurer des relations brisées ?
- Suis-je un instrument de paix dans ma famille, ma communauté, ou mes relations personnelles ?

Point 3 : *L'héritage de la vraie vie*

Le passage souligne la bénédiction de ceux qui verront Élie et qui, dans l'amour, se seront endormis. Cela fait référence à ceux qui ont suivi fidèlement Dieu et ont trouvé la vraie vie dans Sa présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre chaque jour dans la perspective de l'éternité et de la vraie vie que Dieu offre ?
- Que puis-je faire pour orienter ma vie vers Dieu, en cherchant la véritable paix et la bénédiction qu'Il promet ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, reconnaissant la grandeur de Ta parole et l'exemple des prophètes, comme

Élie, qui ont proclamé Ta vérité avec ferveur et passion. Aide-moi à être une torche ardente de Ta parole dans ce monde, en apportant réconciliation, vérité, et amour autour de moi. Seigneur, donne-moi le courage de restaurer ce qui est brisé dans ma vie et dans les vies des autres, et fais de moi un instrument de Ta paix. Que je puisse participer pleinement à Ta mission de réconciliation et vivre dans l'amour qui mène à la vraie vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquer l'ardeur de la parole :* Chaque jour, cherche à parler de Dieu avec ferveur, même dans les petites choses. Cela peut être un mot d'encouragement, une prière partagée ou un geste de charité. Cherche à faire briller la lumière de Dieu autour de toi.
- *Être un agent de réconciliation :* Identifie une relation ou une situation dans ta vie qui a besoin de réconciliation. Prends l'initiative d'apaiser les tensions, de restaurer les liens brisés, et de prier pour la paix dans cette relation.
- *Chercher la vraie vie :* Prends un moment chaque jour pour réfléchir sur ce qui donne un sens véritable à ta vie. Consacre ce temps à Dieu dans la prière, en Lui offrant tes désirs et tes projets, et en demandant à être guidé vers la vraie vie qu'Il te promet.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Samedi 14 Décembre

Oraison

◆ Parole de Dieu

Evangile : Lc 3, 10-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
les foules qui venaient se faire baptiser par
Jean
lui demandaient :

« Que devons-nous faire ? »

Jean leur répondait :

« Celui qui a deux vêtements,
qu'il partage avec celui qui n'en a pas ;
et celui qui a de quoi manger,
qu'il fasse de même ! »

Des publicains (c'est-à-dire des collecteurs
d'impôts)

vinrent aussi pour être baptisés ;

ils lui dirent :

« Maître, que devons-nous faire ? »

Il leur répondit :

« N'exigez rien de plus que ce qui vous est
fixé. »

Des soldats lui demandèrent à leur tour :

« Et nous, que devons-nous faire ? »

Il leur répondit :

« Ne faites violence à personne,
n'accusez personne à tort ;

et contentez-vous de votre solde. »

Or le peuple était en attente,
et tous se demandaient en eux-mêmes
si Jean n'était pas le Christ.

Jean s'adressa alors à tous :

« Moi, je vous baptise avec de l'eau ;
mais il vient, celui qui est plus fort que moi.
Je ne suis pas digne de dénouer la courroie
de ses sandales.

Lui vous baptisera dans l'Esprit Saint et le
feu.

Il tient à la main la pelle à vanner
pour nettoyer son aire à battre le blé,
et il amassera le grain dans son grenier ;
quant à la paille,
il la brûlera au feu qui ne s'éteint pas. »

Par beaucoup d'autres exhortations en-
core,
il annonçait au peuple la Bonne Nouvelle.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande la grâce de vivre en accord
avec Ta parole, de mettre en pratique les
enseignements que Jean nous a transmis :
l'amour et la justice, le partage et la générosité.
Aide-moi à être sensible aux besoins des
autres et à agir avec compassion, surtout pour
ceux qui sont dans le besoin. Donne-moi la
sagesse pour vivre ma foi dans les petites ac-
tions quotidiennes et me préparer à accueillir
Ton Saint-Esprit et Ta transformation.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Partage et générosité envers
ceux qui sont dans le besoin*

Jean le Baptiste exhorte les foules à partager ce
qu'elles ont avec ceux qui sont dans le besoin,
que ce soit des vêtements ou de la nourriture.
Il nous rappelle que la charité et le partage
font partie intégrante de la vie chrétienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à partager ce que j'ai avec
ceux qui en ont besoin ? Comment puis-je
être plus généreux ?
- Que puis-je faire concrètement cette se-
maine pour répondre aux besoins des
autres ?

Point 2 : *L'intégrité dans nos actions
quotidiennes*

Les publicains et les soldats, ayant des res-
ponsabilités dans la société, demandent ce
qu'ils doivent faire. Jean leur répond qu'ils
doivent se contenter de ce qu'on leur attri-
bue et agir avec justice. Cela nous invite à
être honnêtes et intègres dans toutes nos ac-

tions, sans chercher à exploiter les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus juste dans mes relations professionnelles ou personnelles, en ne cherchant pas à profiter des autres ?
- Suis-je satisfait de ce que j'ai, ou ai-je tendance à vouloir plus que ce qui m'est dû ?

Point 2 : La préparation à l'arrivée du Christ et la purification

Jean annonce que le Christ viendra, non pour baptiser avec de l'eau, mais avec l'Esprit Saint et le feu. Il appelle à la purification, et cette annonce prépare les cœurs à recevoir le Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je préparer mon cœur à l'arrivée de Jésus dans ma vie, en étant purifié et ouvert à Son Esprit ?
- Quelles sont les choses que je dois laisser derrière moi, comme la paille, pour vivre pleinement dans la lumière du Christ ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu nous appelles à la générosité, à l'honnêteté et à la purification. Aide-moi à être plus sensible aux besoins de mes frères et sœurs, à agir avec justice et à me contenter de ce que Tu me donnes, sans chercher à accumuler plus.

Seigneur, je veux être purifié par Ton feu, et je me prépare à recevoir Ton Esprit. Aide-moi à vivre dans l'espérance, prêt à accueillir Ta venue et à Te suivre dans ma vie quotidienne.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquer le partage* : Aujourd'hui, cherche à partager quelque chose que tu as avec

une personne qui en a besoin. Cela pourrait être un vêtement, de la nourriture, ou simplement ton temps et ton attention

- *Pratiquer l'intégrité* : Identifie une situation dans ta vie où tu peux faire preuve de plus d'honnêteté ou de justice. Cela pourrait être dans tes finances, dans ton travail, ou dans tes relations avec les autres. Agis avec intégrité, sans chercher à exploiter ou à profiter des autres.
- *Annoncer la Bonne Nouvelle* : Cherche une occasion de partager la Bonne Nouvelle de l'Évangile avec quelqu'un aujourd'hui. Cela peut être par une parole d'encouragement, un témoignage de foi, ou un acte de charité.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.