



Mon guide d'oraison quotidienne



N°011, 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 10 au Dimanche 16 Février 2025

Lundi 10 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 6, 53-56

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
après la traversée,
abordant à Génésareth
Jésus et ses disciples accostèrent.
Ils sortirent de la barque,
et aussitôt les gens reconnurent Jésus :
ils parcoururent toute la région,
et se mirent à apporter les malades sur des
brancards
là où l'on apprenait que Jésus se trouvait.
Et dans tous les endroits où il se rendait,
dans les villages, les villes ou les campagnes,
on déposait les infirmes sur les places.
Ils le suppliaient de leur laisser toucher
ne serait-ce que la frange de son manteau.
Et tous ceux qui la touchèrent
étaient sauvés.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Que je puisse percevoir Ta présence et, par
ma foi, recevoir Ta guérison et Ta paix. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La foi qui cherche à toucher Jésus.*

Les gens dans les villages, villes et campagnes cherchaient à toucher la frange du manteau de Jésus, confiants que cette simple action les guérirait. Cette foi simple mais puissante leur permit de recevoir la guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma foi se manifeste-t-elle dans les petites actions de ma vie ?
- Ai-je cette confiance pour chercher à toucher Jésus, même de façon discrète, pour recevoir Sa guérison ?

Point 2 : *Jésus, source de guérison*

Tous ceux qui touchèrent Jésus furent guéris. Il n'a pas seulement guéri physiquement, mais il a restauré des vies, a apporté la paix et la consolation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience que Jésus est une source de guérison pour mon âme, mon corps et mon esprit ?
- Comment puis-je me tourner vers Lui chaque jour pour être guéri de mes souffrances intérieures ?

Point 3 : *L'humilité et la simplicité dans la rencontre avec Jésus*

Les gens ne demandaient pas une guérison spectaculaire, mais simplement de toucher la frange de Son manteau. Cette simplicité et humilité dans leur demande sont un modèle pour nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être plus simple et plus

humble dans ma relation avec Dieu ?

- Cherche-je la grandeur de Dieu dans les petites choses, dans le quotidien ?

Colloque

Seigneur Jésus,
 Comme les gens de Génésareth, je me tiens devant Toi, le cœur plein de foi et de confiance. Je Te demande de toucher ma vie, même de manière discrète, pour que je sois guéri dans mes pensées, dans mes relations et dans mon âme. Donne-moi un cœur qui recherche humblement Ta présence et qui a la certitude que, par Toi, tout peut être transformé. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Chercher la présence de Jésus dans les petites choses* : Aujourd'hui, chaque fois que vous rencontrez un défi ou une difficulté, cherchez la présence de Jésus dans ce moment, même de façon discrète, et remettez-Lui cette situation avec foi.
2. *Faire un geste de foi* : Ce week-end, accomplissez un acte de foi qui ressemble à toucher la frange du manteau de Jésus. Il peut s'agir d'une prière simple ou d'un acte concret en faveur de quelqu'un dans le besoin.
3. *Se recentrer sur l'essentiel* : Prenez un moment chaque jour pour vous recentrer sur la simplicité et la puissance de la rencontre avec Jésus. Méditer sur ce que signifie toucher Sa « frange » dans votre quotidien.

Relecture de la journée

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

Mardi 11 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 7, 1-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
 les pharisiens et quelques scribes, venus de Jérusalem,
 se réunissent auprès de Jésus,
 et voient quelques-uns de ses disciples prendre leur repas
 avec des mains impures, c'est-à-dire non lavées.
 – Les pharisiens en effet, comme tous les Juifs,
 se lavent toujours soigneusement les mains avant de manger,
 par attachement à la tradition des anciens ;
 et au retour du marché,
 ils ne mangent pas avant de s'être aspergés d'eau,
 et ils sont attachés encore par tradition à beaucoup d'autres pratiques :
 lavage de coupes, de carafes et de plats.
 Alors les pharisiens et les scribes demandèrent à Jésus :
 « Pourquoi tes disciples ne suivent-ils pas la tradition des anciens ?
 Ils prennent leurs repas avec des mains impures. »
 Jésus leur répondit :
 « Isaïe a bien prophétisé à votre sujet, hypocrites,
 ainsi qu'il est écrit :
 Ce peuple m'honore des lèvres,
 mais son cœur est loin de moi.
 C'est en vain qu'ils me rendent un culte ;

les doctrines qu'ils enseignent ne sont que des préceptes humains.

Vous aussi, vous laissez de côté le commandement de Dieu,
pour vous attacher à la tradition des hommes.
»

Il leur disait encore :

« Vous rejetez bel et bien le commandement de Dieu

pour établir votre tradition.

En effet, Moïse a dit :

Honore ton père et ta mère.

Et encore :

Celui qui maudit son père ou sa mère sera mis à mort.

Mais vous, vous dites :

Supposons qu'un homme déclare

à son père ou à sa mère :

“Les ressources qui m'auraient permis de t'aider

sont korbane, c'est-à-dire don réservé à Dieu”,
alors vous ne l'autorisez plus à faire quoi que ce soit

pour son père ou sa mère ;

vous annulez ainsi la parole de Dieu

par la tradition que vous transmettez.

Et vous faites beaucoup de choses du même genre. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Aide-moi à rester fidèle à Ta Parole, à honorer Ton amour au-delà des pratiques extérieures, et à purifier mon cœur pour qu'il Te rende un culte authentique. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'hypocrisie des pratiques extérieures*

Les pharisiens étaient préoccupés par les

gestes extérieurs, comme le lavage des mains, mais ils laissaient de côté l'essentiel : la pureté du cœur et la mise en pratique des commandements de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que mes actions extérieures (prières, traditions, rites) sont en harmonie avec la vérité intérieure de mon cœur ?
- Ai-je tendance à m'attacher aux apparences, en négligeant l'amour et la justice que Dieu demande ?

Point 2 : *L'importance du commandement de Dieu*

Jésus met en lumière la gravité de rejeter les commandements de Dieu au profit des traditions humaines, en citant le commandement d'honorer ses parents.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment honorer les commandements de Dieu dans ma vie quotidienne ?
- Ai-je parfois sacrifié des principes divins pour des traditions ou des règles humaines moins importantes ?

Point 3 : *Le cœur, lieu de véritable adoration*

Jésus critique ceux qui honorent Dieu seulement par des paroles, mais dont le cœur est éloigné de Lui. Il nous appelle à une relation authentique avec Lui, fondée sur l'amour et la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je cultiver un cœur sincère devant Dieu, loin des distractions et des faux-semblants ?

Mercredi 12 Février 2025

- Que puis-je faire pour rendre mon culte plus authentique, non seulement en paroles, mais aussi en actes ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi avec un cœur humble, prêt à écouter Ta Parole. Aide-moi à discerner ce qui vient de Toi et ce qui provient des traditions humaines. Purifie mon cœur de toute hypocrisie et remplis-le d'un désir sincère de Te servir. Que mes actes, comme mes paroles, soient le reflet de Ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Évaluer mes motivations* : Aujourd'hui, avant d'agir dans n'importe quelle situation, prends un moment pour te poser la question : est-ce que je fais cela par tradition ou par amour de Dieu ? Cherche à rendre chaque action plus authentique.

2. *Pratique de la justice et de la charité* : Un moyen concret d'honorer Dieu est de mettre en pratique des actes d'amour et de justice. Prenez un moment pour rendre service à une personne dans le besoin (aider un proche, faire preuve de bienveillance envers un collègue, etc.).

3. *Purification intérieure* : À chaque fois que tu participes à un acte religieux (prière, messe, etc.), demande-toi si ton cœur est en harmonie avec ce que tu fais. Cherche à vivre ce moment avec un cœur pur et sincère.

Relecture de la journée

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

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 7, 14-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc
En ce temps-là,
appelant de nouveau la foule, Jésus lui disait :
« Écoutez-moi tous, et comprenez bien.
Rien de ce qui est extérieur à l'homme
et qui entre en lui
ne peut le rendre impur.
Mais ce qui sort de l'homme,
voilà ce qui rend l'homme impur. »
Quand il eut quitté la foule pour rentrer à la maison,
ses disciples l'interrogeaient sur cette parabole.
Alors il leur dit :
« Êtes-vous donc sans intelligence, vous aussi ?
Ne comprenez-vous pas
que tout ce qui entre dans l'homme, en venant du dehors,
ne peut pas le rendre impur,
parce que cela n'entre pas dans son cœur,
mais dans son ventre, pour être éliminé ? »
C'est ainsi que Jésus déclarait purs tous les aliments.
Il leur dit encore :
« Ce qui sort de l'homme,
c'est cela qui le rend impur.
Car c'est du dedans, du cœur de l'homme,
que sortent les pensées perverses :
inconduites, vols, meurtres,
adultères, cupidités, méchancetés,
fraude, débauche, envie,
diffamation, orgueil et démesure.
Tout ce mal vient du dedans,
et rend l'homme impur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Je te demande la grâce de purifier mon cœur de toute pensée et de tout désir mauvais.
Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'impureté vient du cœur, pas des aliments*

Jésus clarifie que ce n'est pas ce que l'on mange ou ce qui entre dans le corps qui rend l'homme impur, mais ce qui sort de son cœur. L'impureté est liée à nos pensées et à nos actions qui viennent de notre volonté profonde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prête plus attention à mon apparence extérieure qu'à la purification de mon cœur ?
- Comment puis-je rendre mon cœur plus pur en cultivant de bonnes pensées et intentions ?

Point 2 : *La source de l'impureté : les pensées et les désirs mauvais*

Jésus liste plusieurs comportements et attitudes négatifs qui viennent du cœur humain : la méchanceté, la cupidité, l'envie, etc. Ces attitudes pervertissent notre relation avec Dieu et les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Parmi ces pensées et actions, lesquelles font partie de ma vie ?
- Comment puis-je mieux les combattre et les remplacer par des attitudes de charité

et de paix ?

Point 3 : *Le cœur purifié par la grâce*

Ce passage nous invite à examiner la source de notre impureté pour la purifier avec l'aide de Dieu. Ce n'est qu'en accueillant la grâce de Dieu que nous pouvons transformer notre cœur et nos actions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je ouvert à la grâce de Dieu pour changer intérieurement ?
- Quelles pratiques spirituelles (prière, confession, méditation) puis-je adopter pour garder mon cœur purifié ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi avec un cœur sincère, désireux de recevoir Ta purification. Aide-moi à reconnaître ce qui est impur en moi, à le confesser et à le remettre entre Tes mains. Donne-moi la force de vivre selon Ta Parole, de ne pas être esclave de mes pensées négatives, mais de permettre à l'amour de Dieu de transformer mon cœur. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Examen de conscience :* À la fin de la journée, prends un moment pour réfléchir sur tes pensées et actions. Demande-toi si elles viennent d'un cœur pur ou si elles ont été influencées par des désirs impurs. Cherche à rectifier ce qui doit l'être.

2. *Pratique de la charité :* Aujourd'hui, fais un effort conscient pour contrer une pensée négative ou impure par un acte de bienveillance : un compliment sincère, un geste de gentillesse, ou un pardon. Laisse l'amour purifier tes relations.

3. *Purification intérieure par la prière :* Chaque

matin, prie en demandant à Dieu de purifier ton cœur. Prie particulièrement pour les domaines où tu luttas contre l'impureté, que ce soit la colère, l'envie, ou la cupidité.

Relecture de la journée

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

Jeudi 13 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 2, 18-25

Lecture du livre de la Genèse

Le Seigneur Dieu dit :

« Il n'est pas bon que l'homme soit seul.
Je vais lui faire une aide qui lui correspondra.
»

Avec de la terre, le Seigneur Dieu modela toutes les bêtes des champs et tous les oiseaux du ciel,

et il les amena vers l'homme pour voir quels noms il leur donnerait.

C'étaient des êtres vivants,

et l'homme donna un nom à chacun.

L'homme donna donc leurs noms à tous les animaux,

aux oiseaux du ciel et à toutes les bêtes des champs.

Mais il ne trouva aucune aide qui lui corresponde.

Alors le Seigneur Dieu fit tomber sur lui un sommeil mystérieux, et l'homme s'endormit.

Le Seigneur Dieu prit une de ses côtes, puis il referma la chair à sa place.

Avec la côte qu'il avait prise à l'homme, il façonna une femme

et il l'amena vers l'homme.

L'homme dit alors :

« Cette fois-ci, voilà l'os de mes os et la chair de ma chair !

On l'appellera femme – Ishsha –, elle qui fut tirée de l'homme – Ish. »

À cause de cela,

l'homme quittera son père et sa mère, il s'attachera à sa femme,

et tous deux ne feront plus qu'un.

Tous les deux, l'homme et sa femme, étaient nus,
et ils n'en éprouvaient aucune honte l'un devant l'autre.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur Dieu,
Tu as créé l'homme et la femme dans ton amour, pour qu'ils vivent en communion et dans l'harmonie. Je te demande la grâce de vivre ma relation avec respect, amour et compréhension. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'homme et la femme, créés pour la communion*

Le Seigneur a créé l'homme pour ne pas être seul et a formé la femme comme une aide qui lui correspond. Cette communion divine est le fondement du mariage et de l'unité des êtres humains.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je cultiver la communion dans mes relations ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour soutenir l'unité et l'harmonie dans ma relation avec les autres, et particulièrement dans ma relation conjugale ou familiale ?

Point 2 : *La complémentarité de l'homme et de la femme*

Dieu crée l'homme et la femme non seulement pour qu'ils vivent ensemble, mais pour

qu'ils se complètent. Cette complémentarité n'est pas seulement physique, mais aussi émotionnelle, spirituelle et sociale.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les forces et les faiblesses que je perçois dans mes relations humaines ?
- Comment puis-je mieux comprendre et respecter les différences entre moi et les autres, en particulier dans mon couple ou ma famille ?

Point 3 : *L'unité dans le mariage*

L'homme et la femme ne feront plus qu'un, formant une seule chair. Ce mystère de l'unité dans le mariage est un reflet de l'unité divine dans la Trinité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mon mariage (ou mes relations proches) reflète-t-il cette unité profonde ?
- Suis-je prêt à investir dans l'unité avec ceux qui sont chers à mon cœur, en plaçant Dieu au centre de nos vies ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant Toi pour te rendre grâce pour l'amour que Tu m'offres à travers les relations humaines, en particulier le mariage. Je Te demande de renforcer ma capacité à aimer et à comprendre l'autre dans ma vie. Que mon cœur soit un espace d'accueil, de respect et d'amour pour l'autre, dans l'humilité et l'unité. Que je trouve la force de faire grandir ce lien dans la paix, l'harmonie et la solidarité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Vendredi 14 Février

Oraison

1. *Cultiver l'écoute et l'empathie* : Prends le temps chaque jour d'écouter pleinement les membres de ta famille ou ton conjoint, sans jugement. Offre-leur un espace de parole où ils se sentent valorisés et compris.

2. *Renouveler l'engagement* : Dans ta relation, prends un moment pour réfléchir à l'engagement que tu as pris envers l'autre. Renouvelle cet engagement en pensée, en prière et en action.

3. *Célébrer l'unité* : Organise un moment spécial avec ton conjoint ou une personne proche pour renforcer votre unité, qu'il s'agisse d'une sortie, d'un dîner ou simplement d'un moment de prière ensemble.

Relecture de la journée

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

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 7, 31-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus quitta le territoire de Tyr ;
passant par Sidon, il prit la direction de la mer de Galilée
et alla en plein territoire de la Décapole.
Des gens lui amènent un sourd
qui avait aussi de la difficulté à parler,
et supplient Jésus de poser la main sur lui.
Jésus l'emmena à l'écart, loin de la foule,
lui mit les doigts dans les oreilles,
et, avec sa salive, lui toucha la langue.
Puis, les yeux levés au ciel,
il soupira et lui dit :
« Effata ! », c'est-à-dire : « Ouvre-toi ! »
Ses oreilles s'ouvrirent ;
sa langue se délia,
et il parlait correctement.
Alors Jésus leur ordonna
de n'en rien dire à personne ;
mais plus il leur donnait cet ordre,
plus ceux-ci le proclamaient.
Extrêmement frappés, ils disaient :
« Il a bien fait toutes choses :
il fait entendre les sourds et parler les muets.
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Tu as guéri ceux qui étaient sourds et muets, leur offrant l'écoute et la parole. Je Te demande la grâce d'ouvrir mes oreilles spirituelles pour entendre ta voix, et de délier ma langue pour proclamer ta parole avec audace. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus, source de guérison spirituelle*

Jésus agit avec compassion et guérit non seulement le corps, mais aussi l'âme. Il prend le sourd à l'écart, loin de la foule, pour lui accorder une attention particulière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je chercher un moment de silence et de solitude pour écouter la voix de Jésus dans ma vie quotidienne ?
- Suis-je sensible aux besoins spirituels des autres, les amenant vers Jésus pour leur guérison ?

Point 2 : *L'ouverture des oreilles et du cœur*

Le geste de Jésus, qui touche les oreilles et la langue, symbolise l'ouverture des sens pour percevoir et proclamer la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les «oreilles» et les «langues» spirituelles que je dois ouvrir ?
- Comment puis-je être plus attentif aux paroles de Dieu et aux appels des autres dans ma vie ?

Point 3: *La joie de la guérison et l'appel à témoigner*

Les personnes guéries par Jésus sont émerveillées et proclamant son pouvoir. Bien que

Jésus leur demande de se taire, leur joie déborde et ils partent témoigner.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je témoigner de mes propres guérisons spirituelles dans ma vie ?
- Est-ce que je laisse ma joie de la guérison m'encourager à partager ma foi et l'amour de Jésus autour de moi ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Je me tiens devant Toi, reconnaissant les façons dont Tu ouvres mes oreilles et ma bouche pour écouter et parler de ta parole. Que mes paroles reflètent Ta lumière et Ta vérité. Purifie mon cœur pour que je sois un témoin fidèle de Ton amour dans le monde, en écoutant et en servant ceux qui en ont besoin. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Chercher des moments de silence pour écouter Dieu :* Chaque jour, prends quelques minutes de silence pour prier, écouter et méditer sur ce que Dieu te dit dans ton cœur.

2. *Exercice de communication bienveillante :* Lorsque tu parles avec les autres, sois particulièrement attentif à ce qu'ils disent et à ce que tu peux leur offrir en écoute et en réconfort.

3. *Partager ta joie :* Aujourd'hui, prends l'initiative de partager un témoignage de foi ou un acte de bonté avec quelqu'un, montrant comment Jésus a agi dans ta vie.

Relecture de la journée

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

Samedi 15 Février

Oraison

◆ Parole de Dieu

Evangile : Mc 8, 1-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ces jours-là,
comme il y avait une grande foule,
et que les gens n'avaient rien à manger,
Jésus appelle à lui ses disciples et leur dit :
« J'ai de la compassion pour cette foule,
car depuis trois jours déjà ils restent auprès
de moi,
et n'ont rien à manger.
Si je les renvoie chez eux à jeun,
ils vont défaillir en chemin,
et certains d'entre eux sont venus de loin. »
Ses disciples lui répondirent :
« Où donc pourra-t-on trouver du pain
pour les rassasier ici, dans le désert ? »
Il leur demanda :
« Combien de pains avez-vous ? »
Ils lui dirent :
« Sept. »
Alors il ordonna à la foule de s'asseoir par
terre.
Puis, prenant les sept pains
et rendant grâce,
il les rompit,
et il les donnait à ses disciples
pour que ceux-ci les distribuent ;
et ils les distribuèrent à la foule.
Ils avaient aussi quelques petits poissons,
que Jésus bénit et fit aussi distribuer.
Les gens mangèrent et furent rassasiés.
On ramassa les morceaux qui restaient :
cela faisait sept corbeilles.
Or, ils étaient environ quatre mille.
Puis Jésus les renvoya.

Aussitôt, montant dans la barque avec ses disciples,
il alla dans la région de Dalmanoutha.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Toi qui as eu compassion de la foule affamée
et qui as multiplié les pains pour les nourrir,
donne-moi un cœur plein de compassion
pour les autres. Amen.

◆ Les points de méditation

Point 1 : La compassion de Jésus

Jésus voit la foule affamée et est saisi de compassion. Il ne se contente pas de constater leur besoin, il prend des mesures pour leur venir en aide.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je attentif aux besoins des autres ?
- Comment puis-je manifester plus de compassion dans ma vie quotidienne ?

Point 2 : Le miracle des pains et des poissons

Malgré la petite quantité de nourriture, Jésus la bénit et la multiplie pour nourrir toute la foule. Cela nous montre que, lorsque nous offrons ce que nous avons, Dieu le bénit et le multiplie pour en faire un moyen de bénédiction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Que puis-je offrir à Dieu, même si cela me semble insuffisant ?
- Comment puis-je avoir confiance que

Dieu bénira mes petits efforts pour servir les autres ?

Point 3 : *La nourriture spirituelle*

Jésus ne nourrit pas seulement la foule de manière physique, mais nous invite aussi à nourrir nos âmes avec sa Parole vivante, le pain de vie. La véritable nourriture vient de Dieu et nous comble spirituellement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place la Parole de Dieu a-t-elle dans ma vie ?
- Comment puis-je approfondir ma relation avec Jésus, le vrai pain de vie ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu as nourri la foule affamée avec une petite quantité de pain et de poissons, montrant ainsi ta puissance divine. Je Te confie mes manques, mes fragilités et mes besoins, en croyant que, par Ta grâce, Tu peux multiplier mes ressources et les transformer en bénédictions. Aide-moi à répondre à l'appel de ceux qui ont faim, tant de pain matériel que spirituel. Donne-moi un cœur généreux, prêt à partager ce que Tu me donnes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Pratique de la générosité* : Aujourd'hui, cherche à aider une personne dans le besoin, même de manière modeste. Que ce soit un acte de partage matériel ou une écoute attentive, offre ce que tu as, avec confiance que Dieu bénira ton geste.

2. *Méditation quotidienne de la Parole de Dieu* : Consacre quelques minutes chaque jour pour lire et méditer la Parole de Dieu. Laisse-la nourrir ton âme et te guider tout au

long de la journée.

3. *Pratique de la gratitude* : Chaque repas, qu'il soit modeste ou abondant, prends un moment pour rendre grâce à Dieu pour sa provision et sa bonté. Cela peut aussi être un moment pour prier pour ceux qui sont dans le besoin.

Relecture de la journée

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

Dimanche 16 Février

Oraison

◆ Parole de Dieu

Évangile : Lc 6, 17.20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus descendit de la montagne avec les Douze
et s'arrêta sur un terrain plat.
Il y avait là un grand nombre de ses disciples,
et une grande multitude de gens
venus de toute la Judée, de Jérusalem,
et du littoral de Tyr et de Sidon.

Et Jésus, levant les yeux sur ses disciples,
déclara :

« Heureux, vous les pauvres,
car le royaume de Dieu est à vous.

Heureux, vous qui avez faim maintenant,
car vous serez rassasiés.

Heureux, vous qui pleurez maintenant,
car vous rirez.

Heureux êtes-vous quand les hommes
vous haïssent
et vous excluent,
quand ils insultent
et rejettent votre nom comme méprisable,
à cause du Fils de l'homme.

Ce jour-là, réjouissez-vous, tressaillez
de joie,
car alors votre récompense est grande dans
le ciel ;
c'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient
les prophètes.

Mais quel malheur pour vous, les riches,
car vous avez votre consolation !

Quel malheur pour vous qui êtes repus

maintenant,
car vous aurez faim !
Quel malheur pour vous qui riez maintenant,
car vous serez dans le deuil et vous pleurerez !

Quel malheur pour vous lorsque tous les
hommes disent du bien de vous !
C'est ainsi, en effet, que leurs pères traitaient
les faux prophètes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Que je puisse vivre dans la simplicité et l'humilité,
recherchant ton royaume et non les honneurs humains. Amen.

◆ Les points de méditation

Point 1 : *Heureux les pauvres et les affamés*

Jésus prononce des bénédictions sur ceux
qui sont pauvres, affamés ou qui pleurent. Ce
sont ceux qui, dans leur pauvreté, dépendent
entièrement de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je embrasser la pauvreté d'esprit et dépendre plus pleinement de Dieu ?
- Dans quelles situations suis-je appelé à avoir une foi plus profonde, malgré mes manques ?

Point 2 : *Quel malheur pour les riches et ceux qui sont satisfaits*

Jésus avertit ceux qui sont comblés par les biens de ce monde. Ceux qui trouvent leur confort et leur sécurité dans les richesses

risquent de perdre la vraie consolation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je été rejeté ou maltraité pour ma foi en Jésus ?
- Comment puis-je voir les épreuves de ma vie comme un chemin vers une récompense plus grande, celle du ciel ?

Point 3 : La récompense céleste

Jésus nous rappelle que les souffrances et les persécutions de ce monde ne sont rien comparées à la récompense qui nous attend dans le ciel. Ceux qui sont rejetés pour son nom vivront la joie éternelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je été rejeté ou maltraité pour ma foi en Jésus ?
- Comment puis-je voir les épreuves de ma vie comme un chemin vers une récompense plus grande, celle du ciel ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu as proclamé que les pauvres, les affamés et les persécutés sont bénis, car leur cœur est ouvert à la vérité de Dieu. Je t'apporte mes luttes, mes peurs et mes attentes matérielles. Aide-moi à chercher d'abord ton royaume, à avoir confiance en tes promesses et à ne pas me laisser influencer par les valeurs de ce monde. Transforme mon cœur pour qu'il puisse se réjouir dans les épreuves, sachant que ma vraie récompense est avec toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Pratique de la générosité* : Cherche aujourd'hui une occasion de partager avec ceux qui sont dans le besoin. Ce peut être un acte

de charité, un geste de solidarité ou même une écoute attentive.

2. *Détachement des biens matériels* : Choisis un objet ou une habitude matérielle que tu peux partager ou laisser de côté, et offre-le à Dieu comme un acte de détachement.

3. *Prière pour ceux qui souffrent* : Prie aujourd'hui pour ceux qui sont persécutés pour leur foi, et pour ceux qui souffrent de pauvreté ou d'injustice dans le monde.

Relecture de la journée

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