



Mon guide d'oraison quotidienne



N°012, 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 17 au Dimanche 23 Février 2025

Lundi 17 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 8, 11-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
les pharisiens survinrent
et se mirent à discuter avec Jésus ;
pour le mettre à l'épreuve,
ils cherchaient à obtenir de lui un signe ve-
nant du ciel.

Jésus soupira au plus profond de lui-même
et dit :

« Pourquoi cette génération cherche-t-elle
un signe ?

Amen, je vous le déclare :

aucun signe ne sera donné à cette généra-
tion. »

Puis il les quitta, remonta en barque,
et il partit vers l'autre rive.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus,
Ouvre mes yeux pour voir ta présence active
dans ma vie, sans chercher des signes specta-
culaires. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Chercher des signes

Les pharisiens cherchaient un signe pour

tester Jésus, au lieu de croire en lui et en sa mission. Ils voulaient une preuve extérieure au lieu de vivre une foi intérieure et authentique.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je parfois comme les pharisiens, cherchant des signes et des preuves externes avant de faire confiance à Dieu ?
- Dans quelles situations ai-je du mal à croire sans voir ?

Point 2 : Jésus soupire face à l'incrédulité

Jésus montre sa frustration face à l'incrédulité de la génération qui cherche toujours un signe. Il désire une foi qui ne dépend pas de ce que l'on voit, mais de ce que l'on croit dans son cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je renforcer ma foi pour qu'elle repose sur la confiance en Dieu plutôt que sur des manifestations visibles ?
- Ai-je l'habitude de prier sans attendre de réponses immédiates ?

Point 3 : Le signe du royaume de Dieu

Jésus ne donne pas de signe spectaculaire, car le plus grand signe de la présence de Dieu est l'enseignement et l'amour qu'il transmet à ceux qui croient. Le véritable signe, c'est Jésus lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je reconnaître le «signe» de la présence de Dieu dans ma vie quo-

tidienne ?

- Quel est le message de Jésus pour moi aujourd'hui, et comment puis-je y répondre sans chercher de manifestations extérieures ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Je viens devant toi avec mes questions et mes doutes, souvent pressé de voir des signes évidents. Mais aujourd'hui, je choisis de me tourner vers toi avec foi, en sachant que tu es déjà là, agissant dans ma vie. Aide-moi à vivre une foi sincère, fondée sur ta parole, et non sur des manifestations extérieures. Que je puisse suivre ton chemin, même lorsque les signes ne sont pas évidents. Merci pour ta patience et ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Acte de foi* : Prends un moment pour prier sans demander un signe particulier. Remercie Dieu pour sa présence constante et pour sa direction invisible mais réelle dans ta vie.
2. *Confiance dans les situations invisibles* : Aujourd'hui, dans une situation où tu attends un signe ou une réponse rapide, choisis de faire confiance à Dieu sans chercher des signes extérieurs.
3. *Silence intérieur* : Prends quelques minutes dans la journée pour être en silence, sans chercher des preuves de Dieu, mais en écoutant simplement sa voix et en ressentant sa présence.

Relecture de la journée

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

Mardi 18 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture: Gn 6, 5-8 ; 7, 1-5.10

Lecture du livre de la Genèse

Le Seigneur vit que la méchanceté de l'homme était grande sur la terre, et que toutes les pensées de son cœur se portaient uniquement vers le mal à longueur de journée.

Le Seigneur se repentit d'avoir fait l'homme sur la terre ;

il s'irrita en son cœur et il dit :

« Je vais effacer de la surface du sol les hommes que j'ai créés – et non seulement les hommes mais aussi les bestiaux, les bestioles et les oiseaux du ciel –

car je me repens de les avoir faits. »

Mais Noé trouva grâce aux yeux du Seigneur.

Le Seigneur dit à Noé :

« Entre dans l'arche, toi et toute ta famille, car j'ai vu qu'au sein de cette génération, devant moi, tu es juste.

De tous les animaux purs, tu prendras sept mâles et sept femelles ; des animaux qui ne sont pas purs, tu en prendras deux, un mâle et une femelle ; et de même des oiseaux du ciel, sept mâles et sept femelles, pour que leur race continue à vivre à la surface de la terre.

Encore sept jours, en effet, et je vais faire tomber la pluie sur la terre, pendant quarante jours et quarante nuits ; j'effacerai de la surface du sol

tous les êtres que j'ai faits. »

Noé fit tout ce que le Seigneur lui avait ordonné.

Sept jours plus tard,
les eaux du déluge étaient sur la terre.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur,

Aide-moi à discerner les pensées de mon cœur, afin qu'elles ne se portent pas vers le mal, mais vers ce qui est juste et bon. Que, comme Noé, je trouve grâce à tes yeux. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La tristesse de Dieu face à la méchanceté*

Dieu se repent de la création de l'homme à cause de la méchanceté qui règne dans le cœur humain. Cette tristesse nous montre la profonde déception que Dieu ressent face à l'absence de justice et de bonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je été témoin de la méchanceté autour de moi ?
- Comment mes actions peuvent-elles contribuer à une société plus juste et bienveillante ?

Point 2: *Noé, un homme juste parmi les pécheurs*

Noé est choisi par Dieu en raison de sa justice et de sa fidélité. Il représente l'espoir au milieu de la corruption, et il répond avec obéissance à l'appel divin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à être juste, même quand ceux qui m'entourent ne le sont pas ?
- Comment ma foi peut-elle influencer positivement mon environnement ?

Point 3 : *L'arche, un signe de salut*

L'arche, qui protège Noé et sa famille, devient un symbole de salut et de protection. Elle nous rappelle que Dieu prend soin de ceux qui lui sont fidèles, même dans des moments de grande difficulté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je chercher refuge dans la fidélité à Dieu, même face à des épreuves ?
- En quoi l'image de l'arche peut-elle m'apporter de l'espoir aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur Dieu,

Je viens devant toi, cherchant refuge dans ta bonté et ta justice. Je reconnais les imperfections et les erreurs dans mon cœur et dans le monde qui m'entoure. Mais je veux être comme Noé, fidèle et juste à tes yeux. Donne-moi la force de vivre selon ta volonté, même quand il semble que le monde parte à la dérive. Merci pour ta grâce et ton salut. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de fidélité :* Aujourd'hui, choisis un moment de la journée où tu t'engages à faire un acte juste, même si cela semble difficile ou impopulaire. Cet acte sera un moyen de suivre l'exemple de Noé.

2. *Prière de discernement :* Avant d'agir dans une situation de doute, prends un moment pour demander à Dieu de guider tes pen-

sées et de t'aider à agir avec justice, comme Noé face à la corruption autour de lui.

3. *Recherche du bien dans le monde* : Même au milieu de la négativité et des injustices, cherche des exemples de bonté et de justice. Prends un moment chaque jour pour remercier Dieu pour ces témoignages de lumière dans le monde.

Relecture de la journée

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

Mercredi 19 Février 2025

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 8, 22-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus et ses disciples arrivèrent à Bethsaïde.

Des gens lui amènent un aveugle et le supplient de le toucher.

Jésus prit l'aveugle par la main et le conduisit hors du village.

Il lui mit de la salive sur les yeux et lui imposa les mains.

Il lui demandait :

« Aperçois-tu quelque chose ? »

Levant les yeux, l'homme disait :

« J'aperçois les gens :

ils ressemblent à des arbres

que je vois marcher. »

Puis Jésus, de nouveau, imposa les mains sur les yeux de l'homme ;

celui-ci se mit à voir normalement,

il se trouva guéri,

et il distinguait tout avec netteté.

Jésus le renvoya dans sa maison en disant :

« Ne rentre même pas dans le village. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur,

Ouvre les yeux de mon cœur pour que je puisse voir le monde tel que Tu le vois, avec clarté et compréhension. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'aveugle, symboles de nos limites spirituelles*

Cet homme, qui était aveugle, représente chacun de nous dans nos moments de doute ou de manque de clarté spirituelle. Avant sa guérison complète, il percevait seulement vaguement les choses, comme des « arbres qui marchent ». Cela nous rappelle combien il est facile de percevoir les choses de manière floue ou incomplète dans notre vie spirituelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels aspects de ma vie spirituelle ai-je du mal à voir clairement ?
- Comment puis-je demander à Dieu de me donner une vision plus nette de sa volonté ?

Point 2 : *Jésus, source de la guérison spirituelle*

Jésus touche cet homme à deux reprises. La première guérison est partielle, et la seconde permet à l'aveugle de voir pleinement. Ce processus nous montre que la guérison spirituelle peut être progressive. Parfois, il nous faut une deuxième touche de Jésus pour comprendre pleinement la vérité et recevoir la guérison totale.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les zones de ma vie où je ressens que Dieu m'a déjà touché, mais où il me reste encore à grandir ?
- Suis-je ouvert à recevoir de nouveau la guérison de Jésus dans ces domaines ?

Point 3 : *Le renvoi de Jésus dans sa maison*

Après la guérison, Jésus renvoie l'aveugle chez lui, lui demandant de ne pas entrer dans

le village. Cela peut être vu comme un appel à vivre la transformation intérieure dans l'intimité de notre maison, loin des jugements extérieurs et des influences du monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment ma maison, mon intérieur, peut-il devenir un lieu de transformation spirituelle, à l'image de ce que Jésus a fait pour cet homme ?
- En quoi ma foi me pousse-t-elle à vivre ma guérison dans l'intimité, loin des regards extérieurs ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Tu guéris les aveugles et les cœurs endurcis.
Viens toucher ma vie d'une manière nouvelle.
Ouvre mes yeux, non seulement pour voir le monde tel qu'il est, mais pour voir au-delà de ce que mes yeux physiques peuvent percevoir. Que ta lumière éclaire chaque partie de mon être. Et même si ma guérison est progressive, je m'engage à poursuivre ma route avec confiance, sachant que Tu es toujours là pour m'accompagner. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de prière intérieure :* Aujourd'hui, prends quelques minutes pour t'asseoir dans le silence et demander à Dieu de t'aider à voir plus clairement certains aspects de ta vie où tu sens que la vision est floue ou confuse. Laisse-le t'apporter lumière et compréhension.

2. *Exercice de gratitude :* Prends un moment pour réfléchir sur les zones de ta vie où Dieu a déjà touché ton cœur et a éclairé ton chemin. Remercie-le pour les petites guérisons déjà vécues.

3. *Exercice d'intimité :* Crée un espace dans ta

journée pour la prière ou la méditation, où tu peux être seul avec Dieu, comme l'aveugle dans ce passage, à l'écart du tumulte. Laisse ce moment de solitude être un lieu de guérison spirituelle.

Relecture de la journée

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

Jeudi 20 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mc 8, 27-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus s'en alla, ainsi que ses disciples,
vers les villages situés aux environs de Césarée-de-Philippe.

Chemin faisant, il interrogeait ses disciples :
« Au dire des gens, qui suis-je ? »

Ils lui répondirent :
« Jean le Baptiste ;
pour d'autres, Élie ;
pour d'autres, un des prophètes. »

Et lui les interrogeait :
« Et vous, que dites-vous ? Pour vous, qui suis-je ? »

Pierre, prenant la parole, lui dit :
« Tu es le Christ. »

Alors, il leur défendit vivement
de parler de lui à personne.

Il commença à leur enseigner
qu'il fallait que le Fils de l'homme souffre
beaucoup,
qu'il soit rejeté
par les anciens, les grands prêtres et les
scribes,
qu'il soit tué,

et que, trois jours après, il ressuscite.

Jésus disait cette parole ouvertement.
Pierre, le prenant à part,
se mit à lui faire de vifs reproches.

Mais Jésus se retourna
et, voyant ses disciples, il interpella vivement
Pierre :

« Passe derrière moi, Satan !

Tes pensées ne sont pas celles de Dieu, mais celles des hommes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur,
Que mon cœur soit ouvert à ta volonté divine, même quand elle dépasse ma compréhension humaine. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La révélation du Christ*

Pierre confesse que Jésus est le Christ, le Messie tant attendu. Pourtant, Jésus lui enseigne que le Christ doit souffrir et mourir. Ce contraste entre l'image messianique des foules et la vérité divine de Jésus, révélée à Pierre, nous invite à réfléchir sur notre propre perception de Jésus et de ses plans pour nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est Jésus pour moi personnellement ? Est-ce que ma vision de Jésus est alignée avec ce qu'il révèle dans l'Évangile ?
- Comment mes attentes de Jésus diffèrent-elles de ce qu'il a choisi d'accomplir par la souffrance et la croix ?

Point 2 : *La souffrance nécessaire du Christ*

Jésus annonce clairement que le Fils de l'homme doit souffrir, être rejeté, tué, et ressusciter. Cette souffrance fait partie du plan divin de salut, et Jésus l'accepte pleinement. Il montre ainsi que la souffrance peut être un chemin de transformation et de salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment je réagis face à la souffrance ? Est-ce que j'accepte d'unir mes épreuves à celles du Christ pour qu'elles deviennent sources de rédemption ?
- Dans ma propre vie, où puis-je voir la présence de Dieu même dans mes moments de souffrance ?

Point 3 : *Les pensées humaines et les pensées divines*

Lorsque Pierre tente d'éloigner Jésus de son chemin de souffrance, Jésus lui dit : «Passe derrière moi, Satan !» Jésus rappelle à Pierre et aux autres disciples que les pensées humaines ne sont pas les pensées de Dieu. La logique divine est souvent différente de celle du monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les pensées humaines, mondaines ou égoïstes, qui m'éloignent parfois de la voie de Dieu ?
- Comment puis-je mieux aligner mes pensées et actions avec celles de Dieu dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus,
Toi qui es le Christ, le Sauveur, Tu as choisi de souffrir pour nous, pour nous montrer le chemin de la véritable vie, même à travers la croix. Apprends-moi à accepter ta volonté, même quand elle me semble difficile. Aide-moi à discerner tes pensées et à les suivre, même quand elles vont à l'encontre des attentes humaines. Je veux marcher derrière Toi, en toute confiance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Vendredi 21 Février

Oraison

1. *Exercice de discernement* : Prends quelques moments aujourd'hui pour réfléchir à une situation dans ta vie où tes pensées humaines t'éloignent de la volonté de Dieu. Prie pour demander à Dieu de t'aider à voir cette situation avec ses yeux et à réagir selon sa sagesse.

2. *Exercice de l'union à la souffrance du Christ* : Si tu traverses un moment difficile, offre-le à Dieu et unis-le à la souffrance du Christ. Laisse cette épreuve devenir une occasion de croissance spirituelle et de témoignage de foi.

3. *Exercice de l'ouverture au chemin de Dieu* : Engage-toi à accepter, dans la prière, que le chemin que Dieu a pour toi, même s'il inclut des moments de souffrance ou de rejet, est toujours celui de la vérité et de la vie. Réfléchis à la manière dont tu peux mieux répondre à cet appel.

Relecture de la journée

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

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 11, 1-9

Lecture du livre de la Genèse

Toute la terre avait alors la même langue et les mêmes mots.

Au cours de leurs déplacements du côté de l'orient, les hommes découvrirent une plaine en Mésopotamie, et s'y établirent.

Ils se dirent l'un à l'autre :

« Allons ! fabriquons des briques et mettons-les à cuire ! »

Les briques leur servaient de pierres, et le bitume, de mortier.

Ils dirent :

« Allons ! bâtissons-nous une ville, avec une tour dont le sommet soit dans les cieux.

Faisons-nous un nom, pour ne pas être disséminés sur toute la surface de la terre. »

Le Seigneur descendit pour voir la ville et la tour que les hommes avaient bâties.

Et le Seigneur dit :

« Ils sont un seul peuple, ils ont tous la même langue : s'ils commencent ainsi, rien ne les empêchera désormais de faire tout ce qu'ils décideront.

Allons ! descendons, et là, embrouillons leur langue : qu'ils ne se comprennent plus les uns les autres. »

De là, le Seigneur les dispersa sur toute la surface de la terre. Ils cessèrent donc de bâtir la ville.

C'est pourquoi on l'appela Babel, car c'est là que le Seigneur embrouilla la langue des habitants de toute la terre ; et c'est de là qu'il les dispersa sur toute la surface de la terre.

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur,
Aide-moi à reconnaître l'importance de vivre dans l'humilité et à chercher la gloire de ton nom plutôt que la nôtre. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *L'orgueil des hommes à Babel*

Les hommes, unis par une même langue et un même projet, se lancent dans la construction d'une tour pour atteindre les cieux. Leur ambition de se faire un nom et de ne pas être dispersés sur la terre montre un désir d'auto-suffisance et de pouvoir. Ce projet est fondé sur l'orgueil, sur la volonté de s'élever au-dessus de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dans ma vie suis-je tenté de chercher la gloire pour moi-même plutôt que de donner gloire à Dieu ?
- Comment puis-je utiliser mes talents et mes projets pour servir Dieu et non pour me faire un nom ?

Point 2 : *L'intervention de Dieu à Babel*

Dieu descend pour voir la tour, et décide d'embrouiller la langue des hommes, les em-

pêchant ainsi de se comprendre. Leur unité, fondée sur l'orgueil et le pouvoir humain, est brisée. Cette intervention divine montre que l'unité humaine doit être en accord avec la volonté de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que mes actions dans la vie quotidienne cherchent à construire une unité authentique, en accord avec Dieu, ou seulement pour mes propres intérêts ?
- Comment puis-je participer à l'unité du corps du Christ, en cherchant à comprendre et à aimer mes frères et sœurs dans la foi ?

Point 3: *L'importance de l'humilité et de l'obéissance à Dieu*

Les hommes de Babel ont voulu construire quelque chose qui dépasse leurs capacités et dépasser les limites que Dieu leur a données. Dieu, en changeant leurs langues, rappelle que l'humilité et l'obéissance à son projet divin sont essentielles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand ai-je le plus de difficultés à reconnaître mes limites et à dépendre de Dieu ?
- Comment puis-je cultiver l'humilité dans mes relations et dans mes projets personnels, tout en m'ouvrant davantage à la volonté de Dieu ?

Colloque

Seigneur,
Tu vois les désirs et les ambitions de mon cœur. Parfois, je me laisse emporter par l'orgueil, cherchant à construire ma propre tour, à faire un nom pour moi. Mais aujourd'hui, je te demande pardon pour ces moments d'orgueil. Je veux que mes projets soient guidés

par ton amour et ton dessein. Aide-moi à me reconnaître comme humble serviteur dans ton royaume, à chercher d'abord ta gloire. Amen.

Samedi 22 Février

Oraison

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de renoncement à l'orgueil* : Aujourd'hui, identifie un domaine de ta vie où tu as tendance à vouloir te faire un nom ou à chercher l'admiration des autres. Prends un moment pour offrir cela à Dieu, et demande-lui la grâce de cultiver l'humilité.

2. *Exercice de service* : Engage-toi à accomplir une action quotidienne pour le bien des autres, sans attendre de reconnaissance. Que ce soit un geste discret mais concret, fais-le avec un cœur humble, cherchant à servir plutôt qu'à être servi.

3. *Exercice de prière pour l'unité dans la diversité* : Prie pour les membres de ton église ou de ta communauté, afin qu'ils grandissent dans l'unité chrétienne, malgré leurs différences. Demande à Dieu de renforcer les liens d'amour entre ses enfants.

Relecture de la journée

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

♦ Parole de Dieu

Psaume : 22 (23)

Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien.
Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles
et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ;
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ;
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

♦ La grâce à demander

Seigneur,
Donne-moi la grâce de reconnaître ta présence constante et agissante dans ma vie.
Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Le Seigneur est mon berger, je ne manque de rien*

Le psaume commence par une déclaration de confiance : « Le Seigneur est mon berger, je ne manque de rien. » Le berger guide, nourrit, protège. En Dieu, nous avons tout ce dont nous avons besoin. Nous ne manquons de rien si nous suivons sa guidance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dans ma vie ai-je du mal à faire confiance à Dieu pour pourvoir à mes besoins ?
- Comment puis-je mieux reconnaître que Dieu est ma source de tout ce dont j'ai besoin ?

Point 2 : *Même dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal*

Ce verset souligne la présence rassurante de Dieu même dans les moments de souffrance et de danger. La vallée de l'ombre de la mort symbolise les épreuves de la vie, mais le berger reste présent pour guider et protéger.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-tu face à la souffrance ou à la peur ? Cherche-tu la présence de Dieu dans ces moments difficiles ?
- Quelles promesses de Dieu puis-tu méditer pour t'aider à traverser les épreuves avec foi ?

Point 3 : *Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie*

La fin du psaume exprime une pleine confiance dans la bonté et la miséricorde de Dieu. Même au milieu des épreuves, nous pouvons être assurés de la présence constante

de Dieu et de ses bénédictions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-tu capable de reconnaître les bénédictions de Dieu dans ma vie quotidienne, même quand les circonstances ne sont pas idéales ?
- Comment puis-tu cultiver une attitude de gratitude envers Dieu chaque jour, en particulier dans les moments difficiles ?

Colloque

Seigneur,
Je te rends grâce pour ta présence constante dans ma vie. Tu es mon berger, tu guides mes pas, tu me conduis vers des eaux tranquilles, et tu me protèges dans les moments de danger. Donne-moi la foi nécessaire pour te suivre sans crainte, sachant que tu pourvois à tous mes besoins. Merci de ta bonté et de ton amour, et aide-moi à reconnaître ta main sur moi chaque jour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de reconnaissance* : Chaque soir, prends quelques minutes pour méditer sur les bénédictions de la journée. Remercie Dieu pour les moments où tu as expérimenté sa bonté et sa présence, même dans les petites choses.

2. *Exercice de présence* : Lors d'un moment difficile ou de doute, rappelle-toi que Dieu est avec toi comme ton berger. Remercie-le pour sa présence rassurante et rappelle-toi qu'Il est là pour te guider et te protéger.

3. *Exercice de paix intérieure* : Si tu traverses une épreuve ou une période de stress, trouve un moment pour t'arrêter, fermer les yeux, et imaginer que tu es avec Dieu dans un champ paisible. Laisse-toi envelopper par sa paix, sachant qu'il est ton berger et que rien ne te

manquera.

Relecture de la journée

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

Dimanche 23 Février

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Luc 6, 27-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus déclarait à ses disciples :

« Je vous le dis, à vous qui m'écoutez :

Aimez vos ennemis,

faites du bien à ceux qui vous haïssent.

Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent,

priez pour ceux qui vous calomnient.

À celui qui te frappe sur une joue, présente l'autre joue.

À celui qui te prend ton manteau, ne refuse pas ta tunique.

Donne à quiconque te demande, et à qui prend ton bien, ne le réclame pas.

Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux.

Si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle reconnaissance méritez-vous ?

Même les pécheurs aiment ceux qui les aiment.

Si vous faites du bien à ceux qui vous en font,

quelle reconnaissance méritez-vous ?

Même les pécheurs en font autant.

Si vous prêtez à ceux dont vous espérez recevoir en retour,

quelle reconnaissance méritez-vous ?

Même les pécheurs prêtent aux pécheurs pour qu'on leur rende l'équivalent.

Au contraire, aimez vos ennemis,

faites du bien et prêtez sans rien espérer en retour.

Alors votre récompense sera grande.

et vous serez les fils du Très-Haut, car lui, il est bon pour les ingrats et les méchants.

Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux.

Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés.

Pardonnez, et vous serez pardonnés.

Donnez, et l'on vous donnera : c'est une mesure bien pleine, tassée, secouée, débordante, qui sera versée dans le pan de votre vêtement ;

car la mesure dont vous vous servez pour les autres

servira de mesure aussi pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur,
Aide-moi à aimer mes ennemis, à pardonner ceux qui me font du mal, et à agir avec générosité sans attendre de retour. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Aimez vos ennemis et faites du bien à ceux qui vous haïssent*

Jésus nous appelle à aimer ceux qui nous haïssent et à prier pour ceux qui nous persécutent. Cet amour radical va à l'encontre des normes humaines, qui encouragent plutôt la vengeance ou l'indifférence. Mais Jésus nous montre que cet amour est la voie du Royaume de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis prêt à aimer ceux qui me

font du mal ?

- Quels sont les obstacles dans mon cœur qui m'empêchent de pardonner ?

Point 2 : *Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux*

Jésus nous invite à imiter la miséricorde du Père, en pardonnant sans compter et en ne jugeant pas. La miséricorde divine dépasse nos limites humaines et nous appelle à nous comporter envers les autres de la même manière. Ce n'est qu'en pratiquant cette miséricorde que nous reflétons la nature de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je incarner la miséricorde de Dieu dans ma vie ?
- Suis-je rapide à juger ou à condamner, ou suis-je plutôt prompt à pardonner ?

Point 3 : *Donnez, et l'on vous donnera*

Jésus enseigne que la générosité ne doit pas être motivée par l'espoir de recevoir quelque chose en retour. La récompense de notre don est spirituelle et divine. Nous sommes appelés à donner de notre temps, de notre amour, de nos biens sans attendre de retour. Dieu, qui connaît notre cœur, nous donnera bien plus en retour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne de manière désintéressée, ou ai-je des attentes cachées ?
- Quelles sont les choses que je pourrais donner aux autres, qu'elles soient matérielles, émotionnelles ou spirituelles ?

Colloque

Seigneur,
Tu nous appelles à aimer et à pardonner

comme toi. C'est un défi difficile, mais je sais que, par ta grâce, cela est possible. Aide-moi à voir les autres comme tu les vois, à leur donner ce que tu m'as donné : la miséricorde, l'amour et le pardon. Que je puisse être un instrument de ta paix et de ta bonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de générosité désintéressée* : Cette semaine, engage-toi à donner quelque chose sans attendre rien en retour. Que ce soit du temps, des ressources ou de l'attention, fais-le avec un cœur plein de générosité.

2. *Exercice de prière pour ceux qui te haïssent* : Prends un moment chaque jour pour prier pour ceux qui t'ont fait du mal ou qui t'ont blessé. Prie pour leur bien-être et pour que Dieu leur accorde la paix.

3. *Exercice de non-jugement* : Chaque fois que tu te retrouves à juger quelqu'un, arrête-toi et rappelle-toi les paroles de Jésus : «Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés.» Demande à Dieu de te donner la capacité de voir les autres avec des yeux remplis de compassion.

Relecture de la journée

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