



# Mon guide d'oraison quotidienne



N°003, 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 16 Décembre**

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Mt 21, 23-27**

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus était entré dans le Temple,  
et, pendant qu'il enseignait,  
les grands prêtres et les anciens du peuple  
s'approchèrent de lui et demandèrent :  
« Par quelle autorité fais-tu cela,  
et qui t'a donné cette autorité ? »  
Jésus leur répliqua :  
« À mon tour, je vais vous poser une question, une seule ;  
et si vous me répondez,  
je vous dirai, moi aussi, par quelle autorité je fais cela :  
Le baptême de Jean, d'où venait-il ?  
du ciel ou des hommes ? »  
Ils faisaient en eux-mêmes ce raisonnement :  
« Si nous disons : "Du ciel",  
il va nous dire :  
"Pourquoi donc n'avez-vous pas cru à sa parole ?"  
Si nous disons : "Des hommes",  
nous devons redouter la foule,  
car tous tiennent Jean pour un prophète. »  
Ils répondirent donc à Jésus :  
« Nous ne savons pas ! »  
Il leur dit à son tour :  
« 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,  
Aide-moi à comprendre que la véritable autorité vient de Toi, et que tout ce que je fais doit être en accord avec Ta volonté.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1** : *La question de l'autorité de Jésus*

Les grands prêtres et les anciens demandent à Jésus par quelle autorité Il agit. Jésus leur répond par une question qui met en lumière le lien entre Son autorité et la vérité divine. Cela nous invite à réfléchir sur la source de notre propre autorité et sur la manière dont nous discernons ce qui est juste dans notre vie.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais Jésus comme l'autorité ultime dans ma vie ? Comment Sa parole influence-t-elle mes décisions ?
- Ai-je parfois du mal à reconnaître l'autorité divine, en cherchant plutôt des sources humaines ou mondaines de direction ?

**Point 2** : *L'autorité de Jean le Baptiste*

Jésus leur pose la question sur le baptême de Jean, et les chefs religieux sont confrontés à un dilemme. Ils reconnaissent que Jean est un prophète, mais ils refusent de s'engager. Cela nous montre l'importance de reconnaître la vérité même lorsque cela nous met dans une position inconfortable.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à reconnaître la vérité quand

elle est difficile à accepter, même si elle remet en question ma position ou mes croyances ?

- Comment puis-je être plus réceptif aux signes que Dieu place devant moi, même quand ils me défient ou m'obligent à changer ?

### Point 3 : La réponse de Jésus

La réponse de Jésus est une invitation à la réflexion, à la compréhension et à la responsabilité. Il ne donne pas directement l'explication, mais pousse ceux qui l'interrogent à chercher la vérité par eux-mêmes. Cela nous rappelle l'importance de la réflexion personnelle dans notre foi.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à chercher la vérité de manière honnête, même si cela me met au défi de revoir mes certitudes ?
- Comment puis-je approfondir ma relation avec Jésus pour mieux comprendre et vivre sa vérité dans ma vie quotidienne ?

### Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Ton autorité vient de Ta relation intime avec le Père, et que tout ce que Tu fais est guidé par l'amour et la vérité. Aide-moi à mieux comprendre la source de ma propre autorité et à la baser sur Ta parole et Ta volonté.

Seigneur, donne-moi l'humilité de reconnaître que parfois, je cherche des réponses faciles ou humaines plutôt que de m'abandonner à Ta direction divine. Je veux être fidèle à Toi, en suivant Ton exemple de vérité et d'intégrité, même lorsque cela exige de remettre en question ma manière de penser. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher l'autorité divine dans les décisions quotidiennes* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à une décision importante dans ta vie. Demande-toi : comment Jésus, par Sa parole, dirigerait-il cette situation ? Cherche à agir en fonction de Sa volonté.
- *Reconnaître la vérité quand elle nous défie* : Identifie une situation dans laquelle tu as été confronté à une vérité difficile à accepter. Pends le temps de réfléchir sur cette vérité, et demande à Dieu de t'aider à l'accepter pleinement.
- *Partager la vérité avec humilité* : Lorsque tu partages tes croyances avec les autres, fais-le avec l'humilité de reconnaître que la vérité vient de Dieu. Évite d'imposer ta vision et sois ouvert à l'écoute et au dialogue.

### Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

Mardi 17 Décembre

### Oraison

### ♦ Parole de Dieu

Première lecture : Gn 49, 1-2.8-10

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,  
Jacob appela ses fils et dit :  
« Assemblez-vous ! Je veux vous dévoiler ce qui vous arrivera dans les temps à venir.  
Rassemblez-vous, écoutez, fils de Jacob, écoutez Israël, votre père.

Juda, à toi, tes frères rendront hommage, ta main fera plier la nuque de tes ennemis et les fils de ton père se prosterneront devant toi.

Juda est un jeune lion.  
Tu remontes du carnage, mon fils.  
Il s'est accroupi, il s'est couché comme un lion ;  
ce fauve, qui le fera lever ?

Le sceptre royal n'échappera pas à Juda, ni le bâton de commandement, à sa descendance, jusqu'à ce que vienne celui à qui le pouvoir appartient, à qui les peuples obéiront. »

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,  
Aide-moi à reconnaître l'importance de la lignée de Juda, et à accueillir dans mon cœur Celui à qui appartient véritablement le pouvoir, Jésus-Christ, le Roi des rois.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *La royauté de Juda et la soumission des peuples*

Le passage nous annonce que les frères de Juda lui rendront hommage, et que le sceptre royal ne s'échappera pas de sa descendance, jusqu'à l'arrivée de celui à qui appartient le pouvoir. Ce verset se réfère à la royauté messianique de Jésus, qui viendra de la lignée de Juda.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment comprends-tu la royauté de Jésus dans ta vie ? Est-ce qu'il est le roi de ton cœur et de tes actions ?
- Comment peux-tu rendre hommage à Jésus, ton Roi, dans ta vie quotidienne ?

**Point 2:** *Juda, le jeune lion*

Juda est décrit comme un jeune lion, fort et

puissant, qui domine ses ennemis. Cette image symbolise la force, le courage et la dignité. Elle préfigure aussi Jésus, le Lion de Juda, qui vaincra le mal.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je développer la force spirituelle nécessaire pour affronter les défis de la vie et pour rester fidèle à Dieu, comme Juda et Jésus ?
- Dans quelles situations ai-je besoin de la force de Dieu pour surmonter mes épreuves ou mes tentations ?

**Point 3 :** *La royauté de Juda et la soumission des peuples*

Le passage annonce que le sceptre royal ne sera pas retiré de la lignée de Juda, et qu'il sera détenu par celui à qui les peuples obéiront. Cela fait référence à Jésus, dont le règne est éternel, et à la soumission de toutes choses sous Sa royauté.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je reconnaître la souveraineté de Jésus dans le monde aujourd'hui ? Est-ce que je reconnais Son pouvoir sur ma vie ?
- Quel est mon rôle dans la construction de Son royaume ici et maintenant, par mes actions, ma foi, et mon témoignage ?

### Colloque

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu es le Roi des rois, Celui qui a reçu le pouvoir du Père, et que Tu es celui à qui tous les peuples obéiront. Merci pour Ta promesse d'un royaume éternel. Aide-moi à reconnaître Ta royauté dans ma vie et à vivre selon Tes enseignements.

Seigneur, donne-moi la force de vivre comme un véritable disciple, courageux et fidèle, prêt à affronter les défis de la vie avec l'autorité que Tu me donnes. Que je puisse

participer activement à Ton royaume, en Te servant dans l'humilité et l'amour.

Amen.

## Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu es le Roi des rois, Celui qui a reçu le pouvoir du Père, et que Tu es celui à qui tous les peuples obéiront. Merci pour Ta promesse d'un royaume éternel. Aide-moi à reconnaître Ta royauté dans ma vie et à vivre selon Tes enseignements.

Seigneur, donne-moi la force de vivre comme un véritable disciple, courageux et fidèle, prêt à affronter les défis de la vie avec l'autorité que Tu me donnes. Que je puisse participer activement à Ton royaume, en Te servant dans l'humilité et l'amour.

Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

- *Reconnaître la royauté de Jésus* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à ce que signifie pour toi que Jésus soit le Roi des rois. Comment cela influence-t-il tes actions et tes choix ? Que fais-tu concrètement pour rendre hommage à Sa royauté ?
- *Chercher la force en Dieu* : Identifie un domaine de ta vie où tu te sens faible ou où tu fais face à une épreuve. Remets cette situation à Jésus, le Lion de Juda, en Lui demandant de te donner la force nécessaire pour faire face à tes défis.
- *Prendre un moment pour la prière de soumission* : Prends un temps de prière aujourd'hui pour te soumettre totalement à Jésus, en Lui offrant ton cœur et ta vie. Demande-Lui de régner sur tous les aspects de ton existence, pour que tu puisses vivre dans Sa lumière et Sa paix.

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

\*\*\*\*\*

**Mercredi 18 Décembre**

**Oraison**

## ♦ Parole de Dieu

### Évangile : Mt 1, 18-24

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Voici comment fut engendré Jésus Christ : Marie, sa mère, avait été accordée en mariage à Joseph ; avant qu'ils aient habité ensemble, elle fut enceinte par l'action de l'Esprit Saint.

Joseph, son époux, qui était un homme juste, et ne voulait pas la dénoncer publiquement, décida de la renvoyer en secret.

Comme il avait formé ce projet, voici que l'ange du Seigneur lui apparut en songe et lui dit : « Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse, puisque l'enfant qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint ; elle enfantera un fils, et tu lui donneras le nom de Jésus (c'est-à-dire : Le-Seigneur-sauve), car c'est lui qui sauvera son peuple de ses péchés. »

Tout cela est arrivé pour que soit accomplie la parole du Seigneur prononcée par le pro-

phète :

Voici que la Vierge concevra,  
et elle enfantera un fils ;  
on lui donnera le nom d'Emmanuel,  
qui se traduit : « Dieu-avec-nous ».

Quand Joseph se réveilla,  
il fit ce que l'ange du Seigneur lui avait pres-  
crit :  
il prit chez lui son épouse.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Aide-moi à accueillir, comme Joseph, l'appel  
de Dieu dans ma vie avec foi et obéissance.  
Donne-moi la force de suivre Ta volonté,  
même lorsque cela me semble difficile à com-  
prendre ou à accepter.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *Joseph, un homme juste et obéissant*

Joseph, bien qu'initialement troublé par la si-  
tuation, décide d'agir selon la justice et dans  
le respect de Marie. Il accepte la parole de  
l'ange, malgré les défis et l'incertitude de la si-  
tuation. Son obéissance à Dieu nous montre  
l'importance de la foi et de la justice, même  
lorsque nous ne comprenons pas pleinement  
les circonstances.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je, comme Joseph, faire preuve de foi et de justice dans les situa-  
tions difficiles de ma vie ?
- Suis-je prêt à obéir à Dieu même quand  
ses plans semblent incompréhensibles ou  
déroutants ?

**Point 2 :** *Le mystère de l'Incarnation :  
«Dieu-avec-nous»*

Ce passage met en lumière l'accomplissement  
de la prophétie d'Isaïe : Jésus, l'Emmanuel,  
«Dieu-avec-nous». L'Incarnation est un mys-  
tère profond de l'amour de Dieu qui choisit  
de venir vivre parmi nous, de partager notre  
humanité pour nous sauver.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Que signifie pour moi le nom d'Emma-  
nuel, «Dieu-avec-nous» ? Comment puis-  
je vivre cette présence de Dieu dans ma  
vie quotidienne ?
- Comment puis-je reconnaître et accueil-  
lir la présence de Dieu dans les événe-  
ments ordinaires de ma vie ?

**Point 3 :** *L'importance de la confiance  
dans la volonté divine*

Joseph prend Marie pour épouse, suivant la  
volonté de Dieu. Il lui donne son nom, «Jé-  
sus», car il sait que cet enfant est celui qui  
viendra sauver le peuple de ses péchés. Ce  
passage nous invite à faire confiance à la vo-  
lonté divine et à répondre à l'appel de Dieu  
avec une foi ferme et une obéissance totale.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Ai-je confiance en la volonté de Dieu  
pour ma vie ? Comment puis-je vivre  
cette confiance de manière plus concrète  
?
- Comment puis-je répondre activement à  
l'appel de Dieu, comme Joseph, dans mes  
choix quotidiens ?

### Colloque

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi, émerveillé par le mystère  
de Ton Incarnation. Merci pour Ton amour  
infini qui Te pousse à venir vivre parmi nous,  
pour nous sauver et nous offrir la réconci-  
liation avec le Père. Aide-moi à vivre pleine-  
ment ce mystère dans ma vie, en étant ouvert  
à Ta volonté et en acceptant, comme Joseph,  
de suivre les chemins que Tu as tracés pour

moi.

Seigneur, donne-moi la foi et la confiance nécessaires pour accepter Tes plans, même quand je ne les comprends pas entièrement. Je veux marcher avec Toi, et Te suivre dans ma vie quotidienne, comme Joseph l'a fait, avec obéissance et amour.

Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

- *Vivre avec obéissance et foi* : Cette semaine, prends une décision dans laquelle tu choisis d'obéir à Dieu, même si tu n'as pas toutes les réponses. Demande-lui de te guider et d'éclairer ton chemin dans cette situation.
- *Reconnaître la présence de Dieu dans les petites choses* : Aujourd'hui, cherche à vivre une expérience consciente de la présence de Dieu «avec toi». Cela pourrait être par la prière, un acte de charité, ou simplement en étant attentif aux bénédictions de la journée.
- *Répondre à l'appel de Dieu avec confiance* : Cherche une occasion d'agir aujourd'hui, en suivant l'exemple de Joseph, en obéissant à un appel de Dieu, que ce soit dans un acte de service, dans une parole de réconfort, ou dans une décision importante.

### Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

**Jeudi 19 Décembre**

### Oraison

#### ♦ Parole de Dieu

### Première Lecture : Jg 13, 2-7.24-25a

Lecture du livre des Juges

En ces jours-là,

il y avait un homme de Soréa, du clan de Dane, nommé Manoah.

Sa femme était stérile et n'avait pas eu d'enfant.

L'ange du Seigneur apparut à cette femme et lui dit :

« Tu es stérile et tu n'as pas eu d'enfant.

Mais tu vas concevoir et enfanter un fils.

Désormais, fais bien attention :

ne bois ni vin ni boisson forte,

et ne mange aucun aliment impur,

car tu vas concevoir et enfanter un fils.

Le rasoir ne passera pas sur sa tête,

car il sera voué à Dieu dès le sein de sa mère.

C'est lui qui entreprendra de sauver Israël de la main des Philistins. »

La femme s'en alla dire à son mari :

« Un homme de Dieu est venu me trouver ; il avait l'apparence d'un ange de Dieu tant il était imposant.

Je ne lui ai pas demandé d'où il venait, et il ne m'a pas fait connaître son nom.

Mais il m'a dit :

“Tu vas devenir enceinte et enfanter un fils.

Désormais ne bois ni vin ni boisson forte,

et ne mange aucun aliment impur,

car l'enfant sera voué à Dieu dès le sein de sa mère

et jusqu'au jour de sa mort !” »

La femme enfanta un fils, et elle lui donna le nom de Samson.

L'enfant grandit, le Seigneur le bénit,

et l'Esprit du Seigneur commença à s'emparer de lui.

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,

Que Ton Esprit saint s'empare de moi, comme il s'est emparé de Samson, et m'aide à accomplir la mission que Tu m'as confiée.

## ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** *L'annonce de la naissance de Samson*

L'ange du Seigneur annonce à la femme de Manoah qu'elle concevra un fils malgré sa stérilité. Cette annonce est un signe de la puissance de Dieu, qui accomplit des miracles et réalise Ses promesses.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Ai-je une attitude de confiance envers Dieu même dans les situations impossibles ou apparemment sans issue ?
- Comment puis-je être plus attentif aux signes de Dieu dans ma vie, même lorsque Ses promesses me semblent improbables ?

**Point 2 :** *La vocation particulière de Samson*

Samson est choisi par Dieu avant même sa naissance, et il est voué à Dieu dès le sein de sa mère. Cela nous rappelle que Dieu a un plan pour chaque vie, un plan unique et spécifique.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Suis-je conscient que ma vie a une vocation particulière, que Dieu m'appelle à quelque chose d'unique ?
- Comment puis-je découvrir et vivre pleinement la mission que Dieu m'a confiée, comme Samson l'a fait pour libérer Israël ?

**Point 3 :** *L'action de l'Esprit de Dieu sur Samson*

Samson grandit sous la bénédiction de Dieu, et l'Esprit du Seigneur commence à s'emparer de lui. Cela montre l'importance de l'action de l'Esprit Saint pour accomplir les grandes choses que Dieu attend de nous.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je laisser l'Esprit Saint m'envahir et m'inspirer dans ma vie quotidienne ?
- Quelles sont les façons concrètes de collaborer avec l'Esprit de Dieu pour accomplir Sa volonté ?

## Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi avec émerveillement, reconnaissant que Tu choisis chacun de nous pour accomplir des œuvres merveilleuses. Merci pour l'exemple de Samson, qui a été un instrument de libération pour ton peuple. Aide-moi à découvrir la mission que Tu m'as confiée et à répondre avec foi et courage. Seigneur, je Te demande de me remplir de Ton Esprit Saint pour que je puisse accomplir Ta volonté dans ma vie, tout comme Samson a été rempli de Ton Esprit pour accomplir Ta mission. Que je sois toujours ouvert à Ton appel et prêt à marcher selon Ta direction. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

- *Réfléchir à ma vocation :* Prends un moment aujourd'hui pour réfléchir à la manière dont Dieu t'appelle dans ta vie. Quelle est la mission particulière que Dieu veut que tu accomplisses ? Engage-toi à suivre cet appel avec confiance.
- *Collaborer avec l'Esprit Saint :* Cherche un moyen concret de laisser l'Esprit Saint agir en toi aujourd'hui. Cela pourrait être en demandant de l'aide dans une situation difficile, en faisant preuve de courage dans une décision, ou en priant pour être guidé dans un choix.
- *Reconnaître les signes de Dieu :* Sois attentif aujourd'hui aux signes de Dieu dans ta vie. Cela peut être une parole inspirante, un événement inattendu ou une

personne qui t'inspire. Remercie Dieu pour ces signes et offre-toi pour répondre à Son appel.

## Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

**Vendredi 20 Décembre**

## Oraison

### ◆ Parole de Dieu

#### **Evangile : Lc 1, 26-38**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Au sixième mois d'Élisabeth, 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 maison 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, Aide-moi à dire «oui» à Ta parole dans ma vie, à accepter Ton appel, même dans les situations qui semblent impossibles.

### ◆ Les points de méditation

**Point 1** : *La salutation de l'ange* : «Comblée de grâce»

L'ange Gabriel s'adresse à Marie en la saluant comme «Comblée de grâce», soulignant qu'elle est pleinement accueillie et choisie par Dieu pour une mission spéciale. Cela nous rappelle que nous, aussi, sommes comblés de grâce par Dieu, appelés à vivre selon Sa volonté.

#### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je reconnaître la grâce de Dieu dans ma vie et y répondre pleine-

ment ?

- Ai-je conscience que je suis aussi «comblé de grâce» et que Dieu m'appelle à une mission unique ?

**Point 2 :** *La foi de Marie face à l'impossible*

Marie reçoit une annonce incroyable : elle concevra un enfant sans avoir de relation physique avec un homme. Sa réponse montre une foi absolue dans le pouvoir de Dieu, même dans l'impossibilité apparente de la situation.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Ai-je la foi nécessaire pour accepter les missions ou les appels de Dieu, même lorsqu'ils me semblent impossibles ?
- Comment puis-je m'ouvrir à Dieu et lui permettre de faire l'impossible dans ma vie ?

**Point 3 :** *L'humilité de Marie : «Que tout m'advienne selon ta parole»*

La réponse de Marie à l'ange est pleine d'humilité : elle accepte le plan de Dieu sans réserve. Elle se laisse entièrement guider par Sa volonté. Cela nous invite à poser la même question à Dieu chaque jour : comment puis-je faire ta volonté ?

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Suis-je prêt à dire «que tout m'advienne selon ta parole» dans ma vie quotidienne ?
- Y a-t-il des domaines de ma vie où je lutte pour accepter la volonté de Dieu ? Comment puis-je surmonter cela ?

**Colloque**

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi avec un cœur plein d'admiration pour l'humilité et la foi de Marie. Merci pour l'exemple qu'elle nous donne de confiance totale en Dieu. Aide-moi à imiter

cette foi, à accepter Ta volonté, même lorsque les circonstances me semblent impensables. Seigneur, je T'offre ma vie, et je veux, comme Marie, dire : «Que tout m'advienne selon Ta parole.» Remplis-moi de Ton Esprit Saint pour que je puisse accomplir la mission que Tu me donnes, avec la même obéissance et foi.

Amen.

**Pour vivre concrètement cette Parole**

- *Vivre dans la confiance :* Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à une situation dans ta vie où tu peux avoir du mal à faire confiance à Dieu. Remets cette situation entre Ses mains et fais un acte de foi en acceptant Sa volonté.
- *Pratiquer l'humilité dans les choix :* Choisis de répondre à un appel de Dieu avec humilité, même si cela te semble difficile ou inconfortable. Cela pourrait être dans une petite décision ou un acte de service, comme une réponse à un besoin autour de toi.
- *Écouter l'Esprit Saint :* Cherche à être attentif aujourd'hui aux inspirations de l'Esprit Saint, et sois prêt à y répondre avec obéissance, tout comme Marie a répondu à l'appel de Dieu. L'Esprit Saint peut te guider dans des choix quotidiens ou des moments de prière.

**Relecture de la journée**

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

\*\*\*\*\*

**Samedi 21 Décembre**

**Oraison**

## ◆ Parole de Dieu

### **Évangile : Lc 1, 39-45**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ces jours-là,  
Marie se mit en route et se rendit avec empressement  
vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.

Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth.

Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,  
l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,  
et s'écria d'une voix forte :

« Tu es bénie entre toutes les femmes,  
et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné  
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?

Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles,  
l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles  
qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Aide-moi à reconnaître Ta présence dans ma vie, comme Élisabeth a reconnu en Marie la Mère de son Seigneur. Que ma foi grandisse à chaque rencontre, et que, comme l'enfant dans le ventre d'Élisabeth, je sois rempli d'allégresse en accueillant Ta parole.

## ◆ Les points de méditation

**Point 1 :** *La visite de Marie à Élisabeth*  
Marie se rend chez Élisabeth avec empressement, portant en elle le Fils de Dieu. Cela

montre l'amour et l'ardeur avec lesquels Marie répond à l'appel de Dieu, portant la bonne nouvelle à sa cousine.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je, comme Marie, répondre à l'appel de Dieu avec empressement et dévouement ?
- Dans quelle situation aujourd'hui puis-je apporter la paix et la joie de Dieu aux autres, comme Marie l'a fait pour Élisabeth ?

**Point 2 :** *L'enfant qui tressaillit d'allégresse*

Quand Élisabeth entend la salutation de Marie, l'enfant dans son ventre tressaillit d'allégresse. Cela symbolise la joie et la reconnaissance de la présence du Christ.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Suis-je capable de reconnaître la présence de Jésus dans ma vie, et d'être rempli de joie à Son arrivée ?
- Comment puis-je, à travers ma vie, manifester l'allégresse de la présence du Christ autour de moi ?

**Point 3 :** *La foi de Marie et d'Élisabeth*  
Élisabeth reconnaît la foi de Marie, qui a cru en l'accomplissement des paroles de Dieu. Cette foi est source de bénédiction et de joie.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment ma foi en Dieu me conduit-elle à vivre dans la confiance, même dans les situations difficiles ?
- Quelle est la relation entre la foi de Marie et la mienne ? Comment puis-je développer cette foi en l'accomplissement des promesses de Dieu ?

## **Colloque**

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi avec un cœur joyeux, en

pensant à la rencontre entre Marie et Élisabeth. Merci pour Ton humble venue dans le monde, et pour la joie que Tu apportes à ceux qui Te reçoivent. Aide-moi à accueillir Ta présence dans ma vie avec foi et allégresse, comme Marie l'a fait.

Seigneur, je veux être comme Marie, disponible et enthousiaste pour porter la bonne nouvelle de Ta venue, et je demande que mon cœur soit rempli de la joie de Ta présence. Que ma foi en Toi grandisse chaque jour et que je sois toujours prêt à Te reconnaître dans les petites et grandes choses de ma vie. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

- *Apporter la joie de Dieu aux autres* : Cherche une manière concrète aujourd'hui de partager la joie de la présence de Dieu avec une personne autour de toi, que ce soit par un mot réconfortant, un acte de service, ou simplement en étant attentif à un besoin.
- *Reconnaître la présence de Jésus dans ma vie* : Aujourd'hui, prends un moment de prière pour reconnaître la présence de Jésus dans ta vie. Prends conscience des petites et grandes bénédictions que Dieu t'apporte chaque jour, et rends grâce pour Sa présence.
- *Vivre dans la foi* : Prends un temps pour réfléchir à une promesse ou une parole de Dieu que tu attends. Comment peux-tu vivre dans la foi et l'espérance, comme Marie, en croyant à l'accomplissement des promesses divines dans ta vie ?

### Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

### ♦ Parole de Dieu

#### Deuxième Lecture : He 10, 5-10

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,

en entrant dans le monde,  
le Christ dit :

Tu n'as voulu ni sacrifice ni offrande,  
mais tu m'as formé un corps.

Tu n'as pas agréé les holocaustes  
ni les sacrifices pour le péché ;  
alors, j'ai dit :

Me voici,

je suis venu, mon Dieu, pour faire ta volonté,  
ainsi qu'il est écrit de moi dans le Livre.

Le Christ commence donc par dire :

Tu n'as pas voulu ni agréé  
les sacrifices et les offrandes,  
les holocaustes et les sacrifices pour le péché,  
ceux que la Loi prescrit d'offrir.

Puis il déclare :

Me voici, je suis venu pour faire ta volonté.  
Ainsi, il supprime le premier état de choses  
pour établir le second.

Et c'est grâce à cette volonté que nous  
sommes sanctifiés,  
par l'offrande que Jésus Christ a faite de son  
corps,  
une fois pour toutes.

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Que ma vie soit une réponse fidèle à l'appel  
que Tu me fais, un service de foi, d'amour et

de justice, à la gloire de Dieu.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *Le sacrifice de Jésus pour accomplir la volonté de Dieu*

Le Christ déclare qu'il est venu dans le monde pour accomplir la volonté de Dieu, en abandonnant les sacrifices d'animaux prescrits par la Loi et en offrant Lui-même Son corps. Cela nous montre que l'obéissance de Jésus à la volonté du Père est l'essence même de Son sacrifice.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je offrir ma vie à Dieu de manière semblable, en abandonnant mes propres désirs ou sécurités pour accomplir Sa volonté ?
- Quels sacrifices suis-je prêt à faire pour répondre à l'appel de Dieu dans ma vie ?

**Point 2 :** *L'offrande parfaite de Jésus*

Jésus ne vient pas offrir des sacrifices rituels mais offre Son propre corps, un sacrifice parfait et unique. Par ce sacrifice, il établit une nouvelle voie pour la réconciliation entre l'humanité et Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je comprendre l'importance du sacrifice de Jésus dans ma propre réconciliation avec Dieu ?
- Suis-je prêt à offrir ce que je suis (mon cœur, mes actions) pour la mission de Dieu, en suivant l'exemple de Jésus ?

**Point 3 :** *La sanctification par la volonté de Dieu*

C'est grâce à la volonté de Dieu que nous sommes sanctifiés, par l'offrande de Jésus. La sanctification n'est pas quelque chose que nous gagnons par nos actions, mais un don de Dieu, reçu par la foi.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je mieux comprendre et

accepter que ma sanctification vient de Dieu et non de mes efforts personnels ?

- Comment puis-je vivre cette sanctification dans ma vie quotidienne, en agissant avec foi et obéissance à la volonté de Dieu ?

## Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, émerveillé par Ton obéissance parfaite et par l'immensité de Ton sacrifice. Merci d'avoir offert Ton corps pour ma rédemption et pour ma sanctification. Aide-moi à vivre ma vie selon Ta volonté, à chaque instant, et à faire de chaque action une offrande à Dieu.

Je veux Te dire, comme Toi, avec tout mon cœur : «Me voici, je suis venu pour faire Ta volonté.» Donne-moi la force de renoncer à mes désirs personnels pour me consacrer entièrement à Ton service.

Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

- *Vivre selon la volonté de Dieu :* Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à un domaine de ta vie où tu luttas pour accepter la volonté de Dieu. Remets cette situation entre les mains de Jésus, en lui offrant ta foi et ta volonté.
- *Faire un sacrifice pour Dieu :* Cherche une manière de faire un petit sacrifice aujourd'hui, que ce soit en temps, en argent, ou en confort personnel, pour manifester ton engagement à accomplir la volonté de Dieu.
- *Vivre dans la sanctification :* Rappelle-toi que tu es sanctifié par l'offrande de Jésus. Prends un moment pour remercier Dieu pour ce don, et engage-toi à vivre de manière à honorer cette sanctification, par tes paroles et tes actes.

## Relecture de la journée

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