



Mon guide d'oraison quotidienne



N°007, 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 13 janvier au Dimanche 19 janvier 2025

Lundi 13 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 1, 14-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Après l'arrestation de Jean, Jésus partit pour la Galilée proclamer l'Évangile de Dieu ; il disait :

« Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. »

Passant le long de la mer de Galilée, Jésus vit Simon et André, le frère de Simon, en train de jeter les filets dans la mer, car c'étaient des pêcheurs.

Il leur dit :

« Venez à ma suite.

Je vous ferai devenir pêcheurs d'hommes. »

Aussitôt, laissant leurs filets, ils le suivirent.

Jésus avança un peu et il vit Jacques, fils de Zébédée, et son frère Jean, qui étaient dans la barque et réparaient les filets.

Aussitôt, Jésus les appela.

Alors, laissant dans la barque leur père Zébédée avec ses ouvriers, ils partirent à sa suite.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, Aide-moi à discerner ta volonté dans ma vie et à répondre à ton appel, comme Simon, André, Jacques et Jean, prêts à tout laisser pour Te suivre.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche.*»

Jésus annonce que le Royaume de Dieu est proche, que le temps de la révélation est arrivé. Il nous invite à saisir ce moment, à entrer dans le mystère du salut qui se manifeste à travers Lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Que signifie pour moi que le Royaume de Dieu soit «tout proche» ?
- Comment puis-je accueillir ce message de proximité de Dieu dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : «*Convertissez-vous et croyez à l'Évangile.*»

Jésus appelle à la conversion, à un retournement de cœur. La conversion n'est pas simplement un changement extérieur, mais un renouvellement intérieur, un retour à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels aspects de ma vie ai-je besoin de me convertir ?
- Quel est le lien entre la conversion et ma foi en l'Évangile ?

Point 3 : «*Venez à ma suite. Je vous ferai devenir pêcheurs d'hommes.*»

Jésus invite Simon, André, Jacques et Jean à le suivre et à devenir pêcheurs d'hommes, à partager le message du Royaume. Leur réponse immédiate montre un engagement radical et total.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma réponse à l'appel de Jésus à Le suivre ?
- Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour moi d'être un «pêcheur d'hommes» dans mon environnement actuel ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je Te remercie pour l'appel que Tu me lances aujourd'hui. Comme Simon et André, je veux Te suivre sans hésiter, prêt à laisser tout ce qui me retient. Aide-moi à comprendre que le Royaume de Dieu est tout proche, et que ma conversion est une réponse active et joyeuse à Ton appel. Fais-moi être un pêcheur d'hommes, porteur de Ta Parole, dans ma vie quotidienne. Que je puisse, par mes actions et mes paroles, témoigner de l'Évangile et inviter d'autres à Te suivre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Répondre à l'appel de Jésus* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à ce à quoi tu es appelé dans ta vie spirituelle. Qu'est-ce que Jésus veut que tu laisses derrière toi pour Le suivre plus pleinement ? Prends une décision concrète pour vivre ce changement dans ta vie.
- *Moment de prière personnelle* : Consacre quelques minutes de silence pour écouter l'appel de Jésus dans ta vie. Demande-lui de t'aider à voir comment tu peux devenir un meilleur témoin de Sa Parole.
- *Partager l'Évangile* : Cherche une occasion aujourd'hui pour témoigner de ta foi auprès de quelqu'un dans ton entourage. Cela peut être un geste, une parole, ou

même une écoute attentive. Sois attentif aux besoins des autres et utilise cette opportunité pour les inviter à découvrir le message de l'Évangile.

Relecture de la journée

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

Mardi 14 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 1, 21-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Jésus et ses disciples entrèrent à Capharnaüm.

Aussitôt, le jour du sabbat, il se rendit à la synagogue, et là, il enseignait. On était frappé par son enseignement, car il enseignait en homme qui a autorité, et non pas comme les scribes.

Or, il y avait dans leur synagogue un homme tourmenté par un esprit impur, qui se mit à crier :

« Que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ?

Es-tu venu pour nous perdre ?

Je sais qui tu es :

tu es le Saint de Dieu. »

Jésus l'interpella vivement :

« Tais-toi ! Sors de cet homme. »

L'esprit impur le fit entrer en convulsions, puis, poussant un grand cri, sortit de lui.

Ils furent tous frappés de stupeur

et se demandaient entre eux :

« Qu'est-ce que cela veut dire ?

Voilà un enseignement nouveau, donné avec

autorité !

Il commande même aux esprits impurs, et ils lui obéissent. »

Sa renommée se répandit aussitôt partout, dans toute la région de la Galilée.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande la grâce de reconnaître l'autorité de Ta parole dans ma vie. Aide-moi à accueillir Ta parole comme une parole divine, pleine de pouvoir, capable de transformer mon cœur et de chasser tout ce qui est impur en moi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *« Il enseignait en homme qui a autorité. »*

Jésus enseigne avec une autorité unique, différente de celle des scribes. Il ne parle pas seulement d'une manière académique, mais avec la puissance de Dieu. Cette autorité n'est pas imposée, mais elle est vécue et manifestée dans ses actes et ses paroles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je accueillir la parole de Jésus dans ma vie avec un cœur ouvert et réceptif ?
- Suis-je prêt à laisser cette autorité pénétrer mon quotidien et me transformer ?

Point 2 : *« Je sais qui tu es : tu es le Saint de Dieu. »*

L'homme possédé reconnaît immédiatement la divinité de Jésus. Il s'agit d'une prise de conscience spirituelle que les autres, même ses disciples, mettront du temps à réaliser.

Cet esprit impur n'a pas de doute sur l'identité de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment reconnais-tu la présence de Jésus dans ta vie ?
- Comment accueillir la sainteté de Dieu dans ta propre existence ?

Point 3 : *« Tais-toi ! Sors de cet homme. »*

Jésus, avec autorité, chasse l'esprit impur et montre son pouvoir sur les forces du mal. Il est venu pour libérer les captifs et les opprimés, non seulement des maladies physiques, mais aussi des ténèbres spirituelles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles « forces impures » dois-je encore chasser de ma vie ?
- Est-ce que je fais l'effort de permettre à Jésus de purifier mon cœur et de m'affranchir des influences négatives ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Tu es celui qui parle avec autorité et puissance. Par Ta parole, Tu chasses les ténèbres et apportes la lumière. Aujourd'hui, je me tiens devant Toi et je reconnais que Tu es le Saint de Dieu, le seul capable de libérer, guérir et restaurer. Je T'ouvre mon cœur et je Te demande de me purifier de tout ce qui est impur. Que Ta parole me transforme profondément et qu'elle me guide sur le chemin de la vérité et de la lumière.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Accueillir la parole de Dieu avec autorité* : Aujourd'hui, lis un passage de la Bible et essaie de le recevoir non pas comme

un simple texte, mais comme la parole vivante et agissante de Dieu. Médite-le en profondeur et permets à Dieu de te transformer par ce qu'il te dit.

- *Chasser les pensées et attitudes négatives* : Chaque fois que tu te sens pris dans une pensée négative ou une tentation spirituelle, rappelle-toi de l'autorité de Jésus et prie en demandant à Dieu de chasser ce qui est impur. Tu peux dire une prière simple : « Jésus, avec Ton autorité, purifie mon cœur. »
- *Partage de l'enseignement de Jésus* : Parle de l'autorité de la parole de Jésus à quelqu'un autour de toi. Peut-être en discutant avec un ami ou un collègue, tu peux partager comment Jésus agit puissamment dans ta vie et comment sa parole a transformé ton cœur.

Relecture de la journée

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

Mercredi 15 Janvier 2025

Oraison

◆ Parole de Dieu

Évangile : Mc 1, 29-39

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
aussitôt sortis de la synagogue de Capharnaüm,
Jésus et ses disciples allèrent, avec Jacques et Jean,
dans la maison de Simon et d'André.
Or, la belle-mère de Simon était au lit,

elle avait de la fièvre.

Aussitôt, on parla à Jésus de la malade.

Jésus s'approcha,
la saisit par la main
et la fit lever.

La fièvre la quitta,
et elle les servait.

Le soir venu, après le coucher du soleil,
on lui amenait tous ceux qui étaient atteints
d'un mal

ou possédés par des démons.

La ville entière se pressait à la porte.

Il guérit beaucoup de gens atteints de toutes
sortes de maladies,

et il expulsa beaucoup de démons ;

il empêchait les démons de parler,
parce qu'ils savaient, eux, qui il était.

Le lendemain, Jésus se leva, bien avant l'aube.

Il sortit et se rendit dans un endroit désert,
et là il priait.

Simon et ceux qui étaient avec lui partirent à
sa recherche.

Ils le trouvent et lui disent :

« Tout le monde te cherche. »

Jésus leur dit :

« Allons ailleurs, dans les villages voisins,
afin que là aussi je proclame l'Évangile ;
car c'est pour cela que je suis sorti. »

Et il parcourut toute la Galilée,
proclamant l'Évangile dans leurs synagogues,
et expulsant les démons.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je te demande la grâce de me rendre plus attentif à Ta voix, de reconnaître Ta puissance guérissante dans ma vie.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus guérit la belle-mère de Simon*

Jésus, par un simple geste de compassion, guérit la belle-mère de Simon. Ce miracle, bien qu'immédiat, montre que la guérison de Jésus va au-delà du corps, touchant aussi l'âme, car après avoir été guérie, elle les sert. Sa guérison ne la rend pas simplement en bonne santé ; elle l'amène à servir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je réponds aux guérisons de Dieu dans ma vie ?
- Ai-je l'habitude de servir après avoir reçu une bénédiction ou une guérison ?

Point 2 : *La foule cherche Jésus*

Le soir venu, après les guérisons, la ville entière se presse pour rencontrer Jésus. Il guérit beaucoup de gens, mais il empêche les démons de parler car ils savent qui il est. Jésus agit dans la discrétion, en gardant sa mission et son identité secrètes pour le moment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pourquoi Jésus choisit-il de ne pas laisser les démons parler ? Qu'est-ce que cela nous apprend sur la gestion de notre témoignage ?
- Comment est-ce que je vis mon rôle de témoin de Jésus dans mon quotidien ?

Point 3 : *La prière de Jésus dans le désert*

Le lendemain, Jésus prend du temps pour prier seul dans un endroit désert. Il prend soin de sa relation avec son Père, même si les gens le cherchent. Cela nous montre l'importance de la prière personnelle et de l'intimité avec Dieu, même dans un emploi du temps chargé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est l'importance de la prière dans ma vie quotidienne ?
- Quand puis-je prendre du temps pour me retirer et me ressourcer avec Dieu, même dans mes occupations ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Tu es venu parmi nous pour guérir, pour annoncer la Bonne Nouvelle et pour nous restaurer. Je reconnais que je suis souvent malade, fatigué et fatigué spirituellement. Aujourd'hui, je me tourne vers Toi pour que Tu me guérisses. Guéris mes blessures intérieures, purifie mon cœur et aide-moi à être un instrument de Ta guérison dans ce monde. Je veux aussi Te donner tout mon temps, Seigneur, et imiter Ton exemple de prière. Aide-moi à trouver des moments de silence et d'intimité avec Toi pour que je sois renouvelé et que je puisse mieux servir.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Prendre un moment pour servir :* Aujourd'hui, après avoir réfléchi à la guérison que Jésus nous offre, engage-toi à rendre service à quelqu'un dans ton entourage. Cela peut être aussi simple que de faire une faveur à un collègue, un ami ou un membre de ta famille. Cette action exprime ta gratitude pour les bénédictions reçues.
- *Partager le message de Jésus :* Jésus a guéri et proclamé la Bonne Nouvelle. Aujourd'hui, engage-toi à partager une parole d'encouragement, un verset biblique ou même un témoignage sur la façon dont Jésus agit dans ta vie. Sois un témoin de Sa guérison et de Sa présence.
- *Reconnaître les guérisons spirituelles :*

Prends quelques instants pour identifier dans ta vie des guérisons ou des transformations que Dieu a opérées. Remercie-Le pour ces guérisons et engage-toi à vivre dans la gratitude, en servant Dieu et les autres.

Relecture de la journée

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

Jeudi 16 Janvier

Oraison

◆ Parole de Dieu

Évangile : Mc 1, 40-45

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
un lépreux vint auprès de Jésus ;
il le supplia et, tombant à ses genoux, lui dit :
« Si tu le veux, tu peux me purifier. »
Saisi de compassion, Jésus étendit la main,
le toucha et lui dit :

« Je le veux, sois purifié. »

À l'instant même, la lèpre le quitta
et il fut purifié.

Avec fermeté, Jésus le renvoya aussitôt
en lui disant :

« Attention, ne dis rien à personne,
mais va te montrer au prêtre,
et donne pour ta purification
ce que Moïse a prescrit dans la Loi :
cela sera pour les gens un témoignage. »

Une fois parti,
cet homme se mit à proclamer et à répandre
la nouvelle,

de sorte que Jésus ne pouvait plus entrer ouvertement dans une ville,
mais restait à l'écart, dans des endroits déserts.

De partout cependant on venait à lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Aide-moi à avoir confiance en Ta capacité à purifier mes blessures et mes péchés, à rendre mon cœur pur et prêt à Te suivre.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *La demande du lépreux*

Le lépreux s'approche de Jésus avec foi et humilité, se prosternant devant Lui. Il ne doute pas de la capacité de Jésus à le guérir, mais demande avec toute sa confiance : « Si tu le veux, tu peux me purifier. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je m'approche de Jésus dans ma vie ? Ai-je la même foi et humilité que le lépreux ?
- Suis-je prêt à Lui demander de purifier mes blessures spirituelles, même celles que je cache ?

Point 2 : *La compassion de Jésus*

Jésus, « saisi de compassion », touche le lépreux et le guérit instantanément. Ce geste de toucher un homme impur montre l'amour de Jésus qui va au-delà des lois et des normes sociales de l'époque. Jésus ne s'enferme pas dans des règles mais fait preuve d'une compassion infinie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, comment est-ce que je manifeste la compassion aux autres ?
- Comment puis-je imiter Jésus dans le soin et l'attention envers ceux qui souffrent autour de moi ?

Point 3 : *Le témoignage du lépreux et les conséquences*

Bien que Jésus demande au lépreux de ne rien dire, ce dernier, dans sa joie et sa gratitude, répand la nouvelle. Cela provoque un afflux de gens venant à Jésus, mais aussi une difficulté pour Lui de rester en ville.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Pourquoi Jésus demande-t-il au lépreux de garder le silence ?
- Comment est-ce que je témoigne de ma rencontre avec Jésus dans ma vie ? Est-ce que je le fais avec discernement ou impulsivement ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, tout comme le lépreux, avec mes fardeaux et mes péchés. Je crois en Ta capacité à me guérir et à me purifier, et je T'implore de me toucher de Ta grâce. Restaure en moi la pureté, et donne-moi un cœur nouveau, tout comme Tu as rendu au lépreux sa dignité.

Seigneur, je veux également Te ressembler dans ma façon d'aimer et de guérir les autres. Que je ne sois jamais trop indifférent ou distant, mais que je puisse répondre à leurs besoins avec la compassion que Tu as manifestée.

Je T'offre aujourd'hui toutes mes luttes et mes imperfections. Que je sois toujours prêt à recevoir Ton amour et à Le partager.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Prendre soin des autres :* Aujourd'hui, fais un geste de compassion envers quelqu'un qui souffre. Cela peut être un ami, un membre de la famille ou même un inconnu. Que ce geste soit une manifestation de la compassion de Jésus.
- *Confession :* Si tu ressens le besoin de purification intérieure, prends un moment pour réfléchir à tes péchés et confesse-les à Dieu dans une prière sincère. Demande-Lui de te purifier et de te restaurer dans Sa grâce.
- *Prière de guérison personnelle :* Pendant la journée, prends quelques instants de silence et médite sur la guérison que Jésus veut offrir dans ta vie. Offre-Lui toutes tes souffrances et demande-Lui de venir les toucher avec Son amour.

Relecture de la journée

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

Vendredi 17 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 2, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Quelques jours après la guérison d'un lépreux,
Jésus revint à Capharnaüm,
et l'on apprit qu'il était à la maison.
Tant de monde s'y rassembla

qu'il n'y avait plus de place, pas même devant la porte,
et il leur annonçait la Parole.
Arrivent des gens qui lui amènent un paralysé, porté par quatre hommes.
Comme ils ne peuvent l'approcher à cause de la foule,
ils découvrent le toit au-dessus de lui, ils font une ouverture,
et descendent le brancard sur lequel était couché le paralysé.
Voyant leur foi,
Jésus dit au paralysé :
« Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. »
Or, il y avait quelques scribes, assis là, qui raisonnaient en eux-mêmes :
« Pourquoi celui-là parle-t-il ainsi ? Il blasphème.
Qui donc peut pardonner les péchés, sinon Dieu seul ? »
Percevant aussitôt dans son esprit les raisonnements qu'ils se faisaient, Jésus leur dit :
« Pourquoi tenez-vous de tels raisonnements ? Qu'est-ce qui est le plus facile ?
Dire à ce paralysé :
"Tes péchés sont pardonnés",
ou bien lui dire :
"Lève-toi, prends ton brancard et marche" ?
Eh bien ! Pour que vous sachiez que le Fils de l'homme a autorité pour pardonner les péchés sur la terre...
– Jésus s'adressa au paralysé –
je te le dis, lève-toi,
prends ton brancard, et rentre dans ta maison.
»
Il se leva, prit aussitôt son brancard, et sortit devant tout le monde.
Tous étaient frappés de stupeur et rendaient gloire à Dieu, en disant :
« Nous n'avons jamais rien vu de pareil. »
– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Donne-moi la foi, comme celle des hommes qui ont porté le paralysé, pour que je puisse apporter mes fardeaux devant Toi, dans l'espérance et la confiance que Tu peux me guérir, non seulement physiquement mais aussi spirituellement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La foi des porteurs*

Les quatre hommes qui amènent le paralysé font preuve d'une grande foi et détermination. Malgré la foule, ils trouvent une manière de faire descendre leur ami devant Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, suis-je prêt à surmonter les obstacles pour amener quelqu'un ou moi-même à Jésus ? Quelle est la qualité de ma foi ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut tout guérir, même les situations les plus difficiles ?

Point 2 : *Jésus pardonne les péchés*

Jésus commence par pardonner les péchés du paralysé avant de guérir son corps. Cela montre que le pardon des péchés est plus important que la guérison physique. Jésus démontre son autorité en pardonnant, un acte réservé à Dieu seul.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je comprends le pardon de Jésus dans ma vie ? Est-ce que je cherche d'abord la guérison de mon cœur avant tout ?
- Accepte-je pleinement que Jésus a l'autorité de pardonner mes péchés et de me donner la paix intérieure ?

Point 3: *La guérison physique comme signe*

Pour prouver qu'il a l'autorité de pardonner les péchés, Jésus guérit le paralysé, un acte visible qui manifeste la puissance de Dieu. Cette guérison devient un signe de la grâce et du pouvoir de Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place occupe la guérison spirituelle par rapport à la guérison physique dans ma vie ? Est-ce que je me concentre sur l'aspect spirituel de la guérison ?
- Comment puis-je, moi aussi, témoigner de la guérison de Jésus dans ma propre vie ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, comme ce paralysé, avec mes fardeaux et mes péchés. Je Te demande de me purifier, de me guérir, et de me rétablir dans Ta paix. Je crois que Tu es Celui qui a l'autorité sur toute chose, même sur mes faiblesses.

Je T'apporte mes doutes, mes peurs et mes épreuves, et je T'implore de me pardonner, comme Tu l'as fait pour ce paralysé. Donne-moi la grâce de vivre dans la liberté de Ton pardon, et d'aller vers les autres avec la même foi et confiance que ces hommes.

Je T'offre aussi mes efforts pour Te suivre chaque jour et je prie pour que Tu guérisses et transformes non seulement mes maux physiques mais aussi mes blessures intérieures.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratique du pardon* : En cette journée, choisis de pardonner à quelqu'un qui t'a offensé. Souviens-toi que Jésus te par-

donne, et essaie de refléter ce pardon dans tes relations avec les autres.

- *Apporter quelqu'un à Jésus* : Comme les quatre hommes, tu peux aussi amener quelqu'un à Jésus, peut-être en priant pour lui ou en lui offrant ton aide. Prends une initiative pour être un porteur de bonne nouvelle pour ceux qui en ont besoin.
- *Témoigner de la guérison spirituelle* : Rappelle-toi des guérisons spirituelles que Jésus a opérées dans ta vie et sois témoin de Sa grâce. Partage une expérience de guérison spirituelle avec quelqu'un aujourd'hui.

Relecture de la journée

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

Samedi 18 Janvier

Oraison

♦ **Parole de Dieu**

Première Lecture : He 4, 12-16

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,
elle est vivante, la parole de Dieu,
énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants ;
elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit,
des jointures et des moelles ;
elle juge des intentions et des pensées du cœur.

Pas une créature n'échappe à ses yeux,
tout est nu devant elle, soumis à son regard ;
nous aurons à lui rendre des comptes.

En Jésus, le Fils de Dieu,
nous avons le grand prêtre par excellence,
celui qui a traversé les cieux ;
tenons donc ferme l'affirmation de notre foi.
En effet, nous n'avons pas un grand prêtre
incapable de compatir à nos faiblesses,
mais un grand prêtre éprouvé en toutes
choses,
à notre ressemblance, excepté le péché.
Avançons-nous donc avec assurance
vers le Trône de la grâce,
pour obtenir miséricorde
et recevoir, en temps voulu, la grâce de son
secours.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je T'implore la grâce de pouvoir m'approcher
de Toi avec assurance et confiance, sachant
que Ta Parole est vivante et puissante.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La parole de Dieu, vivante et
tranchante*

La Parole de Dieu est décrite comme plus
tranchante qu'une épée à deux tranchants,
capable de pénétrer au plus profond de notre
être. Elle discerne nos intentions et nos pen-
sées, et elle nous appelle à la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma relation avec la Parole de Dieu ? L'écoute-t-on activement dans ma vie, ou est-ce un exercice ponctuel ?
- Suis-je prêt(e) à laisser cette Parole m'éclairer, même dans les profondeurs de mon cœur, pour discerner ce qui est juste et ce qui ne l'est pas ?

Point 2 : *Le grand prêtre compatissant*

En Jésus, nous avons un grand prêtre qui
comprend nos faiblesses, car Il a été éprouvé
en toutes choses. Il nous invite à nous appro-
cher de Lui sans crainte, en quête de miséri-
corde et de grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'approcher de Jésus dans mes moments de faiblesse ? Est-ce que je suis conscient(e) de Sa compréhension et de Sa compassion envers moi ?
- Ai-je tendance à m'éloigner de Jésus quand je fais face à mes échecs ou mes péchés, ou au contraire, vais-je vers Lui pour recevoir Son pardon et Sa grâce ?

Point 3 : *Approcher le trône de la grâce*

L'auteur de la lettre aux Hébreux nous encou-
rage à avancer avec assurance vers le trône
de la grâce, afin de recevoir la miséricorde de
Dieu. Cette invitation est celle de l'espérance
et de la confiance en l'amour divin, et non en
nos propres mérites.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je m'approche de Dieu lorsque je cherche Son aide ? Ai-je confiance en Sa miséricorde ?
- Est-ce que je crois que Jésus me donne la grâce en temps voulu, même si cela peut ne pas correspondre à mon timing ou à mes attentes ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi en toute humilité, sachant
que Ta Parole est vivante et qu'elle juge mes
pensées et mes actions. J'accepte de me laisser
pénétrer par cette Parole, même si parfois elle
expose mes faiblesses et mes erreurs.
Je Te remercie d'être mon grand prêtre com-
patissant, et je veux m'approcher de Toi avec
confiance. Je sais que Tu comprends mes

luttons, mes peurs, et mes manquements.

Je veux m'appuyer sur Toi pour recevoir Ta miséricorde, et je crois que, grâce à Toi, je peux être transformé(e) par la grâce.

Je T'offre mes faiblesses, et je m'en remets à Ta sagesse et à Ta bonté infinie. Merci pour ton amour, pour le pardon que Tu m'offres et pour la grâce qui me fortifie chaque jour.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Recevoir la Parole avec confiance* : Prends un moment aujourd'hui pour lire un passage des Écritures, et laisse cette Parole pénétrer profondément en toi. Accepte qu'elle éclaire et purifie ton cœur, même si cela demande une certaine humilité de ta part.
- *Vivre selon la miséricorde* : Aujourd'hui, cherche une opportunité pour montrer la miséricorde envers quelqu'un autour de toi. Cela peut être un geste de pardon, un acte de patience ou une parole réconfortante.
- *Faire confiance à Dieu pour sa grâce* : Lorsque tu fais face à une difficulté, rappelle-toi que Dieu a promis de t'apporter la grâce nécessaire en temps voulu. Accepte cette grâce et laisse-la transformer ton cœur.

Relecture de la journée

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

Dimanche 19 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Lc 3, 15-16.21-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
il y eut un mariage à Cana de Galilée.
La mère de Jésus était là.

Jésus aussi avait été invité au mariage avec ses disciples.

Or, on manqua de vin.

La mère de Jésus lui dit :

« Ils n'ont pas de vin. »

Jésus lui répond :

« Femme, que me veux-tu ?

Mon heure n'est pas encore venue. »

Sa mère dit à ceux qui servaient :

« Tout ce qu'il vous dira, faites-le. »

Or, il y avait là six jarres de pierre pour les purifications rituelles des Juifs ; chacune contenait deux à trois mesures, (c'est-à-dire environ cent litres).

Jésus dit à ceux qui servaient :

« Remplissez d'eau les jarres. »

Et ils les remplirent jusqu'au bord.

Il leur dit :

« Maintenant, puisez,

et portez-en au maître du repas. »

Ils lui en portèrent.

Et celui-ci goûta l'eau changée en vin.

Il ne savait pas d'où venait ce vin,

mais ceux qui servaient le savaient bien, eux qui avaient puisé l'eau.

Alors le maître du repas appelle le marié et lui dit :

« Tout le monde sert le bon vin en premier

et, lorsque les gens ont bien bu, on apporte le moins bon.

Mais toi, tu as gardé le bon vin jusqu'à maintenant. »

Tel fut le commencement des signes que Jésus accomplit.

C'était à Cana de Galilée.

Il manifesta sa gloire,

et ses disciples crurent en lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je T'implore la grâce d'avoir foi en Ta présence et en Ta puissance dans les moments de ma vie où je fais face à des manques et des difficultés.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *La confiance dans la prière de Marie*

Marie, voyant qu'il n'y avait plus de vin, s'adresse à Jésus avec une profonde confiance en Sa capacité à agir. Elle ne cherche pas à comprendre comment cela va se faire, elle lui demande simplement d'agir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je cette confiance en Jésus quand je suis confronté à des manques dans ma vie ?
- Comment puis-je me tourner vers Jésus avec simplicité et confiance, en Lui demandant d'agir selon Sa volonté ?

Point 2 : *L'obéissance à la parole de Jésus*

Les serviteurs obéissent à la demande de Jésus de remplir les jarres d'eau, même si cela peut sembler déconcertant. Ils ont agi dans la foi, sans comprendre immédiatement le résultat.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'obéis aux instructions de Dieu même quand elles ne semblent pas logiques ou compréhensibles dans le mo-

ment ?

- Dans quels domaines de ma vie puis-je apprendre à faire confiance aux instructions de Dieu, même lorsque la solution ne semble pas évidente ?

Point 3 : *La transformation du vin*

Le vin que Jésus produit à Cana est de qualité supérieure et est un signe de Sa gloire. Ce miracle ne se limite pas à un acte de générosité, mais annonce aussi la transformation de l'ordinaire en extraordinaire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître les signes de la présence de Dieu qui transforme ma vie, même dans les petites choses ?
- Suis-je ouvert à la manière dont Dieu peut transformer mes «manques» en bénédictions inattendues ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi avec un cœur plein de confiance, sachant que Tu es capable de transformer toute situation, même les plus désespérées, en un témoignage de Ta gloire. Comme la mère de Jésus, je Te présente mes besoins, non pas en cherchant à comprendre tout le processus, mais en ayant confiance que Tu sais ce qui est bon pour moi.

Seigneur, aide-moi à faire ce que Tu me dis de faire, même si cela semble simple ou incompréhensible. Que ma foi en Toi grandisse chaque jour, et que je sois prêt à voir Ta gloire se manifester, non seulement dans les grands moments de ma vie, mais aussi dans les petites actions quotidiennes.

Je Te remercie pour les bénédictions et les miracles que Tu accomplis dans ma vie. Que ma vie soit un témoignage de Ta bonté et de Ta présence.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Faire preuve de confiance en Dieu* : Aujourd'hui, lorsque tu rencontres un défi ou une difficulté, rappelle-toi de la confiance que Marie a eue en Jésus à Cana. Confie-toi à Lui avec la même simplicité et l'assurance qu'Elle a eue, même dans les petites choses.
- *Rechercher la transformation divine* : Aujourd'hui, prends un moment pour réfléchir à un domaine de ta vie où tu ressens un manque ou une frustration. Offre-le à Jésus et demande-Lui de transformer cette situation en quelque chose de nouveau et de bénissant.
- *Témoigner de la gloire de Dieu* : Sois attentif aux petites bénédictions de la journée. À la fin de la journée, prends un moment pour remercier Dieu pour les façons subtiles dont Il se manifeste dans ta vie.

Relecture de la journée

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