



Mon guide d'oraison quotidienne



N°006, Janvier 2025

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 06 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Jn 3, 22 – 4, 6

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,
quoi que nous demandions à Dieu,
nous le recevons de lui,
parce que nous gardons ses commande-
ments,
et que nous faisons ce qui est agréable à ses
yeux.

Or, voici son commandement :
mettre notre foi
dans le nom de son Fils Jésus Christ,
et nous aimer les uns les autres
comme il nous l'a commandé.
Celui qui garde ses commandements de-
meure en Dieu,
et Dieu en lui ;
et voilà comment nous reconnaissons qu'il
demeure en nous,
puisqu'il nous a donné part à son Esprit.

Bien-aimés,
ne vous fiez pas à n'importe quelle inspira-
tion,
mais examinez les esprits
pour voir s'ils sont de Dieu,
car beaucoup de faux prophètes
se sont répandus dans le monde.
Voici comment vous reconnaîtrez l'Esprit de
Dieu :
tout esprit qui proclame que Jésus Christ

est venu dans la chair,
celui-là est de Dieu.
Tout esprit qui refuse de proclamer Jésus,
celui-là n'est pas de Dieu :
c'est l'esprit de l'anti-Christ,
dont on vous a annoncé la venue
et qui, dès maintenant, est déjà dans le
monde.

Vous, petits enfants, vous êtes de Dieu,
et vous avez vaincu ces gens-là ;
car Celui qui est en vous
est plus grand que celui qui est dans le
monde.

Eux, ils sont du monde ;
voilà pourquoi ils parlent le langage du
monde,
et le monde les écoute.

Nous, nous sommes de Dieu ;
celui qui connaît Dieu nous écoute ;
celui qui n'est pas de Dieu
ne nous écoute pas.

C'est ainsi que nous reconnaissons
l'esprit de la vérité et l'esprit de l'erreur.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Aide-moi à discerner Ta volonté dans toutes
les choses que je fais, afin de rester fidèle à
Tes commandements et de vivre dans la véri-
té de Ton Esprit.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Nous recevons de Dieu ce que
nous Lui demandons*»

Jean nous rappelle que tout ce que nous de-
mandons à Dieu, nous le recevons si nous
gardons Ses commandements et si nous fai-
sons ce qui est agréable à Ses yeux.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie témoigne-t-elle de ma fidélité aux commandements de Dieu ?
- Suis-je ouvert à recevoir ce que Dieu me donne, en gardant la foi et en Lui obéissant ?

Point 2 : «Examinez les esprits pour voir s'ils sont de Dieu»

Jean nous avertit de ne pas croire tout esprit, mais d'examiner les esprits pour voir s'ils sont de Dieu, car beaucoup de faux prophètes se sont répandus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je discerner la voix de Dieu parmi toutes les voix du monde ?
- Quels sont les critères qui me permettent de reconnaître un vrai prophète ou une vraie inspiration divine ?

Point 3 : «L'Esprit de Dieu et l'esprit de l'anti-Christ»

Jean nous montre que l'Esprit de Dieu est celui qui proclame que Jésus est venu dans la chair. L'esprit de l'anti-Christ refuse cette vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je proclame pleinement Jésus comme Fils de Dieu, qui est venu dans la chair pour notre salut ?
- Suis-je attentif à toute idée, pensée ou esprit qui s'éloigne de cette vérité fondamentale ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, cherchant à rester fidèle à Ta parole et à discerner Ta vérité dans ce monde rempli de confusion. Merci pour Ton Esprit Saint, qui demeure en nous et nous guide vers la vérité.

Je Te prie, Seigneur, d'approfondir ma foi en Toi et de me rendre toujours plus attentif aux inspirations de l'Esprit de Dieu. Donne-moi

la sagesse pour discerner Ta volonté dans ma vie, pour ne pas être égaré par les faux prophètes et pour vivre selon la vérité.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Discerner les inspirations* : Cherche un moment aujourd'hui pour examiner les pensées, idées ou inspirations que tu as. Demande-toi si elles sont en accord avec la vérité de Dieu, en particulier concernant la personne de Jésus-Christ. Prends aussi un moment pour te libérer des influences qui ne sont pas de Dieu.
- *Proclamer Jésus comme Fils de Dieu* : Cherche une opportunité aujourd'hui pour partager cette vérité : Jésus est le Fils de Dieu, venu dans la chair pour notre salut. Cela peut être dans une conversation, un acte de service ou une prière partagée.
- *Rester dans la vérité* : Lorsque tu fais face à une situation difficile ou ambiguë aujourd'hui, demande-toi comment la vérité de Dieu peut éclairer ta décision. Ne te laisse pas influencer par le monde, mais cherche à vivre selon les principes du royaume de Dieu.

Relecture de la journée

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

Mardi 07 Janvier

Oraison

Parole de Dieu

Evangile : Mc 6, 34-44

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus vit une grande foule.

Il fut saisi de compassion envers eux,
parce qu'ils étaient comme des brebis sans
berger.

Alors, il se mit à les enseigner longuement.

Déjà l'heure était avancée ;

s'étant approchés de lui, ses disciples disaient
:

« L'endroit est désert et déjà l'heure est tar-
dive.

Renvoie-les :

qu'ils aillent dans les campagnes et les vil-
lages des environs
s'acheter de quoi manger. »

Il leur répondit :

« Donnez-leur vous-mêmes à manger. »

Ils répliquent :

« Irons-nous dépenser
le salaire de deux cents journées
pour acheter des pains
et leur donner à manger ? »

Jésus leur demande :

« Combien de pains avez-vous ?

Allez voir. »

S'étant informés, ils lui disent :

« Cinq, et deux poissons. »

Il leur ordonna de les faire tous asseoir par
groupes

sur l'herbe verte.

Ils se disposèrent par carrés de cent et de
cinquante.

Jésus prit les cinq pains et les deux poissons,
et, levant les yeux au ciel,

il prononça la bénédiction

et rompit les pains ;

il les donnait aux disciples pour qu'ils les
distribuent à la foule.

Il partagea aussi les deux poissons entre eux
tous.

Ils mangèrent tous et ils furent rassasiés.

Et l'on ramassa

les morceaux de pain qui restaient, de quoi

remplir douze paniers,

ainsi que les restes des poissons.

Ceux qui avaient mangé les pains

étaient au nombre de cinq mille hommes.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Que ma foi grandisse en Toi, comme le mi-
racle des pains multipliés, et que je puisse
toujours répondre à Ton appel de nourrir et
d'accompagner les autres dans leur besoin.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La compassion de Jésus pour
la foule*

Jésus, voyant la grande foule, fut saisi de
compassion. Il les a enseignés et les a nour-
ris.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma vie reflète-t-elle la com-
passion de Jésus pour ceux qui sont dans
le besoin ?
- Suis-je attentif à ceux qui sont dans le
besoin autour de moi, tant sur le plan
matériel que spirituel ?

Point 2: *Les limites humaines et la ré-
ponse de Jésus*

Les disciples, voyant l'impossibilité d'assu-
rer la nourriture pour la foule, doutent de
pouvoir répondre à cette demande. Mais Jé-
sus leur dit de les nourrir eux-mêmes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles situations de ma vie ai-je
ressenti que mes ressources étaient in-
suffisantes ?
- Comment puis-je apprendre à répondre
aux défis, même quand je pense que je
n'ai pas assez pour faire une différence ?

Point 3 : *Le miracle de la multiplication des pains*

Avec seulement cinq pains et deux poissons, Jésus accomplit un miracle, nourrissant cinq mille hommes, et il reste encore des restes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est le «petit» que j'ai à offrir à Dieu, et comment puis-je lui faire confiance pour multiplier cet effort pour sa gloire ?
- Suis-je prêt à offrir ce que j'ai, même si cela semble insignifiant, pour répondre à l'appel de Jésus ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Merci pour Ton immense compassion pour ceux qui sont dans le besoin. Tu vois nos faiblesses et nos limites humaines, et pourtant, Tu nous invites à contribuer à Ta mission de nourrir et de guérir.

Je T'offre ce que j'ai, Seigneur, même si cela me semble petit et insuffisant. Je Te demande de multiplier mes efforts, de bénir mes actions et de nourrir ceux qui sont autour de moi. Aide-moi à suivre Ton exemple de générosité et de service, et que ma foi grandisse dans Ta capacité à accomplir des miracles à travers ma simplicité.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquer la compassion* : Aujourd'hui, prends un moment pour identifier une personne dans ton entourage qui a besoin d'aide, qu'elle soit en manque de soutien moral, matériel, ou spirituel. Agis avec compassion, même si tu n'as pas beaucoup à offrir. Peut-être une parole d'encouragement ou un geste concret de service peut suffire.
- *Faire confiance à Dieu avec peu* : Réfléchis à un aspect de ta vie où tu te sens limité ou insuffisant. Demande à Dieu de

bénir ce que tu as et de multiplier tes efforts, pour qu'ils apportent une vraie différence, même si tout semble petit au départ.

- *Partager avec les autres* : Lorsque tu donnes ou partages, n'hésite pas à agir avec une grande foi, même si tu penses que ce que tu as à offrir ne suffit pas. Confie-toi à Dieu et laisse-Le multiplier ce que tu partages, à la fois matériellement et spirituellement.

Relecture de la journée

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

Mercredi 08 Janvier 2025

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Jn 4, 11-18

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,
puisque Dieu nous a tellement aimés, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres.

Dieu, personne ne l'a jamais vu.
Mais si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et, en nous, son amour atteint la perfection.

Voici comment nous reconnaissons que nous demeurons en lui et lui en nous :

il nous a donné part à son Esprit.

Quant à nous, nous avons vu et nous attestons que le Père a envoyé son Fils comme Sauveur du monde.

Celui qui proclame que Jésus est le Fils de Dieu,
Dieu demeure en lui,

et lui en Dieu.

Et nous, nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru.

Dieu est amour :

qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui.

Voici comment l'amour atteint, chez nous, sa perfection :

avoir de l'assurance au jour du jugement ; comme Jésus, en effet, nous ne manquons pas d'assurance en ce monde.

Il n'y a pas de crainte dans l'amour, l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte implique un châtiment, et celui qui reste dans la crainte n'a pas atteint la perfection de l'amour.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Que mon amour pour les autres soit le reflet de Ton amour pour moi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Puisque Dieu nous a tellement aimés*»

Dieu nous aime d'un amour incommensurable, un amour parfait. Ce n'est pas un amour superficiel, mais un amour profond qui nous appelle à le vivre avec les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma compréhension de l'amour de Dieu influence-t-elle la façon dont je traite les autres ?
- Suis-je prêt à aimer les autres de manière sacrifiée, comme Dieu nous aime ?

Point 2 : «*Si nous nous aimons les uns*

les autres, Dieu demeure en nous»

Jean nous rappelle que l'amour entre nous est le signe visible de la présence de Dieu en nous. Lorsque nous nous aimons véritablement, c'est Dieu qui demeure en nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de démontrer l'amour de Dieu dans mes relations quotidiennes ?
- De quelle manière puis-je mieux incarner l'amour de Dieu dans mes actes et mes paroles ?

Point 3 : «*Il n'y a pas de crainte dans l'amour*»

Jean nous enseigne que l'amour parfait bannit la crainte. L'amour véritable nous donne l'assurance, et nous pouvons être confiants devant Dieu, car Il nous aime.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles peurs ou craintes empêchent mon amour de se déployer pleinement ?
- Comment puis-je permettre à l'amour de Dieu d'éliminer ces peurs et de me donner confiance en Lui ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Merci pour l'amour parfait que Tu me donnes. Je T'offre ma vie, mes relations, et mes actions. Aide-moi à aimer ceux qui m'entourent comme Tu m'aimes, à ne pas vivre dans la crainte mais dans l'assurance de Ton amour. Je Te demande de transformer mon cœur pour que je puisse aimer plus profondément et plus pleinement. Fais de moi un instrument de Ton amour, un témoin de la vérité qui est que Tu es amour.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Aimer concrètement* : Aujourd'hui, identifie une personne autour de toi qui a be-

soin de ton amour et de ton soutien. Fais un geste concret pour lui manifester cet amour (un mot de réconfort, une aide pratique, un moment d'écoute). Cherche à aimer de manière désintéressée, sans attendre quelque chose en retour.

- *Examine tes peurs* : Prenez un moment pour réfléchir aux peurs qui t'empêchent d'aimer pleinement. Est-ce la peur du rejet, de l'échec, ou autre ? Remets ces peurs entre les mains de Dieu et demande-Lui de les transformer en confiance en Lui. Crois que Son amour parfait est plus grand que toutes tes peurs.
- *Vivre l'amour sans condition* : Reprends les paroles de Jean et pense à la manière dont tu peux vivre un amour sans crainte, sans jugement, et sans conditions. Chaque fois que tu rencontres une difficulté avec une personne, demande-toi comment tu peux aimer cette personne comme Dieu t'a aimé, sans crainte et sans réserve.

Relecture de la journée

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

Jeudi 09 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 4, 14-22a

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
lorsque Jésus, dans la puissance de l'Esprit,
revint en Galilée,
sa renommée se répandit dans toute la ré-

gion.

Il enseignait dans les synagogues,
et tout le monde faisait son éloge.

Il vint à Nazareth, où il avait été élevé.

Selon son habitude, il entra dans la synagogue
le jour du sabbat,

et il se leva pour faire la lecture.

On lui remit le livre du prophète Isaïe.

Il ouvrit le livre et trouva le passage où il est écrit :

L'Esprit du Seigneur est sur moi

parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction.

Il m'a envoyé porter la Bonne Nouvelle aux
pauvres,

annoncer aux captifs leur libération,

et aux aveugles qu'ils retrouveront la vue,

remettre en liberté les opprimés,

annoncer une année favorable

accordée par le Seigneur.

Jésus referma le livre, le rendit au servent et s'assit.

Tous, dans la synagogue, avaient les yeux
fixés sur lui.

Alors il se mit à leur dire :

« Aujourd'hui s'accomplit ce passage de
l'Écriture

que vous venez d'entendre. »

Tous lui rendaient témoignage

et s'étonnaient des paroles de grâce qui sor-
taient de sa bouche.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Que l'Esprit Saint m'ouvre à la libération
que Tu offres aux pauvres, aux captifs, aux
aveugles, et aux opprimés.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « L'Esprit du Seigneur est sur
moi »

Jésus commence en affirmant que l'Esprit du Seigneur est sur Lui, l'oint de Dieu, envoyé pour accomplir une mission divine. Cet Esprit qui l'anime est aussi le même qui nous est offert, pour nous rendre capables de porter la Bonne Nouvelle et d'agir dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je inviter l'Esprit Saint à agir dans ma vie quotidienne ?
- Est-ce que je me sens animé par l'Esprit dans mes actions et mes paroles ?

Point 2 : «*Il m'a envoyé porter la Bonne Nouvelle aux pauvres*»

Jésus révèle sa mission : annoncer la libération et la guérison à ceux qui sont dans la souffrance. Ce message s'adresse aux pauvres, aux captifs, aux aveugles et aux opprimés, ceux qui ont besoin d'espoir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui sont, dans ma vie, les «pauvres», les «captifs», les «aveugles» et les «opprimés» que je rencontre ?
- Comment puis-je être un porteur de la Bonne Nouvelle pour ces personnes ?

Point 3 : «*Aujourd'hui s'accomplit ce passage de l'Écriture*»

Jésus annonce que la prophétie d'Isaïe se réalise en Lui, aujourd'hui. Cela nous montre que l'eschatologie de Dieu, Son Règne, commence déjà dans le présent et dans notre vie quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vois l'accomplissement de la parole de Dieu dans ma vie et dans le monde aujourd'hui ?
- Comment puis-je vivre pleinement cet «aujourd'hui» de Dieu dans mon quotidien ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Merci pour la mission que Tu m'as confiée. Tu es venu apporter la lumière et la guérison, et Tu m'invites à être ton instrument pour annoncer cette même Bonne Nouvelle. Donne-moi la grâce de reconnaître ceux qui sont dans le besoin autour de moi et de leur apporter cette libération que Tu offres. Que ton Esprit m'inspire et m'accompagne dans chaque pas pour annoncer Ta parole et Ta paix. Je T'ouvre mon cœur et mes mains, afin que je puisse, moi aussi, être un témoin de l'amour et de la guérison que Tu apportes à tous.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Chercher les opprimés et les captifs* : Réfléchis aux personnes qui vivent dans des conditions difficiles dans ton environnement. Peut-être sont-elles dans une situation d'exclusion sociale, de pauvreté, ou dans un besoin spirituel. Prends un moment pour prier pour elles et pense à des gestes concrets pour les soutenir.
- *Méditer sur l'Esprit Saint* : Prends quelques minutes pour demander à l'Esprit Saint de t'aider à vivre cette mission avec ferveur. Prie pour que l'Esprit guide toutes tes actions et paroles aujourd'hui, afin que tu sois un instrument de guérison et de paix.
- *Reconnaître le «aujourd'hui» de Dieu* : Chaque jour est une opportunité pour vivre la promesse de Dieu. Aujourd'hui, sois particulièrement attentif à l'accomplissement de Sa parole dans ta vie. Remarque les petites et grandes façons par lesquelles Dieu intervient et remercie-Le pour ces grâces.

Relecture de la journée

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

Vendredi 10 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 5, 12-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Jésus était dans une ville quand survint un homme couvert de lèpre ; voyant Jésus, il tomba face contre terre et le supplia :
« Seigneur, si tu le veux, tu peux me purifier. »
Jésus étendit la main et le toucha en disant :
« Je le veux, sois purifié. »
À l'instant même, la lèpre le quitta.
Alors Jésus lui ordonna de ne le dire à personne :
« Va plutôt te montrer au prêtre et donne pour ta purification ce que Moïse a prescrit ; ce sera pour tous un témoignage. »

De plus en plus, on parlait de Jésus. De grandes foules accouraient pour l'entendre et se faire guérir de leurs maladies. Mais lui se retirait dans les endroits déserts, et il priait.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je Te demande la grâce d'avoir une foi comme celle de l'homme lépreux, qui s'est tourné vers Toi avec confiance et espérance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Si tu le veux, tu peux me purifier »

L'homme lépreux se tourne vers Jésus avec une foi profonde, sachant que Jésus peut le purifier, s'il le veut. Il reconnaît l'autorité divine de Jésus et place son espoir en Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus peut purifier ma vie, mes blessures et mes péchés ?
- Suis-je prêt à me tourner vers Lui avec une foi totale, comme cet homme lépreux ?

Point 2 : « Je le veux, sois purifié »

Jésus répond avec une volonté de guérison et de purification, touchant l'homme lépreux, ce qui était impensable à l'époque, car la lèpre rendait impur. Ce geste montre l'amour et la compassion de Jésus pour les rejetés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment Jésus me touche-t-il aujourd'hui dans ma propre vie ?
- Suis-je ouvert à accepter cette guérison, même si elle me demande de sortir de ma zone de confort ?

Point 3 : « Va te montrer au prêtre »

Jésus demande à l'homme de suivre la loi de Moïse, de se montrer au prêtre pour témoigner de sa guérison. Cela montre l'importance de la communauté et de la reconnaissance de la guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais les guérisons que Jésus a opérées dans ma vie ?
- Suis-je prêt à témoigner de Sa miséricorde et de Sa puissance dans ma vie, en public ou dans ma communauté ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Merci pour Ta guérison et pour Ton amour infini. Je Te rends grâce de venir vers moi dans mes souffrances et de me purifier. Aide-moi à reconnaître Ta présence dans ma vie et à accepter la guérison que Tu veux m'apporter, non seulement sur le plan physique, mais aussi spirituel et émotionnel. Permits-moi de grandir dans la foi et d'être un témoin de Ta puissance, non seulement par mes paroles, mais aussi par mes actions.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Confiance dans la guérison divine* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à une blessure, une difficulté ou une lutte dans ta vie. Remets-la entre les mains de Jésus en lui demandant de la guérir, avec la même foi que l'homme lépreux.
- *Partagez la guérison avec les autres* : Si tu as expérimenté la guérison ou l'aide de Dieu dans une situation, prends un moment pour témoigner de cela, que ce soit à travers une parole, une prière ou un acte concret pour aider les autres.
- *Recueillir la guérison en silence* : Dans la journée, prends un moment pour te retirer dans un endroit calme et prie, comme Jésus se retirait dans des lieux déserts. C'est un moment pour ressentir la présence de Dieu et accepter la guérison de ton esprit et de ton cœur.

Relecture de la journée

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

Samedi 11 Janvier

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Jn 5, 14-21

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,
voici l'assurance que nous avons auprès de Dieu :

si nous faisons une demande selon sa volonté,

il nous écoute.

Et, puisque nous savons qu'il nous écoute en toutes nos demandes,

nous savons aussi que nous obtenons ce que nous lui avons demandé.

Si quelqu'un voit son frère commettre un péché

qui n'entraîne pas la mort,

il demandera, et Dieu lui donnera la vie,

– cela vaut pour ceux dont le péché n'entraîne pas la mort.

Il y a un péché qui entraîne la mort,

ce n'est pas pour celui-là que je dis de prier.

Toute conduite injuste est péché, mais tout péché n'entraîne pas la mort.

Nous le savons :

ceux qui sont nés de Dieu ne commettent pas de péché ;

le Fils engendré par Dieu les protège

et le Mauvais ne peut pas les atteindre.

Nous savons que nous sommes de Dieu,

alors que le monde entier est au pouvoir du Mauvais.

Nous savons aussi

que le Fils de Dieu est venu nous donner l'intelligence

pour que nous connaissions Celui qui est vrai ;

et nous sommes en Celui qui est vrai,

en son Fils Jésus Christ.

C'est lui qui est le Dieu vrai,

et la vie éternelle.

Petits enfants,
gardez-vous des idoles.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Que ma vie soit guidée par Ta sagesse et non
par mes propres désirs égoïstes.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Si nous faisons une demande
selon sa volonté, il nous écoute*»

Jean nous rappelle que Dieu écoute nos
prières lorsque nous demandons en accord
avec Sa volonté. Notre prière doit donc être
dirigée par le désir de suivre la volonté di-
vine, et non par des désirs égoïstes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande à Dieu ce que je
pense être bien pour moi ou ce que Lui
sait être bien pour moi ?
- Comment puis-je me rendre plus attentif
à Sa volonté dans mes prières ?

Point 2 : «*Il nous donne la vie*»

Jean nous assure que Dieu répond à nos
prières, surtout quand il s'agit de demander
la vie pour ceux qui péchent. Il nous donne la
vie en Jésus-Christ, qui nous protège et nous
délivre du péché.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je prier pour mes frères et
sœurs, en particulier ceux qui sont dans
le péché ?
- Est-ce que je prie pour la guérison et le
salut de ceux qui sont loin de Dieu ?

Point 3 : «*Le Fils engendré par Dieu les*

protège»

Jean nous enseigne que ceux qui sont nés de
Dieu ne sont pas soumis à l'influence du Mau-
vais. Le Fils nous protège et nous garde dans
la vérité, nous guidant vers la vie éternelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre dans la protection
de Jésus, pour que le Mauvais n'ait pas
prise sur ma vie ?
- Est-ce que je suis attentif à la vérité en
Christ dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Merci pour Ta protection et pour le don de
la vie éternelle que Tu nous offres. Je Te prie
de me guider dans ma prière, pour que je
puisse toujours chercher Ta volonté et non la
mienne. Apprends-moi à prier pour ceux qui
sont loin de Toi, à prier pour la guérison de
ceux qui péchent, et à vivre selon la vérité que
Tu m'as révélée.

Protège mon cœur des idoles et des distrac-
tions de ce monde, afin que je puisse marcher
dans Ta lumière et accomplir Ta volonté.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Faire une prière alignée avec la volonté de
Dieu :* Aujourd'hui, prends un moment
pour prier en silence, demandant à Dieu
de t'aider à discerner Sa volonté dans un
domaine particulier de ta vie. Prie pour
que Ta volonté soit faite et non la tienne
- *Prier pour ceux qui péchent :* Identifie une
personne dans ta vie qui est dans le péché
ou loin de Dieu. Prie pour elle, en deman-
dant à Dieu de lui offrir la vie et de la gui-
der vers la vérité et la guérison.
- *Examen de conscience :* En fin de journée,
fais un examen de conscience pour voir si
tu as prié avec une confiance totale en la
volonté de Dieu. As-tu prié pour la vie des
autres, en particulier ceux qui ont besoin

de guérison spirituelle ? Est-ce que tu as cherché à vivre selon la vérité de Jésus ?

– Acclamons la Parole de Dieu.

Relecture de la journée

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

Dimanche 12 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Lc 3, 15-16.21-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

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

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

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

Comme tout le peuple se faisait baptiser et qu'après avoir été baptisé lui aussi, Jésus pria, le ciel s'ouvrit.

L'Esprit Saint, sous une apparence corporelle, comme une colombe, descendit sur Jésus, et il y eut une voix venant du ciel :
« Toi, tu es mon Fils bien-aimé ; en toi, je trouve ma joie. »

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande la grâce d'être attentif à l'appel de Ton Esprit Saint et à l'orientation divine dans ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Il vient, celui qui est plus fort que moi*»

Jean le Baptiste reconnaît que Jésus est supérieur à lui. Il se place dans une humilité totale, affirmant qu'il n'est même pas digne de dénouer les sandales de Jésus. Cela nous rappelle l'humilité nécessaire pour accueillir Dieu dans nos vies, en reconnaissant que nous avons besoin de Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je cultiver l'humilité dans ma vie pour accueillir Jésus comme Jean l'a fait ?
- Est-ce que je me reconnais comme dépendant de Dieu pour toute chose ?

Point 2 : «*L'Esprit Saint descendit sur Jésus*»

L'Esprit Saint descend sur Jésus après Son baptême. Ce moment marque une grande manifestation de la Trinité, montrant l'unité du Père, du Fils, et de l'Esprit Saint. Jésus, bien qu'étant le Fils de Dieu, reçoit l'Esprit pour commencer sa mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment l'Esprit Saint se manifeste-t-il dans ma vie ?
- Suis-je ouvert à recevoir l'Esprit Saint dans mes prières, dans mes choix et dans mon quotidien ?

Point 3 : «*Tu es mon Fils bien-aimé ; en toi, je trouve ma joie*»

Le Père céleste déclare publiquement Son amour pour Son Fils. Cette voix divine est un acte d'affirmation de l'identité de Jésus et de Sa mission. Elle nous rappelle que Dieu prend plaisir en nous et qu'Il nous appelle à vivre pleinement selon Sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience de l'amour profond que Dieu a pour moi en tant qu'enfant bien-aimé ?
- Comment puis-je accueillir cette vérité dans mon cœur et la vivre au quotidien ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Merci pour Ton humilité et Ta soumission à la volonté de Dieu, en recevant le baptême et en laissant l'Esprit Saint te revêtir de toute puissance. Aide-moi à être prêt à recevoir l'Esprit Saint dans ma propre vie, pour être transformé et dirigé par Sa présence. Que je puisse aussi entendre la voix de Dieu dans ma prière, comme Tu l'as entendue, et savoir qu'Il trouve Sa joie en moi, malgré mes imperfections.

Je désire de tout cœur m'abandonner à Toi et me laisser guider par Ta lumière.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Écouter la voix de Dieu* : Pendant la journée, prends un moment de silence pour écouter la voix de Dieu. Demande à l'Esprit Saint de te parler et de t'orienter dans ta vie.
- *Pratiquer l'humilité et l'accueil de l'Esprit Saint* : Aujourd'hui, prends un moment pour reconnaître la grandeur de Dieu et pour Lui rendre grâce avec un cœur humble. Prie pour que l'Esprit Saint

t'aide à suivre Jésus plus profondément dans tous les aspects de ta vie.

- *Partager la bonne nouvelle avec les autres* : Comme Jean le Baptiste a parlé de Jésus aux autres, sois un témoin de l'amour de Dieu et de l'œuvre de Jésus dans ta vie. Partage cette bonne nouvelle avec ceux que tu rencontres aujourd'hui, en paroles ou en actions.

Relecture de la journée

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