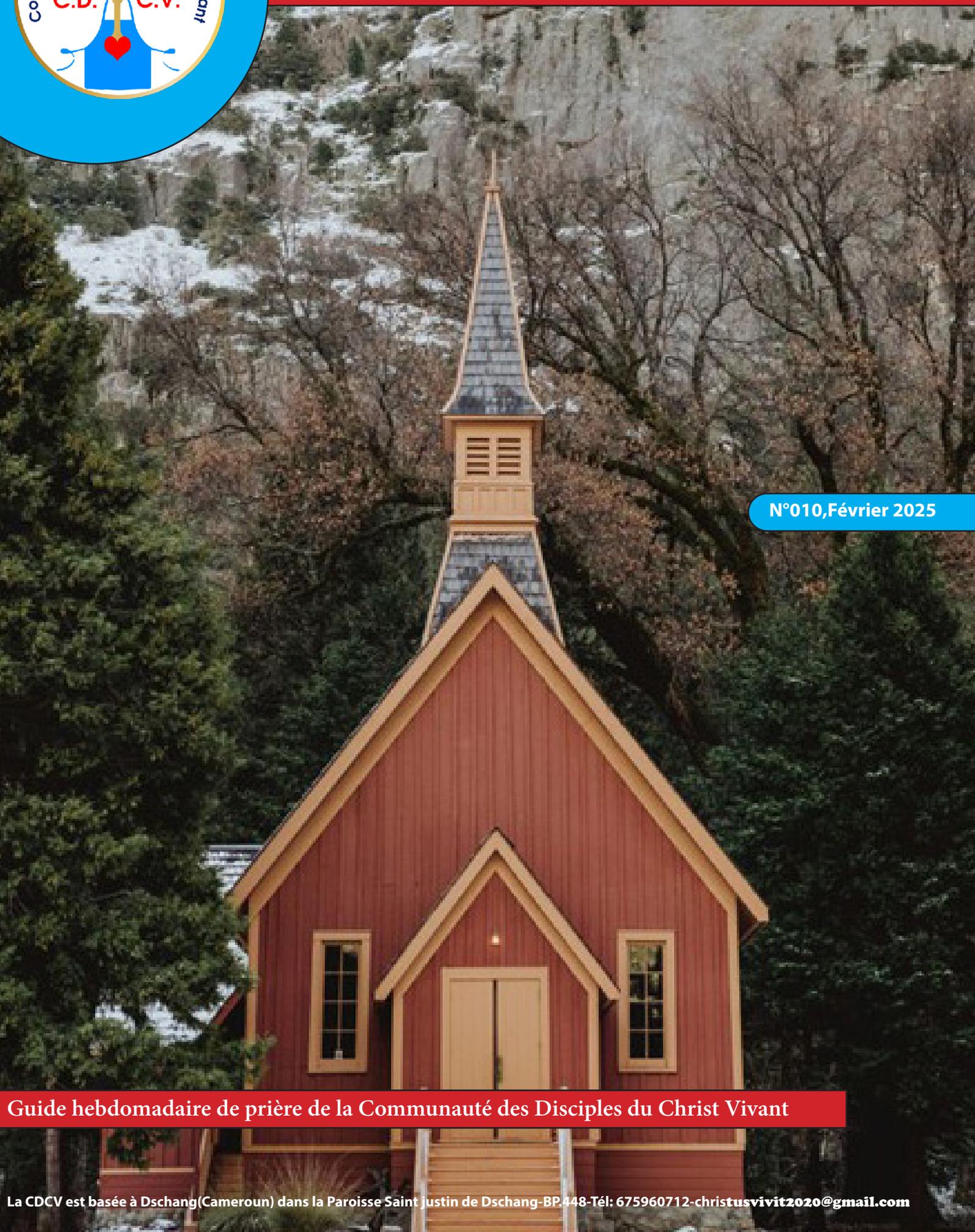




# Mon guide d'oraison quotidienne



N°010, 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

- 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 03 au Dimanche 09 Février 2025

Lundi 03 Février

### Oraison

#### ♦ Parole de Dieu

**Evangile : Mc Mc 5, 1-20**

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,  
Jésus et ses disciples  
arrivèrent sur l'autre rive,  
de l'autre côté de la mer de Galilée,  
dans le pays des Géraséniens.  
Comme Jésus sortait de la barque,  
aussitôt un homme possédé d'un esprit im-  
pur  
s'avança depuis les tombes à sa rencontre ;  
il habitait dans les tombeaux  
et personne ne pouvait plus l'attacher,  
même avec une chaîne ;  
en effet on l'avait souvent attaché  
avec des fers aux pieds et des chaînes,  
mais il avait rompu les chaînes, brisé les fers,  
et personne ne pouvait le maîtriser.  
Sans arrêt, nuit et jour,  
il était parmi les tombeaux et sur les collines,  
à crier, et à se blesser avec des pierres.  
Voyant Jésus de loin,  
il accourut, se prosterna devant lui  
et cria d'une voix forte :  
« Que me veux-tu, Jésus, Fils du Dieu Très-  
Haut ?  
Je t'adjure par Dieu,  
ne me tourmente pas ! »  
Jésus lui disait en effet :  
« Esprit impur, sors de cet homme ! »  
Et il lui demandait :  
« Quel est ton nom ? »

L'homme lui dit :

« Mon nom est Légion,  
car nous sommes beaucoup. »

Et ils suppliaient Jésus avec insistance  
de ne pas les chasser en dehors du pays.

Or, il y avait là, du côté de la colline, un  
grand troupeau de porcs  
qui cherchait sa nourriture.

Alors, les esprits impurs supplièrent Jésus :  
« Envoie-nous vers ces porcs,  
et nous entrerons en eux. »

Il le leur permit.

Ils sortirent alors de l'homme et entrèrent  
dans les porcs.

Du haut de la falaise, le troupeau se précipita  
dans la mer :

il y avait environ deux mille porcs,  
et ils se noyaient dans la mer.

Ceux qui les gardaient prirent la fuite,  
ils annoncèrent la nouvelle dans la ville et  
dans la campagne,  
et les gens vinrent voir ce qui s'était passé.

Ils arrivent auprès de Jésus, ils voient le  
possédé  
assis, habillé, et revenu à la raison,  
lui qui avait eu la légion de démons,  
et ils furent saisis de crainte.

Ceux qui avaient vu tout cela leur racon-  
tèrent l'histoire du possédé  
et ce qui était arrivé aux porcs.

Alors ils se mirent à supplier Jésus  
de quitter leur territoire.

Comme Jésus remontait dans la barque,  
le possédé le suppliait de pouvoir être avec  
lui.

Il n'y consentit pas,  
mais il lui dit :

« Rentre à la maison, auprès des tiens,  
annonce-leur tout ce que le Seigneur  
a fait pour toi dans sa miséricorde. »

Alors l'homme s'en alla,  
il se mit à proclamer dans la région de la Dé-

capole  
ce que Jésus avait fait pour lui,  
et tout le monde était dans l'admiration.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Toi qui as libéré l'homme possédé, accorde-moi la grâce de me libérer de toutes les forces qui me dominent et m'empêchent de vivre pleinement ta parole. Amen.

## ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** *La puissance de Jésus sur les esprits impurs*

Jésus montre sa souveraineté en expulsant les esprits impurs qui tourmentaient cet homme. Il n'y a aucune force plus puissante que la sienne, et son autorité est totale sur les ténèbres.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des aspects de ma vie où je me sens dominé par des forces qui m'éloignent de Dieu ?
- Comment puis-je inviter Jésus dans ces aspects pour expérimenter sa libération ?

**Point 2 :** *La transformation radicale de l'homme délivré*

L'homme, une fois délivré, retrouve sa dignité et sa paix intérieure. La rencontre avec Jésus l'a transformé complètement.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les domaines de ma vie qui ont besoin de transformation par la puissance de Dieu ?

- Comment cette transformation peut-elle m'amener à vivre plus pleinement ma foi ?

**Point 3 :** *L'appel à annoncer la miséricorde de Dieu*

Jésus envoie l'homme, maintenant guéri, proclamer ce que Dieu a fait pour lui. Il est un témoin vivant de la miséricorde de Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je partager avec les autres l'histoire de ma rencontre avec Jésus ?
- De quelle manière puis-je être un témoin vivant de la miséricorde de Dieu dans mon entourage ?

## Colloque

Seigneur Jésus,  
Merci pour ta puissance de guérison et ta miséricorde infinie. Tu as libéré cet homme de la domination des ténèbres, et tu veux aussi libérer mon cœur de tout ce qui m'éloigne de toi. Aide-moi à te suivre avec foi et à annoncer ton amour à ceux qui m'entourent. Que ma vie soit un témoignage vivant de ta grâce et de ta miséricorde.  
Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Libération spirituelle* : Prends un moment de prière aujourd'hui pour confier à Dieu tout ce qui te pèse ou te limite spirituellement. Demande-lui de libérer ton cœur des inquiétudes et des attaches négatives.

2. *Être témoin* : Partage avec une personne de ton entourage un témoignage personnel de la manière dont Dieu a agi dans ta vie, même dans les petites choses. Laisse l'amour et la miséricorde de Dieu briller à travers tes paroles.

3. *Vivre dans la paix intérieure* : Au-

aujourd'hui, fais un effort particulier pour cultiver la paix dans ta vie. Identifie les éléments qui perturbent ta tranquillité intérieure et cherche à les confier à Dieu dans la prière.

**Mardi 04 Février**

**Relecture de la journée**

**Oraison**

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

**♦ Parole de Dieu**

**Evangile : Mc 5, 21-43**

\*\*\*\*\*

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,  
Jésus regagna en barque l'autre rive,  
et une grande foule s'assembla autour de lui.  
Il était au bord de la mer.  
Arrive un des chefs de synagogue, nommé Jaïre.  
Voyant Jésus, il tombe à ses pieds  
et le supplie instamment :  
« Ma fille, encore si jeune, est à la dernière extrémité.  
Viens lui imposer les mains  
pour qu'elle soit sauvée et qu'elle vive. »  
Jésus partit avec lui,  
et la foule qui le suivait  
était si nombreuse qu'elle l'écrasait.

Or, une femme, qui avait des pertes de sang depuis douze ans...  
– elle avait beaucoup souffert  
du traitement de nombreux médecins,  
et elle avait dépensé tous ses biens  
sans avoir la moindre amélioration ;  
au contraire, son état avait plutôt empiré –  
... cette femme donc, ayant appris ce qu'on  
disait de Jésus,  
vint par-derrière dans la foule et toucha son vêtement.  
Elle se disait en effet :  
« Si je parviens à toucher seulement son vêtement,  
je serai sauvée. »  
À l'instant, l'hémorragie s'arrêta,

et elle ressentit dans son corps qu'elle était guérie de son mal.

Aussitôt Jésus se rendit compte qu'une force était sortie de lui.

Il se retourna dans la foule, et il demandait :

« Qui a touché mes vêtements ? »

Ses disciples lui répondirent :

« Tu vois bien la foule qui t'écrase, et tu demandes : "Qui m'a touché ?" »

Mais lui regardait tout autour

pour voir celle qui avait fait cela.

Alors la femme, saisie de crainte et toute tremblante,

sachant ce qui lui était arrivé,

vint se jeter à ses pieds et lui dit toute la vérité.

Jésus lui dit alors :

« Ma fille, ta foi t'a sauvée.

Va en paix et sois guérie de ton mal. »

Comme il parlait encore,

des gens arrivent de la maison de Jaïre, le chef de synagogue,

pour dire à celui-ci :

« Ta fille vient de mourir.

À quoi bon déranger encore le Maître ? »

Jésus, surprénant ces mots, dit au chef de synagogue :

« Ne crains pas, crois seulement. »

Il ne laissa personne l'accompagner, sauf Pierre, Jacques, et Jean, le frère de Jacques.

Ils arrivent à la maison du chef de synagogue.

Jésus voit l'agitation,

et des gens qui pleurent et poussent de grands cris.

Il entre et leur dit :

« Pourquoi cette agitation et ces pleurs ?

L'enfant n'est pas morte : elle dort. »

Mais on se moquait de lui.

Alors il met tout le monde dehors,

prend avec lui le père et la mère de l'enfant,

et ceux qui étaient avec lui ;

puis il pénètre là où reposait l'enfant.

Il saisit la main de l'enfant, et lui dit :

« Talitha koum »,

ce qui signifie :

« Jeune fille, je te le dis, lève-toi ! »

Aussitôt la jeune fille se leva et se mit à marcher

– elle avait en effet douze ans.

Ils furent frappés d'une grande stupeur.

Et Jésus leur ordonna fermement

de ne le faire savoir à personne ;

puis il leur dit de la faire manger.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Restaure ma santé spirituelle et physique et fais de moi un témoin de Ton amour. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *La foi qui guérit*

La femme malade, malgré des années de souffrances, a cru fermement que la simple touche du vêtement de Jésus pourrait la guérir. Elle incarne une foi radicale, croyant que Jésus a le pouvoir de transformer sa vie.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où dans ma vie ai-je besoin de déposer une foi totale en Jésus pour expérimenter sa guérison ?
- Comment puis-je développer une foi inébranlable en Jésus face à mes défis personnels ?

**Point 2:** *La parole de Jésus qui calme la peur*

Lorsque Jaïre apprend la mort de sa fille, Jésus lui dit de ne pas craindre, mais de croire seulement. Sa parole apaise la peur et ravive l'espérance.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des situations dans ma vie où la peur m'empêche d'avancer ?
- Comment puis-je me rappeler que la parole de Jésus est source de paix et d'espoir, même dans l'adversité ?

### Point 3 : L'action de Jésus qui redonne la vie

Jésus ressuscite la jeune fille, une action pleine de compassion et de pouvoir divin. Elle est une illustration du Royaume de Dieu apportant vie et restauration.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les « morts » dans ma vie (physiques, spirituelles, émotionnelles) que je remets entre les mains de Jésus ?
- Comment puis-je devenir un instrument de vie pour les autres, en annonçant l'amour transformateur de Dieu ?

## Colloque

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi comme cette femme et comme Jaïre, en quête de guérison et d'espérance. Ta puissance est grande, et je crois que Tu peux transformer ma vie, même dans les moments les plus sombres. Donne-moi une foi qui ne vacille jamais et qui me permet de faire face à tout ce qui m'arrive avec confiance. Comme Tu l'as fait pour cette jeune fille, ressuscite en moi tout ce qui est endormi, tout ce qui a perdu sa vitalité. Merci, Seigneur, pour Ta présence constante et Ta guérison.  
Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Renforcer la foi* : Prenez quelques minutes

chaque jour pour prier avec foi, comme la femme de l'Évangile. Apportez à Jésus une difficulté ou une souffrance particulière, en Lui remettant totalement votre confiance pour intervenir.

2. *Désirer la guérison* : Identifiez un aspect de votre vie spirituelle ou physique qui a besoin de guérison. Confiez-le à Jésus, comme l'a fait Jaïre pour sa fille, et maintenez cette demande dans votre cœur avec persévérance.

3. *Apaiser la peur par la parole de Jésus* : Lorsque vous êtes confronté à une situation difficile ou que la peur vous envahit, rappelez-vous la parole de Jésus à Jaïre : « Ne crains pas, crois seulement ». Faites-en un mantra pour la journée et laissez cette parole calmer votre anxiété.

## Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

**Mercredi 05 Février 2025**

## Oraison

### ◆ Parole de Dieu

**Première Lecture : He 12, 4-7.11-15**

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,  
vous n'avez pas encore résisté jusqu'au sang  
dans votre lutte contre le péché,  
et vous avez oublié cette parole de réconfort,  
qui vous est adressée comme à des fils :  
Mon fils, ne néglige pas les leçons du Sei-  
gneur,  
ne te décourage pas quand il te fait des re-  
proches.  
Quand le Seigneur aime quelqu'un,  
il lui donne de bonnes leçons ;  
il corrige tous ceux qu'il accueille comme ses  
fils.  
Ce que vous endurez est une leçon.  
Dieu se comporte envers vous comme en-  
vers des fils ;  
et quel est le fils auquel son père ne donne  
pas des leçons ?  
Quand on vient de recevoir une leçon,  
on n'éprouve pas de la joie mais plutôt de la  
tristesse.  
Mais plus tard, quand on s'est repris grâce à  
la leçon,  
celle-ci produit un fruit de paix et de justice.  
C'est pourquoi,  
redressez les mains inertes et les genoux qui  
fléchissent,  
et rendez droits pour vos pieds les sentiers  
tortueux.  
Ainsi, celui qui boite ne se fera pas d'entorse ;  
bien plus, il sera guéri.  
Recherchez activement la paix avec tous,

et la sainteté sans laquelle personne ne verra  
le Seigneur.

Soyez vigilants :

que personne ne se dérobe à la grâce de Dieu,  
qu'il ne pousse chez vous aucune plante aux  
fruits amers,

cela causerait du trouble,

et beaucoup en seraient infectés.

– Parole du Seigneur.

### ◆ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Je veux vivre en harmonie avec Ta volonté et  
recevoir la sainteté que seul Toi peux m'offrir.  
Amen.

### ◆ Les points de méditation

**Point 1 :** *Les épreuves comme leçons  
d'amour*

Le Seigneur utilise parfois les épreuves pour  
nous enseigner et nous corriger, non par co-  
lère, mais par amour. Ces épreuves, même si  
elles sont difficiles à vivre, nous aident à gran-  
dir dans la foi et à nous rapprocher de Lui.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Ai-je une vision d'amour des épreuves  
que je traverse ? Comment puis-je mieux  
les accepter comme des occasions d'ap-  
prendre et de me sanctifier ?
- Quelles leçons le Seigneur m'enseigne-t-il  
en ce moment, à travers les difficultés que  
je rencontre ?

**Point 2 :** *La transformation par la correc-  
tion*

Les leçons du Seigneur peuvent être amères  
au début, mais elles produisent un fruit de

paix et de justice. Cette transformation nécessite de la patience, car le fruit de l'épreuve n'est pas immédiat.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelles circonstances de ma vie ai-je vu une épreuve difficile se transformer en une source de paix intérieure ?
- Comment puis-je faire face aux corrections ou aux difficultés de manière plus sereine et confiante ?

**Point 3 :** *La vigilance dans la recherche de la paix et de la sainteté*

L'appel à rechercher activement la paix et la sainteté est essentiel. Sans ces valeurs, il est impossible de voir Dieu. Cela implique une vigilance constante, à la fois envers notre relation avec Dieu et notre manière d'interagir avec les autres.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les situations où je manque de paix ou de sainteté ? Comment puis-je y remédier ?
- Comment puis-je contribuer à la paix autour de moi, en particulier dans les relations avec ceux qui m'entourent ?

### Colloque

Seigneur Jésus,

Je reconnais que parfois, tes leçons ne sont pas faciles à accepter. Mais je sais que tu m'aimes et que chaque épreuve est une occasion de grandir dans ta grâce. Aide-moi à redresser mes pensées et mes actions pour qu'elles soient conformes à ta volonté. Permet-moi de recevoir la paix que tu veux me donner, même dans les moments difficiles. Accorde-moi la grâce de rechercher activement ta sainteté et de vivre en harmonie avec ceux que Tu mets sur ma route. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accueillir l'épreuve avec foi* : La prochaine fois que vous faites face à une difficulté, demandez à Dieu de vous aider à voir cette épreuve comme une occasion d'apprendre et de vous rapprocher de Lui. Rejetez le découragement et cherchez à comprendre ce qu'il vous enseigne à travers cette expérience.
2. *Réfléchir sur la transformation des épreuves* : Prenez un moment pour méditer sur une épreuve passée et comment elle a conduit à une transformation positive dans votre vie. Identifiez le fruit de paix et de justice qu'elle a produit.
3. *Être vigilant face à l'amertume* : Si vous sentez qu'un sentiment d'amertume ou de colère se développe en vous, arrêtez-vous et priez. Demandez à Dieu de vous purifier et de vous aider à transformer ces sentiments négatifs en un désir de paix et de réconciliation.

### Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

Jeudi 06 Février

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

#### Évangile : Mc 6, 7-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,  
Jésus appela les Douze ;  
alors il commença à les envoyer en mission  
deux par deux.  
Il leur donnait autorité sur les esprits impurs,  
et il leur prescrivit de ne rien prendre pour la  
route,  
mais seulement un bâton ;  
pas de pain, pas de sac,  
pas de pièces de monnaie dans leur ceinture.  
« Mettez des sandales,  
ne prenez pas de tunique de rechange. »  
Il leur disait encore :  
« Quand vous avez trouvé l'hospitalité dans  
une maison,  
restez- y jusqu'à votre départ.  
Si, dans une localité,  
on refuse de vous accueillir et de vous écouter,  
partez et secouez la poussière de vos pieds :  
ce sera pour eux un témoignage. »  
Ils partirent,  
et proclamèrent qu'il fallait se convertir.  
Ils expulsaient beaucoup de démons,  
faisaient des onctions d'huile à de nombreux  
malades,  
et les guérissaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Donne-moi la foi nécessaire pour ne pas dépendre des biens matériels, mais pour me confier entièrement à toi dans ma mission.  
Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *La mission et l'abandon total à Dieu*

Jésus envoie ses disciples sans rien prendre pour la route, leur demandant de vivre un abandon total à la providence divine. Cette radicalité dans la confiance est un appel à vivre une foi profonde et à ne pas s'attacher aux biens matériels pour accomplir la mission.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à m'abandonner totalement à Dieu dans ma mission quotidienne ?
- Quels sont les biens matériels auxquels je m'attache et qui m'empêchent de suivre pleinement Dieu ?

**Point 2 :** *La persévérance malgré le rejet*

Jésus enseigne à ses disciples à ne pas se laisser décourager par le rejet et à partir là où ils ne sont pas accueillis. La persévérance dans l'annonce de l'Évangile, même face aux difficultés, est essentielle pour accomplir la mission de Dieu.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je lorsque mes efforts ou ma mission sont rejetés ou mal compris ?
- Comment puis-je cultiver une plus grande persévérance dans mon engagement chrétien, malgré les épreuves ?

**Point 3 :** *L'hospitalité et la simplicité dans la mission*

Jésus enseigne à ses disciples à accueillir l'hospitalité avec simplicité et à ne rien chercher de plus que ce qui leur est offert. Cela nous rappelle l'importance d'accepter ce que Dieu nous donne et de rester ouverts à la générosité des autres.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je offrir mon hospitalité aux autres dans la simplicité et la joie ?
- Suis-je capable d'accepter les dons des autres sans attendre plus ?

**Colloque**

Seigneur Jésus,  
Je viens devant Toi, avec un cœur humble, prêt à recevoir Ta mission. Aide-moi à ne pas me laisser troubler par les difficultés, mais à garder confiance en Ta direction. Enseigne-moi à dépendre de Ta providence et à vivre ma mission avec simplicité, en accueillant l'hospitalité que Tu me donnes. Donne-moi le courage de persévérer, même quand je fais face au rejet, et de toujours annoncer Ta Parole avec joie. Amen.

**Pour vivre concrètement cette Parole**

1. *Pratiquer la confiance radicale en Dieu* : Chaque jour, essayez de faire une action, même petite, sans compter sur les ressources matérielles habituelles (argent, objets de confort), en vous confiant simplement à Dieu pour subvenir à vos besoins.
2. *Accepter le rejet avec foi* : Lorsque vous faites face à un rejet, que ce soit dans votre travail ou dans vos relations, gardez à l'esprit l'enseignement de Jésus de ne pas se laisser décourager et continuez à avancer avec foi.

3. *Vivre l'hospitalité dans la simplicité* : Accueillez les autres avec simplicité et sans attente. Proposez votre aide ou votre temps de manière généreuse, même quand ce n'est pas facile.

**Relecture de la journée**

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

\*\*\*\*\*

Vendredi 07 Février

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

#### Première Lecture : He 13, 1-8

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,  
que demeure l'amour fraternel !  
N'oubliez pas l'hospitalité :  
elle a permis à certains, sans le savoir,  
de recevoir chez eux des anges.  
Souvenez-vous de ceux qui sont en prison,  
comme si vous étiez prisonniers avec eux.  
Souvenez-vous de ceux qui sont maltraités,  
car vous aussi, vous avez un corps.  
Que le mariage soit honoré de tous,  
que l'union conjugale ne soit pas profanée,  
car les débauchés et les adultères seront jugés  
par Dieu.  
Que votre conduite ne soit pas inspirée par  
l'amour de l'argent :  
contentez-vous de ce que vous avez,  
car Dieu lui-même a dit :  
Jamais je ne te lâcherai,  
jamais je ne t'abandonnerai.  
C'est pourquoi nous pouvons dire en toute  
assurance :  
Le Seigneur est mon secours,  
je n'ai rien à craindre !  
Que pourrait me faire un homme ?  
Souvenez-vous de ceux qui vous ont dirigés :  
ils vous ont annoncé la parole de Dieu.  
Méditez sur l'aboutissement de la vie qu'ils  
ont menée,  
et imitez leur foi.  
Jésus Christ, hier et aujourd'hui, est le même,  
il l'est pour l'éternité.

– Parole du Seigneur.

### La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Je Te demande la grâce de vivre l'amour fra-  
ternel avec sincérité, d'accueillir les autres  
comme Tu nous accueilles, avec bienveillance  
et humilité. Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1** : *L'hospitalité et l'amour fraternel*

L'amour fraternel est un appel à l'ouverture  
du cœur, à l'accueil des autres sans condition.  
Nous sommes invités à ouvrir nos portes et  
nos cœurs aux personnes qui en ont besoin,  
parfois même sans savoir qu'elles sont en-  
voyées par Dieu.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je manifester de l'hospita-  
lité à ceux qui en ont besoin dans ma vie  
quotidienne ?
- Suis-je prêt à accueillir les autres avec un  
cœur ouvert, sans juger ?

**Point 2** : *Confiance en la promesse de  
Dieu*

Dieu nous assure qu'Il ne nous abandonne-  
ra jamais, nous pouvons donc vivre dans la  
paix et la confiance. La dépendance à Dieu,  
plutôt qu'à l'argent, nous permet de mener  
une vie sereine.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Qu'est-ce que l'amour de l'argent signifie  
pour moi ? Suis-je prêt à laisser Dieu être  
mon secours ?
- Dans quelle situation ai-je éprouvé un

manque de confiance en Dieu ? Comment ai-je pu voir Sa fidélité ?

**Point 3:** *Jésus Christ, hier, aujourd'hui et pour l'éternité*

La constance de Jésus, hier et aujourd'hui, est un fondement solide pour notre foi. Il ne change pas, et son amour est éternel. En imitant la foi de ceux qui nous ont précédés, nous nous ancrons dans cet amour éternel.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'inspirer de la foi des autres pour grandir dans ma propre relation avec Dieu ?
- En quoi la constance de Jésus me reconforte-t-elle dans les moments difficiles ?

### Colloque

Seigneur Jésus,  
Merci pour Ta fidélité infinie, qui reste la même aujourd'hui, hier, et pour l'éternité. Je veux apprendre à vivre dans l'amour fraternel, en accueillant l'autre comme Tu nous accueilles. Aide-moi à ne pas dépendre de ce que j'ai, mais à mettre toute ma confiance en Toi. Que ma vie reflète la foi de ceux qui ont marché avant moi. Je T'offre mon cœur, Seigneur, pour qu'il soit toujours ouvert à Ton amour et à celui des autres. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*1. Pratiquer l'hospitalité :* Trouvez une occasion chaque semaine pour accueillir quelqu'un dans votre vie (un ami, un voisin, ou même un inconnu) et lui offrir une aide ou une écoute sincère.

*2. Détachement des biens matériels :* Chaque jour, identifiez un moment ou un domaine où vous pouvez vous détacher de l'amour de l'argent. Cela peut être par une décision

simple comme donner un peu de ce que vous avez pour aider un autre.

*3. Imiter la foi des autres :* Choisissez une personne (un membre de votre famille, un ami, ou un personnage spirituel) et méditez sur sa foi. Comment pouvez-vous imiter son exemple dans votre propre vie de foi ?

### Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

Samedi 08 Février

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Evangile : Mc 6, 30-34**

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps- là,  
les Apôtres se réunirent auprès de Jésus,  
et lui annoncèrent tout ce qu'ils avaient fait et  
enseigné.

Il leur dit :

« Venez à l'écart dans un endroit désert,  
et reposez-vous un peu. »

De fait, ceux qui arrivaient et ceux qui par-  
taient étaient nombreux,  
et l'on n'avait même pas le temps de manger.

Alors, ils partirent en barque  
pour un endroit désert, à l'écart.

Les gens les virent s'éloigner,  
et beaucoup comprirent leur intention.

Alors, à pied, de toutes les villes,

ils coururent là-bas  
et arrivèrent avant eux.

En débarquant, Jésus vit une grande foule.

Il fut saisi de compassion envers eux,  
parce qu'ils étaient comme des brebis sans  
berger.

Alors, il se mit à les enseigner longuement.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,

Donne-moi la paix intérieure pour com-  
prendre ceux qui sont dans le besoin et être  
un instrument de Ta compassion. Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *Le besoin de repos*

Après leur mission, les Apôtres avaient be-  
soin de repos. Jésus leur offre cette pause,  
leur montrant qu'il est important de prendre  
soin de soi, tout en continuant à servir.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment puis-je intégrer le repos dans  
ma vie pour me ressourcer et mieux ser-  
vir les autres ?
- Est-ce que je reconnais l'importance de  
prendre des moments de silence pour re-  
nouer avec Dieu ?

**Point 2 :** *La compassion de Jésus*

Jésus, en voyant la foule, ressent une profonde  
compassion. Cette compassion va au-delà de  
la simple aide extérieure ; elle touche au cœur  
même des besoins spirituels des personnes.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quand ai-je dernièrement ressenti de la  
compassion pour quelqu'un dans le be-  
soin ?
- Comment puis-je ouvrir mon cœur pour  
mieux comprendre les souffrances des  
autres ?

**Point 3 :** *La mission d'enseigner*

Jésus enseigne longuement à la foule. Il ne  
s'agit pas simplement d'une aide immédiate,  
mais d'un engagement profond à les guider  
vers la vérité.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quelle est ma manière de partager les en-

seignements de Dieu autour de moi ?

- Suis-je prêt à consacrer du temps à enseigner avec amour et patience ceux qui cherchent à comprendre ?

## Colloque

Seigneur Jésus,  
Merci pour Ta patience et Ta compassion infinies. Tu vois ceux qui sont comme des brebis sans berger, et Tu leur offres la paix et la direction. Aide-moi à ouvrir mon cœur aux autres, à les écouter, et à les guider vers Toi. Apprends-moi à m'arrêter et à me reposer en Ta présence, afin que je sois renouvelé dans mon amour et mon service. Je Te remets tous ceux que je rencontre chaque jour, et je demande la sagesse et la paix pour les aider à trouver leur chemin vers Toi. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

*1. Prendre des moments de repos spirituel :* Planifiez chaque semaine un temps de retrait, même si c'est seulement pendant quelques minutes, pour prier, méditer, ou simplement écouter Dieu dans le silence.

*2. Pratiquer la compassion :* Identifiez une personne qui traverse une épreuve et passez du temps avec elle, en l'écoutant attentivement et en lui offrant des mots d'encouragement.

*3. Partager la Parole de Dieu :* Trouvez une occasion pour partager une parole de Dieu avec une personne de votre entourage qui en a besoin. Faites-le avec amour, patience et bienveillance.

## Relecture de la journée

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

\*\*\*\*\*

Dimanche 09 Février

Oraison

## ◇ Parole de Dieu

### Évangile : Lc 5, 1-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
la foule se pressait autour de Jésus pour écouter la parole de Dieu, tandis qu'il se tenait au bord du lac de Génésareth.

Il vit deux barques qui se trouvaient au bord du lac ;  
les pêcheurs en étaient descendus et lavaient leurs filets.

Jésus monta dans une des barques qui appartenait à Simon,  
et lui demanda de s'écarter un peu du rivage. Puis il s'assit et, de la barque, il enseignait les foules.

Quand il eut fini de parler,  
il dit à Simon :  
« Avance au large,  
et jetez vos filets pour la pêche. »

Simon lui répondit :  
« Maître, nous avons peiné toute la nuit sans rien prendre ;  
mais, sur ta parole, je vais jeter les filets. »

Et l'ayant fait,  
ils capturèrent une telle quantité de poissons que leurs filets allaient se déchirer.

Ils firent signe à leurs compagnons de l'autre barque de venir les aider.

Ceux-ci vinrent,  
et ils remplirent les deux barques, à tel point qu'elles enfonçaient.

à cette vue, Simon-Pierre tomba aux genoux de Jésus,  
en disant :

« Éloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un homme pécheur. »

En effet, un grand effroi l'avait saisi, lui et tous ceux qui étaient avec lui, devant la quantité de poissons qu'ils avaient pêchés ;

et de même Jacques et Jean, fils de Zébédée, les associés de Simon.

Jésus dit à Simon :

« Sois sans crainte, désormais ce sont des hommes que tu prendras. »

Alors ils ramenèrent les barques au rivage et, laissant tout, ils le suivirent.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,  
Donne-moi la foi et la confiance pour obéir à Ton appel, même lorsque tout semble incertain. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1** : *La foi et l'obéissance face à l'incertitude*

Simon-Pierre, malgré ses doutes, obéit à la parole de Jésus et jette les filets. Ce geste d'obéissance, même dans le doute, conduit à un miracle.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Ai-je confiance en Dieu même quand mes efforts semblent vains ?
- Est-ce que je suis prêt à obéir à Dieu, même lorsque ses demandes me semblent incertaines ou improbables ?

**Point 2** : *La reconnaissance de sa peti-*

*tesse*

Simon-Pierre reconnaît sa petitesse et sa faiblesse devant Jésus, disant : « Éloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un homme pécheur. » Ce moment d'humilité ouvre la porte à la transformation.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Comment reconnais-je mes faiblesses devant Dieu ?
- Suis-je prêt à m'humilier et à reconnaître mes péchés pour mieux accueillir la grâce de Dieu ?

**Point 3** : *L'appel à suivre Jésus*

Jésus dit à Simon : « Sois sans crainte, désormais ce sont des hommes que tu prendras. » Il l'appelle à une nouvelle mission : devenir pêcheur d'hommes. Jésus appelle Simon, Jacques, et Jean à abandonner leur ancienne vie et à le suivre.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Qu'est-ce que cela signifie pour moi de « suivre Jésus » dans ma vie quotidienne ?
- Quelles sont les choses auxquelles je dois renoncer pour répondre pleinement à cet appel ?

## Colloque

Seigneur Jésus,  
Comme Pierre, je me sens parfois indigne de répondre à Ton appel. Pourtant, Tu me montres que, même dans ma faiblesse, Tu m'invites à devenir un instrument de Ta mission. Je T'offre mes faiblesses, mes doutes et mes luttes, en Te demandant de les transformer. Aide-moi à suivre fidèlement Ton appel, à être un témoin courageux de Ta Parole, et à aller là où Tu m'envoies. Donne-moi la foi

nécessaire pour continuer à Te suivre chaque jour. Amen.

## **Pour vivre concrètement cette Parole**

*1. Faire un acte de foi chaque jour* : Chaque jour, trouvez un moment où vous pouvez agir par la foi, même si vous avez des doutes ou des incertitudes. Confiez cette action à Dieu et laissez-le travailler à travers vous.

*2. Renoncer à quelque chose pour suivre Jésus* : Identifiez une chose dans votre vie à laquelle vous vous accrochez et faites un acte conscient de la remettre entre les mains de Dieu, pour mieux le suivre.

*3. Chercher à servir les autres* : Engagez-vous dans une activité de service envers les autres cette semaine. Cela peut être un geste simple mais significatif pour exprimer votre désir de suivre l'exemple de Jésus.

## **Relecture de la journée**

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