

Mon Guide d'oraison Quotidienne



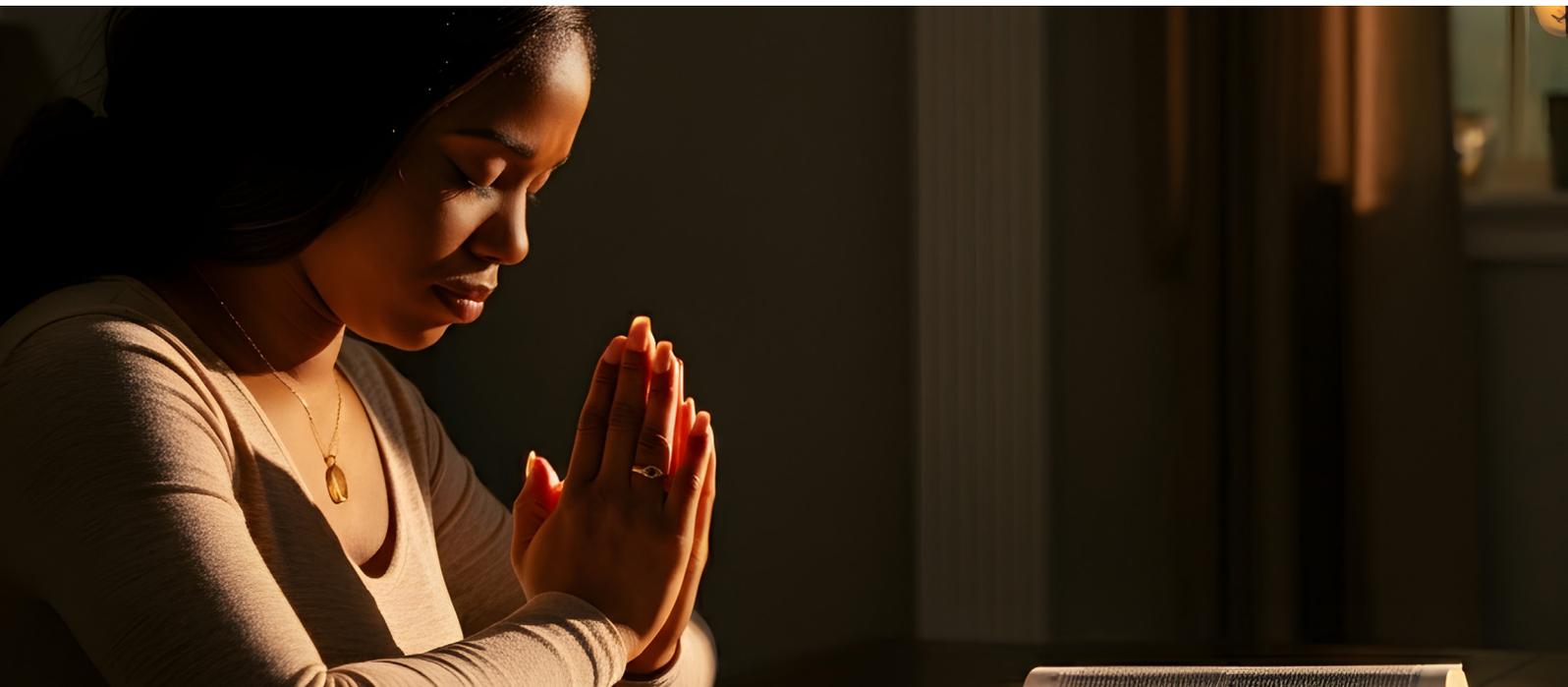
JUILLET 2025
N°28

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

viser 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 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 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 21 au Dimanche 27 juillet 2025

Lundi 28 juillet 2024

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi dans un endroit calme. Assieds-toi confortablement. Garde le dos droit, détends ton visage et ferme les yeux. Respire profondément trois fois.

À l'inspiration, accueille la présence de Dieu.

À l'expiration, abandonne tes pensées, tes distractions, tes inquiétudes. Fais silence. Rends-toi présent à Celui qui est toujours présent. Dis dans ton cœur :
« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »
(1 S 3,10)

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi au pied de la montagne du Sinaï. Sens l'odeur sèche du désert, la chaleur qui monte des rochers, la poussière qui s'élève sous les pas.

Visualise le peuple d'Israël en liesse, dansant autour d'un veau d'or flamboyant. Entends les cris, les chants, les tambourins. Observe Moïse qui descend de la montagne, tenant les tables de pierre gravées par la main de Dieu. Vois son visage grave, sa surprise, puis sa colère. Imagine le

moment où il brise les tables, le silence qui suit, le regard de Moïse sur Aaron, le peuple figé de peur...

Sois là. Sois un témoin de cette scène. Regarde. Ressens. Écoute. Que le texte s'incarne.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture: Ex 32, 15-24.30-34

Lecture du livre de l'Exode

En ces jours-là,

Moïse redescendit de la montagne. Il portait les deux tables du Témoignage ; ces tables étaient écrites sur les deux faces ;

elles étaient l'œuvre de Dieu, et l'écriture, c'était l'écriture de Dieu, gravée sur ces tables.

Josué entendit le bruit et le tumulte du peuple et dit à Moïse :

« Bruit de bataille dans le camp. »

Moïse répliqua :
« Ces bruits, ce ne sont pas des chants de victoire ni de défaite ; ce que j'entends, ce sont des cantiques qui se répondent. »

Comme il approchait du camp, il aperçut le veau et les danses. Il s'enflamma de colère,

il jeta les tables qu'il portait,
et les brisa au bas de la montagne.

Il se saisit du veau qu'ils avaient fait,
le brûla, le réduisit en poussière,
qu'il répandit à la surface de l'eau.
Et cette eau, il la fit boire aux fils d'Israël.

Moïse dit à Aaron :
« Qu'est-ce que ce peuple t'avait donc fait,
pour que tu l'aies entraîné dans un si grand
péché ? »

Aaron répondit :
« Que mon seigneur ne s'enflamme pas de
colère !
Tu sais bien que ce peuple est porté au mal
!

C'est eux qui m'ont dit :
"Fais-nous des dieux qui marchent devant
nous.
Car ce Moïse, l'homme qui nous a fait mon-
ter du pays d'Égypte,
nous ne savons pas ce qui lui est arrivé."

Je leur ai dit :
"Ceux d'entre vous qui ont de l'or,
qu'ils s'en dépouillent."
Ils me l'ont donné,
je l'ai jeté au feu,
et il en est sorti ce veau. »

Le lendemain, Moïse dit au peuple :
« Vous avez commis un grand péché.
Maintenant, je vais monter vers le Seigneur.
Peut-être obtiendrai-je la rémission de
votre péché. »

Moïse retourna vers le Seigneur et lui dit :
« Hélas ! Ce peuple a commis un grand pé-
ché :
ils se sont fait des dieux en or.
Ah, si tu voulais enlever leur péché !

Ou alors, efface-moi de ton livre,
celui que tu as écrit. »

Le Seigneur répondit à Moïse :
« Celui que j'effacerai de mon livre,
c'est celui qui a péché contre moi.

Va donc, conduis le peuple
vers le lieu que je t'ai indiqué,
et mon ange ira devant toi.
Le jour où j'interviendrai,
je les punirai de leur péché. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur fidèle et
humble, qui rejette toute idole, et la grâce
de demeurer dans ton alliance même quand
tu sembles absent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Le peuple abandonne Dieu dans l'attente

Alors que Moïse est en haut de la montagne,
plongé dans la communion avec Dieu, le
peuple s'impatiente. Il veut un dieu visible,
tangible. Il oublie la libération d'Égypte et fa-
brique une idole.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que j'ai tendance à me décourager
lorsque Dieu tarde à agir ?
- Quelles sont les idoles (argent, pouvoir,
apparence, plaisir, sécurité...) que je me
construis pour combler le silence de Dieu ?

Point 2 : La colère de Moïse et le rejet des tables de l'alliance

Moïse jette les tables. L'Alliance est brisée symboliquement. Il agit avec force et radicalité : il détruit le veau d'or, il fait boire aux gens cette eau amère. C'est le prix de la trahison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de me lever pour défendre l'honneur de Dieu quand il est bafoué ?
- Est-ce que je prends conscience de la gravité du péché dans ma vie ou dans celle de ma communauté ?

Point 3 : Moïse, figure du Christ qui intercède

Moïse, loin de condamner définitivement le peuple, monte à nouveau vers Dieu. Il demande le pardon, et même propose sa propre vie en échange. Il est le médiateur entre Dieu et les pécheurs.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je un cœur qui intercède ou qui juge ?
- Suis-je prêt à prendre sur moi le poids du péché de mes proches pour implorer miséricorde pour eux ?

Colloque

Parle maintenant avec le Seigneur comme un ami parle à un ami. Ose tout lui dire.

Seigneur, je reconnais mes infidélités et mon impatience. Comme Israël, j'ai souvent voulu fabriquer mes propres sécurités, mes propres réponses, plutôt que de t'attendre dans la foi.

Mais tu continues d'envoyer des Moïse, des médiateurs, tu continues d'aimer ton peuple. Apprends-moi à t'aimer dans le silence et la nuit. Garde-moi fidèle à ton Alliance.

Donne-moi aussi la grâce d'intercéder, de plaider pour mes frères et mes sœurs qui se sont égarés.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nommer mes idoles

Prends un moment pour écrire ou confesser ce qui, dans ta vie, prend la place de Dieu.

2 Lire la Parole avec empressement

Comme la Reine de Saba, chercher la sagesse dans les Écritures : prendre un temps aujourd'hui pour méditer l'Évangile, comme un trésor.

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. »

Mardi 29 juillet

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

Installe-toi dans un lieu tranquille. Assieds-toi confortablement, le dos droit. Ferme les yeux. Respire profondément trois fois.

À l'inspiration : accueille la présence paisible de Jésus.

À l'expiration : laisse partir toute agitation intérieure.

Fais silence. Prépare ton cœur à écouter la Parole comme Marie aux pieds du Maître.

Dis doucement dans ton cœur :

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »
(1 S 3,10)

◇ Composition des lieux

Imagine une petite maison chaleureuse dans un village de Judée. Ressens l'ambiance animée d'un repas à préparer, les odeurs de cuisson, les bruits des pas, le crépitement du feu.

Visualise Marthe, affairée, courant d'un côté à l'autre, un plat à la main. Puis regarde Marie, assise tranquillement aux pieds de Jésus, le regard fixé sur lui, toute entière à son écoute.

Écoute les paroles de Jésus résonner dans la pièce :

« Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses... »

Observe les regards, les réactions, le si-

lence qui suit. Place-toi toi aussi dans cette maison : es-tu plutôt Marthe ou Marie aujourd'hui ?

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 10, 38-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus entra dans un village.

Une femme nommée Marthe le reçut.

Elle avait une sœur appelée Marie qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole.

Quant à Marthe, elle était accaparée par les multiples occupations du service. Elle intervint et dit :

« Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissé faire seule le service ?

Dis-lui donc de m'aider. »

Le Seigneur lui répondit :

« Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses.

Une seule est nécessaire.

Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée. »

– Acclamons la Parole de Dieu. Je les punirai de leur péché. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur paisible et attentif à ta présence. Apprends-moi à dis-

cerner l'essentiel et à choisir, chaque jour, la meilleure part.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Deux sœurs, deux attitudes devant Jésus

Marie s'arrête pour écouter. Marthe s'active pour servir. L'une incarne la contemplation, l'autre l'action. Mais Jésus ne rejette pas l'action, il invite au recentrage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma vie est-elle dominée par l'agitation ou par la présence ?
- Quand ai-je pris du temps pour simplement m'asseoir et écouter Jésus ?

Point 2 : L'agitation de Marthe, miroir de nos cœurs dispersés

Marthe est irritée, tendue. Elle s'adresse à Jésus avec une plainte. Son service est devenu une source d'angoisse. Jésus lui révèle avec douceur que son trouble vient de son manque d'intériorité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les choses qui me préoccupent au point d'oublier l'essentiel ?
- Est-ce que je me plains de ce que les autres ne font pas, au lieu de revenir à Jésus ?

Point 3 : Marie choisit la « meilleure part »

Marie a compris que le plus grand service rendu à Jésus, c'est la disponibilité du cœur. Écouter sa Parole, se laisser façonner, aimer. Voilà ce qui ne sera jamais enlevé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que passer du temps avec Dieu est une priorité ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de choisir la meilleure part chaque jour ?

Colloque

Parle à Jésus comme à un ami.

Seigneur Jésus, je suis souvent comme Marthe : préoccupé, dispersé, inquiet pour mille choses. Et pourtant, tu es là, dans ma maison, dans mon cœur, prêt à m'enseigner, à me rassurer.

Donne-moi de ne pas passer à côté de ta visite.

Apprends-moi à ralentir, à m'asseoir à tes pieds.

Aide-moi à te choisir, chaque jour, comme la meilleure part.

Donne à mon cœur la paix, la simplicité, l'écoute.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Désencombrer son temps

Réserve aujourd'hui 15 minutes pour rester en silence devant Dieu, sans rien faire

d'autre que l'écouter.

2. Réévaluer mes priorités

Note les activités qui occupent ton quotidien. Sont-elles essentielles ? Quelle est ta « meilleure part » ?

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 inspira-

tions 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).

Mercredi 30 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi dans le calme. Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Respire profondément trois fois.

À l'inspiration : accueille la joie du Royaume.

À l'expiration : dépose tes préoccupations, tes attachements.

Laisse ton cœur se recentrer sur l'essentiel. Dis en silence :

« Seigneur, que ton règne vienne dans ma vie. »

◇ Composition des lieux

Imagine-toi en train de marcher dans une vaste plaine. Le vent souffle doucement, l'herbe ondule. Tu aperçois un champ apparemment ordinaire.

Tout à coup, en creusant ou en trébuchant, tu tombes sur un trésor : une boîte remplie de pièces anciennes, de bijoux éclatants, de perles rares.

Tu te redresses, le cœur battant. Tu recouvres le trésor. Tu sais ce que tu veux. Tu cours vendre tout ce que tu possèdes. Tu es habité d'une joie puissante : ce trésor vaut tout.

Revis la scène : la découverte, la joie, la décision radicale. Sens la lumière de cette perle précieuse. Goûte cette image du

Royaume.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 13, 44-46

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait aux foules :
« Le royaume des Cieux est comparable
à un trésor caché dans un champ ;
l'homme qui l'a découvert le cache de nouveau.
Dans sa joie, il va vendre tout ce qu'il possède,
et il achète ce champ.

Ou encore :
Le royaume des Cieux est comparable
à un négociant qui recherche des perles fines.
Ayant trouvé une perle de grande valeur,
il va vendre tout ce qu'il possède,
et il achète la perle. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître la valeur incomparable de ton Royaume, et la liberté intérieure pour tout quitter afin de l'embrasser.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Le Royaume est un trésor

caché

Le Royaume de Dieu ne s'impose pas. Il se découvre dans le silence, la prière, les événements simples. Quand on le trouve, tout change. Il donne sens et valeur à toute vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche activement ce trésor, ou est-ce que je me contente de champs sans valeur ?
- Ai-je conscience de la richesse spirituelle que Dieu m'offre dans son amitié ?

Point 2 : La joie de celui qui découvre

L'homme va « dans sa joie » vendre tout ce qu'il possède. La rencontre du Royaume est une expérience de joie profonde, pas un fardeau. C'est l'évidence du cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je ressens cette joie dans ma foi ? Ou est-elle devenue une habitude sans saveur ?
- Quelles sont les choses que je garde mais qui m'empêchent d'embrasser pleinement le Royaume ?

Point 3 : La décision radicale

Le trésor pousse à une décision claire : tout quitter pour tout gagner. Le négociant vend tout pour la perle. Il n'hésite pas, il agit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des attachements (matériels, affectifs, spirituels) que je dois lâcher pour vivre librement avec Dieu ?
- Suis-je prêt à payer le prix du Royaume, comme disciple de Jésus ?

Colloque

Parle maintenant à Jésus dans le silence du cœur.

Seigneur, tu es ce trésor caché que j'ai parfois négligé. Tu es cette perle que je laisse dormir sous mes occupations. Je te redécouvre aujourd'hui, et mon cœur tressaille.

Apprends-moi à reconnaître ta présence comme ce qu'il y a de plus précieux.

Donne-moi la sagesse de ne pas m'attacher à ce qui passe, mais de choisir ce qui demeure.

Je te donne tout, Seigneur. Prends ce que j'ai, ce que je suis. Sois mon seul bien.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Écrire ce qui est le plus précieux à tes yeux*

ton temps, ton argent, tes talents... Puis demande-toi : est-ce que je les mets au service du Royaume ?

2. *Faire un geste concret de détachement*

aujourd'hui, renonce à une habitude inutile ou fais un don, un service, un pardon... en

signe de ton choix pour le Royaume.

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).

Jeudi 31 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Entre dans un moment de silence. Ferme les yeux, respire lentement et profondément trois fois.

À l'inspiration : accueille la lumière du Royaume.

À l'expiration : laisse aller tout ce qui t'encombre.

Ouvre ton cœur à la Parole de Dieu. Dis doucement :

« Seigneur, rends mon cœur attentif à ta voix. »

◇ Composition des lieux

Imagine une plage au lever du soleil. Les pêcheurs ont jeté un grand filet dans la mer. Il est tiré lentement vers le rivage. Le filet est lourd, chargé de poissons de toutes sortes. On entend les clapotis de l'eau, les voix des pêcheurs qui s'activent.

Observe la scène : ils s'assoient, trient les poissons. Certains sont mis dans des paniers, d'autres sont rejetés. Tu assistes à cette opération, attentif, étonné... Puis Jésus te regarde et t'explique : « Ainsi en sera-t-il à la fin du monde... »

Place-toi au cœur de cette image. Sois présent à ce que tu vois, entends, ressens. Laisse la scène devenir prière.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 13, 47-53

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« Le royaume des Cieux est encore comparable

à un filet que l'on jette dans la mer,

et qui ramène toutes sortes de poissons.

Quand il est plein, on le tire sur le rivage, on s'assied,

on ramasse dans des paniers ce qui est bon,

et on rejette ce qui ne vaut rien.

Ainsi en sera-t-il à la fin du monde :

les anges sortiront pour séparer les méchants du milieu des justes

et les jetteront dans la fournaise :

là, il y aura des pleurs et des grincements de dents. »

« Avez-vous compris tout cela ? »

Ils lui répondent : « Oui ».

Jésus ajouta :

« C'est pourquoi tout scribe devenu disciple du royaume des Cieux est comparable à un maître de maison qui tire de son trésor du neuf et de l'ancien. »

Lorsque Jésus eut terminé ces paraboles,

il s'éloigna de là.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur pur et vrai, capable de discerner ce qui est bon, et la grâce de vivre chaque jour dans l'attente vigilante de ton Royaume.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Le filet du Royaume accueille tous les poissons

Le Royaume de Dieu est large, ouvert, accueillant. Il attire toutes sortes de personnes, sans distinction. Mais il vient un temps où un discernement est fait : ce qui est bon est gardé, ce qui est inutile est rejeté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi avec conscience, ou dans une routine passive, en me disant : « Je suis dans le filet, donc tout va bien » ?
- Dans ma vie, qu'est-ce qui est « bon », porteur de Dieu ? Et qu'est-ce qui est à rejeter ?

Point 2 : La séparation à la fin des temps

Il ne s'agit pas d'une menace, mais d'un appel à la vigilance. La fin n'est pas un hasard, c'est un moment de vérité. Les anges feront le tri, Dieu seul juge avec justice.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à être confronté à la lumière de Dieu ?
- Est-ce que je vis aujourd'hui comme quelqu'un qui sera présenté devant Dieu ?

Point 3 : Le disciple du Royaume tire du neuf et de l'ancien

Jésus termine par une parole précieuse : celui qui a compris le Royaume est comme un maître de maison. Il sait reconnaître la valeur du passé (l'Ancien Testament, la Tradition) et accueillir les nouveautés de l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais reconnaître dans ma vie la richesse du passé et l'appel du présent ?
- Est-ce que je suis un disciple qui transmet, qui fait grandir les autres dans la connaissance du Royaume ?

Colloque

Prends maintenant un temps de prière personnelle. Parle avec Jésus :

Seigneur, tu es venu jeter le filet du Royaume sur la mer du monde. Tu m'as rejoint. Tu m'as attiré vers toi. Mais tu ne veux pas seulement que je sois dedans. Tu veux que ma vie soit bonne, vraie, pleine de fruits. Aide-moi à choisir ce qui est juste et bon. Apprends-moi à rejeter ce qui me sépare de

toi.

Donne-moi un cœur vigilant et sage, prêt pour la rencontre finale.

Et fais de moi un disciple fidèle, un maître de maison capable de nourrir d'autres avec ton trésor.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Faire le tri dans mon cœur

Note aujourd'hui trois attitudes ou habitudes que tu veux garder, et une que tu veux rejeter pour mieux suivre Jésus.

2. Prier pour ceux qui s'égareront

Offre une prière ou un petit sacrifice aujourd'hui pour quelqu'un qui s'est éloigné du chemin du Royaume.

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 ai-

mante 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).

Vendredi 01 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi en silence. Respire lentement et profondément.

À l'inspiration : accueille la présence de Jésus.

À l'expiration : dépose tout jugement, toute distraction.

Prépare ton cœur à la rencontre. Dis dans ton cœur :

« Seigneur, ouvre mes yeux pour te reconnaître là où je ne t'attendais pas. »

◇ Composition des lieux

Visualise un petit village familial. Les habitants se connaissent tous, les ruelles sont étroites, les maisons simples. Imagine Jésus entrant dans la synagogue, prenant la parole avec autorité et sagesse.

Observe la réaction des villageois : ils murmurent, s'étonnent, s'interrogent, puis peu à peu s'indignent. « N'est-ce pas le fils du charpentier ? »

Vois les regards incrédules, les sourires moqueurs, les gestes de rejet. Ressens le poids de ce mépris. Jésus, paisible mais blessé, quitte ce lieu sans accomplir de miracles. L'incrédulité a fermé la porte.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 13, 54-58

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus se rendit dans son lieu d'origine, et il enseignait les gens dans leur synagogue,

de telle manière qu'ils étaient frappés d'étonnement

et disaient :

« D'où lui viennent cette sagesse et ces miracles ?

N'est-il pas le fils du charpentier ?

Sa mère ne s'appelle-t-elle pas Marie, et ses frères : Jacques, Joseph, Simon et Jude ?

Et ses sœurs ne sont-elles pas toutes chez nous ?

Alors, d'où lui vient tout cela ? »

Et ils étaient profondément choqués à son sujet.

Jésus leur dit :

« Un prophète n'est méprisé que dans son pays

et dans sa propre maison. »

Et il ne fit pas beaucoup de miracles à cet endroit-là,

à cause de leur manque de foi.

– Acclamons la Parole de Dieu

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur libre de préjugés, ouvert à ta présence même dans l'ordinaire. Donne-moi la foi qui te permet d'agir dans ma vie.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Jésus dans son lieu d'origine

Jésus revient dans son village, là où il a grandi. Il enseigne avec sagesse, mais les gens ne voient en lui qu'un simple charpentier. L'ordinaire de sa vie les empêche de croire en l'extraordinaire de sa mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je limite Dieu à ce que je connais ou comprends de lui ?
- Suis-je capable de reconnaître la présence divine dans ce qui m'est familier ?

Point 2 : Le scandale de la proximité

Ceux qui croyaient connaître Jésus le rejettent. Leur cœur est fermé par leurs habitudes et leurs jugements. Ils sont choqués.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à mépriser ou banaliser ceux que je connais trop bien ?
- Est-ce que je laisse parfois mes propres blessures ou orgueils m'empêcher de recevoir ce que Dieu veut me dire à travers les autres ?

Point 3 : Le manque de foi bloque l'action de Dieu

Jésus ne fait pas beaucoup de miracles à cause du manque de foi. La foi ouvre les

portes à l'action divine. Le refus, lui, referme tout.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus peut encore faire des miracles dans ma vie, dans ma famille, dans mon pays ?
- Quelle est la qualité de ma foi aujourd'hui ? Méfiante ou confiante ?

Colloque

Parle à Jésus avec sincérité.

Seigneur, pardonne mes jugements, mes doutes, mes enfermements. Parfois je te limite, je t'enferme dans des images humaines, dans mes habitudes, dans mon passé.

Viens renouveler ma foi. Donne-moi des yeux nouveaux pour te voir là où je ne t'attends pas.

Fais tomber mes barrières intérieures pour que tu puisses agir librement dans ma vie. Je t'accueille, Jésus, comme Seigneur, même dans l'ordinaire.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Repérer les « zones de fermeture » dans mon cœur

Où est-ce que je dis intérieurement « Cela ne changera jamais » ? Note-les et offre-les à Dieu dans la prière.

2. Faire un acte de foi concret

poser aujourd'hui un geste de confiance envers une situation ou une personne que je jugeais trop «banale» ou «perdue».

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 02 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends une posture paisible. Respire profondément, calmement.

À l'inspiration : accueille la force du témoignage.

À l'expiration : libère-toi de la peur et de la confusion.

Sois tout entier présent à Dieu, et dis dans ton cœur :

« Seigneur, fortifie ma foi pour que je sois fidèle jusqu'au bout. »

◇ Composition des lieux

Visualise la cour d'Hérode, pleine de faste et de vanité : les convives rient, les tables sont dressées, les musiques résonnent. Puis, une danse séduit, le roi promet, la demande tombe, cruelle : la tête de Jean. Imagine ensuite la prison. Jean, seul, enchaîné. Le bourreau arrive. Le silence. L'exécution. Puis l'étrange procession : la tête du prophète sur un plat.

Plus tard, les disciples viennent prendre le corps. Ils pleurent peut-être. Ils l'ensevelissent. Puis ils marchent en silence... jusqu'à Jésus.

Place-toi dans cette scène. Que ressens-tu ? Que veux-tu dire à Jean ? À Jésus ?

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 14, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Hérode, qui était au pouvoir en Galilée,
apprit la renommée de Jésus
et dit à ses serviteurs :
« Celui-là, c'est Jean le Baptiste,
il est ressuscité d'entre les morts,
et voilà pourquoi des miracles se réalisent
par lui. »

Car Hérode avait fait arrêter Jean,
l'avait fait enchaîner et mettre en prison.
C'était à cause d'Hérodiade, la femme de
son frère Philippe.

En effet, Jean lui avait dit :
« Tu n'as pas le droit de l'avoir pour femme.
»

Hérode cherchait à le faire mourir,
mais il eut peur de la foule
qui le tenait pour un prophète.

Lorsque arriva l'anniversaire d'Hérode,
la fille d'Hérodiade dansa au milieu des
convives,
et elle plut à Hérode.

Alors il s'engagea par serment
à lui donner ce qu'elle demanderait.

Poussée par sa mère, elle dit :
« Donne-moi ici, sur un plat,
la tête de Jean le Baptiste. »

Le roi fut contrarié ;
mais à cause de son serment et des
convives,

il commanda de la lui donner.

Il envoya décapiter Jean dans la prison.

La tête de celui-ci fut apportée sur un plat
et donnée à la jeune fille,
qui l'apporta à sa mère.

Les disciples de Jean arrivèrent pour
prendre son corps,
qu'ils ensevelirent ;
puis ils allèrent l'annoncer à Jésus.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la fidélité de
Jean-Baptiste, la force de dénoncer l'in-
justice et le courage d'annoncer la vérité,
même au prix de ma vie.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : Jean, le prophète fidèle
jusqu'au bout**

Jean ne s'est pas tu devant l'injustice. Il a
osé parler, même contre le pouvoir. Il a dé-
noncé le péché, au prix de sa liberté puis
de sa vie. Il est la voix qui ne s'éteint pas,
même dans le silence de la prison.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

- Ai-je le courage de dire la vérité, même si elle dérange ?
- Est-ce que je choisis la fidélité à Dieu plutôt que la popularité ou la tranquillité ?

**Point 2 : Hérode, tiraillé entre admi-
ration et peur**

Hérode sait que Jean est juste. Il l'écoute avec intérêt. Mais il est faible, influençable, prisonnier de l'opinion et de son image. Il sacrifie un juste pour ne pas perdre la face.és.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il en moi un "Hérode" qui hésite entre Dieu et le regard des hommes ?
- Ai-je déjà trahi mes convictions par peur de ce que les autres allaient penser ?

Point 3 : Les disciples qui annoncent à Jésus

Ce petit geste d'amour à la fin du récit est bouleversant : les disciples enterrent Jean et vont le dire à Jésus. Dans leur tristesse, ils ne fuient pas, ils vont vers le Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes épreuves ou face à l'injustice, est-ce que je cours vers Jésus ?
- Est-ce que j'apporte à Jésus les drames, les souffrances et les injustices de mon monde ?

Colloque

Parle à Jésus de ce que tu ressens.

Seigneur Jésus, tu as accueilli la nouvelle de la mort de Jean dans ton cœur. Tu n'as pas été indifférent. Toi-même, tu es allé jusqu'à la croix pour la vérité.

Je te confie aujourd'hui mon désir d'être vrai, fidèle, sans peur.

Donne-moi un cœur ferme, libre des opinions humaines, pour ne chercher que ta volonté. Et accueille aussi tous les prophètes de notre temps qui tombent sous les coups de l'injustice.

Que ton Royaume de vérité et de vie vienne dans notre monde.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Faire mémoire d'un témoin de foi*
Aujourd'hui, pense à une personne (connue ou non) qui a vécu l'Évangile jusqu'au bout. Prie pour marcher sur ses traces.

2. *Dénoncer une injustice avec charité*

Si tu vois ou connais une situation injuste, choisis une parole ou une action juste, inspirée par la foi, pour y faire face.

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 ?

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 :
 - o « 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 03 Août

Oraison

◇ Exercice de concentration

Entre en silence. Assieds-toi calmement. Ferme les yeux et respire profondément trois fois.

À l'inspiration : accueille la sagesse de Dieu.

À l'expiration : laisse aller tes préoccupations matérielles.

Prépare ton cœur à écouter la voix du Maître. Dis intérieurement :

« Seigneur, apprends-moi à vivre en vue de l'éternité. »

◇ Composition des lieux

Imagine une foule autour de Jésus, chacun apportant ses soucis, ses problèmes. Un homme s'approche et demande : « Dis à mon frère de partager notre héritage. »

Puis Jésus raconte une histoire. Visualise un riche propriétaire : ses champs sont pleins, ses récoltes abondantes. Il réfléchit, calcule, projette... Ses greniers sont trop petits ! Il planifie, jubile, rêve d'une vie tranquille : « Mange, bois, repose-toi ! »

Mais la nuit tombe... et Dieu parle. Un seul mot résonne : « Insensé ! »

Observe le contraste entre la joie du succès et la soudaineté du rappel de la mort. Sois là, au cœur de cette parabole.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 13-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

du milieu de la foule, quelqu'un demanda à Jésus :

« Maître, dis à mon frère de partager avec moi notre héritage. »

Jésus lui répondit :

« Homme, qui donc m'a établi pour être votre juge ou l'arbitre de vos partages ? »

Puis, s'adressant à tous :

« Gardez-vous bien de toute avidité, car la vie de quelqu'un, même dans l'abondance, ne dépend pas de ce qu'il possède. »

Et il leur dit cette parabole :

« Il y avait un homme riche, dont le domaine avait bien rapporté.

Il se demandait :

'Que vais-je faire ?

Car je n'ai pas de place pour mettre ma récolte.'

Puis il se dit :

'Voici ce que je vais faire : je vais démolir mes greniers, j'en construirai de plus grands et j'y mettrai tout mon blé et tous mes biens.

Alors je me dirai à moi-même :

Te voilà donc avec de nombreux biens à ta disposition, pour de nombreuses années. Repose-toi, mange, bois, jouis de l'exis-

tence.'

Mais Dieu lui dit :

'Tu es fou :

cette nuit même, on va te redemander ta vie.

Et ce que tu auras accumulé, qui l'aura ?'

Voilà ce qui arrive à celui qui amasse pour lui-même, au lieu d'être riche en vue de Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, libère-moi de l'avidité et du besoin de posséder. Donne-moi la sagesse d'un cœur pauvre qui s'enrichit devant toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Une demande bien humaine : l'héritage

L'homme interpelle Jésus pour une question de partage matériel. Il cherche la justice selon les biens de ce monde, mais Jésus répond par un appel à une autre justice, celle du cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je m'attache trop à mes droits matériels, à mes possessions, à ce que je crois « mériter » ?
- Est-ce que je demande parfois à Dieu de trancher selon mes envies plutôt que de me laisser transformer ?

Point 2 : L'illusion de la sécurité par les biens

Le riche parle de ses projets comme si tout dépendait de lui. Il croit pouvoir contrôler son avenir, sa sécurité, sa vie. Mais il oublie l'essentiel : sa vie ne lui appartient pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

- En quoi est-ce que je cherche ma sécurité dans ce que je possède, planifie ou accumule ?
- Qu'est-ce que j'ai construit pour moi sans Dieu ? Quelles sont mes « greniers » trop pleins ?

Point 3 : Être riche en vue de Dieu

Jésus conclut : « Voilà ce qui arrive à celui qui amasse pour lui-même, au lieu d'être riche en vue de Dieu. » La vraie richesse est celle qui se partage, celle qui porte du fruit pour le Royaume.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les trésors spirituels que je cultive : la prière, la charité, la miséricorde ?
- Suis-je prêt à faire un choix de vie plus simple pour être plus libre intérieurement ?

Colloque

Parle maintenant à Jésus avec ton cœur.

Seigneur, tu connais mes peurs, mes sé-

curités, mes envies d'accumuler pour être tranquille.

Mais je vois aujourd'hui combien tout peut s'arrêter d'un instant à l'autre.

Aide-moi à vivre chaque jour comme un cadeau, une grâce, une préparation à te rencontrer.

Délivre-moi du piège des richesses matérielles et apprends-moi à m'enrichir de ta Parole, de ta présence, de l'amour.

Fais de moi un bon intendant, un cœur simple et détaché, capable de donner avec joie.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Faire le tri dans mes attachements*
Identifie un bien (objet, projet, habitude) auquel tu es attaché de manière excessive. Offre-le aujourd'hui au Seigneur.

2. *Poser un acte de générosité*
Fais un don matériel ou un service à quelqu'un dans le besoin, comme une réponse concrète à l'appel de Jésus.

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 :
 - o « 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 choisissions uniquement
ce qui nous conduit davantage
à la fin pour laquelle nous sommes créés.