

Mon Guide d'oraison Quotidienne



DÉC2025
N°48



Guide hebdomadaire de prière élaborée par 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 à 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 sentirons 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 revient 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

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- 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.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- 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.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- 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

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

- 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.
- 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.
- 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 genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

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

visé 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 :

- 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.
- 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 ?
- 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.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- 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. 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 où 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 espérance, 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.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- 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 débilant 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).

- 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 15 au Dimanche 21 Décembre 2025

Lundi 15 Déc 2025

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Regard : fixe un point lumineux (bougie/écran atténué) comme si tu guettais un astre dans le ciel.
- Souffle : inspire en disant intérieurement « Viens, Lumière » ; expire en murmurant « Éclaire mon cœur ». (5–7 cycles)
- Offrande brève : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être durant cette oraison ; garde-moi des distractions, que tout en moi te prie. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

◇ Composition des lieux

Imagine un promontoire au-dessus du camp d'Israël : tentes alignées par tribus, silence du désert, ciel vaste. Balaam, saisi par l'Esprit, laisse jaillir l'oracle : au loin, une étoile se lève. Tu te tiens près de lui, témoin d'une lumière promise.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Nb 24, 2-7.15-17a

Lecture du livre des Nombres

En ces jours-là,
levant les yeux, le prophète païen Balaam
vit Israël qui campait, rangé par tribus.
L'esprit de Dieu fut sur lui,
et il prononça ces paroles énigmatiques :
« Oracle de Balaam, fils de Béor,
oracle de l'homme au regard pénétrant,
oracle de celui qui entend les paroles de
Dieu.
Il voit ce que le Puissant lui fait voir,
il tombe en extase, et ses yeux s'ouvrent.
Que tes tentes sont belles, Jacob,
et tes demeures, Israël !
Elles s'étendent comme des vallées,
comme des jardins au bord d'un fleuve ;
le Seigneur les a plantées comme des
aloès,
comme des cèdres au bord des eaux !
Un héros sortira de la descendance de Ja-
cob,
il dominera sur des peuples nombreux.
Son règne sera plus grand que celui de
Gog,
sa royauté sera exaltée. »

Balaam prononça encore ces paroles
énigmatiques :
« Oracle de Balaam, fils de Béor,
oracle de l'homme au regard pénétrant,
oracle de celui qui entend les paroles de
Dieu,
qui possède la science du Très-Haut.
Il voit ce que le Puissant lui fait voir,
il tombe en extase, et ses yeux s'ouvrent.

Ce héros, je le vois – mais pas pour maintenant –
je l'aperçois – mais pas de près :
Un astre se lève, issu de Jacob,
un sceptre se dresse, issu d'Israël. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Accueillir la lumière du Messie comme guide concret de mes choix, et marcher sous son sceptre de paix.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Que tes tentes sont belles, Jacob » : Dieu voit autrement

Dieu contemple son peuple avec bienveillance malgré ses fragilités ; sa bénédiction précède notre mérite. Alignées « par tribus », nos vies trouvent harmonie quand elles se placent sous l'ordre de Dieu. La beauté vient de la présence de Dieu au milieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin de ré-aligner ma vie (prières, relations, travail) pour retrouver l'harmonie ?
- Quel signe concret de la bienveillance de Dieu ai-je vu cette semaine ?

Point 2 : « Un astre se lève » : la lumière messianique oriente la route

L'astre n'est pas un mythe : c'est la direction de Dieu dans nos nuits. La foi apprend à

lire la lumière plutôt qu'à maudire l'obscurité. Quand je laisse l'astre guider mes pas, ma route devient chemin de promesse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle nuit (doute, peur, confusion) ai-je à confier à la lumière du Christ ?
- Quelle décision précise vais-je prendre aujourd'hui à la lumière de l'Évangile ?

Point 3 : « Un sceptre se dresse » : le règne qui libère

Le sceptre du Messie n'écrase pas : il redresse et rassemble. Son règne « plus grand » renverse nos faux pouvoirs et fonde une royauté du service. Me laisser gouverner par le Christ, c'est apprendre l'obéissance aimante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel pouvoir intérieur (orgueil, contrôle, rancune) le Christ m'invite-t-il à déposer ?
- Où puis-je exercer une autorité de service (famille, communauté, travail) cette semaine ?

Colloque

« Jésus, astre de Jacob et Roi doux, éclaire mes zones d'ombre. Dresse en moi ton sceptre pour guérir mes désordres et pacifier mes choix. Je me confie à ta lumière : conduis mes pas aujourd'hui. Amen. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Bénir plutôt que critiquer* :
aujourd'hui, remplace une critique par une bénédiction explicite sur une personne/situation.

2. *Signal lumineux* :
choisis un verset-court à afficher sur ton téléphone/agenda pour te rappeler la direction de Dieu cette semaine.

♦ Parole à mémoriser

« Un astre se lève, issu de Jacob, un sceptre se dresse, issu d'Israël. » (Nb 24, 17)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.

- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

- o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Pa-

role méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mardi 16 Déc 2025

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Geste : assieds-toi droit, paumes ouvertes sur les genoux (signe d'accueil).
- Souffle-prière : à l'inspire, « Père, me voici » ; à l'expire, « fais de moi un fils qui agit ».
- Offrande : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être durant cette oraison ; garde-moi des distractions, que tout en moi te prie. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

◇ Composition des lieux

Imagine une vigne au petit matin. Le père appelle ses deux fils près du portail. Tu es là, témoin : l'un dit « non » puis travaille ; l'autre dit « oui » et s'éclipse. Le regard du Père se tourne vers toi.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 21, 28-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens :

« Quel est votre avis ?

Un homme avait deux fils.

Il vint trouver le premier et lui dit :

“Mon enfant, va travailler aujourd'hui à la vigne.”

Celui-ci répondit : “Je ne veux pas.”

Mais ensuite, s'étant repenti, il y alla.

Puis le père alla trouver le second et lui parla de la même manière.

Celui-ci répondit : “Oui, Seigneur !” et il n'y alla pas.

Lequel des deux a fait la volonté du père ? »

Ils lui répondent :

« Le premier. »

Jésus leur dit :

« Amen, je vous le déclare :

les publicains et les prostituées

vous précèdent dans le royaume de Dieu.

Car Jean le Baptiste est venu à vous sur le chemin de la justice,

et vous n'avez pas cru à sa parole ;

mais les publicains et les prostituées y ont cru.

Tandis que vous, après avoir vu cela, vous ne vous êtes même pas repentis plus tard

pour croire à sa parole. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Le courage de passer de la parole aux actes, aujourd'hui.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Dire « non », puis se lever

Le premier fils commence par la résistance, mais la vérité touche son cœur : il se repent

et se met en route. Aux yeux de Dieu, le sur-moi religieux compte moins que l'obéissance concrète. La conversion est une porte toujours ouverte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je dit « non » à Dieu... et que je peux réparer aujourd'hui ?
- Quel petit pas très concret prouvera ma repentance (appel, pardon, service) ?

Point 2 : Dire « oui », puis disparaître

Le second fils connaît le langage pieux, mais son cœur reste absent. Le plus grand mensonge spirituel est un oui sans corps. Dieu préfère une main calleuse à un discours poli.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine mon « oui » reste-t-il verbal (famille, communauté, travail, prière) ?
- Quel acte vérifiable posai-je d'ici ce soir pour aligner mes mots et ma vie ?

Point 3 : Les premiers... qui arrivent en retard

« Les publicains et les prostituées » n'ont pas le curriculum, mais ils ont la soif et l'obéissance. Le Royaume avance à la vitesse de notre docilité. Ce n'est pas l'étiquette qui sauve, c'est la foi qui agit.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Qui méprisé autour de moi Dieu est-il en train d'élever par sa miséricorde ?
- Comment puis-je devenir accueillant pour ceux qui reviennent à Dieu avant moi ?

Colloque

« Jésus, Fils obéissant, apprend-moi ton oui. Guéris mes promesses vides ; donne-moi la joie de faire la volonté du Père. Je me lève avec toi pour entrer dans la vigne, aujourd'hui. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Réparation :

là où tu as dit « non » à Dieu ou à un proche, pose un geste réparateur (message, pardon, aide).

2. Vigne quotidienne :

écris ce soir une ligne : « Ma vigne aujourd'hui = ... » (un acte où tu as fait la volonté du Père).

♦ Parole à mémoriser

« Lequel des deux a fait la volonté du père ? » (Mt 21, 31)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide

aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités me-

nées.

- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
 - Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

Mercredi 17 Déc

Oraison

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ Exercice de concentration

- Geste : mains posées à plat sur le cœur, puis ouvertes devant toi (accueillir l'histoire).
- Souffle : inspire en murmurant « promesse », expire en murmurant « accomplie ».
- Offrande : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant cette oraison. Garde-moi des distractions et remplis-moi de ton Esprit Saint. »

♦ Composition des lieux

Vois un scribe dérouler un long rouleau : noms après noms... À la fin, il trace lentement : « Jésus, appelé Christ ». Tu es là, témoin, et tu entends ton propre nom murmuré par Dieu.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 1, 1-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Généalogie de Jésus, Christ, fils de David, fils d'Abraham.

Abraham engendra Isaac,
Isaac engendra Jacob,

Jacob engendra Juda et ses frères,
 Juda, de son union avec Thamar, engendra Pharès et Zara,
 Pharès engendra Esrom,
 Esrom engendra Aram,
 Aram engendra Aminadab,
 Aminadab engendra Naassone,
 Naassone engendra Salmone,
 Salmone, de son union avec Rahab, engendra Booz,
 Booz, de son union avec Ruth, engendra Jobed,
 Jobed engendra Jessé,
 Jessé engendra le roi David.

David, de son union avec la femme d'Ourias, engendra Salomon,
 Salomon engendra Roboam,
 Roboam engendra Abia,
 Abia engendra Asa,
 Asa engendra Josaphat,
 Josaphat engendra Joram,
 Joram engendra Ozias,
 Ozias engendra Joatham,
 Joatham engendra Acaz,
 Acaz engendra Ézékias,
 Ézékias engendra Manassé,
 Manassé engendra Amone,
 Amone engendra Josias,
 Josias engendra Jékonias et ses frères à l'époque de l'exil à Babylone.

Après l'exil à Babylone,
 Jékonias engendra Salathiel,
 Salathiel engendra Zorobabel,
 Zorobabel engendra Abioud,
 Abioud engendra Éliakim,

Éliakim engendra Azor,
 Azor engendra Sadok,
 Sadok engendra Akim,
 Akim engendra Élioud,
 Élioud engendra Éléazar,
 Éléazar engendra Mattane,
 Mattane engendra Jacob,
 Jacob engendra Joseph, l'époux de Marie,
 de laquelle fut engendré Jésus,
 que l'on appelle Christ.

Le nombre total des générations est donc :
 depuis Abraham jusqu'à David, quatorze générations ;
 depuis David jusqu'à l'exil à Babylone, quatorze générations ;
 depuis l'exil à Babylone jusqu'au Christ, quatorze générations.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Entrer dans la joie d'un Dieu qui sauve en assumant toute l'histoire, la mienne comprise.

♦ Les points de méditation

Point 1. Dieu écrit droit avec des lignes humaines

Cette généalogie est l'histoire longue de la promesse faite à Abraham, menée jusqu'à Jésus. Elle contient des lueurs et des ombres (exils, chutes, relèvements). La fidélité de

Dieu tient quand la nôtre flanche.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ma mémoire familiale me pèse-t-elle... et où Dieu m'invite-t-il à voir sa patience active ?
- Quel souvenir blessé puis-je déposer aujourd'hui pour qu'il devienne lieu d'alliance ?

Point 2 : Les « inattendues » de la grâce

Tamar, Rahab, Ruth, « la femme d'Ourias »... Dieu assume ce qui est considéré comme irrégulier pour en faire un chemin de salut. La sainteté du Christ n'annule pas l'histoire : elle la transfigure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui, autour de moi, est « inattendu » dans l'histoire du salut que Dieu écrit aujourd'hui ?
- Quel regard miséricordieux dois-je poser sur ma propre histoire pour laisser Dieu créer du neuf ?

Point 3 : « Joseph... Marie... Jésus, appelé Christ »

Par Joseph, Jésus entre légalement dans la lignée de David ; par Marie, il entre réellement dans l'humanité. Le but de toute la liste n'est pas un nom de plus, mais un Nom : Jésus.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Qu'est-ce qui, dans ma vie, n'a de sens qu'en aboutissant à Jésus ?
- Aujourd'hui, comment puis-je donner chair à son Nom (un acte de justice, de miséricorde, de fidélité) ?

Colloque

« Jésus, Fils promis et accompli, prends ma généalogie réelle et spirituelle. Inscris-y ta miséricorde. Fais de moi un maillon de grâce pour ceux qui viendront après moi. Je te donne mes origines, mes blessures, mes dons : appelle-moi par mon nom et envoie-moi. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Bénédiction des racines :

remercie Dieu pour trois personnes de ta lignée (ou de ta lignée spirituelle) et nomme un trait reçu de chacune.

2. Arbre de grâce :

écris un mini « arbre » en deux colonnes : ombres / grâces ; face à chaque ombre, une prière simple (« Jésus, prends et transfigure... »).

◇ Parole à mémoriser

« De Marie fut engendré Jésus, que l'on appelle Christ. » (Mt 1,16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la

vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Jeudi 18 Déc

Oraison

♦ Exercice de concentration

• Posture : assis, pieds ancrés, mains ouvertes sur les genoux (accueil).

• Souffle : inspire « Dieu... », expire « ... avec nous ».

• Offrande (doucement) : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pour ce temps d'oraison. Préserve-moi des distractions : que tout en moi te prie. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

♦ Composition des lieux

Vois la maison silencieuse de Nazareth la nuit : Joseph, agité, s'endort enfin. L'ange lui parle en songe. Observe son visage qui s'apaise, puis son réveil décidé : il se lève et prend Marie chez lui.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 1, 18-24

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Voici comment fut engendré Jésus Christ :
Marie, sa mère,
avait été accordée en mariage à Joseph ;
avant qu'ils aient habité ensemble,
elle fut enceinte

par l'action de l'Esprit Saint.

Joseph, son époux,
qui était un homme juste,
et ne voulait pas la dénoncer publiquement,
décida de la renvoyer en secret.

Comme il avait formé ce projet,
voici que l'ange du Seigneur
lui apparut en songe et lui dit :
« Joseph, fils de David,
ne crains pas de prendre chez toi Marie,
ton épouse,
puisque l'enfant qui est engendré en elle
vient de l'Esprit Saint ;

elle enfantera un fils,
et tu lui donneras le nom de Jésus
(c'est-à-dire : Le-Seigneur-sauve),
car c'est lui qui sauvera son peuple de ses
péchés. »

Tout cela est arrivé
pour que soit accomplie
la parole du Seigneur prononcée par le
prophète :

Voici que la Vierge concevra,
et elle enfantera un fils ;
on lui donnera le nom d'Emmanuel,
qui se traduit : « Dieu-avec-nous ».

Quand Joseph se réveilla,
il fit ce que l'ange du Seigneur lui avait
prescrit :
il prit chez lui son épouse.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

La grâce d'une obéissance confiante qui
accueille Jésus comme "Dieu-avec-nous".

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Ne crains pas de prendre Marie »

Dieu rejoint Joseph dans son trouble : la révélation dissipe la peur, non la réalité. L'obéissance commence par accueillir Marie et l'Œuvre de l'Esprit en elle. Aimer Marie, c'est laisser Dieu conduire l'histoire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur m'empêche aujourd'hui d'accueillir l'œuvre de l'Esprit ?
- Comment prendre Marie chez moi concrètement (prière, chapelet, imitation) ?

Point 2 : « Tu lui donneras le nom de Jésus »

Nommer, c'est entrer en responsabilité : Joseph reçoit une mission paternelle. Jésus signifie « Le-Seigneur-sauve » : le salut est don, pas performance. Dire « Jésus » avec foi, c'est déjà ouvrir la porte au Sauveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin que Jésus me sauve vraiment (culpabilité, habitudes, relations) ?
- Quel acte de père/éducateur suis-je appelé à poser au nom de Jésus aujourd'hui ?

Point 3 : « Emmanuel : Dieu-avec-nous »

L'accomplissement des Écritures devient

présence : Dieu habite nos maisons. Joseph passe du songe à l'action : la foi se voit au réveil. Chaque oui fidèle fait naître l'Emmanuel au cœur du quotidien.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel pas concret traduira mon oraison en décision avant ce soir ?
- Où discerner la trace de "Dieu-avec-nous" dans ma journée d'hier ?

Colloque

« Jésus, Emmanuel, viens demeurer chez moi. Donne-moi le cœur de Joseph : simple, confiant, prompt à obéir. Apprends-moi à protéger ta présence avec courage et douceur. Que ma maison devienne l'endroit où ton nom est prononcé, aimé et servi. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un oui immédiat* :
identifie une consigne de l'Évangile différenciée... et accomplis-la aujourd'hui.

2. *Le Nom* :
répète lentement « Jésus » dix fois au fil de la journée, en confiant une situation concrète à chaque invocation.

♦ Parole à mémoriser

« On lui donnera le nom d'Emmanuel, qui se traduit : "Dieu-avec-nous". » (Mt 1, 23)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de

cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Vendredi 19 Déc

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Ancrage du corps : debout (ou assis droit), paumes ouvertes : j'accueille ta volonté.
- Ancrage du souffle : inspire « Me voici », expire « fais de moi ».
- Ancrage du cœur (offrande) : « Seigneur Jésus, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pour ce temps d'oraison. Préserve-moi des distractions : que tout en moi te prie. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

♦ Composition des lieux

Vois la maison simple de Soréa : une femme longtemps stérile, en silence. Un messenger de Dieu se tient devant elle ; ses paroles sont lumière. Elle sort, le cœur battant, pour raconter à Manoah.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 1, 5-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Il y avait, au temps d'Hérode le Grand, roi de Judée,
un prêtre du groupe d'Abia, nommé Zacharie.
Sa femme aussi était descendante d'Aaron ;

elle s'appelait Élisabeth.

Ils étaient l'un et l'autre des justes devant Dieu :

ils suivaient tous les commandements et les préceptes du Seigneur de façon irréprochable.

Ils n'avaient pas d'enfant, car Élisabeth était stérile
et, de plus, ils étaient l'un et l'autre avancés en âge.

Or, tandis que Zacharie, durant la période attribuée aux prêtres de son groupe, assurait le service du culte devant Dieu, il fut désigné par le sort, suivant l'usage des prêtres, pour aller offrir l'encens dans le sanctuaire du Seigneur.

Toute la multitude du peuple était en prière au dehors à l'heure de l'offrande de l'encens.

L'ange du Seigneur lui apparut, debout à droite de l'autel de l'encens.

À sa vue, Zacharie fut bouleversé et la crainte le saisit.

L'ange lui dit :

« Sois sans crainte, Zacharie, car ta supplication a été exaucée : ta femme Élisabeth mettra au monde pour toi un fils, et tu lui donneras le nom de Jean.

Tu seras dans la joie et l'allégresse, et beaucoup se réjouiront de sa naissance, car il sera grand devant le Seigneur. Il ne boira pas de vin ni de boisson forte, et il sera rempli d'Esprit Saint dès le ventre de sa mère ;

il fera revenir de nombreux fils d'Israël
 au Seigneur leur Dieu ;
 il marchera devant, en présence du Seigneur,
 avec l'esprit et la puissance du prophète Élie,
 pour faire revenir le cœur des pères vers
 leurs enfants,
 ramener les rebelles à la sagesse des
 justes,
 et préparer au Seigneur un peuple bien
 disposé. »

Alors Zacharie dit à l'ange :
 « Comment vais-je savoir que cela arrivera ?
 Moi, en effet, je suis un vieillard
 et ma femme est avancée en âge. »

L'ange lui répondit :
 « Je suis Gabriel
 et je me tiens en présence de Dieu.
 J'ai été envoyé pour te parler
 et pour t'annoncer cette bonne nouvelle.
 Mais voici que tu seras réduit au silence
 et, jusqu'au jour où cela se réalisera,
 tu ne pourras plus parler,
 parce que tu n'as pas cru à mes paroles ;
 celles-ci s'accompliront en leur temps. »

Le peuple attendait Zacharie
 et s'étonnait qu'il s'attarde dans le sanctuaire.

Quand il sortit, il ne pouvait pas leur parler,
 et ils comprirent que, dans le sanctuaire, il
 avait eu une vision.
 Il leur faisait des signes et restait muet.

Lorsqu'il eut achevé son temps de service liturgique,

il repartit chez lui.

Quelque temps plus tard, sa femme Élisabeth conçut un enfant.

Pendant cinq mois, elle garda le secret.

Elle se disait :

« Voilà ce que le Seigneur a fait pour moi,
 en ces jours où il a posé son regard pour
 effacer
 ce qui était ma honte devant les hommes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

La grâce d'accueillir et de protéger les appels de Dieu dès leur naissance.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tu es stérile... mais tu vas concevoir »

Dieu commence souvent par nommer notre stérilité pour y faire germer sa promesse. La parole divine ne nie pas le réel : elle l'habite et l'ouvre. La joie naît quand je laisse Dieu dire la suite là où je n'en vois plus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle « stérilité » (projet, relation, vertu) Dieu veut-il visiter aujourd'hui ?
- Quelle promesse récente ai-je reçue et que je n'ose pas croire ?

Point 2 : « Consacre : ne bois ni vin... »

Tout don demandé par Dieu appelle une dis-

cipline qui protège la grâce. La consécration précède la mission : avant d'agir, il faut garder la source. Les renoncements ne sont pas des pertes, mais des garde-fous pour le don.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels deux petits renoncements concrets peuvent protéger l'appel reçu ?
- Qu'est-ce que je dois mettre à part (temps, écran, parole, fréquentation) pour Dieu ?

Point 3 : « Il entreprendra de sauver Israël »

Dieu prépare un salut progressif : « entreprendre » dit un début, pas tout d'un coup. L'Esprit vient s'emparer d'un cœur qui a été d'abord offert et éduqué. Accueillir l'Esprit, c'est consentir à devenir instrument plus que héros.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où l'Esprit Saint me demande-t-il de commencer humblement aujourd'hui ?
- En quoi je cherche encore à être le héros, au lieu d'être l'instrument ?

Colloque

« Jésus, Fils consacré par le Père, fais de moi un cœur gardien de tes promesses. Dis ma stérilité sans peur et ouvre-la à ta vie. Apprends-moi la discipline qui protège ta grâce. Que ton Esprit s'empare de moi pour commencer, aujourd'hui, l'œuvre du salut

autour de moi. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un geste de mise à part* : consacre un carnet ou un coin prière à l'appel que tu as perçu ; écris-y la promesse.

2. *Un commencement humble* : pose un acte simple (appel, pardon, service) qui « entreprend » sans tout résoudre.

♦ Parole à mémoriser

« L'enfant sera voué à Dieu dès le sein de sa mère. » (Jg 13, 5)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.
Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Samedi 20 Déc

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Geste : pose une main sur le cœur, l'autre ouverte devant toi (disponibilité).
- Souffle : à l'inspire, « consacre-moi » ; à l'expire, « pour ton œuvre ».
- Ancrage : visualise une coupe vide qui se remplit d'eau claire (pureté, sobriété).

♦ Composition des lieux

Vois une maison simple à Soréa. Une femme stérile, silencieuse. La lumière d'un messenger de Dieu la visite ; des paroles précises (sobriété, consécration) et une promesse : un fils voué dès le sein.

♦ Parole de Dieu

Première lecture: Jg 13, 2-7.24-25a

Lecture du livre des Juges

En ces jours-là,

il y avait un homme de Soréa, du clan de Dane, nommé Manoah.

Sa femme était stérile et n'avait pas eu d'enfant.

L'ange du Seigneur apparut à cette femme et lui dit :

« Tu es stérile et tu n'as pas eu d'enfant.

Mais tu vas concevoir et enfanter un fils.

Désormais, fais bien attention :
ne bois ni vin ni boisson forte,
et ne mange aucun aliment impur,
car tu vas concevoir et enfanter un fils.
Le rasoir ne passera pas sur sa tête,
car il sera voué à Dieu dès le sein de sa mère.
C'est lui qui entreprendra de sauver Israël
de la main des Philistins. »

La femme s'en alla dire à son mari :
« Un homme de Dieu est venu me trouver ;
il avait l'apparence d'un ange de Dieu
tant il était imposant.
Je ne lui ai pas demandé d'où il venait,
et il ne m'a pas fait connaître son nom.
Mais il m'a dit :
"Tu vas devenir enceinte et enfanter un fils.

Relecture de le journée (examen de conscience)

sa mère
et jusqu'au jour de sa mort !" »
La femme enfanta un fils, et elle lui donna
le nom de Samson.
L'enfant grandit, le Seigneur le bénit,
et l'Esprit du Seigneur commença à s'em-
parer de lui.

– Parole du Seigneur.;

♦ La grâce à demander

Accueillir ma vocation comme un don reçu
pour le service, avec sobriété et fidélité.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Tu vas concevoir... un fils
voué à Dieu »**

Dieu commence souvent son œuvre là où
nous nous sentons stériles.
La consécration précède l'action : Dieu met
à part avant d'envoyer.
Le don reçu n'est pas pour l'ego, mais pour
libérer son peuple.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où me semble-t-il « stérile », et que Dieu
veut-il y engendrer ?
- En quoi ma vie est-elle réellement « mise à
part » pour Dieu ?

Point 2 : Sobriété comme chemin de fécondité

Les consignes (ni vin, ni aliments impurs)
gardent la source claire.
La tempérance ouvre un espace à l'Esprit
pour agir.
La vraie force naît d'une discipline aimante,
non d'une performance anxieuse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle sobriété concrète dois-je (re)
prendre pour garder mon cœur libre ?
- Quel attachement affaiblit ma disponibilité
à Dieu ?

Point 3 : « L'Esprit du Seigneur com- mença à s'emparer de lui »

La bénédiction fait grandir l'enfant ; l'Esprit
qualifie la mission.
Dieu conduit par étapes : commencement
de l'Esprit, apprentissage, combats.

Ma force est grâce reçue, à orienter vers la délivrance des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où je perçois déjà un « commencement » de l'Esprit dans ma vie ?
- Vers qui cette grâce me pousse-t-elle à agir aujourd'hui ?

Colloque

« Jésus, Consacré du Père, rends mon cœur disponible. Purifie mes désirs, discipline mes habitudes, et fais de moi un instrument pour relever ceux qui sont tenus captifs. Que ton Esprit commence en moi aujourd'hui ce qu'il veut parfaire. Amen. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Sobriété ciblée :

choisis un renoncement concret (boisson, écran, parole inutile) pour 24 h, offert pour la liberté d'une personne précise.

2. Service libérateur :

pose un acte qui allège réellement le fardeau de quelqu'un (écoute, aide matérielle, défense discrète).

◇ Parole à mémoriser

« Le rasoir ne passera pas sur sa tête, car il sera voué à Dieu dès le sein de sa mère. » (Jg 13, 5)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

♦ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

♦ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles

dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Dimanche 21 Déc**Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Respiration d'accueil : 3 respirations lentes ; à l'inspire : « Dieu... », à l'expire : « ...avec nous ».
- Mains posées à plat (disponibilité) : je renonce au contrôle et j'accueille la volonté de Dieu.
- Regard baissé (humilité) : je me tiens comme Joseph, en silence confiant.

◇ Composition des lieux

Une nuit à Nazareth. Joseph, troublé, lutte dans son cœur. Dans le sommeil, la lumière d'un ange : une parole simple qui apaise, un chemin clair, « ne crains pas ».

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 1, 18-24

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Voici comment fut engendré Jésus Christ :

Marie, sa mère, avait été accordée en mariage à Joseph ;

avant qu'ils aient habité ensemble, elle fut enceinte par l'action de l'Esprit Saint.

Joseph, son époux, qui était un homme juste,

et ne voulait pas la dénoncer publiquement, décida de la renvoyer en secret.

Comme il avait formé ce projet, voici que l'ange du Seigneur lui apparut en songe et lui dit :

« Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse, puisque l'enfant qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint ; elle enfantera un fils, et tu lui donneras le nom de Jésus (c'est-à-dire : Le-Seigneur-sauve), car c'est lui qui sauvera son peuple de ses péchés. »

Tout cela est arrivé pour que soit accomplie la parole du Seigneur prononcée par le prophète :

Voici que la Vierge concevra, et elle enfantera un fils ; on lui donnera le nom d'Emmanuel, qui se traduit : « Dieu-avec-nous ».

Quand Joseph se réveilla, il fit ce que l'ange du Seigneur lui avait prescrit : il prit chez lui son épouse.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Un cœur juste et obéissant, capable d'écouter Dieu dans l'épreuve et d'obéir sans tarder.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Joseph, homme juste »

La justice biblique, c'est aligner sa vie sur le cœur de Dieu.

Joseph refuse de dénoncer : la justice vraie se fait miséricorde.

Quand je suis blessé, l'Évangile m'apprend à protéger l'autre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Devant quelle blessure suis-je appelé à choisir la miséricorde plutôt que la réaction ?
- Quelle décision « juste » dois-je prendre aujourd'hui, même si personne ne la verra ?

Point 2 : « Ne crains pas... l'enfant vient de l'Esprit Saint »

Dieu répond à la peur par une origine : l'œuvre vient de l'Esprit, non de moi.

Quand l'Esprit est la source, l'obéissance devient paix et force.

Croire, c'est laisser l'Esprit recadrer l'histoire que je me raconte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur l'ange doit-il nommer ce soir en moi ?
- Quel signe récent m'a montré que l'Esprit travaillait déjà avant moi ?

Point 3 : « Il fit ce que l'ange lui avait prescrit »

L'obéissance de Joseph est immédiate et concrète : il prend Marie chez lui.

Dieu passe par de petits actes précis pour accomplir de grandes promesses.

Mon « oui » silencieux ouvre de l'espace à « Jésus, le Seigneur sauve ».

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel geste simple et vérifiable poserai-je aujourd'hui (appel, pardon, service) ?
- À qui dois-je « faire place » pour que Dieu soit vraiment « avec nous » chez moi ?

Colloque

« Jésus, doux Messie, je t'apporte mes questions sans masque. Apprends-moi à lire tes signes plutôt qu'à t'imposer mes scénarios. Rends mon cœur pauvre pour recevoir ton Royaume et le partager. Donne-moi aujourd'hui un visage, un geste, une parole à offrir en ton nom. Je veux te suivre tel que tu es. Amen. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Décision en 24h :

écrire une décision évangélique concrète et la réaliser avant demain.

2. Garde de la langue :

aujourd'hui, choisir de ne pas médire ; bénir à voix basse la personne difficile.

♦ Parole à mémoriser

« On lui donnera le nom d'Emmanuel, qui se traduit : "Dieu-avec-nous". » (Mt 1,23)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
 - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
 - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
 - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la

vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de

cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :

- o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

- o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

♦ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

- o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

- Un Notre Père ;

- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

L'homme est créé
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur
et par là sauver son âme,
et les autres choses sur la face de la terre
sont créées pour l'homme,
et pour l'aider dans la poursuite de la fin
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin
et qu'il doit s'en dégager
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents
à toutes les choses créées,
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,
davantage la santé que la maladie,
la richesse que la pauvreté,
l'honneur que le déshonneur,
une vie longue qu'une vie courte
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.