



Mon guide d'oraison quotidienne

N°013, Février 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 24 Février au Dimanche 02 Mars 2025

Lundi 24 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 9, 14-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus, ainsi que Pierre, Jacques et Jean,
descendirent de la montagne ;
en rejoignant les autres disciples,
ils virent une grande foule qui les entourait,
et des scribes qui discutaient avec eux.

Aussitôt qu'elle vit Jésus, toute la foule fut stupéfaite,
et les gens accouraient pour le saluer.

Il leur demanda :

« De quoi discutez-vous avec eux ? »

Quelqu'un dans la foule lui répondit :

« Maître, je t'ai amené mon fils,
il est possédé par un esprit qui le rend muet ;
cet esprit s'empare de lui n'importe où,
il le jette par terre,
l'enfant écume, grince des dents
et devient tout raide.

J'ai demandé à tes disciples d'expulser cet esprit,
mais ils n'en ont pas été capables. »

Prenant la parole, Jésus leur dit :

« Génération incroyante,
combien de temps resterai-je auprès de vous ?

Combien de temps devrai-je vous supporter ?

Amenez-le-moi. »

On le lui amena.

Dès qu'il vit Jésus, l'esprit fit entrer l'enfant en

convulsions ;
l'enfant tomba et se roulait par terre en écumant.

Jésus interrogea le père :

« Depuis combien de temps cela lui arrive-t-il ? »

Il répondit :

« Depuis sa petite enfance.

Et souvent il l'a même jeté dans le feu ou dans l'eau
pour le faire périr.

Mais si tu peux quelque chose,
viens à notre secours, par compassion envers nous ! »

Jésus lui déclara :

« Pourquoi dire : "Si tu peux"... ?

Tout est possible pour celui qui croit. »

Aussitôt le père de l'enfant s'écria :

« Je crois ! Viens au secours de mon manque de foi ! »

Jésus vit que la foule s'attroupait ;
il menaça l'esprit impur, en lui disant :

« Esprit qui rends muet et sourd,
je te l'ordonne, sors de cet enfant
et n'y rentre plus jamais ! »

Ayant poussé des cris et provoqué des convulsions,
l'esprit sortit.

L'enfant devint comme un cadavre,
de sorte que tout le monde disait : « Il est mort. »

Mais Jésus, lui saisissant la main, le releva,
et il se mit debout.

Quand Jésus fut rentré à la maison,
ses disciples l'interrogèrent en particulier :

« Pourquoi est-ce que nous,
nous n'avons pas réussi à l'expulser ? »

Jésus leur répondit :

« Cette espèce-là, rien ne peut la faire sortir,
sauf la prière. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Augmente ma foi, surtout dans les moments de doute et de difficulté. Je crois en toi, mais viens au secours de mon manque de foi.
Amen.

◇ Les points de méditation

Point 1 : «*Pourquoi dire : 'Si tu peux'... ?
Tout est possible pour celui qui croit.*»

Jésus répond à l'incertitude du père de l'enfant possédé par ces mots puissants. Il nous rappelle que la foi authentique en Lui ne laisse place à aucun doute. Cela ne veut pas dire que tout sera facile, mais que Dieu, dans sa miséricorde, est capable de tout, même ce qui semble impossible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des domaines de ma vie où je doute de la capacité de Dieu à intervenir ?
- Comment puis-je renforcer ma foi en ces moments de doute ?

Point 2 : «*Je crois ! Viens au secours de mon manque de foi !*»

Le père de l'enfant, tout en exprimant sa foi, reconnaît également ses limites et son manque de foi. Ce cri sincère montre que la foi est un processus continu et que Dieu nous aide dans nos faiblesses. Nous sommes invités à accepter nos fragilités et à demander l'aide divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Reconnaître mon manque de foi me permet-il de me rapprocher de Dieu ?
- Comment puis-je accepter mes fragilités

tout en poursuivant ma relation avec Lui ?

Point 3 : «*Cette espèce-là, rien ne peut la faire sortir, sauf la prière.*»

Jésus enseigne que certaines situations spirituelles nécessitent non seulement la foi, mais aussi la prière intense et la communion avec Dieu. La prière, loin d'être une simple formalité, devient ici une force capable d'agir contre les ténèbres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je recours à la prière dans les moments de crise spirituelle ?
- Comment puis-je intégrer la prière dans mon quotidien pour qu'elle devienne une véritable source de puissance spirituelle ?

Colloque

Seigneur,
Tu sais que ma foi est souvent fragile et que j'ai parfois du mal à croire en tes promesses. Viens au secours de mon manque de foi, comme tu l'as fait pour ce père désespéré. Donne-moi la force de prier avec persévérance et d'avoir confiance en ta puissance. Je te remets mes doutes et mes difficultés, sachant que tout est possible pour celui qui croit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de foi : Chaque fois que tu rencontres une difficulté ou un doute, fais l'effort de prononcer une prière de foi, même simple, en te rappelant que Dieu peut tout. Par exemple : «Seigneur, je crois, viens au secours de mon manque de foi.»

2. Exercice de prière persévérante : Identifie un domaine de ta vie où tu ressens le besoin d'une intervention divine et engage-toi à prier régulièrement à ce sujet. Fais-le avec

la conviction que ta prière peut déplacer des montagnes.

3. *Exercice de lâcher prise* : Dans les moments où tu fais face à des épreuves, essaie de ne pas tout vouloir contrôler. Confie-toi à Dieu, même si tu ne comprends pas tout, et laisse-le agir à sa manière.

Relecture de la journée

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

Mardi 25 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture: Si 2, 1-11

Lecture du livre de Ben Sira le Sage

Mon fils,
si tu viens te mettre au service du Seigneur,
prépare-toi à subir l'épreuve ;
fais-toi un cœur droit, et tiens bon ;
ne t'agite pas à l'heure de l'adversité.
Attache-toi au Seigneur, ne l'abandonne pas,
afin d'être comblé dans tes derniers jours.
Toutes les adversités, accepte-les ;
dans les revers de ta pauvre vie, sois patient ;
car l'or est vérifié par le feu,
et les hommes agréables à Dieu, par le creuset de l'humiliation.
Dans les maladies comme dans le dénue-
ment, aie foi en lui.
Mets ta confiance en lui, et il te viendra en aide ;
rends tes chemins droits, et mets en lui ton espérance.
Vous qui craignez le Seigneur, comptez sur sa miséricorde,
ne vous écartez pas du chemin, de peur de tomber.
Vous qui craignez le Seigneur, ayez confiance en lui,
et votre récompense ne saurait vous échapper.
Vous qui craignez le Seigneur, espérez le bonheur,
la joie éternelle et la miséricorde :
ce qu'il donne en retour est un don éternel,
pour la joie.

Considérez les générations passées et voyez :
Celui qui a mis sa confiance dans le Seigneur,
a-t-il été déçu ?
Celui qui a persévéré dans la crainte du Seigneur,
a-t-il été abandonné ?
Celui qui l'a invoqué,
a-t-il été méprisé ?

Car le Seigneur est tendre et miséricordieux,
il pardonne les péchés,
et il sauve au moment de la détresse.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, dans les épreuves de ma vie, accorde-moi la force de persévérer avec foi et patience. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Prépare-toi à subir l'épreuve*»

Ben Sira nous met en garde contre la réalité de l'épreuve et du défi. Suivre le Seigneur implique une préparation intérieure à affronter les difficultés. Loin d'être une surprise, l'épreuve fait partie du chemin de la foi, et Jésus nous a montré qu'elle ne doit pas nous effrayer mais renforcer notre dépendance à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-tu habituellement face à l'épreuve ?
- Comment puis-tu mieux te préparer spirituellement pour les moments de souffrance ?

Point 2: «*L'or est vérifié par le feu*»

Le texte compare les difficultés de la vie à un creuset dans lequel l'or est purifié. C'est par la souffrance que nous devenons plus purs et plus proches de Dieu, comme l'or devient plus pur au contact du feu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-tu voir les épreuves comme un moyen de purification et non comme une malédiction ?
- Quelles leçons ai-tu apprises dans mes moments les plus difficiles ?

Point 3 : «*Le Seigneur est tendre et miséricordieux*»

Dieu, dans sa miséricorde, ne nous laisse jamais seuls dans l'épreuve. Il nous appelle à lui faire confiance en toutes circonstances, sachant que, même dans la souffrance, il est près de nous et nous guide.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais la tendresse et la miséricorde de Dieu même dans les difficultés ?
- Comment puis-tu renforcer ta confiance en Dieu dans les moments où tu te sens démunie ?

Colloque

Seigneur,
Tu sais que les épreuves parfois me déstabilisent et m'éloignent de toi. Je viens devant toi aujourd'hui pour te demander de me donner la force de les traverser avec foi. Rends mon cœur ferme et confiant, et accorde-moi la grâce de savoir me reposer dans ta miséricorde. Je crois que tu ne me laisses pas seul, même dans les moments de souffrance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

2. *Exercice de gratitude dans l'adversité* : Lorsque tu rencontres une difficulté, fais l'effort de reconnaître une bénédiction dans cette situation. Cela pourrait être une leçon, un soutien inattendu ou simplement la possibilité de grandir dans ta foi.

3. *Exercice de prière persistante* : Identifie une difficulté persistante dans ta vie et engage-toi à prier régulièrement pour cette situation, en ayant foi que Dieu va répondre à ta prière.

4. *Exercice de témoignage* : Partage avec quelqu'un que tu rencontres les leçons que tu as apprises en traversant une épreuve. Cela pourrait être un encouragement pour les autres et un moyen de renforcer ta propre foi.

Relecture de la journée

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

Mercredi 26 Février 2025

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Marc 9, 38-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jean, l'un des Douze, disait à Jésus :

« Maître, nous avons vu quelqu'un expulser les démons en ton nom ; nous l'en avons empêché, car il n'est pas de ceux qui nous suivent. »

Jésus répondit :

« Ne l'en empêchez pas, car celui qui fait un miracle en mon nom ne peut pas, aussitôt après, mal parler de moi ;

celui qui n'est pas contre nous est pour nous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur,

ouvre mon cœur à la tolérance et à l'accueil. Aide-moi à voir la présence de ton amour et de ta vérité dans ceux qui agissent dans ton nom, même s'ils ne suivent pas exactement mon chemin. Amen.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ne l'en empêchez pas, car celui qui fait un miracle en mon nom ne peut pas, aussitôt après, mal parler de moi »

Jésus nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire de contrôler ou de juger ceux qui agissent en son nom. Quand quelqu'un accomplit de bonnes actions au nom de Jésus, il ne faut pas être méfiant ou les empêcher, même si cette personne ne fait pas partie de notre groupe. La force de l'amour de Dieu dépasse les frontières de nos communautés humaines.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à juger ou exclure ceux qui ne suivent pas exactement ma vision de la foi ?
- Comment puis-je, au contraire, soutenir ceux qui œuvrent pour le bien, même s'ils viennent d'autres horizons spirituels ?

Point 2 : *«Celui qui n'est pas contre nous est pour nous»*

L'invitation de Jésus à reconnaître que ceux qui ne sont pas contre lui font partie de son projet de réconciliation. La division entre les groupes humains ne doit pas être un obstacle à l'unité dans le Christ. Dans l'Église, nous sommes appelés à travailler ensemble, à reconnaître la lumière de Dieu dans chaque être humain, même si ce dernier ne partage pas toujours toutes nos convictions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je promouvoir l'unité au sein de l'Église et de la société, même avec ceux qui ont des différences avec moi ?
- Y a-t-il des moments où je me sens excluant ou exclusif dans ma manière de percevoir les autres ?

Point 3 : *L'humilité dans l'accueil des autres*

Jésus nous invite à regarder au-delà des différences extérieures et à reconnaître que tous

ceux qui accomplissent de bonnes actions en son nom participent à son œuvre. L'humilité consiste à savoir que Dieu agit au-delà de nos limites humaines. C'est une invitation à être plus ouverts, à ne pas chercher à exclure ceux qui ne font pas partie de notre petit cercle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, par mes actions, accueillir davantage ceux qui ne partagent pas ma foi ou ma tradition chrétienne ?
- Quelles sont les barrières que je place parfois entre moi et ceux qui œuvrent au bien ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Tu me montres aujourd'hui que ceux qui agissent pour le bien de ton nom, même s'ils ne suivent pas le chemin que j'ai choisi, font partie de ton plan divin. Aide-moi à dépasser mes jugements et à voir en chaque acte de bonté une lumière de ta présence. Donne-moi la grâce d'être un instrument d'unité et de fraternité. Je veux apprendre à accueillir les autres, sans division, dans l'amour que tu partages avec nous. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice d'accueil : Lors de tes interactions quotidiennes, cherche à valoriser les actes de bonté et de justice, même si ceux qui les accomplissent ne sont pas de la même foi ou tradition que toi. Offre un sourire ou une parole positive à ceux qui œuvrent dans le bien.

2. Exercice de prière pour l'unité : Prie régulièrement pour l'unité des chrétiens et pour ceux qui œuvrent au bien dans le monde, même sans partager toutes les croyances chrétiennes. Demande à Dieu de dissiper toute forme de division qui peut exister entre les peuples ou les églises.

3. *Exercice d'ouverture* : Identifie une situation où tu pourrais être inclusif envers quelqu'un qui n'a pas les mêmes idées que toi. Choisis d'agir avec plus de générosité et d'ouverture envers cette personne, que ce soit dans un contexte social ou spirituel.

Jeudi 27 Février

Oraison

Relecture de la journée

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

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Si 5, 1-8

Lecture du livre de Ben Sira le Sage

Ne t'appuie pas sur tes richesses,
ne dis pas : « Elles me suffisent. »

Ne te laisse pas entraîner par ton instinct
et ta force
à suivre les désirs de ton cœur.

Ne dis pas : « Qui m'en imposera ? »,
car le Seigneur ne manquerait pas de te châ-
tier.

Ne dis pas : « J'ai péché, et rien ne m'est
arrivé »,
car le Seigneur sait attendre longtemps.

Ne sois pas assuré du pardon
au point d'entasser péché sur péché.

Ne dis pas : « Sa miséricorde est grande,
il pardonnera bien tous mes péchés »,
car, en lui, il y a pitié mais aussi colère ;
son indignation s'abattra sur les pécheurs.

Ne tarde pas à te retourner vers le Seigneur,
ne remets pas ta décision de jour en jour ;
car brusquement éclatera la colère du Sei-
gneur,
et à l'heure du châtement, tu seras anéanti.

Ne t'appuie pas sur des richesses injuste-
ment acquises :
elles ne te serviront de rien au jour de l'ad-
versité.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de reconnaître les richesses spirituelles que tu m'offres, et aide-moi à ne pas me laisser séduire par les biens matériels ou les désirs éphémères. Amen.

◆ Les points de méditation

Point 1 : «*Ne t'appuie pas sur tes richesses, ne dis pas : 'Elles me suffisent'*»

Ben Sira nous met en garde contre l'illusion que les biens matériels peuvent être une source de sécurité permanente. Les richesses sont éphémères et peuvent disparaître. C'est dans le Seigneur que réside notre véritable soutien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me repose parfois sur mes biens matériels ou sur ma propre force, en oubliant la dépendance que j'ai vis-à-vis de Dieu ?
- Comment puis-je développer une plus grande confiance en Dieu, plutôt qu'en mes ressources terrestres ?

Point 2 : «*Ne sois pas assuré du pardon au point d'entasser péché sur péché*»

Le passage nous invite à éviter la tentation de préférer des excuses en pensant que la miséricorde de Dieu nous couvrira toujours sans repentance sincère. L'appel à la conversion ne doit pas être retardé, et chaque péché exige un retour vers Dieu dans l'humilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je parfois tenté de minimiser mes péchés, pensant que Dieu pardonne tou-

jours sans effort de ma part ?

- Comment puis-je être plus sincère dans ma repentance et dans mes efforts pour changer mes comportements ?

Point 3 : «*Ne tarde pas à te retourner vers le Seigneur*»

Le sage nous conseille de ne pas repousser notre conversion et notre retour vers Dieu. Le Seigneur attend patiemment, mais il est aussi juste, et son jugement ne doit pas être ignoré.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des domaines de ma vie où je repousse ma conversion, pensant que j'ai encore du temps ?
- Comment puis-je, dès aujourd'hui, commencer un chemin de retour plus sincère et immédiat vers Dieu ?

Colloque

Seigneur,
Je reconnais que souvent, je me laisse séduire par des choses qui ne durent pas. Je me repose sur mes forces et mes richesses, oubliant que c'est toi seul qui me donnes tout. Je veux m'éloigner de l'illusion du confort matériel et m'appuyer uniquement sur ta sagesse et ta miséricorde. Ouvre mes yeux pour voir ta main qui me guide et qui me redonne la vie chaque jour. Viens à ma rencontre, Seigneur, et montre-moi le chemin de la conversion véritable. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de renoncement* : Identifie une source de confort matériel ou une habitude de confort dans ta vie qui te fait oublier ta dépendance à Dieu (par exemple, une ob-

session pour les biens matériels, la perfection, l'autosuffisance). Prends une décision concrète pour renoncer à cette source d'illusion pendant une période, et utilise ce temps pour te concentrer sur Dieu.

2. *Exercice de prière pour la conversion* : Mets en place une prière quotidienne de retour vers Dieu, où tu lui confies tes péchés et tes faiblesses, en demandant sa miséricorde et sa force pour changer. Laisse-toi guider par un passage de l'Écriture que tu relis souvent.

3. *Exercice de réflexion sur le pardon* : Note un péché que tu as tendance à minimiser ou à repousser, et prends un moment pour vraiment réfléchir à ce qu'il signifie pour ta relation avec Dieu. Demande-lui pardon sincèrement et engage-toi à ne pas repousser la conversion dans ce domaine à l'avenir.

Relecture de la journée

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

Vendredi 28 Février

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mc 10, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus arriva dans le territoire de la Judée, au-delà du Jourdain.

De nouveau, des foules s'assemblèrent près de lui,

et de nouveau, comme d'habitude, il les enseignait.

Des pharisiens l'abordèrent et, pour le mettre à l'épreuve, ils lui demandaient :

« Est-il permis à un mari de renvoyer sa femme ? »

Jésus leur répondit :

« Que vous a prescrit Moïse ? »

Ils lui dirent :

« Moïse a permis de renvoyer sa femme à condition d'établir un acte de répudiation. »

Jésus répliqua :

« C'est en raison de la dureté de vos cœurs qu'il a formulé pour vous cette règle.

Mais, au commencement de la création, Dieu les fit homme et femme.

À cause de cela,

l'homme quittera son père et sa mère,

il s'attachera à sa femme,

et tous deux deviendront une seule chair.

Ainsi, ils ne sont plus deux, mais une seule chair.

Donc, ce que Dieu a uni, que l'homme ne le sépare ! »

De retour à la maison, les disciples l'interrogeaient de nouveau sur

cette question.

Il leur déclara :

« Celui qui renvoie sa femme et en épouse une autre devient adultère envers elle.

Si une femme qui a renvoyé son mari en épouse un autre, elle devient adultère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur,

Ouvre mon cœur à la valeur de l'amour véritable, celui que tu as voulu pour nous. Que ma vie soit guidée par le respect de ton dessein d'unité et d'indissolubilité, et que je sois fidèle à l'amour que tu nous enseignes. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Au commencement de la création, Dieu les fit homme et femme*»

Dieu a conçu l'unité du mariage dès la création, faisant de l'homme et de la femme une seule chair. Cette union est le reflet de l'amour divin, et elle est conçue pour durer, en dépit des difficultés et des tentations. Le mariage est un sacrement, une vocation à la sainteté et à la communion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je conscient de la beauté et de la profondeur du sacrement du mariage ?
- Comment vivre cette unité sacrée dans mes relations actuelles ?

Point 2 : «*Ce que Dieu a uni, que l'homme ne le sépare !*»

L'appel à l'unité du mariage est clair : ce que

Dieu a uni doit rester uni. Cela implique un engagement profond, au-delà des épreuves. La fidélité est le fondement du mariage chrétien. Les ruptures, même légales, ne peuvent pas briser le lien spirituel qui unit deux êtres dans le sacrement du mariage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à m'engager pleinement dans mes relations, en honorant l'amour et l'unité ?
- Comment puis-je aider les couples autour de moi à cultiver cette fidélité et cette unité dans leur vie ?

Point 3: «*La dureté de vos cœurs*»

Jésus souligne que la permission de Moïse concernant le divorce était une concession due à la dureté du cœur humain. Mais Jésus nous invite à une conversion du cœur, à une ouverture à l'amour pur et authentique, celui qui nous unit à Dieu et à l'autre de manière indissoluble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des blessures non guéries dans mes relations qui influencent ma capacité à aimer ?
- Comment puis-je travailler à la douceur de mon cœur, pour mieux aimer et m'engager envers les autres ?

Colloque

Seigneur,

Tu sais que le chemin de l'amour véritable n'est pas toujours facile. Dans mon cœur, il peut y avoir des résistances, des blessures ou des doutes. Viens transformer mon cœur de pierre en cœur de chair, qu'il soit capable de l'amour fidèle et durable que tu nous proposes. Donne-moi la force de respecter ton

plan pour l'union humaine, et aide-moi à promouvoir l'amour vrai et pur autour de moi. Amen.

Samedi 01 Mars

Oraison

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de pardon* : Si tu as expérimenté des blessures dans tes relations passées, demande à Dieu la grâce de pardonner et de guérir ces blessures. Prie pour la réconciliation, même dans le cœur, avec ceux qui t'ont blessé.

2. *Exercice de prière pour les couples* : Prie régulièrement pour les couples, qu'ils soient dans le mariage ou en préparation, afin qu'ils puissent vivre la beauté du sacrement avec fidélité et respect.

3. *Exercice de gratitude* : Prends un moment pour remercier Dieu pour la relation ou l'union qui t'apporte de la joie et de la paix. Reconnaît la bénédiction du mariage ou des relations fraternelles qui t'entourent.

Relecture de la journée

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

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Mc 10, 13-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
des gens présentaient à Jésus des enfants
pour qu'il pose la main sur eux ;
mais les disciples les écartèrent vivement.
Voyant cela, Jésus se fâcha et leur dit :
« Laissez les enfants venir à moi,
ne les empêchez pas,
car le royaume de Dieu est à ceux qui leur
ressemblent.

Amen, je vous le dis :
celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu
à la manière d'un enfant
n'y entrera pas. »

Il les embrassait
et les bénissait en leur imposant les mains.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur,
Ouvre mon cœur pour recevoir ton royaume
sans condition, avec une confiance totale en
toi. Donne-moi la capacité d'accueillir ta pa-
role et tes enseignements avec la simplicité et
la disponibilité d'un enfant, sans prétention
ni scepticisme. Amen.

◇ Les points de méditation

Point 1 : «Laissez les enfants venir à moi»

Jésus, dans cet Évangile, montre une grande tendresse pour les enfants et les invite à venir à Lui, contrairement à ses disciples qui les repoussaient. Les enfants, dans leur simplicité et leur pureté, sont un modèle de l'attitude à avoir pour entrer dans le royaume de Dieu. Leur foi n'est pas entachée par les préoccupations adultes ni les doutes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je cultiver une foi simple et confiante, à l'image d'un enfant ?
- Quelles préoccupations ou prétentions adultes freinent ma relation avec Dieu ?

Point 2 : «Le royaume de Dieu est à ceux qui leur ressemblent»

Jésus nous appelle à nous rendre accessibles à la foi avec une attitude humble et joyeuse, comme un enfant. Le royaume de Dieu ne se conquiert pas par des efforts humains ou une maîtrise intellectuelle, mais par la capacité à se laisser aimer et guider par Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je ouvert à recevoir l'amour de Dieu sans essayer de le contrôler ou de le rationaliser ?
- Quelles sont les résistances dans mon cœur qui m'empêchent de m'abandonner à Dieu avec confiance ?

Point 3 : «Celui qui n'accueille pas le royaume de Dieu à la manière d'un enfant n'y entrera pas»

Jésus insiste sur le fait que seul celui qui accueille Dieu avec la simplicité, la confiance et l'humilité d'un enfant peut entrer dans le

royaume de Dieu. Cela implique de se débarrasser de l'orgueil, de la prétention et de l'autosuffisance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles attitudes adultes devrais-je remettre en question dans ma vie pour mieux accueillir Dieu ?
- Comment puis-je cultiver un cœur plus ouvert et réceptif à la grâce de Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu nous montres par ton exemple la pureté et l'humilité que tu veux de nous. Donne-moi de revenir à cette simplicité d'un enfant dans ma relation avec toi. Enseigne-moi à te faire confiance sans douter, à t'accueillir dans ma vie sans résistances. Je veux m'approcher de toi comme un enfant qui tend les bras, ouvert et réceptif. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de simplicité* : Engage-toi à poser des actions simples et humbles chaque jour, sans attendre de récompenses ou de reconnaissance. Cela pourrait être un acte de service envers les autres ou un geste de bienveillance dans ton quotidien.

2. *Exercice de prière infantine* : Prends un moment chaque jour pour prier avec la simplicité d'un enfant. Parle à Dieu comme tu parlerais à un parent bienveillant, sans complexité ni prétention.

3. *Exercice d'abandon* : Chaque fois que tu te sens stressé ou dans l'incertitude, rappelle-toi que Dieu est là pour t'aider. Abandonne-toi à Sa volonté, sans chercher à tout contrôler ou comprendre immédiatement.

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

◇ Parole de Dieu

Evangile : Lc 6, 39-45

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples en parabole :
« Un aveugle peut-il guider un autre aveugle ?
Ne vont-ils pas tomber tous les deux dans un
trou ?

Le disciple n'est pas au-dessus du maître ;
mais une fois bien formé,
chacun sera comme son maître.

Qu'as-tu à regarder la paille dans l'œil de
ton frère,
alors que la poutre qui est dans ton œil à toi,
tu ne la remarques pas ?

Comment peux-tu dire à ton frère :
'Frère, laisse-moi enlever la paille qui est dans
ton œil',
alors que toi-même ne vois pas la poutre qui
est dans le tien ?
Hypocrite ! Enlève d'abord la poutre de ton
œil ;
alors tu verras clair
pour enlever la paille qui est dans l'œil de ton
frère.

Un bon arbre ne donne pas de fruit pourri ;
jamais non plus un arbre qui pourrit ne donne
de bon fruit.

Chaque arbre, en effet, se reconnaît à son
fruit :
on ne cueille pas des figues sur des épines ;
on ne vendange pas non plus du raisin sur

des ronces.

L'homme bon tire le bien
du trésor de son cœur qui est bon ;
et l'homme mauvais tire le mal
de son cœur qui est mauvais :
car ce que dit la bouche,
c'est ce qui déborde du cœur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur,
Aide-moi à me libérer des jugements et des hypocrisies pour ne voir les autres qu'à travers ton amour et ta miséricorde. Fais que mes actions et mes paroles soient le reflet de ton amour véritable. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Un aveugle peut-il guider un autre aveugle ?*»

Jésus met en lumière l'importance de l'humilité et de la lucidité dans notre vie spirituelle. Avant d'essayer de guider ou de corriger les autres, nous devons d'abord prendre conscience de nos propres défauts et faiblesses. La véritable sagesse vient d'une introspection honnête et d'un désir de purification intérieure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'examiner mes propres actions et intentions avant de critiquer ou de juger les autres ?
- Comment puis-je mieux ouvrir les yeux sur mes propres manquements et imperfections ?

Point 2 : «*Enlève d'abord la poutre de ton œil*»

Jésus nous invite à adopter une posture d'humilité en reconnaissant d'abord nos propres fautes avant de vouloir corriger celles des autres. Cette parole est un appel à l'autocritique constructive et à la charité envers les autres. Nous devons d'abord nous purger de nos propres défauts avant de tendre la main à ceux qui en ont besoin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prompt à juger les autres sans avoir pris conscience de mes propres défauts ?
- Comment puis-je développer davantage la compassion et l'humilité dans mes relations avec les autres ?

Point 3 : «*Ce que dit la bouche, c'est ce qui déborde du cœur*»

Nos paroles sont le reflet de ce qui est dans notre cœur. Jésus nous rappelle que nos paroles doivent être en harmonie avec un cœur pur et bon. Cela nous invite à examiner notre discours quotidien : nos paroles sont-elles porteuses de bienveillance, de vérité et d'amour ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes paroles sont-elles une source de paix et d'encouragement pour ceux qui m'entourent ?
- Est-ce que je laisse parfois des paroles dures, des jugements ou des critiques sortir de ma bouche ? Pourquoi ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu nous invites à cultiver un cœur pur et sincère. Aide-moi à faire le ménage dans mon cœur pour qu'il reflète ta bonté. Que mes paroles soient des instruments de paix et d'amour, et qu'elles édifient ceux qui les en-

tendent. Apprends-moi à voir mes propres imperfections avant de juger celles des autres, et donne-moi la sagesse d'agir avec bienveillance et humilité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de purification des paroles* : Prends l'engagement de t'efforcer de ne prononcer que des paroles qui apportent la paix, l'encouragement et la bienveillance. Si tu remarques que des paroles blessantes ou inutiles sont sur le point de sortir, fais une pause et réfléchis à une manière plus positive de répondre.

2. *Exercice de prière pour les autres* : Lorsque tu vois une faiblesse ou un défaut chez quelqu'un, au lieu de juger, prends un moment pour prier pour cette personne. Demande à Dieu de l'aider à grandir dans la vertu et de lui accorder sa paix et sa lumière.

3. *Exercice d'humilité active* : Cherche une opportunité pour te mettre au service de quelqu'un sans attendre de reconnaissance. Ce peut être un geste simple, mais cela t'aidera à cultiver un cœur humble et généreux.

Relecture de la journée

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