



Mon guide d'oraison quotidienne

N°009, 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 27 janvier au Dimanche 02 Février 2025

Lundi 27 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 3, 22-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
les scribes, qui étaient descendus de Jérusalem, disaient :

« Ce Jésus est possédé par Bézéboul ;
c'est par le chef des démons
qu'il expulse les démons. »

Les appelant près de lui,
Jésus leur dit en parabole :

« Comment Satan peut-il expulser Satan ?
Si un royaume est divisé contre lui-même,
ce royaume ne peut pas tenir.

Si les gens d'une même maison se divisent
entre eux,

ces gens ne pourront pas tenir.

Si Satan s'est dressé contre lui-même, s'il est
divisé,

il ne peut pas tenir ;

c'en est fini de lui.

Mais personne ne peut entrer dans la maison
d'un homme fort
et piller ses biens,

s'il ne l'a d'abord ligoté.

Alors seulement il pillera sa maison.

Amen, je vous le dis :

Tout sera pardonné aux enfants des hommes
:

leurs péchés et les blasphèmes qu'ils auront
proférés.

Mais si quelqu'un blasphème contre l'Esprit
Saint,

il n'aura jamais de pardon.

Il est coupable d'un péché pour toujours. »

Jésus parla ainsi parce qu'ils avaient dit :

« Il est possédé par un esprit impur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Donne-moi la clarté pour comprendre la victoire que Tu as remportée sur le mal. Aide-moi à discerner les œuvres de Satan dans le monde, et fortifie-moi pour que je puisse m'engager pleinement dans Ta lumière.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le royaume de Satan et la division*

Jésus explique que Satan ne peut pas se diviser contre lui-même. Ce qui nous montre que la division dans nos vies, dans nos communautés et dans notre cœur est l'œuvre du mal. Quand nous sommes divisés, nous ouvrons la porte à la destruction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où puis-je voir des divisions dans ma vie ou ma communauté ?
- Comment puis-je œuvrer pour l'unité dans mes relations et dans mon environnement ?

Point 2 : *L'autorité de Jésus sur Satan*

Jésus rappelle que personne ne peut entrer dans la maison d'un homme fort sans l'avoir d'abord lié. Cela montre que Jésus a l'autorité

suprême sur tout mal et toute oppression. Il est celui qui a ligoté Satan par Sa victoire sur la croix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'appuyer sur l'autorité de Jésus pour surmonter les tentations et les obstacles spirituels dans ma vie ?
- Est-ce que je reconnais Jésus comme le Sauveur ayant la victoire sur tout mal ?

Point 3 : Le pardon offert par Jésus

Jésus affirme que tout péché peut être pardonné, sauf celui contre l'Esprit Saint. Cela nous rappelle l'immensité de la miséricorde de Dieu, mais aussi la gravité de refuser cette miséricorde, de se détourner de l'Esprit Saint.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je pleinement confiance en la miséricorde de Dieu, même pour mes fautes les plus graves ?
- Suis-je ouvert à recevoir l'Esprit Saint et à vivre selon Ses inspirations dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je me tiens devant Toi, rempli de gratitude pour Ta victoire sur le mal. Aide-moi à résister aux divisions et à toutes les influences de Satan. Je choisis aujourd'hui de vivre dans Ton unité et de me confier dans Ta miséricorde. Par Ton Esprit Saint, que je sois fortifié et guidé pour annoncer la victoire de Ta lumière sur les ténèbres.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *S'appuyer sur la prière* : Chaque fois que vous vous sentez confronté à des ten-

tations ou à des luttes spirituelles, invoquez le nom de Jésus et reposez-vous sur Sa victoire sur Satan. Prenez un moment chaque jour pour prier contre les forces du mal dans votre vie.

- *Accueillir l'Esprit Saint* : Pratiquez l'écoute attentive de l'Esprit Saint dans vos choix quotidiens. Accordez un temps de silence chaque jour pour discerner Ses inspirations.
- *Partager le pardon de Jésus* : Identifiez une personne ou une situation où vous devez offrir ou demander le pardon. Soyez un instrument de réconciliation, inspiré par la miséricorde de Jésus.

Relecture de la journée

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

Mardi 28 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 3, 31-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
comme Jésus était dans une maison,
arrivent sa mère et ses frères.

Restant au-dehors, ils le font appeler.
Une foule était assise autour de lui ;
et on lui dit :

« Voici que ta mère et tes frères sont là dehors
: ils te cherchent. »

Mais il leur répond :

« Qui est ma mère ? qui sont mes frères ? »

Et parcourant du regard
ceux qui étaient assis en cercle autour de lui,
il dit :

« Voici ma mère et mes frères.

Celui qui fait la volonté de Dieu,
celui-là est pour moi un frère, une sœur, une
mère. »

— Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Accorde-moi de vivre dans une communion
profonde avec Toi et avec ceux qui, comme
moi, cherchent à faire Ta volonté. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Faire la volonté de Dieu comme chemin de fraternité*

Jésus redéfinit la fraternité en la reliant à la volonté de Dieu. Ce n'est pas par les liens de sang, mais par l'accomplissement de la volonté divine que nous devenons ses frères, sœurs et mères.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle mesure suis-je prêt à écouter et à faire la volonté de Dieu dans ma vie ?
- Est-ce que je vois les autres, en particulier mes frères et sœurs en Christ, comme ma famille spirituelle, unie par la volonté de Dieu ?

Point 2 : *La famille spirituelle*

Jésus élargit la notion de famille. Il montre que la véritable famille de Dieu est formée par ceux qui s'engagent à vivre selon la volonté divine, au-delà des liens familiaux naturels.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je cultiver cette famille spirituelle avec ceux qui partagent ma foi ?
- Suis-je prêt à renforcer mes liens avec les autres membres de la communauté chrétienne, indépendamment des liens de sang ?

Point 3 : *La priorité de la volonté de Dieu*

Jésus met la volonté de Dieu au-dessus de tout. Il nous rappelle que, même les liens familiaux les plus proches doivent être placés sous l'angle de l'accomplissement de la volonté divine

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à mettre la volonté de Dieu avant mes propres désirs et attentes, même dans mes relations familiales ?
- Quels sont les domaines de ma vie où il est difficile pour moi de faire la volonté de Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus,
 Je me tourne vers Toi avec un cœur désireux de mieux comprendre et d'accomplir Ta volonté. Aide-moi à renforcer ma famille spirituelle et à placer mes relations et mes priorités sous le signe de Ta volonté. Que ma vie soit un témoignage de Ta fraternité et de Ton amour.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Vivre la fraternité spirituelle* : Prenez un moment chaque jour pour prier pour un membre de la communauté chrétienne, qu'il soit proche ou lointain, afin de renforcer votre lien spirituel.
- *Chercher à faire la volonté de Dieu* : Chaque jour, commencez par une prière simple demandant à Dieu de vous guider pour accomplir Sa volonté dans toutes vos actions, grandes et petites.
- *Réfléchir aux priorités* : Examinez les aspects de votre vie où vous mettez vos désirs ou vos attentes avant la volonté de Dieu. Priez pour avoir la force de rediriger ces priorités selon Son plan.

Relecture de la journée

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

Mercredi 29 Janvier 2025

Oraison

Parole de Dieu

Evangile : Mc 4, 1-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
 Jésus se mit de nouveau à enseigner au bord de la mer de Galilée.
 Une foule très nombreuse se rassembla auprès de lui,
 si bien qu'il monta dans une barque où il s'assit.
 Il était sur la mer,
 et toute la foule était près de la mer, sur le rivage.
 Il leur enseignait beaucoup de choses en paraboles,
 et dans son enseignement il leur disait :
 « Écoutez ! Voici que le semeur sortit pour semer.
 Comme il semait,
 du grain est tombé au bord du chemin ;
 les oiseaux sont venus et ils ont tout mangé.
 Du grain est tombé aussi sur du sol pierreux,
 où il n'avait pas beaucoup de terre ;
 il a levé aussitôt,
 parce que la terre était peu profonde ;
 et lorsque le soleil s'est levé, ce grain a brûlé
 et, faute de racines, il a séché.
 Du grain est tombé aussi dans les ronces,
 les ronces ont poussé, l'ont étouffé,
 et il n'a pas donné de fruit.
 Mais d'autres grains sont tombés dans la
 bonne terre ;
 ils ont donné du fruit
 en poussant et en se développant,
 et ils ont produit

trente, soixante, cent, pour un. »

Et Jésus disait :

« Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Quand il resta seul, ceux qui étaient autour de lui avec les Douze l'interrogeaient sur les paraboles.

Il leur disait :

« C'est à vous qu'est donné le mystère du royaume de Dieu ; mais à ceux qui sont dehors, tout se présente sous forme de paraboles.

Et ainsi, comme dit le prophète :

Ils auront beau regarder de tous leurs yeux, ils ne verront pas ; ils auront beau écouter de toutes leurs oreilles, ils ne comprendront pas ; sinon ils se convertiraient et recevraient le pardon. »

Il leur dit encore :

« Vous ne saisissez pas cette parabole ? Alors, comment comprendrez-vous toutes les paraboles ?

Le semeur sème la Parole.

Il y a ceux qui sont au bord du chemin où la Parole est semée :

quand ils l'entendent,

Satan vient aussitôt

et enlève la Parole semée en eux.

Et de même, il y a ceux qui ont reçu la semence

dans les endroits pierreux :

ceux-là, quand ils entendent la Parole,

ils la reçoivent aussitôt avec joie ;

mais ils n'ont pas en eux de racine,

ce sont les gens d'un moment ;

que vienne la détresse ou la persécution à cause de la Parole,

ils trébuchent aussitôt.

Et il y en a d'autres qui ont reçu la semence dans les ronces :

ceux-ci entendent la Parole,

mais les soucis du monde, la séduction de la richesse

et toutes les autres convoitises

les envahissent et étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit.

Et il y a ceux qui ont reçu la semence dans la bonne terre :

ceux-là entendent la Parole, ils l'accueillent, et ils portent du fruit :

trente, soixante, cent, pour un. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Protège-moi des distractions et des épreuves qui pourraient étouffer ta Parole en moi. Que chaque parole que je reçois trouve une terre fertile pour grandir et produire des fruits abondants. Amen.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *La semence de la Parole*

Jésus nous invite à écouter attentivement la Parole de Dieu, comme une semence qu'il sème dans nos cœurs. Il existe différents types de sol, et la façon dont nous recevons cette semence détermine son efficacité dans notre vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel type de terre suis-je en ce moment ? Est-ce un sol dur, pierreux, envahi par des ronces, ou une terre fertile prête à recevoir la Parole de Dieu ?
- Quelles sont les difficultés ou distractions qui empêchent la Parole de grandir en moi ?

Point 2 : *Les obstacles à la croissance de la Parole*

Les obstacles, comme les épreuves, les persécutions, les soucis du monde et la recherche de la richesse, sont des réalités qui peuvent étouffer la Parole de Dieu. Jésus nous invite à être conscients de ces dangers et à les surmonter.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les soucis ou préoccupations de ma vie qui empêchent la Parole de Dieu de porter du fruit ?
- Comment puis-je rendre mon cœur plus disponible à Dieu et moins influencé par ces distractions extérieures ?

Point 3 : La bonne terre et les fruits du Royaume

Jésus promet que la Parole qui trouve une bonne terre produira des fruits, parfois en abondance. C'est en accueillant sa Parole et en la mettant en pratique que nous devenons témoins de Son amour et de Sa vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quel type de fruit ma vie témoigne-t-elle ? Quels fruits de l'Esprit puis-je porter ?
- Comment puis-je faire grandir ces fruits pour qu'ils soient encore plus abondants dans ma vie ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu es le semeur qui répand ta Parole. Que mon cœur soit une terre prête à recevoir cette Parole, qu'elle puisse y grandir et porter des fruits abondants. Aide-moi à être conscient des obstacles qui peuvent étouffer ta Parole dans ma vie, et donne-moi la grâce de les surmonter. Merci pour ta Parole, qui est vivante et efficace, et qui transforme ma

vie.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Accueillir la Parole de Dieu* : Prenez chaque jour un moment pour lire l'Évangile. Lisez-le attentivement et demandez à Dieu ce que vous devez mettre en pratique dans votre vie.
- *Éviter les distractions* : Identifiez un aspect de votre vie où les préoccupations du monde ou les distractions vous éloignent de la Parole. Essayez de le réduire ou de le remplacer par un moment de prière ou de méditation.
- *Mettre en pratique* : Chaque semaine, choisissez un enseignement de l'Évangile et faites un effort conscient pour le vivre dans vos actions, que ce soit dans vos relations ou dans votre travail.

Relecture de la journée

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

Jeudi 30 Janvier

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : He 10, 19-25

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,
c'est avec assurance
que nous pouvons entrer dans le véritable
sanctuaire
grâce au sang de Jésus :

nous avons là un chemin nouveau et vivant
qu'il a inauguré en franchissant le rideau du
Sanctuaire ;

or, ce rideau est sa chair.

Et nous avons le prêtre par excellence,
celui qui est établi sur la maison de Dieu.

Avançons-nous donc vers Dieu
avec un cœur sincère
et dans la plénitude de la foi,
le cœur purifié de ce qui souille notre
conscience,
le corps lavé par une eau pure.

Continuons sans fléchir d'affirmer notre es-
pérance,
car il est fidèle, celui qui a promis.

Soyons attentifs les uns aux autres
pour nous stimuler à vivre dans l'amour et à
bien agir.

Ne délaissions pas nos assemblées,
comme certains en ont pris l'habitude,
mais encourageons-nous,
d'autant plus que vous voyez s'approcher le
Jour du Seigneur.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Purifie mon cœur et mon esprit, que ma foi
soit ferme et pleine d'espérance. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'assurance en Jésus, notre
prêtre par excellence*

Jésus, par son sacrifice, nous a ouvert un che-
min vivant et nouveau vers Dieu. Ce chemin
est celui de la foi, purifié par son sang.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je me sens au-
jourd'hui en venant devant Dieu dans la
prière ?
- Suis-je pleinement confiant dans l'œuvre
de Jésus qui m'ouvre la voie vers le Père ?

Point 2 : *L'espérance inébranlable*

L'auteur de la lettre aux Hébreux nous invite à
garder fermement notre espérance, car Dieu
est fidèle. Cette espérance est le fondement
de notre foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les difficultés qui secouent
mon espérance en ce moment ?
- Comment puis-je affermir ma foi en Dieu
malgré les épreuves ?

Point 3 : *L'importance de la communau-
té*

L'exhortation à ne pas négliger nos assem-
blées et à nous encourager mutuellement est
centrale dans ce passage. Nous devons nous
soutenir les uns les autres pour grandir dans
l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus attentif aux besoins spirituels des autres ?
- Suis-je un soutien actif pour ma communauté de foi, que ce soit à l'église ou dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Merci pour le chemin vivant et nouveau que Tu as inauguré pour moi par Ta chair. Je veux m'approcher de Toi avec un cœur pur, rempli d'espérance. Aide-moi à encourager mes frères et sœurs dans la foi et à vivre dans l'amour. Que ma foi soit un témoin de ta fidélité.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Pratiquez l'espérance* : Prenez un moment chaque jour pour vous rappeler une promesse de Dieu et réfléchissez à la manière dont cette promesse nourrit votre espérance.
- *Renforcez la communauté* : Identifiez une personne dans votre entourage que vous pouvez encourager dans la foi (prière, parole d'encouragement, service) et faites un geste concret pour la soutenir.
- *Participez activement aux assemblées* : Si vous ne le faites pas déjà, engagez-vous dans une activité communautaire de votre église (bénévolat, groupe de prière, études bibliques, etc.).

Relecture de la journée

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

Vendredi 31 Janvier

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mc 4, 26-34

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus disait aux foules :
« Il en est du règne de Dieu
comme d'un homme qui jette en terre la semence :
nuit et jour,
qu'il dorme ou qu'il se lève,
la semence germe et grandit,
il ne sait comment.
D'elle-même, la terre produit d'abord l'herbe,
puis l'épi, enfin du blé plein l'épi.
Et dès que le blé est mûr,
il y met la faucille,
puisque le temps de la moisson est arrivé. »

Il disait encore :

« À quoi allons-nous comparer le règne de Dieu ?

Par quelle parabole pouvons-nous le représenter ?

Il est comme une graine de moutarde :
quand on la sème en terre,
elle est la plus petite de toutes les semences.
Mais quand on l'a semée,
elle grandit et dépasse toutes les plantes potagères ;
et elle étend de longues branches,
si bien que les oiseaux du ciel
peuvent faire leur nid à son ombre. »

Par de nombreuses paraboles semblables,
Jésus leur annonçait la Parole,

dans la mesure où ils étaient capables de l'entendre.

Il ne leur disait rien sans parabole, mais il expliquait tout à ses disciples en particulier.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Accorde-moi la grâce de comprendre et d'accepter ton règne dans ma vie. Que ma foi soit comme une semence qui grandit dans la terre de mon cœur, et que je sois prêt à semer autour de moi sans chercher à tout comprendre. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La semence qui grandit d'elle-même*

Le royaume de Dieu est comme une semence qui germe et grandit sans que l'homme ne comprenne comment. Cela nous rappelle que, même lorsque nous ne voyons pas de résultats immédiats, la Parole de Dieu agit en nous et dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dans ma vie suis-je appelé à semer sans voir immédiatement les résultats ?
- Comment puis-je faire confiance au processus de croissance spirituelle, même quand je ne vois pas de fruits immédiats ?

Point 2 : *La petite graine de moutarde*

La Parole de Dieu commence souvent de manière petite et discrète, mais elle a le pouvoir de croître et de se transformer en quelque chose de grand. Cela montre que même nos

petits efforts peuvent avoir un grand impact dans le royaume de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je semer des petites graines de foi dans ma vie quotidienne ?
- Quelles petites actions puis-je accomplir aujourd'hui pour contribuer au règne de Dieu autour de moi ?

Point 3: *Le rôle de la patience dans le royaume de Dieu*

Tout comme la graine de moutarde grandit petit à petit, le royaume de Dieu se développe dans nos vies avec patience. Nous sommes appelés à vivre dans la confiance que Dieu agit même lorsque nous ne voyons pas de résultats immédiats.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus patient et confiant dans l'action de Dieu, même lorsque je n'en vois pas les fruits immédiatement ?
- Quelle est la promesse de Dieu que je peux garder dans mon cœur pour encourager ma patience dans l'attente ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Merci pour ta parole qui nous enseigne la patience et la confiance. Aide-moi à semer fidèlement, même lorsque je ne vois pas immédiatement de fruits. Que mon cœur soit une terre fertile, prête à accueillir ta Parole et à la laisser grandir. Guide-moi dans les petites actions de foi et d'amour, sachant que, par ta grâce, elles porteront du fruit.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Semer la Parole* : Prenez un moment aujourd'hui pour partager un verset ou un enseignement biblique avec quelqu'un de votre entourage, même si vous ne voyez pas immédiatement l'impact de ce geste.
- *Patience et confiance* : Pratiquez la patience dans une situation où vous vous sentez pressé ou où les résultats ne sont pas immédiats. Rappelez-vous que Dieu agit à son rythme, même quand vous ne voyez pas les résultats.
- *Encourager les autres* : Cherchez une occasion de faire un geste simple pour encourager quelqu'un dans sa foi. Semer un mot d'encouragement ou une prière pour quelqu'un peut aussi être une graine qui grandit.

Relecture de la journée

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

Samedi 01 Février

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mc 4, 35-41

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Ce jour-là, le soir venu, Jésus dit à ses disciples :

« Passons sur l'autre rive. »

Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était,

dans la barque,

et d'autres barques l'accompagnaient.

Survient une violente tempête.

Les vagues se jetaient sur la barque,

si bien que déjà elle se remplissait.

Lui dormait sur le coussin à l'arrière.

Les disciples le réveillent et lui disent :

« Maître, nous sommes perdus ;

cela ne te fait rien ? »

Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer :

« Silence, tais-toi ! »

Le vent tomba,

et il se fit un grand calme.

Jésus leur dit :

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ?

N'avez-vous pas encore la foi ? »

Saisis d'une grande crainte,

ils se disaient entre eux :

« Qui est-il donc, celui-ci,

pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Donne-moi la foi pour avoir confiance en ta

présence même dans les tempêtes de ma vie. Apprends-moi à poser ma confiance en toi, à être calme face aux épreuves et à toujours croire que tu es présent et agissant, même quand les circonstances semblent être contre moi. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La tempête intérieure*

Les disciples sont pris de panique alors que Jésus dort tranquillement dans la barque. Cela symbolise comment, dans nos vies, nous pouvons être pris dans des tempêtes intérieures de peur, de doute et de confusion, même lorsque Dieu est présent avec nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle tempête intérieure suis-je en train de traverser ?
- Comment puis-je m'appuyer sur la foi en Dieu pour trouver la paix, même dans les moments de crise ?

Point 2 : *La puissance de Jésus sur la nature*

Jésus commande au vent et à la mer de se taire, et ils obéissent immédiatement. Cela montre qu'il a autorité sur toute chose. Sa parole est puissante, et sa présence fait la différence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin de croire que Jésus a toute autorité ?
- Comment puis-je inviter Jésus dans mes propres tempêtes pour qu'il y apporte son calme ?

Point 3 : *La question de la foi*

Jésus demande aux disciples : « Pourquoi

êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » Cela nous interroge sur notre propre foi, parfois vacillante dans les moments difficiles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je confiance que Dieu est présent et qu'il intervient dans les moments difficiles ?
- Comment ma foi peut-elle se renforcer face à l'incertitude et à la peur ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu es le maître des éléments, celui qui calme les tempêtes et apaise les craintes. Lorsque je traverse des moments de turbulence, donne-moi la grâce de me souvenir que tu es toujours avec moi. Aide-moi à grandir dans la foi et à être ferme dans ma confiance en toi, même lorsque tout autour de moi semble incertain. Apprends-moi à trouver la paix dans ta présence, et à remettre toutes mes inquiétudes entre tes mains puissantes.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Affronter les tempêtes avec foi* : Identifie une situation dans ta vie qui te cause de la peur ou de l'anxiété. Prends un moment pour remettre cette situation entre les mains de Jésus, en lui confiant tes inquiétudes et en demandant sa paix.
- *Cultiver la confiance en Dieu* : Chaque jour, commence par une prière de confiance, en affirmant ta foi en la présence et la puissance de Jésus dans ta vie. Rappelle-toi qu'il est plus grand que toutes tes préoccupations.
- *Exercice de calme* : Trouve un moment aujourd'hui pour être calme et silencieux pendant quelques minutes. Dans ce moment de calme, invite Jésus à apaiser toute tempête intérieure et à t'apporter sa paix.

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

♦ Parole de Dieu

Evangile : Lc 2, 22-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Quand fut accompli le temps prescrit par la loi de Moïse pour la purification, les parents de Jésus l'amènèrent à Jérusalem pour le présenter au Seigneur, selon ce qui est écrit dans la Loi : Tout premier-né de sexe masculin sera consacré au Seigneur. Ils venaient aussi offrir le sacrifice prescrit par la loi du Seigneur : un couple de tourterelles ou deux petites colombes.

Or, il y avait à Jérusalem un homme appelé Syméon. C'était un homme juste et religieux, qui attendait la Consolation d'Israël, et l'Esprit Saint était sur lui. Il avait reçu de l'Esprit Saint l'annonce qu'il ne verrait pas la mort avant d'avoir vu le Christ, le Messie du Seigneur. Sous l'action de l'Esprit, Syméon vint au Temple. Au moment où les parents présentaient l'enfant Jésus pour se conformer au rite de la Loi qui le concernait, Syméon reçut l'enfant dans ses bras, et il bénit Dieu en disant : « Maintenant, ô Maître souverain, tu peux laisser ton serviteur s'en aller en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut
que tu préparais à la face des peuples :
lumière qui se révèle aux nations
et donne gloire à ton peuple Israël. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Permetts-moi de reconnaître ta présence dans
ma vie, comme Syméon l'a reconnu en toi.
Donne-moi un cœur ouvert à l'action de ton
Esprit Saint, afin que je puisse, comme lui,
voir la lumière de ton salut. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La fidélité de Syméon et l'attente
du Messie*

Syméon vivait dans l'attente du Messie et,
soutenu par l'Esprit Saint, il ne perdait
jamais espoir, même dans la longue at-
tente. Il n'a jamais cessé d'espérer, car il sa-
vait que la promesse de Dieu se réaliserait.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les espoirs ou les promesses
que j'attends de Dieu dans ma vie ?
- Comment puis-je renforcer ma foi dans
l'attente de l'accomplissement des pro-
messes de Dieu ?

Point 2 : *L'accomplissement de la pro-
messe de Dieu*

Syméon voit en Jésus l'accomplissement de la
promesse de salut pour Israël et pour les na-
tions. Cela nous rappelle que Dieu est fidèle
dans l'accomplissement de ses promesses,
même quand elles se manifestent de manière
humble et discrète.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je attentif aux signes de l'accomplis-
sement de la volonté de Dieu dans ma vie
?
- Comment puis-je apprendre à recon-
naître Dieu dans les petites choses et les
moments simples ?

Point 3 : *La lumière pour les nations et la
gloire d'Israël*

Le cantique de Syméon souligne que Jésus
est la lumière qui illumine les nations, et la
gloire du peuple d'Israël. Jésus est celui qui
révèle la vérité et la réconciliation pour tous
les peuples.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être une lumière pour
les autres, à l'image de Jésus ?
- De quelle manière puis-je faire connaître
la lumière du Christ dans mon environ-
nement ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Comme Syméon, je viens devant toi dans l'at-
tente, prêt à accueillir ta lumière dans ma vie.
Merci pour la promesse de ton salut et pour
la paix que tu apportes à ceux qui te recon-
naissent. Aide-moi à voir ta présence dans
chaque instant, à te reconnaître dans la sim-
plicité des choses et à être un témoin de ta
lumière. Que ma foi grandisse chaque jour, et
que je sois une source de paix et de joie pour
ceux qui m'entourent.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- *Attente active :* Prends un moment
chaque jour pour prier et affirmer ta

confiance dans les promesses de Dieu. Attends avec foi, même si la réponse ne vient pas immédiatement.

- *Reconnaître la lumière de Dieu* : Aujourd'hui, cherche à reconnaître la présence de Dieu dans un détail simple de ta vie (une rencontre, un événement, une expérience). Remercie-le pour cette manifestation discrète de sa lumière.
- *Prière de reconnaissance* : Chaque soir, prends un moment pour rendre grâce pour tout ce que Dieu a accompli dans ta journée, en reconnaissant sa lumière dans les petits et grands moments.

Relecture de la journée

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