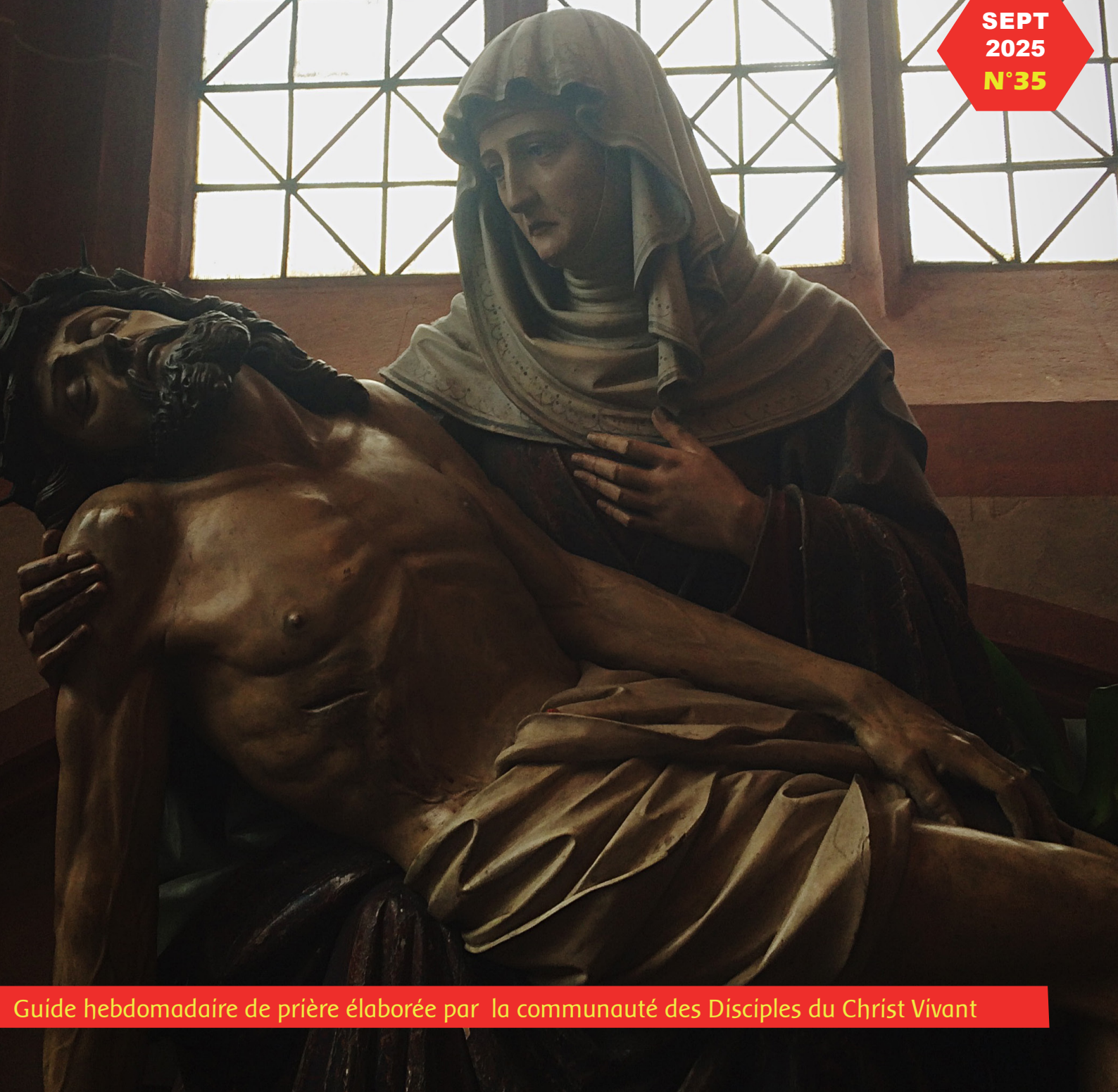




Mon Guide d'oraison Quotidienne

**SEPT
2025
N°35**



Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

La CDCV est basée à Dschang (Cameroun) dans la paroisse Saint Justin. email: christusvivit2020@gmail.com

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 habituées 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 Sept 2025

Lundi 15 Sept 2024

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi calmement, le dos droit, les mains ouvertes sur les genoux.

À l'inspiration murmure : « Femme, voici ton fils » ; à l'expiration : « Voici ta mère », répète 5 fois, lentement.

Puis garde un bref silence et dis simplement : « Jésus, mets-moi debout avec Marie au pied de ta Croix. »

◇ Composition des lieux

Imagine le Golgotha : le ciel assombri, le vent de poussière, l'odeur du vinaigre, le bois rugueux de la Croix.

Vois Marie debout, Jean près d'elle, Marie Madeleine, quelques soldats indifférents. Écoute Jésus prononcer les paroles d'offrande : « Femme, voici ton fils... Voici ta mère. » Mets-toi parmi eux.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 19, 25-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Près de la croix de Jésus se tenaient sa mère

et la sœur de sa mère, Marie, femme de Cléophas,
et Marie Madeleine.

Jésus, voyant sa mère,
et près d'elle le disciple qu'il aimait,
dit à sa mère :

« Femme, voici ton fils. »

Puis il dit au disciple :

« Voici ta mère. »

Et à partir de cette heure-là,
le disciple la prit chez lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi d'apprendre de Marie à rester debout dans l'épreuve, de te recevoir avec confiance, et d'accueillir Marie « chez moi » comme Mère.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Près de la croix de Jésus se tenait sa mère »

Marie ne s'effondre pas : elle se tient, humble et forte, dans la foi nue. Sa compassion n'est ni agitation ni fuite, mais une présence qui porte avec le Fils la douleur du monde. Debout auprès de la Croix, elle devient l'icône de l'Église fidèle au milieu des ténèbres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand la souffrance frappe (mienne ou d'autrui), est-ce que je fuis, je m'agite... ou je demeure présent, comme Marie ?
- Quelle « station debout » concrète puis-je vivre aujourd'hui : écoute silencieuse, visite, garde auprès d'un souffrant ?

Point 2 : « Femme, voici ton fils... Voici ta mère »

Jésus ne se pense pas lui-même, il donne : il confie la Mère au disciple et le disciple à la Mère. Ce geste n'est pas sentimental : il fonde une nouvelle parenté, l'Église, où nous sommes engendrés à la vie filiale. La maternité de Marie devient universelle : elle reçoit chacun de nous au cœur même du mystère pascal.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse vraiment « adopter » par Marie, ou bien je reste orphelin spirituel par pudeur ou méfiance ?
- Comment la relation à Marie peut-elle rendre ma foi plus filiale, plus confiante, plus simple ?

Point 3 : « Dès cette heure-là, le disciple la prit chez lui »

L'Évangile ne dit pas seulement « il l'aima », mais « il la prit chez lui » : accueil concret, stable, quotidien. Accueillir Marie « chez soi », c'est lui donner place dans sa prière, ses

choix, son rythme de vie ; c'est laisser sa douceur former nos gestes. Alors la maison intérieure devient Nazareth : un lieu où la Parole peut encore prendre chair.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « espace chez moi » (temps, lieu, habitude) vais-je offrir à Marie pour l'accueillir vraiment ?
- Quel trait de Marie (humilité, écoute, promptitude, pureté du regard) suis-je appelé à imiter cette semaine ?

Colloque

À Jésus : « Seigneur, au pied de ta Croix, tu me donnes ta Mère. Ouvre mon cœur à ce don et fais de moi un disciple qui demeure. »

À Marie : « Mère, apprends-moi à rester debout, à aimer sans plainte, à croire sans voir. Je t'accueille chez moi : conduis-moi à Jésus. »

Je peux conclure par un Je vous salue Marie ou un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accueillir Marie chez soi* : choisis un petit lieu (icône, coin de prière) et confie-lui une intention précise.

2. *Compassion active* pose un geste discret auprès d'une personne éprouvée (appel, présence, service).

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

Mardi 16 Sept 2025

Oraison

« 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).

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit, mains ouvertes.

Inspire en murmurant : « Seigneur, vois ma peine » ; expire : « Je te la confie » (5 fois).

Puis, sur une dernière inspiration, dis intérieurement : « Jeune homme... », et sur l'expiration : « ...lève-toi ». Garde un court silence.

♦ Composition des lieux

Imagine la porte de Naïm : une foule avance lentement, un cercueil, des pleurs.

Jésus s'arrête, voit la veuve, est saisi de compassion, touche le cercueil.

Il dit : « Ne pleure pas »... puis : « Jeune homme, je te l'ordonne, lève-toi » ; le fils se redresse, la mère reçoit son enfant.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 7, 11-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus se rendit dans une ville appelée Naïm.

Ses disciples faisaient route avec lui, ainsi qu'une grande foule.

Il arriva près de la porte de la ville au moment où l'on emportait un mort pour

l'enterrer ;
c'était un fils unique, et sa mère était veuve.
Une foule importante de la ville accompagnait cette femme.

Voyant celle-ci, le Seigneur fut saisi de compassion pour elle
et lui dit :
« Ne pleure pas. »

Il s'approcha et toucha le cercueil ;
les porteurs s'arrêtèrent,
et Jésus dit :
« Jeune homme, je te l'ordonne, lève-toi. »
Alors le mort se redressa
et se mit à parler.
Et Jésus le rendit à sa mère.

La crainte s'empara de tous,
et ils rendaient gloire à Dieu en disant :
« Un grand prophète s'est levé parmi nous,
et Dieu a visité son peuple. »

Et cette parole sur Jésus se répandit
dans la Judée entière et dans toute la région.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de croire à ta compassion plus forte que la mort, et fais de moi un instrument humble de relèvement pour ceux qui chancellent.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il fut saisi de compassion »

Jésus ne reste pas spectateur : il voit la dé-

tesse et son cœur se met en mouvement. Sa compassion n'est pas un sentiment vague ; elle devient parole et geste concrets. Le salut commence souvent quand quelqu'un s'arrête vraiment sur la douleur d'un autre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui, aujourd'hui, ai-je besoin de voir au lieu de simplement croiser ?
- Quelle compassion concrète (écoute, présence, service) puis-je offrir sans tarder ?

Point 2 : « Il toucha le cercueil »

Jésus franchit la frontière du « convenable » pour toucher l'impur et briser le cercle de la peur. Ce toucher n'ajoute rien à sa puissance, mais révèle un Dieu qui n'a pas peur de nos morts (échecs, péchés, désespoirs). L'amour qui ose toucher devient lieu de résurrection.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « cercueil » j'évite de toucher : blessure, relation, culpabilité, mission risquée ?
- Quel pas concret puis-je faire pour entrer, avec délicatesse, dans la souffrance d'autrui ?

Point 3 : « Je te l'ordonne, lève-toi »

La Parole de Jésus crée ce qu'elle dit : elle traverse le silence de la mort et ouvre un avenir. Le jeune se redresse et parle : la vie rend la parole, la relation, la mission. Être

relevé par le Christ, c'est toujours être rendu à quelqu'un et envoyé vers d'autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle zone « morte » en moi a besoin d'entendre aujourd'hui : « Lève-toi » (prière, pardon, courage, vocation) ?
- À qui suis-je envoyé après avoir été relevé : qui ai-je à consoler, encourager, réconcilier ?

Colloque

À Jésus : « Seigneur, arrête-toi aussi devant moi ; dis à mon cœur ce mot qui relève. Apprends-moi ta compassion qui touche et qui guérit. »

Prière brève pour les endeuillés : « Jésus, consolation des affligés, visite ceux qui pleurent ; fais lever en eux ta lumière. »

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un geste de relèvement*
appelle, visite ou aide concrètement une personne éprouvée (deuil, solitude, découragement).

2. *Nazareth intérieur* :
prends 10 minutes de silence pour présenter à Jésus « le cercueil » que tu portes ; termine en prononçant à haute voix : « Au nom de Jésus : lève-toi. »

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).

Mercredi 17 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit. Ferme les yeux.
Inspire en murmurant : « Flûte : joie » ; expire : « Lamentation : compassion », 6 cycles lents.

Puis reste 30 secondes en silence et dis intérieurement : « Seigneur, accorde-moi un cœur qui sait se réjouir avec ceux qui se réjouissent et pleurer avec ceux qui pleurent. »

♦ Composition des lieux

Imagine une place de village : des enfants appellent au jeu, certains jouent la flûte, d'autres entonnent une complainte. Beaucoup restent immobiles, bras croisés.

Jésus se tient là, regard doux mais lucide : Jean est venu austère, refusé ; Jésus est venu convivial, suspect.

Écoute sa parole tomber comme un verdict d'amour : « La Sagesse est reconnue juste par tous ses enfants. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 7, 31-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à la foule :

« À qui donc vais-je comparer les gens de cette génération ?

À qui ressemblent-ils ?

Ils ressemblent à des gamins assis sur la place,

qui s'interpellent en disant :

« Nous avons joué de la flûte, et vous n'avez pas dansé.

Nous avons chanté des lamentations, et vous n'avez pas pleuré. »

Jean le Baptiste est venu, en effet ; il ne mange pas de pain, il ne boit pas de vin,

et vous dites : « C'est un possédé ! »

Le Fils de l'homme est venu ; il mange et il boit, et vous dites : « Voilà un glouton et un ivrogne, un ami des publicains et des pécheurs. »

Mais, par tous ses enfants, la sagesse de Dieu a été reconnue juste. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, délivre-moi de la dureté et de la lassitude. Donne-moi la docilité du cœur pour reconnaître tes appels, quel que soit le « rythme » par lequel tu viens.

♦ Les points de méditation

Point 1. Le refus d'entrer dans le jeu de Dieu

La génération que Jésus dénonce ne manque pas de signes, mais de disponibi-

lité intérieure. Elle demeure spectatrice : ni danse à la flûte, ni larmes à la complainte, cœur verrouillé. L'indifférence devient plus dangereuse que l'erreur, car elle étouffe toute conversion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits visibles de la Sagesse l'Esprit fait-il mûrir en moi en ce moment ?
- Quel fruit concret (justice, réconciliation, simplicité) vais-je demander et travailler cette semaine ?

Point 2 : Deux pédagogies, un même Dieu : Jean et Jésus

Dieu parle tantôt par l'ascèse (Jean), tantôt par la proximité conviviale (Jésus). Le cœur fermé caricature l'un et soupçonne l'autre ; le cœur humble reçoit les deux comme deux portes vers le même Père. La vraie sagesse reconnaît Dieu au-delà des formes qui la dérangent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle pédagogie de Dieu me dérange le plus : l'austérité qui corrige, ou la miséricorde qui accueille ? Pourquoi ?
- Comment puis-je apprendre à reconnaître le Seigneur quand il vient autrement que je l'attendais ?

Point 3 : « Par tous ses enfants, la Sagesse a été reconnue juste »

Les enfants de la Sagesse sont ceux qui se

laissent engendrer par la Parole et portent des fruits (conversion, miséricorde, joie partagée). On ne justifie pas l'Évangile par des arguments, mais par une vie transformée. La confirmation ultime, c'est un cœur qui aime en vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits visibles de la Sagesse l'Esprit fait-il mûrir en moi en ce moment ?
- Quel fruit concret (justice, réconciliation, simplicité) vais-je demander et travailler cette semaine ?

Colloque

« Seigneur Jésus, sauve-moi du cœur dur et soupçonneux. Apprends-moi tes deux rythmes, la joie qui danse et la compassion qui pleure. Que ma vie atteste la Sagesse de ton Père par des fruits de conversion, de miséricorde et de paix. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Danser et pleurer :

poser un acte de joie partagée (féliciter sincèrement quelqu'un) et un acte de compassion (appeler/visiter une personne éprouvée).

2. Stop au cynisme :

quand surgit une critique automatique, faire une bénédiction à la place (prier pour la personne/situation).

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

Jeudi 18 Sept

Oraison

« 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).

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, mains ouvertes.

Inspire : « J'accueille ta miséricorde » ; expire : « Je dépose ma honte et mes masques » (6 fois).

Garde un court silence et dis : « Seigneur, regarde mon cœur comme tu as regardé cette femme. »

♦ Composition des lieux

Vois la salle du repas chez le pharisien : coussins, regards qui scrutent, murmures. Une femme entre, tremblante : larmes sur les pieds de Jésus, cheveux comme linge, parfum répandu.

Jésus raconte la parabole des deux débiteurs, puis prononce : « Tes péchés sont pardonnés... Ta foi t'a sauvée. Va en paix. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 7, 36-50

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

un pharisien avait invité Jésus à manger avec lui.

Jésus entra chez lui et prit place à table.

Survint une femme de la ville, une péche-

resse.

Ayant appris que Jésus était attablé dans la maison du pharisien, elle avait apporté un flacon d'albâtre contenant un parfum.

Tout en pleurs, elle se tenait derrière lui, près de ses pieds, et elle se mit à mouiller de ses larmes les pieds de Jésus. Elle les essuyait avec ses cheveux, les couvrait de baisers et répandait sur eux le parfum.

En voyant cela, le pharisien qui avait invité Jésus se dit en lui-même :

« Si cet homme était prophète, il saurait qui est cette femme qui le touche, et ce qu'elle est : une pécheresse. »

Jésus, prenant la parole, lui dit :
« Simon, j'ai quelque chose à te dire.
– Parle, Maître. »

Jésus reprit :
« Un créancier avait deux débiteurs ; le premier lui devait cinq cents pièces d'argent, l'autre cinquante.

Comme ni l'un ni l'autre ne pouvait les lui rembourser, il en fit grâce à tous deux. Lequel des deux l'aimera davantage ? »

Simon répondit :
« Je suppose que c'est celui à qui on a fait grâce de la plus grande dette.

– Tu as raison », lui dit Jésus.

Il se tourna vers la femme et dit à Simon :
« Tu vois cette femme ?

Je suis entré dans ta maison, et tu ne m'as pas versé de l'eau sur les pieds ; elle, elle les a mouillés de ses larmes et essuyés avec ses cheveux.

Tu ne m'as pas embrassé ; elle, depuis qu'elle est entrée, n'a pas cessé d'embrasser mes pieds.

Tu n'as pas fait d'onction sur ma tête ; elle, elle a répandu du parfum sur mes pieds.

Voilà pourquoi je te le dis : ses péchés, ses nombreux péchés, sont pardonnés, puisqu'elle a montré beaucoup d'amour. Mais celui à qui on pardonne peu montre peu d'amour. »

Il dit alors à la femme :
« Tes péchés sont pardonnés. »

Les convives se mirent à dire en eux-mêmes :

« Qui est cet homme, qui va jusqu'à pardonner les péchés ? »

Jésus dit alors à la femme :
« Ta foi t'a sauvée.
Va en paix ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'oser venir à toi tel que je suis, de me laisser pardonner, et d'aimer beaucoup en réponse à ton amour.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'audace d'aimer malgré les

regards

La femme franchit la porte des jugements pour rejoindre la seule vérité qui sauve : la miséricorde du Christ. Elle ne parle pas : ses gestes disent tout — larmes, baisers, parfum — un amour qui reconnaît un pardon déjà pressenti. L'amour humble rend libre : elle ne demande pas la permission d'aimer, elle répond à l'Amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui m'empêche d'approcher Jésus : la honte, la peur du « qu'en-dira-t-on », la fatigue ?
- Quel geste simple et concret d'amour pour Jésus puis-je poser aujourd'hui (adoration, service caché, louange) ?

Point 2 : la politesse religieuse sans accueil

Simon a invité Jésus mais ne l'a pas honoré : ni eau, ni baiser, ni onction, la forme est là, l'accueil manque. Son jugement intérieur (« pécheresse ») l'empêche de voir le visage de Dieu qui se révèle dans la miséricorde. Le danger spirituel n'est pas d'être faible, mais de ne plus se savoir pauvre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je « reçois » Jésus sans vraiment l'accueillir (prière pressée, sacrements routiniers, prochain ignoré) ?
- Quel jugement intérieur dois-je remettre à

Jésus pour retrouver un cœur simple et accueillant ?

Point 3 : Le pardon engendre l'amour (les deux débiteurs)

Jésus relie pardon et amour : plus je me suis remis, plus mon cœur se dilate, « celui à qui on pardonne peu montre peu d'amour ». Se souvenir de ma propre dette remise nourrit la gratitude, tue la dureté et ouvre à la paix. La parole finale scelle tout : foi qui ose venir, pardon reçu, paix donnée.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi le Seigneur m'a-t-il déjà délivré ? Comment entretenir la mémoire reconnaissante de sa miséricorde ?
- Quel pas concret vers le pardon (à donner / à recevoir) le Seigneur m'invite-t-il à poser cette semaine ?

Colloque

« Seigneur, je viens à toi tel que je suis. Dis sur moi ta parole : “Tes péchés sont pardonnés... Ta foi t'a sauvé. Va en paix.” Fais de mon cœur un parfum pour toi. ».

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Mémoire de miséricorde*
écris trois “dettes” dont Dieu t'a déjà libéré ; rends-lui grâce.

2. *Un geste de parfum*

un acte gratuit (service discret, don, parole qui relève) posé uniquement par amour 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. » • Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

♦ 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 ;

Vendredi 19 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, mains ouvertes.

Inspire lentement en disant intérieurement : « Je choisis le Christ » ; expire : « Je renonce à l'avidité et aux querelles » , 6 fois. Garde un court silence et demande : « Seigneur, unifie mon cœur. »

♦ Composition des lieux

Imagine Timothée à Éphèse, jeune pasteur dans une ville marchande. Autour, rumeurs, débats stériles, promesses d'enrichissement facile. Il ouvre la lettre de Paul : les mots tombent, clairs et fermes, comme une règle de vie.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 Tm 6, 2c-12

Lecture de la première lettre de saint Paul apôtre à Timothée

Bien-aimé,

voilà ce que tu dois enseigner et recommander.

Si quelqu'un donne un enseignement différent, et n'en vient pas aux paroles solides, celles de notre Seigneur Jésus Christ, et à l'enseignement qui est en accord avec la piété,

un tel homme est aveuglé par l'orgueil, il ne sait rien, c'est un malade de la discussion et des querelles de mots.

De tout cela, il ne sort que jalousie, rivalité, blasphèmes, soupçons malveillants,

disputes interminables de gens à l'intelligence corrompue, qui sont coupés de la vérité et ne voient dans la religion qu'une source de profit.

Certes, il y a un grand profit dans la religion

si l'on se contente de ce que l'on a.

De même que nous n'avons rien apporté dans ce monde, nous n'en pourrions rien emporter.

Si nous avons de quoi manger et nous habiller, sachons nous en contenter.

Ceux qui veulent s'enrichir tombent dans le piège de la tentation, dans une foule de convoitises absurdes et dangereuses, qui plongent les gens dans la ruine et la perdition.

Car la racine de tous les maux, c'est l'amour de l'argent.

Pour s'y être attachés, certains se sont égarés loin de la foi et se sont infligé à eux-mêmes des tourments sans nombre.

Mais toi, homme de Dieu, fuis tout cela ; recherche la justice, la piété, la foi, la charité, la persévérance et la douceur.

Mène le bon combat, celui de la foi, empare-toi de la vie éternelle !

C'est à elle que tu as été appelé,
c'est pour elle que tu as prononcé ta belle
profession de foi
devant de nombreux témoins.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre de
l'amour de l'argent et des querelles, humble
devant ta Parole, persévérant dans la jus-
tice, la foi, la charité et la douceur.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La maladie des mots : quand l'orgueil déforme la foi

Paul décrit l'enseignant orgueilleux : il ne
s'attache plus aux paroles solides du Christ
; il nourrit discussions sans fin, jalousies et
soupçons. La foi devient polémique et profit
personnel, au lieu d'être piété et service.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Mes échanges (en famille, en ligne, en Église) conduisent-ils à plus de vérité, de paix et d'édification ?
- Quel « débat » ai-je besoin de quitter pour revenir à l'écoute humble de l'Évangile ?

Point 2 : La vraie richesse : conten- tement et détachement

« Nous n'avons rien apporté... nous n'em-
porterons rien » : Paul rappelle l'essentiel.
L'argent n'est pas le mal ; l'amour de l'argent

entraîne l'âme à la perdition et blesse les
frères. Apprendre à se contenter du néces-
saire libère pour aimer, partager, servir.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Où l'amour de l'argent (ou du paraître) in-
fluence-t-il mes choix, mes peurs, mes rela-
tions ?
- Quel pas concret vers la simplicité puis-je
poser (budget de générosité, sobriété, prio-
rité au temps donné) ?

Point 3 : « Fuis... recherche... mène le bon combat »

La sainteté n'est pas qu'un non ; c'est sur-
tout une poursuite : justice, piété, foi, cha-
rité, persévérance, douceur. « Empare-toi
de la vie éternelle » : chaque jour, choisir
le Christ, tenir ferme la « belle profession
de foi ». Le bon combat se mène avec des
armes douces : prière, fidélité, œuvres de
miséricorde.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Parmi ces six vertus, laquelle le Seigneur
me demande-t-il de travailler en priorité
cette semaine ?
- Quel « entraînement » spirituel concret
vais-je adopter pour tenir (horaire de prière,
acte de charité, garde de la langue) ?

Colloque

Seigneur Jésus, arrache-moi aux convoi-
tises qui dispersent et aux querelles qui

blessent.

Rends-moi simple et libre, content de ce que j'ai, riche de ta présence.

Fortifie ma foi pour le bon combat, et fais de moi un témoin doux et persévérant.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Budget de miséricorde

fixe un geste concret (don, temps offert, service) en faveur d'une personne dans le besoin.

2. Vertu ciblée :

choisis une des six (justice, piété, foi, charité, persévérance, douceur) et écris un acte précis pour la vivre chaque jour cette semaine.

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 influen-

cé 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 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Place ta main sur ton cœur.

Inspire en murmurant : « Parole » ; expire : « prends racine », 6 fois, lentement.

Puis dis intérieurement : « Seigneur, fais de mon cœur une bonne terre, simple et persévérante. »

♦ Composition des lieux

Imagine la foule près du lac, Jésus se lève et raconte.

Vois le semeur marcher : des gestes larges, la semence qui vole, tombe au chemin, sur la pierre, dans les ronces, puis en bonne terre.

Entends sa voix s'élever : « Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

♦ Parole de Dieu

Evangile: Lc 8, 4-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme une grande foule se rassemblait, et que de chaque ville on venait vers Jésus, il dit dans une parabole :

« Le semeur sortit pour semer la semence, et comme il semait, il en tomba au bord du chemin.

Les passants la piétinèrent, et les oiseaux du ciel mangèrent tout.

Il en tomba aussi dans les pierres, elle poussa et elle sécha parce qu'elle n'avait pas d'humidité.

Il en tomba aussi au milieu des ronces, et les ronces, en poussant avec elle, l'étouffèrent.

Il en tomba enfin dans la bonne terre, elle poussa et elle donna du fruit au centuple. »

Disant cela, il éleva la voix :

« Celui qui a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Ses disciples lui demandaient ce que signifiait cette parabole.

Il leur déclara :

« À vous il est donné de connaître les mystères du royaume de Dieu, mais les autres n'ont que les paraboles.

Ainsi, comme il est écrit :

Ils regardent sans regarder, ils entendent sans comprendre.

Voici ce que signifie la parabole.

La semence, c'est la parole de Dieu.

Il y a ceux qui sont au bord du chemin :

ceux-là ont entendu ;

puis le diable survient

et il enlève de leur cœur la Parole,

pour les empêcher de croire et d'être sauvés.

Il y a ceux qui sont dans les pierres : lorsqu'ils entendent, ils accueillent la Parole avec joie ;

mais ils n'ont pas de racines, ils croient pour un moment

et, au moment de l'épreuve, ils abandonnent.

Ce qui est tombé dans les ronces, ce sont les gens qui ont entendu, mais qui sont étouffés, chemin faisant, par les soucis, la richesse et les plaisirs de la vie, et ne parviennent pas à maturité.

Et ce qui est tombé dans la bonne terre, ce sont les gens qui ont entendu la Parole dans un cœur bon et généreux, qui la retiennent et portent du fruit par leur persévérance. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur bon et généreux, qui écoute ta Parole, la retienne et porte du fruit par la persévérance.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Écouter vraiment (contre le "bord du chemin")

Dieu sème large, mais la Parole peut rester en surface si je suis dispersé : elle est aussitôt piétinée ou enlevée. Écouter, c'est faire silence, offrir attention et disponibilité. Le premier miracle est simple : laisser la Parole entrer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui « piétine » la Parole chez moi (précipitation, notifications, bavardages in-

térieurs) ?

- Quel temps concret, aujourd'hui, vais-je réserver pour une écoute sans distraction (10–15 min) ?

Point 2 : Enraciner (contre la pierre et l'émotion passagère)

Accueillir avec joie ne suffit pas si rien ne prend racine : à la première épreuve, tout sèche. Enraciner, c'est relire, ruminer, prier, obéir à petite échelle : la Parole descend, s'unit à ma vie. L'humidité des racines, c'est la prière fidèle et les sacrements.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle pratique va aider la Parole à s'enraciner (verset mémorisé, journal spirituel, oraison courte quotidienne) ?
- Quelle petite obéissance concrète vais-je mettre en œuvre aujourd'hui à partir de ce que j'ai entendu ?

Point 3 : Persévérer (désherber les ronces : soucis, richesses, plaisirs)

Même bien partie, la Parole peut s'étouffer sous l'accumulation : inquiétudes, course au "plus", divertissements sans mesure. Persévérer, c'est désherber régulièrement et choisir l'essentiel. Le fruit vient dans la durée : humble fidélité, jour après jour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles ronces nommées (souci, possession, habitude) dois-je tailler cette semaine

?

• Quel rythme simple (prière, sobriété, acte de charité) vais-je protéger coûte que coûte pour durer ?

Colloque

« Jésus, Semeur divin, sème encore en moi ta Parole. Donne-moi d'écouter sans hâte, d'enraciner sans me lasser, de persévérer sans me décourager. Fais de ma vie une terre qui réjouit ton Cœur par ses fruits. »

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Verset à garder :

Mémore Lc 8,15 (« cœur bon et généreux... porter du fruit par la persévérance »), répète-le 3 fois dans la journée.

2. Petit fruit :

pose un acte de charité discret (appel, aide, pardon) et offre-le comme premier fruit de la Parole reçue.

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).

Dimanche 21 Sept

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, paumes ouvertes sur les genoux.

Inspire en murmurant : « Tu es mon trésor » ; expire : « Délivre-moi de l'avidité », 6 fois, lentement.

Puis dis simplement : « Seigneur, apprends-moi à gérer ce que tu me confies pour aimer. »

♦ Composition des lieux

Imagine la maison d'un riche propriétaire : agitation, registres, dettes, un gérant menacé de licenciement. Vois sa décision pressée : il réduit les dettes pour se faire des amis. Jésus commente ; son regard passe de la foule à toi : que feras-tu, toi, avec l'argent qui t'est confié ?

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 16, 1-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :
« Un homme riche avait un gérant qui lui fut dénoncé comme dilapidant ses biens.

Il le convoqua et lui dit :

‘Qu'est-ce que j'apprends à ton sujet ? Rends-moi les comptes de ta gestion, car tu ne peux plus être mon gérant.’

Le gérant se dit en lui-même :
‘Que vais-je faire, puisque mon maître me retire la gestion ? Travailler la terre ? Je n'en ai pas la force. Mendier ? J'aurais honte.

Je sais ce que je vais faire, pour qu'une fois renvoyé de ma gérance, des gens m'accueillent chez eux.’

Il fit alors venir, un par un, ceux qui avaient des dettes envers son maître.

Il demanda au premier :
‘Combien dois-tu à mon maître ?’

Il répondit :
‘Cent barils d'huile.’

Le gérant lui dit :
‘Voici ton reçu ; vite, assieds-toi et écris cinquante.’

Puis il demanda à un autre :
‘Et toi, combien dois-tu ?’

Il répondit :
‘Cent sacs de blé.’

Le gérant lui dit :
‘Voici ton reçu, écris 80’.

Le maître fit l'éloge de ce gérant malhonnête car il avait agi avec habileté ; en effet, les fils de ce monde sont plus habiles entre eux que les fils de la lumière.

Eh bien moi, je vous le dis :
Faites-vous des amis avec l'argent malhonnête,

afin que, le jour où il ne sera plus là, ces amis vous accueillent dans les demeures éternelles.

Celui qui est digne de confiance dans la moindre chose
est digne de confiance aussi dans une grande.

Celui qui est malhonnête dans la moindre chose

est malhonnête aussi dans une grande.

Si donc vous n'avez pas été dignes de confiance pour l'argent malhonnête, qui vous confiera le bien véritable ?

Et si, pour ce qui est à autrui, vous n'avez pas été dignes de confiance, ce qui vous revient, qui vous le donnera ?

Aucun domestique ne peut servir deux maîtres :

ou bien il haïra l'un et aimera l'autre,
ou bien il s'attachera à l'un et méprisera l'autre.

Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'argent. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur libre de l'emprise de l'argent, fidèle dans les petites choses et inventif dans la charité.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'éloge de la lucidité, pas de la fraude

Jésus ne loue pas la malhonnêteté du gé-

rant, mais sa prévoyance : il voit l'urgence et agit pour l'avenir. Le disciple est invité à cette même intelligence du Royaume : orienter dès maintenant ses biens vers ce qui demeure. La vraie sagesse consiste à transformer l'argent en relations de miséricorde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Que révèle l'usage de mon argent sur ce que j'attends vraiment de l'avenir (sécurité seule, ou Royaume) ?
- Quel choix concret puis-je faire cette semaine pour orienter un bien matériel vers un bien éternel (aumône, soutien, temps donné) ?

Point 2 : « Fidèle dans la moindre chose »

L'Évangile relie petites fidélités et grandes confiances : manier l'argent avec droiture dispose le cœur à recevoir les « biens véritables » (grâce, charité, mission). La sainteté commence souvent dans un reçu, un transfert, une facture traités avec vérité. La transparence financière est une ascèse qui libère le cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où suis-je tenté de "arranger" les choses (petits mensonges, opacité, dettes ignorées) ?
- Quel pas de clarté puis-je poser aujourd'hui (budget, restitution, régularisation, parler

franchement d'argent) ?

Point 3 : « Vous ne pouvez pas servir Dieu et l'argent »

L'argent est un serviteur utile, mais un maître tyrannique : si je le sers, je finis par mépriser Dieu et le prochain. Servir Dieu, c'est remettre l'argent à sa place : moyen de communion, pas d'auto-exaltation. La liberté naît quand je décide qui je sers.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes peurs ou mes choix, qui commande : l'Évangile ou "Mammon" (statut, confort, comparaison) ?
- Quel signe concret de liberté puis-je poser (sobriété volontaire, générosité cachée, refus d'un achat superflu) ?

Colloque

« Seigneur Jésus, tu es mon seul Maître. Rends-moi fidèle dans le peu, vrai dans tout, et créatif pour aimer avec ce que tu me confies. Apprends-moi à me faire des amis pour l'éternité par une charité concrète et joyeuse. »

Je peux conclure par un Notre Père.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Budget de charité

fixe un pourcentage (même petit) à donner régulièrement ; commence aujourd'hui.

2. Sobriété joyeuse

renonce à un achat/plaisir superflu et remplace-le par un geste gratuit envers quelqu'un.

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).

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.