



Mon guide d'oraison quotidienne



N°008, 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 20 janvier au Dimanche 26 janvier 2025

Lundi 20 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 2, 18-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
comme les disciples de Jean le Baptiste et les pharisiens jeûnaient,
on vint demander à Jésus :

« Pourquoi,
alors que les disciples de Jean et les disciples des Pharisiens jeûnent,
tes disciples ne jeûnent-ils pas ? »

Jésus leur dit :

« Les invités de la noce pourraient-ils jeûner,

pendant que l'Époux est avec eux ?

Tant qu'ils ont l'Époux avec eux,

ils ne peuvent pas jeûner.

Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ;

alors, ce jour-là, ils jeûneront.

Personne ne raccomode un vieux vêtement

avec une pièce d'étoffe neuve ;

autrement le morceau neuf ajouté tire sur le vieux tissu

et la déchirure s'agrandit.

Ou encore, personne ne met du vin nouveau

dans de vieilles outres ;

car alors, le vin fera éclater les outres,

et l'on perd à la fois le vin et les outres.

À vin nouveau, outres neuves. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Donne-moi un cœur ouvert pour recevoir
Ton amour et vivre selon Ta volonté.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La présence de l'Époux et la joie des invités*

Les disciples de Jésus vivent dans la joie de Sa présence, car l'Époux est avec eux. Jésus explique que tant qu'il est présent, il n'y a pas de place pour le jeûne, mais que ce sera le cas une fois qu'Il sera parti.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je ressens la présence de Jésus dans ma vie quotidienne ? Comment puis-je reconnaître et apprécier Sa présence dans mon cœur et dans ma vie ?
- Ai-je parfois l'impression que je suis éloigné de Jésus ? Que puis-je faire pour me rapprocher de Lui dans les moments de difficulté ou de solitude ?

Point 2 : *Les outres neuves et le vin nouveau*

Jésus nous enseigne que l'on ne peut pas mettre du vin nouveau dans des outres vieilles. Le vin nouveau symbolise la nouveauté de l'Évangile, et les outres neuves symbolisent la capacité d'embrasser cette nouveauté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à recevoir le vin nouveau que Jésus veut verser dans ma vie ? Quelles vieilles habitudes ou croyances dois-je laisser derrière moi pour faire place à la nouveauté du Christ ?
- Comment puis-je renouveler mon cœur et mes pensées pour être plus réceptif à l'appel de Jésus dans ma vie aujourd'hui ?

Point 3 : Le temps du jeûne

Jésus annonce un temps où les disciples jeûneront, une époque où Sa présence sera moins évidente. Le jeûne devient alors un moyen de se préparer pour Sa venue.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je comprendre et vivre le jeûne spirituel dans ma propre vie ? Quelles sont les choses de ce monde dont je pourrais me détacher pour approfondir ma relation avec Dieu ?
- Le jeûne est-il pour moi une occasion de renouer avec Dieu, ou est-ce juste un acte extérieur ? Comment puis-je le vivre comme une recherche sincère de Dieu et de Sa volonté ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je Te rends grâce pour Ta présence joyeuse parmi nous, qui nous rappelle la beauté de Ta communion. Que cette présence nous remplisse de joie et de gratitude. Donne-nous un cœur prêt à accueillir Ton amour et à recevoir la nouveauté de l'Évangile.

Seigneur, dans les moments où je me sens éloigné de Toi, accorde-moi la grâce de me rappeler que Tu es toujours là, prêt à me renouveler et à me transformer. Aide-moi à ne pas m'attacher aux anciennes façons de faire et à ouvrir mon cœur au vin nouveau de Ton

amour et de Ta vérité.

Je Te confie mes luttes, mes moments de jeûne et de pénitence. Que, dans ces temps de sacrifice, je puisse m'unir plus profondément à Toi, pour mieux comprendre Ta mission et Ton appel dans ma vie.

Seigneur, je désire être une outre neuve, prête à contenir Ton vin nouveau, pour qu'Il me transforme et me guide sur le chemin de Ta volonté.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Rechercher la présence de Jésus* : Aujourd'hui, prends un moment de silence pour t'arrêter et accueillir la présence de Jésus dans ta vie. Remercie-Le pour Sa proximité et demande-Lui de rendre cette présence plus évidente dans ta journée.
- *Renouveler son cœur* : Identifie un domaine de ta vie où tu sens que tu es attaché à des pratiques ou des croyances anciennes. Demande à Dieu de t'aider à t'en détacher pour faire place au «vin nouveau» de Sa parole et de Son amour
- *Saisir la nouveauté de l'Évangile* : Chaque jour, fais une réflexion sur un aspect de l'Évangile que tu peux appliquer de manière nouvelle dans ta vie. Demande à Dieu de t'aider à renouveler ta vision du monde et de la vie chrétienne à travers les yeux de Jésus.

Relecture de la journée

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

Mardi 21 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 2, 23-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Un jour de sabbat,
Jésus marchait à travers les champs de blé ;
et ses disciples, chemin faisant,
se mirent à arracher des épis.
Les pharisiens lui disaient :
« Regarde ce qu'ils font le jour du sabbat !
Cela n'est pas permis. »
Et Jésus leur dit :
« N'avez-vous jamais lu ce que fit David,
lorsqu'il fut dans le besoin et qu'il eut faim,
lui-même et ceux qui l'accompagnaient ?
Au temps du grand prêtre Abiatar,
il entra dans la maison de Dieu
et mangea les pains de l'offrande
que nul n'a le droit de manger, sinon les
prêtres,
et il en donna aussi à ceux qui l'accompa-
gnaient. »
Il leur disait encore :
« Le sabbat a été fait pour l'homme,
et non pas l'homme pour le sabbat.
Voilà pourquoi le Fils de l'homme
est maître, même du sabbat. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Que je puisse toujours chercher à honorer

Dieu et à aimer mon prochain, en toute cir-
constance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le sabbat et la liberté humaine*

Jésus défie les Pharisiens en leur rappelant
que le sabbat a été donné pour le bien de
l'homme, et non pour l'enfermer dans une
obligation stricte. Le sabbat est un temps
de repos et de relation avec Dieu, pas une
règle écrasante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment comprenez-vous la notion de «liberté» en Dieu ? Est-ce que vous vivez vos obligations religieuses avec une attitude de liberté et de joie, ou vous sentez-vous parfois oppressé par des règles strictes ?
- Comment réconcilier le respect des traditions religieuses avec un esprit de compassion et de liberté chrétienne ?

Point 2: *David et l'acte de miséricorde*

Jésus rappelle l'acte de David, qui a pris du pain sacré alors qu'il était dans le besoin. Cet exemple montre que la miséricorde et la dignité humaine sont plus importantes que la stricte observance des règles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis prêt à placer les besoins humains au-dessus des règles quand la situation l'exige ?
- Comment puis-je faire preuve de miséricorde dans ma vie quotidienne, en particulier envers ceux qui en ont besoin ?

Point 3 : *Le Fils de l'homme est maître, même du sabbat*

Jésus révèle qu'il est le Seigneur du sabbat. Cela signifie qu'il a autorité sur toute la Loi et qu'il est venu pour accomplir la volonté de Dieu de manière totale.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître Jésus comme le maître de ma vie et de mes actions ? Est-ce que je Lui accorde la place centrale qu'Il mérite dans mes décisions et mon quotidien ?
- Quelles pratiques religieuses ou habitudes dans ma vie doivent être révisées pour mieux suivre l'exemple de Jésus, en mettant l'accent sur l'amour et la miséricorde ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi avec un cœur ouvert et reconnaissant. Merci pour Ton enseignement profond qui nous libère des poids inutiles. Je Te remercie de nous rappeler que, bien que les règles soient importantes, c'est la miséricorde, l'amour et la liberté intérieure que Tu nous offres qui sont au cœur de Ta volonté. Aide-moi à ne pas tomber dans l'excès des règles rigides, mais plutôt à chercher comment vivre Ta parole dans la vérité et la compassion. Que je puisse toujours être conscient des besoins des autres et agir avec miséricorde, tout en honorant Dieu et respectant Ses commandements.
Seigneur, accorde-moi la grâce de comprendre la véritable liberté que Tu nous apportes, une liberté qui me rapproche de Toi et de mes frères et sœurs. Fais que je devienne un témoin de l'amour véritable et une source de miséricorde dans mon environnement.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- 1. Prendre du temps pour le repos et la

prière : Aujourd'hui, fais un effort conscient pour prendre du temps pour le repos et la prière, en célébrant ce que le sabbat signifie pour toi. Laisse-toi renouveler dans la paix et la joie de la présence de Dieu, sans pression ni obligation.

- *Pratiquer la miséricorde* : Identifie une situation dans laquelle tu pourrais faire preuve de miséricorde, même si cela va à l'encontre d'une règle ou d'une habitude stricte. Agis avec compassion et sensibilité envers quelqu'un dans le besoin.
- *Faire une action concrète de service* : Aujourd'hui, cherche à aider quelqu'un qui est dans le besoin, qu'il s'agisse d'un besoin matériel, émotionnel ou spirituel. Fais-le non pas par obligation, mais avec un cœur rempli de miséricorde, comme Jésus l'aurait fait.

Relecture de la journée

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

Mercredi 22 Janvier 2025

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mc 3, 1-6

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps- là,
Jésus entra de nouveau dans une synagogue ;
il y avait là un homme dont la main était atro-
phiée.

On observait Jésus
pour voir s'il le guérirait le jour du sabbat.
C'était afin de pouvoir l'accuser.
Il dit à l'homme qui avait la main atrophiée :

« Lève-toi, viens au milieu. »

Et s'adressant aux autres :

« Est-il permis, le jour du sabbat,
de faire le bien ou de faire le mal ?
de sauver une vie ou de tuer ? »

Mais eux se taisaient.

Alors, promenant sur eux un regard de co-
lère,

navré de l'endurcissement de leurs cœurs,
il dit à l'homme :

« Étends la main. »

Il l'étendit, et sa main redevint normale.

Une fois sortis,
les pharisiens se réunirent en conseil avec les
partisans d'Hérode
contre Jésus,
pour voir comment le faire périr.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Accorde-moi la grâce de vivre dans la liber-
té de l'amour et de la miséricorde, selon Ton
exemple. Aide-moi à ne jamais laisser la rigi-
dité des règles ou des traditions m'empêcher
d'agir avec compassion et de faire le bien.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Le sabbat et la guérison*

Jésus défie les attentes des pharisiens concer-
nant le sabbat. Il leur pose une question fon-
damentale : « Est-il permis, le jour du sabbat,
de sauver une vie ou de tuer ? » Jésus met l'ac-
cent sur l'amour de la vie et la guérison, plu-
tôt que sur la simple observance d'une règle.
Le sabbat, comme toutes les lois de Dieu, est
censé servir à l'amour de la vie et au bien-être
de l'humanité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je parfois tendance à me concentrer davantage sur les règles que sur le bien-être des autres ?
- Comment puis-je, dans ma vie, promouvoir la guérison et la vie, même lorsque cela semble difficile ou impopulaire ?

Point 2 : *L'endurcissement du cœur*

Jésus ressent de la colère et de la tristesse face à l'endurcissement du cœur des pharisiens. Ils préfèrent rester dans leur rigidité, au lieu d'ouvrir leur cœur à la miséricorde. Jésus nous enseigne que l'amour et la bienveillance envers les autres doivent toujours primer, même lorsque cela entre en conflit avec des attentes humaines.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis parfois trop rigide ou inflexible dans mes pensées et actions ? Comment cela affecte-t-il mes relations ?
- Comment puis-je laisser Jésus transformer mon cœur, pour qu'il soit plus ouvert et miséricordieux envers ceux qui sont dans le besoin ?

Point 3 : *Jésus, maître de la guérison et de la compassion*

Jésus accomplit un miracle de guérison, en étendant la main de l'homme et en la guérissant. Ce geste de compassion nous montre que la véritable essence du sabbat (et des autres commandements) est d'apporter de la guérison, de la vie et de l'amour aux autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être un instrument de guérison et de compassion dans ma vie quotidienne ?
- Quelles actions concrètes puis-je poser pour aider ceux qui sont blessés, physiquement, émotionnellement ou spirituellement ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi avec un cœur ouvert. Merci pour Ton exemple de miséricorde et de guérison. Tu as choisi de guérir cet homme le jour du sabbat, montrant ainsi que la vie humaine et l'amour de Dieu sont plus importants que tout autre règlement. Je reconnais que parfois, je me laisse emprisonner par des règles et des attentes sociales qui m'empêchent d'agir avec miséricorde. Aide-moi à vivre comme Toi, avec un cœur rempli d'amour, prêt à offrir guérison et pardon à ceux qui en ont besoin, sans me sou-

cier des conventions.

Je te demande aussi de m'aider à reconnaître les moments où je suis appelé à agir pour le bien des autres, même quand cela me met en défi ou dans l'inconfort. Que je puisse toujours choisir la vie et l'amour, et ainsi refléter Ta lumière.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Examen de cœur* : Réfléchis sur des moments où tu as été trop rigide dans tes jugements ou tes actions. Demande à Dieu de t'aider à te libérer de cette rigidité et à être plus ouvert à la miséricorde et à la compassion. Cherche à remplacer tes jugements par des gestes d'amour.
- *Acte de pardon* : Si tu nourris de la rancune ou un conflit non résolu, prends le temps aujourd'hui de faire un pas vers la réconciliation. Jésus nous appelle à ne pas seulement respecter les règles, mais à transformer nos cœurs pour qu'ils soient plus proches de l'amour de Dieu.
- *Temps de prière* : Consacre un moment de prière pour demander à Dieu de t'aider à voir les occasions où tu peux faire le bien, même quand cela semble difficile ou contraire à des attentes sociales. Confie-Lui ton désir de suivre Son exemple de miséricorde et de guérison.

Relecture de la journée

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

Jeudi 23 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 3, 7-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus se retira avec ses disciples près de la mer,
et une grande multitude de gens, venus de la Galilée, le suivirent.
De Judée, de Jérusalem, d'Idumée, de Transjordanie,
et de la région de Tyr et de Sidon vinrent aussi à lui une multitude de gens qui avaient entendu parler de ce qu'il faisait. Il dit à ses disciples de tenir une barque à sa disposition pour que la foule ne l'écrase pas. Car il avait fait beaucoup de guérisons, si bien que tous ceux qui souffraient de quelque mal se précipitaient sur lui pour le toucher. Et lorsque les esprits impurs le voyaient, ils se jetaient à ses pieds et criaient :
« Toi, tu es le Fils de Dieu ! »
Mais il leur défendait vivement de le faire connaître.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Aide-moi à discerner ce qui est important dans le partage de Ton message, et à ne pas chercher à m'imposer, mais à répondre humblement à l'appel de Dieu.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La foule et la guérison*

Jésus guérit de nombreuses personnes, et des foules se pressent autour de Lui. Pourtant, Il choisit de se retirer avec Ses disciples. Ce retrait montre l'importance de l'intimité avec Dieu et la nécessité de se retirer pour se ressourcer. Jésus enseigne ici que bien qu'Il soit venu pour apporter la guérison, Son action n'est pas un simple spectacle. Elle est toujours guidée par une mission divine précise.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à rechercher des approbations ou à me laisser emporter par l'admiration des autres ?
- Comment puis-je mieux me retirer pour chercher la communion avec Dieu dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : *Les esprits impurs reconnaissent Jésus*

Les esprits impurs, en voyant Jésus, s'agenouillent et le reconnaissent comme le Fils de Dieu. Mais Jésus leur ordonne de se taire. Cette situation montre que Jésus est conscient de Sa mission divine, mais aussi du moment où il doit se faire connaître, selon le plan de Dieu. Il ne cherche pas la gloire personnelle, mais obéit au moment voulu par le Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je face aux attentes des autres sur ma vie ou mes actions ? Cherche-je à me faire connaître ou à rester fidèle à la volonté de Dieu ?
- Suis-je capable de vivre dans l'humilité, sachant que la gloire appartient à Dieu et non à moi ?

Point 3 : *La protection de l'intimité avec Dieu*

Jésus demande à Ses disciples de garder une barque prête pour Lui, afin de ne pas être écrasé par la foule. Ce geste montre l'importance de protéger l'espace nécessaire à la prière et à la rencontre intime avec Dieu. Jésus, bien que conscient de Sa mission, prend soin de préserver ce lien profond avec Son Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des espaces et des moments dans ma vie où je peux être seul avec Dieu pour prier, réfléchir et me ressourcer ?
- Comment puis-je mieux équilibrer mon engagement dans le monde et le besoin de me retirer pour nourrir ma relation avec Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, émerveillé par Ton humilité et Ton obéissance au Père. Bien que Tu sois le Fils de Dieu, Tu choisis de te retirer dans des moments de silence, pour te ressourcer et suivre le plan du Père. Aide-moi à vivre dans la même humilité, à ne pas chercher la gloire des hommes, mais à suivre la volonté de Dieu dans toutes mes actions.

Que mon cœur, comme le Tien, soit toujours guidé par l'amour et la compassion, tout en restant attentif à la direction de Dieu pour ma vie.

Seigneur, je Te confie mes désirs de reconnaissance et de gloire. Aide-moi à les purifier et à me concentrer sur ce que Dieu veut pour moi. Que ma vie soit un témoignage de Ta grâce, sans jamais chercher à me mettre en avant.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Retraite spirituelle* : Aujourd'hui, prends quelques moments de retrait, loin des distractions, pour passer du temps avec Dieu. Laisse-Toi guider dans un moment de prière où tu cherches à être uniquement en Sa présence.
- *Humilité dans l'action* : Cherche aujourd'hui à accomplir une tâche ou un service dans l'humilité, sans chercher à être vu ou reconnu. Agis comme Jésus, en restant fidèle à la mission de Dieu, même sans chercher l'approbation des autres
- *Réflexion sur l'obéissance divine* : Médite sur la manière dont Jésus se retire pour se protéger des tentations de gloire et rester fidèle au plan de Dieu. Prends le temps de réfléchir à comment tu pourrais mieux te conformer à la volonté de Dieu dans ta vie, en sachant quand prendre du recul.

Relecture de la journée

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

Vendredi 24 Janvier

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mc 3, 13-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus gravit la montagne,
et il appela ceux qu'il voulait.
Ils vinrent auprès de lui,
et il en institua douze
pour qu'ils soient avec lui
et pour les envoyer proclamer la Bonne Nouvelle
avec le pouvoir d'expulser les démons.
Donc, il établit les Douze :
Pierre – c'est le nom qu'il donna à Simon –,
Jacques, fils de Zébédée, et Jean, le frère de
Jacques
– il leur donna le nom de « Boanergès »,
c'est-à-dire : « Fils du tonnerre » –,
André, Philippe, Barthélemy, Matthieu,
Thomas, Jacques, fils d'Alphée,
Thaddée, Simon le Zélote,
et Judas Iscariote, celui-là même qui le livra.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Aide-moi à répondre, comme les Douze, à
ton invitation, et à être disponible pour Toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus appelle ceux qu'il veut*

Jésus, dans Son appel à la montagne, choisit des hommes pour les faire entrer dans Sa mission. Cet appel est volontaire, basé sur Sa sagesse divine et Son choix parfait. Jésus appelle non seulement pour qu'ils soient avec Lui, mais aussi pour les envoyer dans le monde, leur confiant une mission : proclamer la Bonne Nouvelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ai-je répondu à l'appel de Jésus dans ma propre vie ?
- Suis-je prêt à accepter la mission de témoigner de l'Évangile, même si elle demande des sacrifices ?

Point 2 : *L'intimité avec Jésus*

Jésus appelle d'abord ceux qu'il veut pour qu'ils soient avec Lui. La première vocation des disciples est d'être en relation intime avec Lui, de marcher à Ses côtés, d'apprendre de Lui. Avant de les envoyer, Il les forme et les accompagne. Cela montre l'importance de prendre du temps avec Jésus pour être véritablement formé avant de se lancer dans la mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des moments réguliers où je prends le temps d'être seul avec Jésus, pour prier et écouter Sa parole ?
- Comment puis-je renforcer ma relation avec Lui, afin qu'elle soit le fondement de ma vie et de ma mission ?

Point 3: *La mission : proclamer la Bonne Nouvelle et expulser les démons*

Jésus donne à ses disciples une mission : proclamer la Bonne Nouvelle et avoir le pouvoir d'expulser les démons. Ce n'est pas une mission ordinaire, mais une mission de guéri-

son spirituelle. Le chrétien est envoyé dans le monde pour être un instrument de salut et de transformation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je conscient de la mission de proclamation de l'Évangile que Jésus me confie ?
- Comment puis-je, dans ma vie quotidienne, être un instrument de guérison et de réconciliation ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi avec gratitude, car Tu m'appelles à marcher à Tes côtés, même si je suis imparfait. Comme les Douze, je reconnais que je ne suis pas digne de cette mission, mais je Te demande de me transformer, de me donner la force de proclamer la Bonne Nouvelle autour de moi.

Apprends-moi à m'ouvrir à Ta volonté, à Te suivre de tout mon cœur, à vivre cette intimité avec Toi qui nourrit ma mission. Que je sois fidèle à cet appel, sans chercher la gloire personnelle, mais uniquement pour servir Ta cause, par amour pour Toi et pour les autres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Faire silence pour écouter Jésus* : Aujourd'hui, réserve un moment de silence dans ta journée pour simplement être en présence de Jésus. Laisse-toi guider par Sa parole et écoute ce qu'Il veut te dire concernant la mission qu'Il t'a confiée.
- *Prendre une action concrète de service* : Choisis une action concrète pour servir quelqu'un autour de toi. Cela pourrait être un acte de charité, de réconciliation ou de soutien. Par cet acte, sois le témoin de la Bonne Nouvelle dans ta vie quotidienne.
- *Prendre le temps d'une introspection spi-*

rituelle : Réfléchis à la manière dont tu vis la mission chrétienne. As-tu une relation profonde avec Jésus ? Es-tu disponible pour Son appel dans ta vie ? Note tes réflexions et engage-toi à renforcer ta vie spirituelle pour mieux répondre à cet appel.

Relecture de la journée

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

Samedi 25 Janvier

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première Lecture : Ac 9, 1-22

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,

Saul était toujours animé d'une rage meurtrière

contre les disciples du Seigneur.

Il alla trouver le grand prêtre

et lui demanda des lettres pour les synagogues de Damas,

afin que, s'il trouvait des hommes et des femmes

qui suivaient le Chemin du Seigneur,

il les amène enchaînés à Jérusalem.

Comme il était en route et approchait de Damas,

soudain une lumière venant du ciel l'enveloppa de sa clarté.

Il fut précipité à terre ; il entendit une voix qui lui disait :

« Saul, Saul, pourquoi me persécuter ? »

Il demanda :

« Qui es-tu, Seigneur ? »

La voix répondit :

« Je suis Jésus, celui que tu persécutes.

Relève-toi et entre dans la ville : on te dira ce que tu dois faire. »

Ses compagnons de route s'étaient arrêtés, muets de stupeur :

ils entendaient la voix, mais ils ne voyaient personne.

Saul se releva de terre et, bien qu'il eût les yeux ouverts, il ne voyait

rien.

Ils le prirent par la main pour le faire entrer à Damas.

Pendant trois jours, il fut privé de la vue et il resta sans manger ni boire.

Or, il y avait à Damas un disciple nommé Ananie.

Dans une vision, le Seigneur lui dit :

« Ananie ! »

Il répondit :

« Me voici, Seigneur. »

Le Seigneur reprit :

« Lève-toi, va dans la rue appelée rue Droite, chez Jude :

tu demanderas un homme de Tarse nommé Saul.

Il est en prière,

et il a eu cette vision :

un homme, du nom d'Ananie, entrain et lui imposait les mains pour lui rendre la vue. »

Ananie répondit :

« Seigneur, j'ai beaucoup entendu parler de cet homme,

et de tout le mal qu'il a fait subir à tes fidèles à Jérusalem.

Il est ici, après avoir reçu de la part des grands prêtres

le pouvoir d'enchaîner tous ceux qui invoquent ton nom. »

Mais le Seigneur lui dit :

« Va ! car cet homme est l'instrument que j'ai choisi

pour faire parvenir mon nom auprès des nations, des rois et des fils d'Israël.

Et moi, je lui montrerai tout ce qu'il lui faudra souffrir pour mon nom. »

Ananie partit donc et entra dans la maison.

Il imposa les mains à Saul, en disant :

« Saul, mon frère,

celui qui m'a envoyé, c'est le Seigneur,
c'est Jésus qui t'est apparu
sur le chemin par lequel tu venais.
Ainsi, tu vas retrouver la vue,
et tu seras rempli d'Esprit Saint. »

Aussitôt tombèrent de ses yeux comme des
écaillés,
et il retrouva la vue.

Il se leva, puis il fut baptisé.

Alors il prit de la nourriture et les forces lui
revinrent.

Il passa quelques jours à Damas avec les dis-
ciples

et, sans plus attendre, il proclamait Jésus
dans les synagogues,
affirmant que celui-ci est le Fils de Dieu.

Tous ceux qui écoutaient étaient stupéfaits
et disaient :

« N'est-ce pas lui qui, à Jérusalem,
s'acharnait contre ceux qui invoquent ce
nom-là,
et n'est-il pas venu ici
afin de les ramener enchaînés chez les grands
prêtres ? »

Mais Saul, avec une force de plus en plus
grande,
réfutait les Juifs qui habitaient Damas,
en démontrant que Jésus est le Christ.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Comme Saul, qui a été transformé par Ta lu-
mière, fais briller Ta clarté dans ma vie pour
que je puisse discerner Ta volonté et répondre
à Ton appel avec courage et foi. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La rencontre transformative de*

Saul

Saul, un persécuteur violent des chrétiens,
fait une rencontre radicale avec Jésus sur le
chemin de Damas. Cette rencontre boule-
verse complètement sa vie. La lumière de Jé-
sus l'aveugle physiquement, mais c'est pour le
rendre capable de voir spirituellement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je fait l'expérience d'une rencontre
personnelle avec Jésus qui m'a changé
profondément ?
- Suis-je ouvert à ce que Jésus transforme
ma vie, même si cela me fait sortir de ma
zone de confort ?

Point 2 : *La réceptivité et l'obéissance
d'Ananie*

Ananie est un homme ordinaire, mais il ré-
pond à l'appel de Dieu avec foi et obéissance,
malgré sa crainte. Il suit les instructions de
Dieu sans poser de questions, ce qui montre
sa confiance totale en Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je lorsque Dieu m'ap-
pelle à faire quelque chose d'inconnu ou
de difficile ?
- Suis-je capable d'obéir à Dieu sans réserve,
même quand je ne comprends pas tout ?

Point 3 : *La transformation de Saul : de
persécuteur à témoin de Jésus*

Après sa guérison et sa conversion, Saul de-
vient immédiatement un témoin de Jésus,
proclamant que Jésus est le Fils de Dieu.
Cette transformation radicale nous montre
que Dieu peut changer même les cœurs les
plus durs.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles transformations Dieu a-t-il opérées dans ma vie ? Suis-je témoin de cette transformation auprès des autres ?
- Ai-je confiance en la capacité de Dieu à changer les situations et les personnes, même celles qui semblent perdues ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je viens devant Toi avec un cœur plein de gratitude, car Tu es celui qui transforme et qui guérit. Comme Tu as transformé Saul, transforme aussi mon cœur, mes pensées et mes actions. Je T'ouvre ma vie pour que, par Ta lumière, je puisse voir ce que je n'ai pas encore vu, et suivre le chemin que Tu as tracé pour moi.

Je veux être comme Ananie, obéissant à Ton appel, même lorsque je suis dans l'incertitude. Fais de moi un témoin de Ta grâce, capable de proclamer Ta Parole sans crainte, sachant que l'Esprit Saint est avec moi pour me guider.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Prendre du temps pour la prière et l'écoute* : Aujourd'hui, réservez un moment de silence pour écouter ce que Dieu veut vous dire, à l'image de Saul qui a écouté la voix de Jésus. Soyez réceptif à Ses instructions et à Ses appels dans votre vie.
- *Être attentif aux signes de transformation* : Prenez un temps chaque jour pour réfléchir à une manière dont Dieu a transformé un aspect de votre vie. Comment avez-vous changé ? Que pouvez-vous faire pour continuer à vous transformer sous l'action de l'Esprit ?
- *Obéir à un appel difficile* : Si vous êtes confronté à une situation où Dieu vous appelle à quelque chose qui vous semble difficile ou risqué, prenez une décision consciente d'agir avec foi, comme Ananie.

Agissez en obéissance à ce que vous sentez que Dieu vous demande, même si cela demande un sacrifice.

Relecture de la journée

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

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 1-4 ; 4, 14-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Beaucoup ont entrepris de composer un récit des événements qui se sont accomplis parmi nous,

d'après ce que nous ont transmis ceux qui, dès le commencement, furent témoins oculaires et serviteurs de la Parole.

C'est pourquoi j'ai décidé, moi aussi, après avoir recueilli avec précision des informations

concernant tout ce qui s'est passé depuis le début, d'écrire pour toi, excellent Théophile, un exposé suivi,

afin que tu te rendes bien compte de la solidité des enseignements que tu as entendus.

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

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 serviteur 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 »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je Te demande d'ouvrir mon cœur à la Bonne Nouvelle que Tu es venu annoncer. Aide-moi à reconnaître dans ma vie les pauvres, les captifs et les opprimés, afin que je sois un instrument de Ta paix et de Ta rédemption. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La parole vivante*

Luc commence son récit en expliquant que beaucoup ont déjà écrit des témoignages des événements de la vie de Jésus. Il prend soin de compiler les faits pour assurer que son récit soit solide et fiable. Cela nous montre l'importance de la vérité historique et spirituelle dans l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à approfondir ma compréhension de l'Évangile et de sa vérité ?
- Est-ce que je me suis déjà interrogé sur la manière dont l'histoire de Jésus impacte ma vie aujourd'hui ?

Point 2 : *L'Esprit du Seigneur sur Jésus*

Jésus annonce que l'Esprit du Seigneur est sur Lui pour accomplir des œuvres de guérison et de libération. Cette mission, annoncée dans le livre d'Isaïe, est une mission de transformation et de salut pour l'humanité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience de la présence de l'Esprit Saint dans ma vie, m'appelant à vivre cette mission de guérison ?
- Comment puis-je devenir un instrument de guérison et de libération dans ma communauté ?

Point 3 : *La mission de Jésus*

L'annonce de Jésus est celle de la libération pour les captifs, la guérison pour les malades, et la proclamation d'une année favorable. Jésus se présente comme celui qui accomplit les promesses de l'Écriture. Il vient restaurer l'ordre divin sur terre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, à mon niveau, être un agent de libération et de guérison pour ceux qui m'entourent ?
- Suis-je prêt à entendre et à répondre à l'appel de Jésus pour proclamer Sa Bonne Nouvelle ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi, comme ce peuple dans

la synagogue, écoutant Ta parole. Que ma réaction ne soit pas de l'étonnement passif, mais un désir d'apprendre et de suivre. Je veux vivre cette mission de guérison et de libération que Tu m'offres, en étant un instrument de Ta paix dans mon monde.

Donne-moi la force et la sagesse pour accomplir les œuvres que Tu as préparées pour moi, pour libérer les captifs, guérir les malades et annoncer l'espérance du Royaume des Cieux.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Proclamer la Bonne Nouvelle autour de vous* : Trouvez une occasion pour annoncer la Bonne Nouvelle à une personne qui en a besoin. Cela peut être un geste de bonté, une parole d'encouragement, ou un simple acte de service qui manifeste l'amour de Dieu.
- *Prendre soin des opprimés* : Identifiez une personne dans votre vie qui traverse des difficultés. Offrez-lui votre soutien, qu'il soit émotionnel, spirituel ou pratique. Soyez un instrument de guérison et de libération.
- *Accueillir l'Esprit Saint* : Prenez un moment de prière chaque jour pour demander à l'Esprit Saint de vous remplir et de vous guider dans votre mission de chrétien. Cherchez à vivre cette mission en toute circonstance, avec la puissance de l'Esprit.

Relecture de la journée

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