



Mon guide d'oraison quotidienne



N°005, 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 30 décembre 2024 au Dimanche 05 janvier 2025

Lundi 30 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 2, 36-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
quand les parents de Jésus vinrent le présenter au Temple,

il y avait aussi une femme prophète,
Anne, fille de Phanuel, de la tribu d'Aser.

Elle était très avancée en âge ;
après sept ans de mariage,

demeurée veuve,
elle était arrivée à l'âge de 84 ans.
Elle ne s'éloignait pas du Temple,
servant Dieu jour et nuit dans le jeûne et la prière.

Survenant à cette heure même,
elle proclamait les louanges de Dieu
et parlait de l'enfant
à tous ceux qui attendaient la délivrance de Jérusalem.

Lorsqu'ils eurent achevé
tout ce que prescrivait la loi du Seigneur,
ils retournèrent en Galilée, dans leur ville de Nazareth.

L'enfant, lui, grandissait et se fortifiait,
rempli de sagesse,
et la grâce de Dieu était sur lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de pouvoir, comme Anne, reconnaître Ta présence dans ma vie et témoigner de Ta bonté avec ferveur.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Anne, une prophète fidèle à Dieu*
Anne, une femme âgée, est restée fidèle à Dieu toute sa vie, servant dans le Temple par le jeûne et la prière. Elle incarne la dévotion et la patience d'une vie consacrée à Dieu, dans l'attente de la délivrance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je la patience et la persévérance dans ma vie de prière et de service à Dieu ?
- Comment puis-je imiter l'exemple de Anne dans ma propre vie spirituelle, en étant fidèle dans la prière, même dans les moments de long silence ?

Point 2 : *La proclamation de la délivrance*
Anne, dès qu'elle voit l'enfant Jésus, parle de Lui à tous ceux qui attendaient la délivrance de Jérusalem. Elle devient un témoin de l'œuvre de Dieu, annonçant la venue du Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je, moi aussi, prêt à partager ma foi et à parler de Jésus à ceux qui attendent un signe de réconfort et de délivrance ?
- Comment puis-je être un témoin de la lumière du Christ dans mon quotidien ?

Point 3 : *La croissance de l'enfant Jésus*
L'évangile mentionne que Jésus grandissait et se fortifiait, rempli de sagesse, et que la grâce de Dieu était sur Lui. Cela rappelle que, même dans Son enfance, Jésus était un mo-

dèle d'humilité et de croissance spirituelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je permettre à Dieu de m'enseigner et de me faire grandir dans la sagesse et la grâce ?
- Que puis-je faire aujourd'hui pour me fortifier dans ma relation avec Dieu et dans ma foi ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que, comme Anne, il est si précieux de Te rencontrer et de pouvoir témoigner de Ta présence. Merci pour l'exemple de dévotion et de fidélité qu'Elle nous donne. Aide-moi à Te rechercher chaque jour, à rester fidèle à ma prière et à mon service, dans l'attente joyeuse de Ta venue.

Seigneur, je veux grandir en sagesse et en grâce, comme Toi. Remplis mon cœur de Ta lumière et aide-moi à la partager avec ceux qui m'entourent. Que ma vie soit une louange à Ta gloire.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Persévérer dans la prière* : Aujourd'hui, prends un moment pour passer du temps dans la prière, même si ce n'est que quelques minutes. Consacre ce moment à louer Dieu pour Sa fidélité et à Lui offrir tes attentes et tes désirs.
- *Partager ma foi avec les autres* : Cherche une occasion aujourd'hui pour parler de Jésus à quelqu'un qui pourrait être dans le besoin, spirituellement ou matériellement. Partage la lumière de Dieu avec les autres de manière simple et accessible
- *Grandir en sagesse et en grâce* : Prends un moment aujourd'hui pour réfléchir à une situation où tu as besoin de grandir dans la sagesse ou la compréhension. Prie pour recevoir cette sagesse de Dieu et cherche

à répondre à cette situation avec humilité et foi.

Relecture de la journée

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

Mardi 31 Décembre

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : 1 Jn 2, 18-21

Lecture de la première lettre de saint Jean

Mes enfants,
c'est la dernière heure
et, comme vous l'avez appris,
un anti-Christ, un adversaire du Christ, doit
venir ;
or, il y a dès maintenant beaucoup d'an-
ti-Christ ;
nous savons ainsi que c'est la dernière heure.
Ils sont sortis de chez nous
mais ils n'étaient pas des nôtres ;
s'ils avaient été des nôtres,
ils seraient demeurés avec nous.
Mais pas un d'entre eux n'est des nôtres,
et cela devait être manifesté.
Quant à vous,
c'est de celui qui est saint que vous tenez
l'onction,
et vous avez tous la connaissance.
Je ne vous ai pas écrit que vous ignorez la
vérité,
mais que vous la connaissez,
et que de la vérité ne vient aucun mensonge.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de demeurer fermement dans Ta vérité, d'être vigilant face aux faux enseignements et de m'ancrer toujours plus dans Ta Parole.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *L'anti-Christ et les faux enseignements*

L'Apôtre Jean parle des anti-Christ, ceux qui s'opposent à la vérité de Jésus. Ce passage nous rappelle qu'il y a des forces qui tentent de nous éloigner de la vérité, d'où l'importance de rester vigilants.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus attentif aux enseignements que je reçois et les évaluer à la lumière de l'Évangile ?
- Quels sont les pièges modernes qui peuvent être considérés comme des "anti-Christ" dans ma vie ?

Point 2: *L'onction du Saint et la connaissance de la vérité*

Jean rappelle aux croyants que l'onction du Saint est en eux, qu'ils connaissent la vérité, et que cette connaissance ne vient pas du mensonge. L'onction du Saint nous éclaire et nous guide dans la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je mieux ouvrir mon cœur à l'action du Saint-Esprit pour qu'il me guide dans la vérité ?
- En quoi la connaissance de la vérité en Jésus transforme-t-elle mes choix, mes pensées et mes actions ?

Point 3 : *La vérité et le mensonge*

Jean insiste sur le fait qu'aucun mensonge ne vient de la vérité. Cela implique un appel à

vivre dans la vérité, à ne pas laisser les mensonges du monde pénétrer notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à rejeter tout ce qui est mensonger et à m'engager pleinement dans la vérité du Christ ?
- Comment puis-je cultiver une vie de transparence et d'honnêteté dans mes relations avec les autres et avec Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu es la vérité et que Ton Esprit Saint m'a donné la capacité de la connaître. Merci pour l'onction que Tu m'as donnée, et pour la lumière de la vérité qui éclaire mon cœur.

Seigneur, garde-moi fidèle à Ta Parole, fortifie ma foi contre les faux enseignements et aide-moi à vivre selon la vérité. Que je puisse être un témoin authentique de Toi, rejetant tout ce qui est contraire à Ta lumière.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Évaluer les enseignements que je reçois* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir aux sources d'information qui influencent ta vie. Sont-elles alignées avec la vérité du Christ ? Prie pour recevoir la sagesse nécessaire pour discerner ce qui est vrai de ce qui est trompeur.
- *Vivre dans la vérité et rejeter le mensonge* : Aujourd'hui, fais un effort conscient pour vivre dans la vérité dans toutes tes interactions. Sois honnête dans tes paroles et tes actions, et cherche à rejeter toute forme de duplicité ou de mensonge.
- *Ouvrir son cœur à l'onction du Saint-Esprit* : Cherche un moment aujourd'hui pour prier et inviter le Saint-Esprit à te guider. Demande-Lui de t'illuminer

pour mieux comprendre la vérité et vivre en conformité avec elle.

Relecture de la journée

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

Mercredi 01 Janvier 2025

Oraison

◆ Parole de Dieu

Évangile : Lc 2, 16-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
les bergers se hâtèrent d'aller à Bethléem,
et ils découvrirent Marie et Joseph,
avec le nouveau-né
couché dans la mangeoire.
Après avoir vu,
ils racontèrent ce qui leur avait été annoncé
au sujet de cet enfant.
Et tous ceux qui entendirent s'étonnaient
de ce que leur racontaient les bergers.
Marie, cependant, retenait tous ces événements
et les méditait dans son cœur.
Les bergers repartirent ;
ils glorifiaient et louaient Dieu
pour tout ce qu'ils avaient entendu et vu,
selon ce qui leur avait été annoncé.

Quand fut arrivé le huitième jour,
celui de la circoncision,
l'enfant reçut le nom de Jésus,
le nom que l'ange lui avait donné avant sa
conception.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Aide-moi à retenir tous les événements de ma vie et à les méditer dans mon cœur, comme Marie.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Les bergers et leur hâte à voir l'enfant Jésus*

Les bergers, après avoir entendu l'annonce des anges, se hâtent d'aller à Bethléem pour voir l'enfant. Leur réponse immédiate à l'appel divin montre une grande foi et un désir ardent de rencontrer Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je aussi réactif à l'appel de Dieu dans ma vie ?
- Comment puis-je répondre immédiatement et avec joie à l'invitation de Dieu, comme les bergers ?

Point 2 : *Marie méditant dans son cœur*
Marie, après avoir entendu ce que les bergers racontaient, garde tous ces événements dans son cœur et les médite. Elle incarne la contemplation et la prière intérieure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'inspirer de l'exemple de Marie pour méditer plus profondément sur les événements de ma vie et sur l'œuvre de Dieu en moi ?
- Dans ma vie quotidienne, comment puis-je prendre des moments pour garder dans mon cœur les grâces et les bénédictions de Dieu ?

Point 3 : *La circoncision et le nom de Jésus*

Le nom de Jésus est donné le huitième jour, conformément à la tradition. Ce nom, qui signifie "Le Seigneur sauve", annonce déjà la mission de l'enfant, Sauveur du monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Que signifie pour moi le nom de Jésus ?
- Comment puis-je vivre pleinement la signification de ce nom dans ma vie quotidienne, en étant un témoin de son salut ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi, émerveillé par Ton humble naissance et la rapidité avec laquelle les bergers ont répondu à Ton appel. Merci, Seigneur, pour Ton nom précieux, Jésus, qui signifie que Tu es venu pour nous sauver. Aide-moi à garder dans mon cœur Ta parole, comme Marie, et à méditer sur Ton œuvre dans ma vie.

Seigneur, que je sois toujours prêt à répondre à Ton appel avec empressement et foi, et que je puisse glorifier et louer Dieu dans tous les moments de ma vie.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Répondre avec empressement à l'appel de Dieu* : Cherche aujourd'hui à répondre rapidement et avec enthousiasme à un appel de Dieu, que ce soit un appel à la prière, à la charité ou à la paix intérieure. Sois attentif aux petites invitations divines tout au long de la journée.
- *Vivre le nom de Jésus* : Prends un moment pour réfléchir à la signification du nom de Jésus. Comment puis-je vivre ce nom au quotidien, comme un rappel constant de son amour et de son salut ? Engage-toi à incarner ce nom de manière concrète, par des actions de foi, d'amour et de service.
- *Louer et glorifier Dieu* : Aujourd'hui, trouve une occasion de louer et glorifier Dieu pour ce que tu as vu et entendu, dans ta propre vie ou dans celle des autres. Cela peut être par une prière de reconnais-

sance, un chant ou un acte de bonté.

Relecture de la journée

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

Jeudi 02 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Jn 2, 22-28

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,

le menteur n'est-il pas celui qui refuse que Jésus soit le Christ ?

Celui-là est l'anti-Christ :

il refuse à la fois le Père et le Fils ;

quiconque refuse le Fils

n'a pas non plus le Père ;

celui qui reconnaît le Fils

a aussi le Père.

Quant à vous, que demeure en vous ce que vous avez entendu depuis le commencement.

Si ce que vous avez entendu depuis le commencement

demeure en vous,

vous aussi, vous demeurerez dans le Fils et dans le Père.

Et telle est la promesse que lui-même nous a faite :

la vie éternelle.

Je vous ai écrit cela

à propos de ceux qui vous égarent.

Quant à vous,

l'unction que vous avez reçue de lui demeure en vous,

et vous n'avez pas besoin d'enseignement. Cette onction vous enseigne toutes choses, elle qui est vérité et non pas mensonge ; et, selon ce qu'elle vous a enseigné, vous demeurez en lui. Et maintenant, petits enfants, demeurez en lui ; ainsi, quand il se manifestera, nous aurons de l'assurance, et non pas la honte d'être loin de lui à son avènement.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de demeurer fermement dans Ta Parole, de reconnaître Ta présence et Ton enseignement en moi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le menteur et l'anti-Christ*
Jean parle de ceux qui refusent que Jésus soit le Christ, les qualifiant d'anti-Christ. Ceux qui rejettent le Fils de Dieu ne peuvent connaître le Père, car Jésus est la voie vers le Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je pleinement convaincu de la divinité de Jésus et de Son rôle unique comme médiateur entre Dieu et l'humanité ?
- Comment puis-je témoigner de cette vérité dans ma vie et mes relations avec ceux qui remettent en question la personne de Jésus ?

Point 2 : *Demeurer dans ce que vous avez entendu depuis le commencement*
Jean nous exhorte à demeurer dans ce que nous avons entendu depuis le début, c'est-à-dire l'Évangile, pour vivre pleinement dans le Fils et dans le Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre de manière plus profonde et fidèle selon l'Évangile ?
- Quels aspects de ma vie nécessitent un plus grand enracinement dans la Parole de Dieu et dans la vérité du Christ ?

Point 3 : *L'onction qui nous enseigne*
Jean parle de l'onction reçue de Dieu qui nous enseigne toutes choses. Cette onction, c'est l'Esprit Saint, qui est la vérité et non le mensonge.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment l'Esprit Saint m'enseigne-t-il à travers ma prière, mes lectures bibliques et mes expériences quotidiennes ?
- Suis-je attentif à l'action de l'Esprit en moi pour me guider dans la vérité et me garder de l'égarement ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu es le Christ, le Fils de Dieu, et que par Toi nous avons accès au Père. Merci pour l'onction de l'Esprit Saint, qui me guide dans la vérité et m'aide à demeurer fidèle à Ta Parole. Seigneur, aide-moi à vivre selon ce que j'ai entendu depuis le commencement, à ne jamais me laisser égarer par de faux enseignements, et à rester fermement ancré en Toi. Que l'Esprit Saint m'éclaire et me donne la sagesse de suivre Ta volonté chaque jour.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Rester fermement ancré dans l'Évangile :*
Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à un passage de l'Évangile que tu connais bien et laisse-le nourrir ta prière. Demande à Dieu de t'aider à vivre pleinement selon cet enseignement dans ta vie

quotidienne.

- *Écouter l'Esprit Saint* : Cherche un moment aujourd'hui pour t'arrêter et écouter l'Esprit Saint dans ta prière. Demande-Lui de t'enseigner ce dont tu as besoin pour grandir dans la vérité et être guidé dans tes choix.
- *Vivre avec confiance en la promesse de la vie éternelle* : Prends un moment aujourd'hui pour prier en reconnaissance de la promesse de la vie éternelle faite par Jésus. Demande à Dieu de te donner un cœur paisible, sachant que cette promesse est certaine pour ceux qui demeurent en Lui.

Relecture de la journée

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

Vendredi 03 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 1, 29-34

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le lendemain, voyant Jésus venir vers lui, Jean le Baptiste déclara :

« Voici l'Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde ; c'est de lui que j'ai dit :

L'homme qui vient derrière moi est passé devant moi, car avant moi il était.

Et moi, je ne le connaissais pas ; mais, si je suis venu baptiser dans l'eau, c'est pour qu'il soit manifesté à Israël. »

Alors Jean rendit ce témoignage :

« J'ai vu l'Esprit descendre du ciel comme une colombe et il demeura sur lui.

Et moi, je ne le connaissais pas, mais celui qui m'a envoyé baptiser dans l'eau m'a dit :

“Celui sur qui tu verras l'Esprit descendre et demeurer,

celui-là baptise dans l'Esprit Saint.”

Moi, j'ai vu, et je rends témoignage : c'est lui le Fils de Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande la grâce de comprendre pleinement qui Tu es, l'Agneau de Dieu qui enlève le péché du monde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «Voici l'Agneau de Dieu»

Jean le Baptiste voit Jésus venir vers lui et le reconnaît comme l'Agneau de Dieu qui enlève le péché du monde. Il proclame la mission du Christ, celle de sauver l'humanité par Son sacrifice.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je mieux comprendre et accueillir Jésus comme l'Agneau de Dieu qui porte mes péchés ?
- Suis-je capable de voir Jésus dans ma vie de manière aussi claire que Jean le Baptiste l'a vu ?

Point 2 : *Jean témoigne de l'Esprit Saint*
Jean rend témoignage en expliquant comment il a vu l'Esprit descendre sur Jésus comme une colombe. Cela confirme la divinité de Jésus et Son rôle unique en tant que Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je ouvert à la descente de l'Esprit Saint dans ma propre vie, pour qu'Il me révèle Jésus comme le Fils de Dieu ?
- Comment puis-je être plus attentif à la présence de l'Esprit Saint et à Ses manifestations dans ma vie ?

Point 3: *La mission de Jésus et son identification comme le Fils de Dieu*

Jean le Baptiste affirme que Jésus est celui qui baptise dans l'Esprit Saint, et qu'il est le Fils de Dieu. Cela nous montre que Jésus n'est pas simplement un prophète, mais le Fils divin envoyé pour la rédemption de l'humanité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma compréhension de Jésus en tant que Fils de Dieu ?
- Comment ma vie de foi reflète-t-elle la reconnaissance de Jésus comme Sauveur et Seigneur ?

Colloque

Seigneur Jésus,
 Je viens devant Toi, humblement, en reconnaissant que Tu es l'Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde. Merci pour Ton sacrifice, pour Ton amour immense et pour la grâce du salut que Tu m'offres.
 Seigneur, remplis-moi de Ton Esprit Saint, comme Tu l'as fait pour Jean, pour que je puisse mieux comprendre qui Tu es et être un témoin fidèle de Ta Parole. Que je puisse vivre chaque jour en réponse à Ton appel, en recevant Ta rédemption et en annonçant Ton salut.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Contempler le sacrifice de Jésus :* Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir au sacrifice de Jésus comme l'Agneau

de Dieu qui enlève les péchés du monde. Pense à ce que cela signifie pour toi personnellement. Comment cela change-t-il ta vie et tes choix ?

- *Accueillir l'Esprit Saint dans ta vie :* Cherche à vivre un moment aujourd'hui où tu invites l'Esprit Saint à te guider, te fortifier et t'ouvrir davantage à la vérité de Jésus. Cela peut être par un acte de prière ou un geste concret inspiré par l'Esprit
- *Réfléchir à ton appel personnel :* Demande-toi comment tu peux mieux vivre selon l'appel de Jésus dans ta vie. Quelles actions concrètes peux-tu entreprendre aujourd'hui pour vivre de manière plus fidèle à ton rôle de disciple du Christ ?

Relecture de la journée

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

Samedi 04 Janvier

Oraison

Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Jn 3, 7-10

Lecture de la première lettre de saint Jean

Petits enfants, que nul ne vous égare : celui qui pratique la justice est juste comme lui, Jésus, est juste ; celui qui commet le péché est du diable, car, depuis le commencement, le diable est pécheur.

C'est pour détruire les œuvres du diable que le Fils de Dieu s'est manifesté.

Quiconque est né de Dieu ne commet pas de péché, car ce qui a été semé par Dieu demeure en lui :

il ne peut donc pas pécher,
puisqu'il est né de Dieu.
Voici comment se manifestent les enfants de
Dieu
et les enfants du diable :
quiconque ne pratique pas la justice
n'est pas de Dieu,
et pas davantage celui qui n'aime pas son
frère.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce de vivre selon Ta jus-
tice, d'être un véritable enfant de Dieu, en
méloignant du péché et en aimant sincère-
ment mes frères.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Pratiquer la justice comme
Jésus*

Jean nous rappelle que celui qui pratique la
justice est juste, comme Jésus l'est. Jésus est
l'exemple suprême de justice, et Il nous ap-
pelle à le suivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je imiter la justice de Jésus dans ma vie quotidienne ?
- Quels aspects de ma vie nécessitent un changement pour mieux vivre selon la justice du Christ ?

Point 2 : *La manifestation du péché et
de l'œuvre du diable*

Jean dit que celui qui commet le péché ap-
partient au diable, car celui-ci est pécheur
depuis le commencement. Jésus est venu
pour détruire les œuvres du diable et appor-

ter le salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel rôle le péché joue-t-il encore dans ma vie, et comment puis-je le combattre avec l'aide du Christ ?
- Comment la grâce de Jésus m'aide-t-elle à éviter de tomber dans les pièges du péché ?

Point 3 : *Être né de Dieu et ne pas pé-
cher*

Jean explique que ceux qui sont nés de Dieu
ne commettent pas de péché, car la semence
divine demeure en eux. Cela nous rappelle
l'importance de vivre dans l'Esprit de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je vraiment né de Dieu dans mon esprit, mes pensées, mes actes ?
- Comment puis-je nourrir ma relation avec Dieu pour que Sa semence demeure en moi et méloigne du péché ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, reconnaissant que Tu es
la justice parfaite et que Tu m'appelles à vivre
selon cette justice. Merci pour Ton sacrifice
qui détruit les œuvres du diable et qui me
donne la possibilité de vivre libre du péché.
Seigneur, aide-moi à suivre Ton exemple,
à pratiquer la justice, et à aimer mes frères
et sœurs. Donne-moi la force de méloigner
du péché et de vivre pleinement selon la se-
mence divine que Tu as semée en moi.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquer la justice* : Aujourd'hui, fais un acte concret de justice envers quelqu'un, que ce soit par une parole bienveillante, une action juste, ou en rétablissant une situation injuste. Suis l'exemple de Jésus dans ton quotidien

- *Réfléchir au péché et à ses conséquences* : Prends un moment pour réfléchir à la manière dont le péché peut encore se manifester dans ta vie. Que peux-tu faire pour lutter contre ces tentations avec l'aide de Jésus ? Mets en place une action pour t'éloigner des péchés qui t'entravent.
- *Écouter et suivre l'Esprit de Dieu* : Cherche à vivre aujourd'hui dans une relation plus intime avec l'Esprit de Dieu. Prends un moment pour prier et demander à l'Esprit de te guider dans tes actions et pensées. Cherche à ressentir cette semence divine en toi et laisse-la te transformer.

Relecture de la journée

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

Dimanche 05 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 2, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Jésus était né à Bethléem en Judée, au temps du roi Hérode le Grand. Or, voici que des mages venus d'Orient arrivèrent à Jérusalem et demandèrent :

« Où est le roi des Juifs qui vient de naître ? Nous avons vu son étoile à l'orient et nous sommes venus nous prosterner devant lui. »

En apprenant cela, le roi Hérode fut bouleversé, et tout Jérusalem avec lui.

Il réunit tous les grands prêtres et les scribes du peuple, pour leur demander où devait naître le Christ.

Ils lui répondirent :
« À Bethléem en Judée, car voici ce qui est écrit par le prophète :

Et toi, Bethléem, terre de Juda, tu n'es certes pas le dernier parmi les chefs-lieux de Juda, car de toi sortira un chef, qui sera le berger de mon peuple Israël. »

Alors Hérode convoqua les mages en secret pour leur faire préciser à quelle date l'étoile était apparue ;

puis il les envoya à Bethléem, en leur disant :

« Allez vous renseigner avec précision sur l'enfant.

Et quand vous l'aurez trouvé, venez me l'annoncer

pour que j'aie, moi aussi, me prosterner devant lui. »

Après avoir entendu le roi, ils partirent.

Et voici que l'étoile qu'ils avaient vue à l'orient

les précédait,

jusqu'à ce qu'elle vienne s'arrêter au-dessus de l'endroit

où se trouvait l'enfant.

Quand ils virent l'étoile, ils se réjouirent d'une très grande joie.

Ils entrèrent dans la maison, ils virent l'enfant avec Marie sa mère ;

et, tombant à ses pieds,

ils se prosternèrent devant lui.

Ils ouvrirent leurs coffrets,

et lui offrirent leurs présents :

de l'or, de l'encens et de la myrrhe.

Mais, avertis en songe de ne pas retourner chez Hérode,

ils regagnèrent leur pays par un autre che-

min.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce d'avoir un cœur ouvert, comme celui des mages, pour Te reconnaître comme le Roi des Juifs, le Sauveur du monde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Les mages suivant l'étoile*

Les mages, venus d'Orient, ont vu l'étoile et ont suivi la lumière qui les a conduits à Jésus. Leur foi les a guidés à travers des kilomètres et des difficultés pour rencontrer le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est l'étoile qui me guide dans ma vie ?
- Suis-je attentif aux signes de Dieu dans ma vie quotidienne qui m'invitent à me rapprocher de Lui ?

Point 2 : *La joie des mages en trouvant Jésus*

Quand les mages virent l'étoile s'arrêter au-dessus de l'endroit où se trouvait Jésus, ils furent remplis d'une grande joie. Leur recherche les a conduits à une rencontre joyeuse avec le Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma propre joie lorsque je fais une rencontre intime avec Jésus dans ma prière ou dans ma vie de foi ?
- Comment puis-je cultiver une attitude de joie dans ma vie chrétienne quotidienne ?

Point 3 : *Les présents offerts à Jésus : or,*

encens, myrrhe

Les mages ont offert des présents symboliques à Jésus : l'or, l'encens et la myrrhe, qui représentent la royauté, la divinité et le sacrifice. Par ces offrandes, ils ont reconnu Jésus comme Roi, Dieu et Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les «précieux présents» que je peux offrir à Jésus dans ma vie quotidienne ?
- Comment puis-je offrir à Jésus mon temps, mes talents, mes relations et mes ressources ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, émerveillé par la sagesse et la foi des mages qui ont suivi la lumière de Ton étoile. Merci de m'inviter à Te rencontrer et à m'approcher de Toi avec une grande joie.

Seigneur, aide-moi à discerner les signes que Tu envoies dans ma vie et à suivre Ta lumière, peu importe où elle me mène. Que mes actes, mes pensées et mes prières soient des offrandes, comme l'or, l'encens et la myrrhe, pour reconnaître Ta royauté, Ta divinité et Ta mission de Sauveur.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Suivre la lumière de Jésus* : Aujourd'hui, cherche à être attentif à un signe de Dieu dans ta vie, que ce soit à travers la prière, la Bible ou une rencontre. Laisse-toi guider par la lumière de Sa présence et sois prêt à le suivre où qu'il te mène.
- *Cultiver la joie de la rencontre avec Jésus* : Prends un moment pour célébrer la joie de la présence de Jésus dans ta vie. Cela pourrait être un acte de gratitude, une prière joyeuse, ou une action d'amour envers quelqu'un d'autre, en mémoire de la joie des mages.

- *Prendre un chemin nouveau* : Comme les mages, qui ont regagné leur pays par un autre chemin, cherche aujourd'hui à prendre un chemin différent pour renouveler ta relation avec Dieu. Cela pourrait être une nouvelle habitude de prière, une action plus fidèle de service, ou un changement dans la façon de traiter les autres.

Relecture de la journée

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