



Mon guide d'oraison quotidienne



N°004, 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 23 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 57-66

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Quand fut accompli le temps où Élisabeth devait enfanter, elle mit au monde un fils.

Ses voisins et sa famille apprirent que le Seigneur lui avait montré la grandeur de sa miséricorde, et ils se réjouissaient avec elle.

Le huitième jour, ils vinrent pour la circoncision de l'enfant. Ils voulaient l'appeler Zacharie, du nom de son père.

Mais sa mère prit la parole et déclara : « Non, il s'appellera Jean. »

On lui dit : « Personne dans ta famille ne porte ce nom-là ! »

On demandait par signes au père comment il voulait l'appeler.

Il se fit donner une tablette sur laquelle il écrivit :

« Jean est son nom. »

Et tout le monde en fut étonné.

À l'instant même, sa bouche s'ouvrit, sa langue se délia : il parlait et il bénissait Dieu.

La crainte saisit alors tous les gens du voisinage et, dans toute la région montagneuse de Judée,

on racontait tous ces événements.

Tous ceux qui les apprenaient les conservaient dans leur cœur et disaient : « Que sera donc cet enfant ? » En effet, la main du Seigneur était avec lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, Aide-moi à comprendre que Tu agis dans les événements de ma vie, même ceux qui semblent les plus ordinaires.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La joie de la naissance de Jean Baptiste*

La naissance de Jean est un signe de la miséricorde de Dieu, et toute la famille se réjouit avec Élisabeth. Cette joie est la reconnaissance de la bonté de Dieu dans l'accomplissement de Sa promesse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment reconnais-tu la miséricorde de Dieu dans ta vie ?
- Quels événements de ta vie, même les plus simples, témoignent de la bonté et de la fidélité de Dieu envers toi ?

Point 2 : *Le choix du nom de Jean*

Élisabeth et Zacharie obéissent à l'instruction divine de nommer leur fils Jean, même si cela semble étrange à leur entourage. Ils choisissent d'obéir à la volonté de Dieu plutôt que de suivre les conventions familiales.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus obéissant à la volonté de Dieu, même quand cela va à

l'encontre des attentes des autres ou des traditions ?

- Quelles sont les choses que Dieu me demande de renommer ou de réorienter dans ma vie pour mieux suivre Sa voie ?

Point 3 : *La manifestation de la main de Dieu*

La bouche de Zacharie s'ouvre et il bénit Dieu, montrant que tout ce qui s'est passé était selon le plan de Dieu. Le peuple reconnaît que la main du Seigneur est avec cet enfant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment reconnais-tu l'action de Dieu dans ta vie quotidienne ?
- Quels sont les signes de la main de Dieu dans ton parcours, et comment peux-tu rendre grâce pour Ses bénédictions ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Ta main agit dans ma vie, même dans les petites choses. Merci pour Ta miséricorde infinie, qui m'accompagne chaque jour. Comme Zacharie et Élisabeth, je veux obéir à Ta volonté, même quand elle semble déroutante ou inhabituelle.

Je Te remercie pour les bénédictions que Tu m'apportes et je veux rendre gloire à Dieu, comme Zacharie, en chantant des louanges pour tout ce que Tu fais dans ma vie.

Seigneur, aide-moi à discerner Ta volonté dans chaque étape de mon chemin, et à répondre avec foi et obéissance.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- 1. *Reconnaître la miséricorde de Dieu :* Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir aux bénédictions dans ta vie. Même dans les petites choses, comment peux-tu reconnaître la main de Dieu ? Exprime ta gratitude dans une prière.

- *Obéissance à la volonté de Dieu :* Cherche à obéir à un appel de Dieu aujourd'hui, même si cela va à l'encontre de tes attentes ou de celles des autres. Demande à Dieu la sagesse de discerner Sa volonté et la force de la suivre.

- *Bénir Dieu pour Ses œuvres :* Prends un moment chaque jour pour bénir Dieu pour ce qu'Il accomplit dans ta vie. Remercie-Le pour les bénédictions visibles et invisibles, et exprime ta louange pour Sa fidélité.

Relecture de la journée

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

Mardi 24 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : 2 S 7,
1-5.8b-12.14a.16

Lecture du deuxième livre de Samuel

Le roi David habitait enfin dans sa maison. Le Seigneur lui avait accordé la tranquillité en le délivrant de tous les ennemis qui l'entouraient.

Le roi dit alors au prophète Nathan :
« Regarde ! J'habite dans une maison de cèdre,
et l'arche de Dieu habite sous un abri de toile ! »

Nathan répondit au roi :

« Tout ce que tu as l'intention de faire, fais-le,
car le Seigneur est avec toi. »

Mais, cette nuit-là,

la parole du Seigneur fut adressée à Nathan :
« Va dire à mon serviteur David :
Ainsi parle le Seigneur :
Est-ce toi qui me bâtiras une maison
pour que j'y habite ?
C'est moi qui t'ai pris au pâturage,
derrière le troupeau,
pour que tu sois le chef de mon peuple Israël.
J'ai été avec toi partout où tu es allé,
j'ai abattu devant toi tous tes ennemis.
Je t'ai fait un nom aussi grand
que celui des plus grands de la terre.
Je fixerai en ce lieu mon peuple Israël,
je l'y planterai, il s'y établira
et ne tremblera plus,
et les méchants ne viendront plus l'humilier,
comme ils l'ont fait autrefois,
depuis le jour où j'ai institué des juges
pour conduire mon peuple Israël.
Oui, je t'ai accordé la tranquillité
en te délivrant de tous tes ennemis.

Le Seigneur t'annonce
qu'il te fera lui-même une maison.
Quand tes jours seront accomplis
et que tu reposeras auprès de tes pères,
je te susciterai dans ta descendance un successeur,
qui naîtra de toi,
et je rendrai stable sa royauté.
Moi, je serai pour lui un père ;
et lui sera pour moi un fils.
Ta maison et ta royauté subsisteront toujours
devant moi,
ton trône sera stable pour toujours. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Dieu,
Aide-moi à reconnaître que c'est Toi qui es le
fondement de ma vie, et que tout ce que j'entreprends
doit être fait en union avec Toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le désir de David de construire une maison pour Dieu*

David, ayant trouvé la paix et la sécurité, désire maintenant construire une maison pour Dieu. Mais Dieu lui rappelle que ce n'est pas David qui doit bâtir la maison, mais Lui qui établira une maison pour David. Cette situation nous invite à réfléchir sur la distinction entre nos propres désirs et le plan divin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à vouloir accomplir mes propres projets sans d'abord chercher la volonté de Dieu ?
- Comment puis-je faire en sorte que mes actions soient toujours alignées avec le plan de Dieu, plutôt qu'avec mes désirs personnels ?

Point 2: *La promesse de Dieu à David : une descendance royale stable*

Dieu promet à David que sa maison et sa royauté subsisteront pour toujours. Cette promesse trouve son accomplissement en Jésus, descendu de la lignée de David. Cela nous rappelle que les promesses de Dieu sont éternelles et se réalisent selon Sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je faire confiance aux promesses de Dieu dans ma vie, même si je ne vois pas immédiatement leur accomplissement ?
- Suis-je prêt à accepter que Dieu ait un plan plus grand et plus stable pour ma vie que ce que je pourrais envisager par moi-même ?

Point 3 : *La stabilité de la royauté selon Dieu*

Dieu promet à David que son trône sera

stable pour toujours. Cette stabilité ne dépend pas des circonstances humaines, mais de la fidélité de Dieu à Ses promesses. Jésus, fils de David, est l'accomplissement de cette promesse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dans ma vie ai-je besoin de plus de stabilité et de confiance dans les promesses de Dieu ?
- Comment puis-je renforcer ma relation avec Dieu, sachant que Sa fidélité garantit ma sécurité spirituelle ?

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

- *Faire de Dieu le fondement de ma vie* : Cherche à vivre chaque moment aujourd'hui en reconnaissant que Dieu est la stabilité et le fondement de ta vie. Quand tu fais face à un défi, rappelle-toi que tu es soutenu par Sa fidélité.
- *Renforcer ma relation avec Dieu* : Prends un moment chaque jour pour méditer sur la fidélité de Dieu. Remercie-Le pour Sa stabilité et Son amour immuable, et engage-toi à renforcer ta relation avec Lui à travers la prière, la méditation de Sa parole et l'action.

- *Rechercher la volonté de Dieu avant d'agir* : Aujourd'hui, avant de prendre une décision importante, prends un moment pour prier et chercher la volonté de Dieu. Demande-Lui de te guider et de t'aider à aligner tes actions avec Son plan pour toi.

Relecture de la journée

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

Mercredi 25 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Jn 1, 1-5.9-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Au commencement était le Verbe, et le Verbe était auprès de Dieu, et le Verbe était Dieu.

Il était au commencement auprès de Dieu. C'est par lui que tout est venu à l'existence, et rien de ce qui s'est fait ne s'est fait sans lui.

En lui était la vie, et la vie était la lumière des hommes ; la lumière brille dans les ténèbres, et les ténèbres ne l'ont pas arrêtée.

Le Verbe était la vraie Lumière, qui éclaire tout homme en venant dans le monde.

Il était dans le monde, et le monde était venu par lui à l'existence, mais le monde ne l'a pas reconnu.

Il est venu chez lui, et les siens ne l'ont pas reçu.

Mais à tous ceux qui l'ont reçu,

il a donné de pouvoir devenir enfants de Dieu,
eux qui croient en son nom.

Ils ne sont pas nés du sang,
ni d'une volonté charnelle,
ni d'une volonté d'homme :
ils sont nés de Dieu.

Et le Verbe s'est fait chair,
il a habité parmi nous,
et nous avons vu sa gloire,
la gloire qu'il tient de son Père
comme Fils unique,
plein de grâce et de vérité.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Aide-moi à accueillir la lumière de Ta présence dans ma vie et à la faire briller dans les ténèbres de mon cœur.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le Verbe était avec Dieu et était Dieu*

Le passage commence par affirmer que le Verbe, c'est-à-dire Jésus, existait depuis le commencement et qu'il était non seulement avec Dieu, mais qu'il était Dieu. Cela nous invite à réfléchir sur la nature divine du Christ, qui est à la fois distinct du Père et pleinement Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment comprends-tu l'unité et la distinction entre le Père et le Fils dans cette révélation ?
- En quoi cette affirmation de la divinité de Jésus renforce-t-elle ta foi en Lui comme Seigneur et Sauveur ?

Point 2 : *La lumière qui brille dans les ténèbres*

Le Verbe est la lumière qui brille dans les ténèbres, mais les ténèbres ne l'ont pas arrêtée. Cette lumière fait référence à la vérité et à la vie qu'apporte Jésus, et à la lutte continue entre la lumière et les ténèbres dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment perçois-tu la lumière de Jésus dans ta propre vie ? Y a-t-il des «ténèbres» dans lesquelles cette lumière doit encore briller ?
- Comment peux-tu laisser la lumière du Christ pénétrer les zones d'ombre de ta vie, que ce soit dans tes pensées, tes actes ou tes relations ?

Point 3 : *Le Verbe s'est fait chair et a habité parmi nous*

L'Incarnation est un mystère de l'amour de Dieu pour l'humanité : Jésus, le Fils de Dieu, se fait homme pour habiter parmi nous, nous enseigner, et nous sauver. Cette proximité de Dieu avec l'humanité nous invite à l'intimité et à l'accueil de Sa présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment peux-tu accueillir plus pleinement la présence de Jésus dans ta vie, en Lui permettant de «faire chair» dans ton quotidien ?
- Que signifie pour toi que «le Verbe se soit fait chair» ? Comment cette vérité transforme-t-elle ta manière de voir le monde et de vivre ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, émerveillé par le mystère de l'Incarnation. Tu es la lumière véritable qui éclaire chaque homme et Tu as choisi de venir habiter parmi nous. Merci pour cette grande humilité, pour Ton amour infini qui Te pousse à t'approcher de nous, à partager notre condition humaine.

Seigneur, je T'ouvre mon cœur pour que Ta lumière éclaire mes ténèbres. Aide-moi à accueillir pleinement Ta présence dans ma vie et à être un témoin de Ta lumière dans ce monde. Merci pour Ton amour, Ta vérité et Ta grâce, qui m'ouvrent la voie vers la communion avec Dieu le Père.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Accueillir la lumière de Jésus* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à un domaine de ta vie où tu as besoin de la lumière du Christ. Demande-Lui de t'éclairer dans cette situation, en Lui offrant tes peurs ou tes doutes.
- *Partage de la lumière avec les autres* : Cherche à être un témoin de la lumière du Christ aujourd'hui. Cela pourrait être en apportant de l'encouragement à une personne dans l'obscurité ou en agissant dans la vérité et la justice dans une situation difficile.
- *Vivre l'Incarnation au quotidien* : Méditer sur l'Incarnation te rappelle que Dieu est proche de nous dans les aspects les plus quotidiens de la vie. Aujourd'hui, cherche à vivre chaque moment en reconnaissant la présence de Dieu dans ton travail, tes interactions, et tes pensées.

Relecture de la journée

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

Jeudi 26 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 6, 8-10; 7, 54-60

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là, Étienne, rempli de la grâce et de la puissance de Dieu, accomplissait parmi le peuple des prodiges et des signes éclatants. Intervinrent alors certaines gens de la synagogue dite des Affranchis, ainsi que des Cyrénéens et des Alexandrins, et aussi des gens originaires de Cilicie et de la province d'Asie. Ils se mirent à discuter avec Étienne, mais sans pouvoir résister à la sagesse et à l'Esprit qui le faisaient parler.

Ceux qui écoutaient ce discours avaient le cœur exaspéré et grinçaient des dents contre Étienne. Mais lui, rempli de l'Esprit Saint, fixait le ciel du regard : il vit la gloire de Dieu, et Jésus debout à la droite de Dieu. Il déclara :

« Voici que je contemple les cieux ouverts et le Fils de l'homme debout à la droite de Dieu. »

Alors ils poussèrent de grands cris et se bouchèrent les oreilles.

Tous ensemble, ils se précipitèrent sur lui, l'entraînèrent hors de la ville et se mirent à le lapider.

Les témoins avaient déposé leurs vêtements aux pieds d'un jeune homme appelé Saul. Étienne, pendant qu'on le lapidait, priait ainsi :

« Seigneur Jésus, reçois mon esprit. »

Puis, se mettant à genoux, il s'écria d'une voix forte :

« Seigneur, ne leur compte pas ce péché. »

Et, après cette parole, il s'endormit dans la mort.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Donne-moi la force de vivre en étant témoin de Ta vérité, sans crainte et avec un cœur plein de charité.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Étienne rempli de l'Esprit Saint et de sagesse*

Étienne est décrit comme un homme rempli de la grâce et de la puissance de Dieu, accomplissant des signes et des prodiges. Malgré l'opposition, il reste ferme dans sa foi, et sa sagesse dépasse celle de ses ennemis.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'ouvrir à l'action de l'Esprit Saint dans ma vie pour acquérir plus de sagesse ?
- Dans quelles situations ai-je l'occasion de témoigner de la vérité de Dieu, même quand cela semble difficile ?

Point 2 : *La vision de la gloire de Dieu et de Jésus*

Étienne, en pleine persécution, voit la gloire de Dieu et Jésus debout à la droite de Dieu. Cette vision lui donne la force de tenir jusqu'à la fin, malgré la violence qui l'entoure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je la capacité, dans les moments difficiles, de fixer mon regard sur Dieu et de voir Sa gloire dans ma vie ?
- Comment puis-je nourrir une foi qui me permette de «voir» Dieu présent et actif, même dans mes épreuves ?

Point 3 : *Le pardon d'Étienne*

Dans son dernier souffle, Étienne prie pour ses persécuteurs, demandant à Dieu de ne pas leur imputer leur péché. Il reflète ainsi le pardon de Jésus, qui a prié pour ses bourreaux pendant sa crucifixion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je un cœur disposé à pardonner, même à ceux qui m'ont fait du tort ?
- Quelles situations dans ma vie nécessitent que je pardonne ou que je demande pardon ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, émerveillé par la foi et le courage d'Étienne. Merci pour l'exemple qu'il nous donne d'une vie consacrée à Toi, remplie de l'Esprit Saint et de sagesse. Aide-moi à vivre avec un tel regard sur Toi, même lorsque je fais face à des difficultés. Que je puisse, comme Étienne, contempler Ta gloire et rester fidèle à Ta vérité, sans crainte. Seigneur, je T'offre mon cœur et je désire Te ressembler en tout, même dans le pardon. Donne-moi la force de pardonner comme Tu l'as fait, et de suivre Ton exemple jusqu'à la fin.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Être témoin de la vérité avec sagesse :* Aujourd'hui, cherche à témoigner de la vérité de Dieu dans une situation où cela pourrait être difficile. Demande à l'Esprit Saint de te guider avec sagesse et paix.
- *Fixer son regard sur Dieu dans les épreuves :* Lors de moments de difficulté ou de souffrance, prends un moment pour prier et demander à Dieu de t'aider à voir Sa gloire et Sa présence. Rappelle-toi que Dieu est toujours à tes côtés, même dans les moments sombres.
- *Prier pour ceux qui te persécutent :* Si tu fais face à des conflits ou des persécutions,

prends un moment pour prier pour ceux qui te causent du tort. Demande à Dieu de leur accorder la grâce de la repentance et du pardon, comme Étienne l'a fait pour ses bourreaux.

C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Relecture de la journée

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

Vendredi 27 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 20, 2-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le premier jour de la semaine,
Marie Madeleine courut trouver Simon-Pierre et l'autre disciple,
celui que Jésus aimait,
et elle leur dit :

« On a enlevé le Seigneur de son tombeau,
et nous ne savons pas où on l'a déposé. »

Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau.
Ils couraient tous les deux ensemble,
mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau.

En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ;
cependant il n'entre pas.

Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour.
Il entre dans le tombeau ;
il aperçoit les linges, posés à plat,
ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus,

non pas posé avec les linges,
mais roulé à part à sa place.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce d'une foi profonde,
comme celle de l'autre disciple, qui a vu et a cru.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La course vers le tombeau*

Marie Madeleine court vers Pierre et l'autre disciple pour annoncer que le corps de Jésus a été enlevé. La course des disciples symbolise l'urgence et la soif de vérité face à l'incertitude.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je aussi pressé de courir vers Dieu dans les moments d'incertitude ou de détresse ?
- Comment puis-je rechercher la vérité de Dieu avec une telle urgence dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *L'autre disciple qui court plus vite*

L'autre disciple arrive au tombeau en premier, mais il attend Pierre pour entrer. Cette action révèle la patience, la foi et l'humilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de faire preuve d'humilité et de patience, même quand je suis en avance sur d'autres dans ma foi ?
- Comment puis-je accueillir les autres avec humilité dans leur propre cheminement spirituel ?

Point 3 : *La découverte et la foi*

L'autre disciple entre dans le tombeau, voit les

linges pliés et croit. Cette scène illustre comment la foi se nourrit de l'expérience personnelle de la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je moi aussi eu une expérience personnelle de la vérité de Dieu qui m'a permis de croire plus profondément ?
- Comment puis-je nourrir ma foi en Jésus ressuscité dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, émerveillé par la grandeur de Ta résurrection. Merci d'avoir ouvert les yeux des disciples pour qu'ils croient à la vie nouvelle que Tu nous offres. Donne-moi une foi forte, qui voit au-delà de l'incertitude et qui croit dans Ta victoire sur la mort.

Seigneur, je veux courir vers Toi avec une foi ardente, chercher Ta vérité et faire confiance à Ta résurrection. Aide-moi à accueillir Ta lumière, même dans les ténèbres, et à témoigner de cette lumière autour de moi.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher la vérité de Dieu avec urgence* : Aujourd'hui, engage-toi à chercher la vérité de Dieu dans un domaine de ta vie où tu te sens incertain ou perdu. Consacre du temps à prier, méditer ou étudier la parole de Dieu pour éclairer cette situation.
- *Faire preuve de patience et d'humilité* : Si tu vois quelqu'un dans ton entourage spirituel qui est en retard dans sa foi ou qui traverse des doutes, sois patient et accompagne-le dans son cheminement, comme l'autre disciple a patienté avant d'entrer dans le tombeau.
- *Nourrir ta foi personnelle* : Prends un moment aujourd'hui pour méditer sur la résurrection de Jésus. Comment cette vérité transforme-t-elle ta vie ? Demande à

Dieu de renforcer ta foi et de te donner un témoignage vivant de Sa résurrection.

Relecture de la journée

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

Samedi 28 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 2, 13-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Après le départ des mages, voici que l'ange du Seigneur apparaît en songe à Joseph et lui dit :

« Lève-toi ; prends l'enfant et sa mère, et fuis en Égypte.

Reste là-bas jusqu'à ce que je t'avertisse, car Hérode va rechercher l'enfant pour le faire périr. »

Joseph se leva ; dans la nuit, il prit l'enfant et sa mère, et se retira en Égypte,

où il resta jusqu'à la mort d'Hérode, pour que soit accomplie la parole du Seigneur prononcée par le prophète :

D'Égypte, j'ai appelé mon fils.

Alors Hérode, voyant que les mages s'étaient moqués de lui,

entra dans une violente fureur.

Il envoya tuer tous les enfants jusqu'à l'âge de deux ans

à Bethléem et dans toute la région,

d'après la date qu'il s'était fait préciser par les mages.

Alors fut accomplie la parole prononcée par le prophète Jérémie :

Un cri s'élève dans Rama,
pleurs et longue plainte :
c'est Rachel qui pleure ses enfants
et ne veut pas être consolée,
car ils ne sont plus.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Aide-moi à suivre la direction que Tu me donnes, comme Joseph l'a fait, dans l'obéissance à Ta volonté.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'obéissance de Joseph à l'appel de Dieu*

Joseph, averti par l'ange, agit immédiatement et prend sa famille en Égypte pour protéger Jésus. Son obéissance rapide et son courage dans l'incertitude montrent une grande foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment suis-je réactif face à l'appel de Dieu dans ma vie ? Suis-je prêt à obéir sans hésitation, même lorsque cela implique de quitter ma zone de confort ?
- Y a-t-il des moments dans ma vie où Dieu m'a guidé, mais où je n'ai pas répondu avec la même obéissance et la même confiance que Joseph ?

Point 2 : *Le massacre des Innocents*

Le massacre des innocents, bien que tragique, montre comment le mal peut surgir dans un monde où Dieu fait face à l'opposition. Mais ce mal n'annule pas les promesses de Dieu, il fait partie du chemin douloureux mais néces-

saire de la rédemption.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je garder ma foi dans les moments de souffrance et d'injustice, en sachant que Dieu, même dans la douleur, a un plan de rédemption ?
- Quand je fais face à des épreuves ou des injustices, suis-je capable de maintenir ma confiance en Dieu, sachant qu'Il transforme tout en bien ?

Point 3 : *L'accomplissement des prophéties*

Le passage met en lumière l'accomplissement des paroles des prophètes, confirmant ainsi la fidélité de Dieu à Ses promesses. Jésus, même dans l'adversité, est la réponse de Dieu à l'histoire humaine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie peut-elle témoigner de l'accomplissement des promesses de Dieu, même dans les moments difficiles ?
- Comment puis-je être un témoin fidèle de la Parole de Dieu, même quand la situation autour de moi semble obscure ou contradictoire à Sa promesse ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant Ta protection et Ta fidélité. Comme Joseph, je veux être attentif à Tes appels, même quand ils sont surprenants ou difficiles. Merci pour Ton amour infini, qui nous protège, même dans les moments d'incertitude.

Seigneur, je Te confie ma vie, mes peurs et mes difficultés. Aide-moi à être fidèle et obéissant, même lorsque la route est incertaine ou semée d'embûches. Que ma foi en Tes promesses me donne la force de continuer à avancer, sachant que Tu es avec moi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Obéir à Dieu dans l'incertitude* : Cherche aujourd'hui à répondre à un appel de Dieu dans ta vie, même si tu n'as pas toutes les réponses ou que cela te semble difficile. Prends un moment pour prier, écouter et agir avec foi, comme Joseph.
- *Faire face à l'injustice avec foi* : Si tu fais face à une situation injuste, que ce soit dans ta vie personnelle ou dans le monde, remets cette situation entre les mains de Dieu. Rappelle-toi qu'Il est souverain et qu'Il transforme tout en bien, même dans les moments de souffrance.
- *Prendre un moment de prière pour les innocents souffrant dans le monde* : L'histoire des innocents tués par Hérode nous rappelle la souffrance des innocents dans le monde. Prends un moment aujourd'hui pour prier pour les enfants et toutes les victimes innocentes des injustices dans le monde.

Relecture de la journée

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

Dimanche 29 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Lc 2, 41-52

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Chaque année, les parents de Jésus se rendaient à Jérusalem pour la fête de la Pâque.
Quand il eut douze ans,

ils montèrent en pèlerinage suivant la coutume.

À la fin de la fête, comme ils s'en retournaient, le jeune Jésus resta à Jérusalem à l'insu de ses parents.

Pensant qu'il était dans le convoi des pèlerins, ils firent une journée de chemin avant de le chercher parmi leurs parents et connaissances.

Ne le trouvant pas, ils retournèrent à Jérusalem, en continuant à le chercher.

C'est au bout de trois jours qu'ils le trouvèrent dans le Temple, assis au milieu des docteurs de la Loi : il les écoutait et leur posait des questions, et tous ceux qui l'entendaient s'éxtasiaient sur son intelligence et sur ses réponses.

En le voyant, ses parents furent frappés d'étonnement, et sa mère lui dit :
« Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ? Vois comme ton père et moi, nous avons souffert en te cherchant ! »

Il leur dit :
« Comment se fait-il que vous m'ayez cherché ?
Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ? »

Mais ils ne comprirent pas ce qu'il leur disait.

Il descendit avec eux pour se rendre à Nazareth, et il leur était soumis. Sa mère gardait dans son cœur tous ces événements.

Quant à Jésus, il grandissait en sagesse, en taille et en grâce, devant Dieu et devant les hommes.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande la grâce de comprendre, comme Marie et Joseph, Ta volonté et Ta mission dans ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La recherche de Jésus par ses parents*

Marie et Joseph, après avoir réalisé que Jésus était resté à Jérusalem, se lancent dans une recherche désespérée. Cette scène reflète le désir ardent de retrouver Jésus, mais aussi le fait qu'ils ne comprennent pas encore pleinement qui Il est.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je cherché Jésus avec tant de persévérance dans ma propre vie ?
- Y a-t-il des moments où, malgré mes efforts, je n'ai pas compris ce que Dieu attendait de moi ?

Point 2 : *Jésus au milieu des docteurs de la Loi*

Jésus, à douze ans, est assis au milieu des docteurs de la Loi, écoutant et posant des questions. Sa sagesse surprend tout le monde, mais ses parents ne comprennent pas encore son appel divin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je accueillir la sagesse de Dieu dans ma propre vie ?
- Suis-je ouvert à entendre les questions et les réponses que Jésus veut me poser, même lorsque cela me surprend ou me dérange ?

Point 3 : *"Il me faut être chez mon Père"*

Jésus répond à ses parents en leur disant qu'il doit être chez son Père, manifestant ainsi qu'il est conscient de sa mission divine. Bien

qu'ils ne comprennent pas immédiatement, ce moment marque un début de prise de conscience pour eux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître la présence de Dieu dans ma vie quotidienne, même dans les moments où je ne comprends pas pleinement son plan ?
- Qu'est-ce que cela signifie pour moi, personnellement, que Jésus "doit être chez son Père" ? Comment cela affecte ma relation avec Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, ébloui par Ta sagesse et Ta compréhension divine. Merci pour l'exemple de Ton obéissance, même en étant encore jeune. Aide-moi à Te chercher avec la même persévérance que Marie et Joseph, et à rester dans Ta présence, même quand les choses sont confuses pour moi.

Seigneur, je veux grandir en sagesse, en taille et en grâce devant Toi, comme Tu l'as fait, et je Te demande de me guider pour mieux comprendre Ton appel dans ma vie. Que je sois toujours prêt à écouter Tes paroles et à les vivre pleinement.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher Jésus avec persévérance :* Aujourd'hui, prends un moment pour rechercher Jésus dans ta vie. Peut-être dans une prière silencieuse ou dans un acte de service. Cherche Sa présence là où tu ne l'avais pas vue auparavant.
- *Reconnaître la mission de Dieu dans ta vie :* Aujourd'hui, engage-toi à voir et comprendre mieux ce que Dieu attend de toi, même dans les petites choses. Demande à Dieu de t'aider à vivre pleinement Ta mission, comme Jésus a compris et vécu la sienne.

- *Grandir en sagesse et en grâce* : Cherche à grandir aujourd'hui, comme Jésus, en sagesse, en taille et en grâce, devant Dieu et devant les hommes. Cela peut être dans une conversation, une action de charité, ou dans ton travail quotidien. Prends le temps de rendre grâce pour la croissance spirituelle que tu fais en Dieu.

Relecture de la journée

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