

Mon Guide d'oraïson Quotidienne

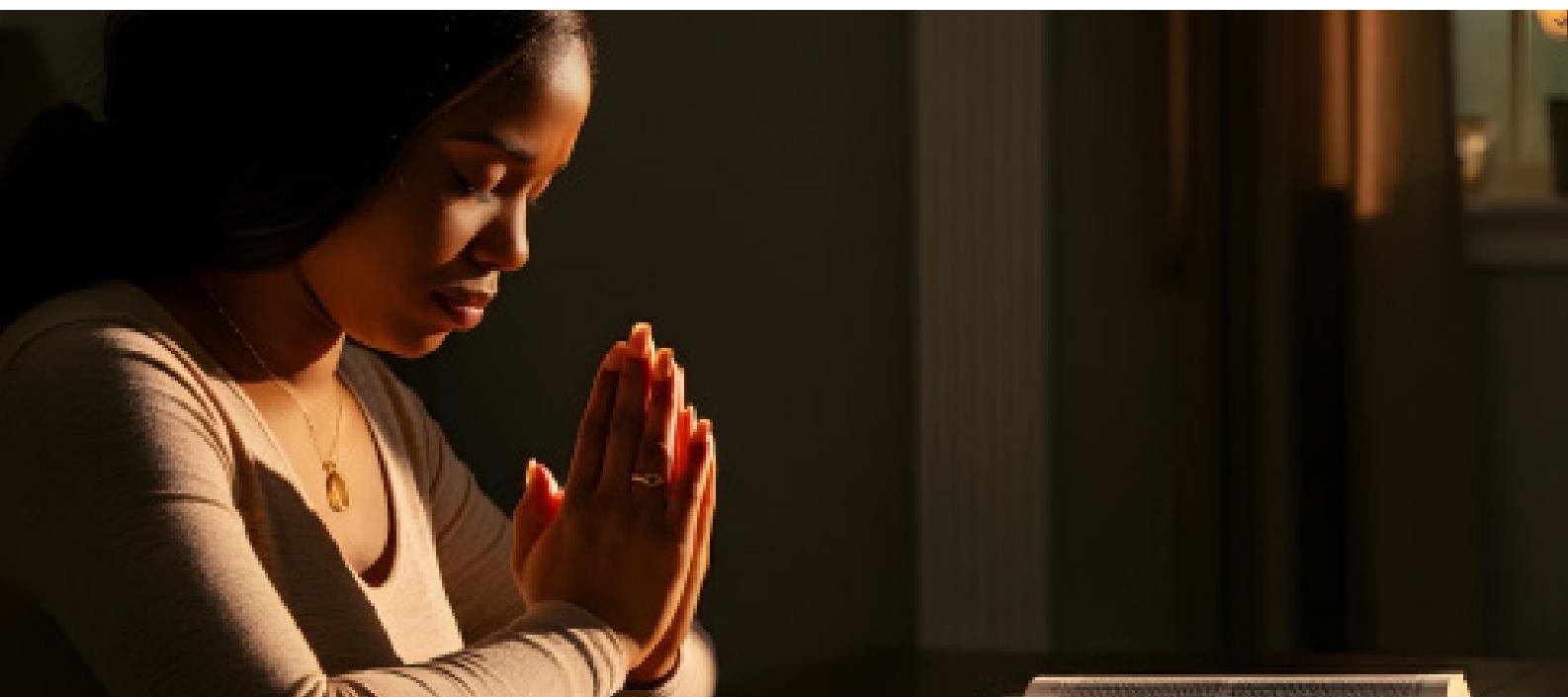


Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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 g gner 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 reviens toujours.

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.

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 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
- Grace 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

vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- 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 trois textes. 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, rejoindre 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 rejette. 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 débilitant 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 évènements 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 évènements 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 évènements heureux de la journée et pour les évènements 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 26 au Dimanche 1er Février 2026

Lundi 26 jan 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me rends disponible, en silence.
- 2.Je respire lentement et je me calme intérieurement. 3.Je dis : « Jésus, je me tiens devant toi. »
- 4.Je demande : « Seigneur, éclaire-moi par ton Esprit Saint. »
- 5.Je me dispose à écouter sans me défendre, avec un cœur humble.

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus entouré d'une foule. Des scribes venus de Jérusalem l'accusent : « Il est possédé... » L'atmosphère est tendue : soupçons, critiques, mauvaise foi. Jésus, calme et ferme, les appelle près de lui. Il parle avec autorité, comme quelqu'un qui connaît le combat invisible, et il révèle une vérité claire : le mal ne peut pas se vaincre lui-même.

◊ Parole de Dieu

Evangile: Mc 3, 22-30

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

les scribes, qui étaient descendus de Jérusalem, disaient :

« Ce Jésus est possédé par Béelzéboul ; c'est par le chef des démons qu'il expulse les démons. »

Les appelant près de lui,

Jésus leur dit en parabole :

« Comment Satan peut-il expulser Satan ?

Si un royaume est divisé contre lui-même, ce royaume ne peut pas tenir.

Si les gens d'une même maison se divisent entre eux, ces gens ne pourront pas tenir.

Si Satan s'est dressé contre lui-même, s'il est divisé, il ne peut pas tenir ; c'en est fini de lui.

Mais personne ne peut entrer dans la maison d'un homme fort et piller ses biens,

s'il ne l'a d'abord ligoté.

Alors seulement il pillera sa maison.

Amen, je vous le dis :

Tout sera pardonné aux enfants des hommes :

leurs péchés et les blasphèmes qu'ils auront proférés.

Mais si quelqu'un blasphème contre l'Esprit Saint,

il n'aura jamais de pardon.

Il est coupable d'un péché pour toujours. »

Jésus parla ainsi parce qu'ils avaient dit :

« Il est possédé par un esprit impur. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître ton action avec simplicité, et de ne jamais fermer mon cœur à ton Esprit Saint.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Le mensonge spirituel : appeler le bien "mal"

Les scribes voient des délivrances, mais ils interprètent cela comme une œuvre démoniaque.

C'est grave : leur cœur est fermé, et ils deviennent incapables de reconnaître Dieu. Un cœur orgueilleux peut aller jusqu'à détester la lumière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je refuse parfois de reconnaître l'action de Dieu, par jalousie ou orgueil ?
- Est-ce que je juge trop vite ce que Dieu fait chez les autres ?

Point 2 : Un royaume divisé ne tient pas

- Qu'est-ce qui divise mon cœur aujourd'hui : double vie, rancune, peur, mensonge, compromis ?
- Qu'est-ce qui divise ma maison, mon couple, ma communauté... et comment puis-je devenir artisan d'unité ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont mes excuses préférées quand je ne fais pas ce que Dieu attend ?
- Est-ce que je transforme parfois ma désobéissance en "bonne raison" ?

Point 3 : Jésus est plus fort : il libote "l'homme fort"

Jésus ne discute pas avec le mal : il le domine.

Il révèle qu'il est entré dans la maison de l'homme fort pour libérer les captifs. Autrement dit : le Christ a autorité, et là où il est accueilli, la chaîne se brise.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel domaine de ma vie a besoin d'être libéré : une habitude, une peur, une dépendance, une oppression intérieure ?
- Est-ce que je crois vraiment que Jésus est plus fort que tout ce qui m'écrase ?

Colloque

Seigneur Jésus, je crois que tu es le plus fort.

Délivre-moi de tout mensonge sur moi, de toute dureté de cœur.

Unifie-moi intérieurement : pensées, paroles, décisions.

Que ton Esprit Saint règne en moi, et que je marche dans la lumière.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Je chasse la division :
je renonce aujourd’hui à une parole ou une attitude qui envenime l’unité (critique, médisance, ironie, soupçon).

2. Je fais un acte de paix :
je répare une relation, même par un petit geste (message, pardon, écoute).

◊ Parole à mémoriser

« Si Satan s'est dressé contre lui-même, s'il est divisé, il ne peut pas tenir : c'en est fini de lui. » (Mc 3, 26)

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'Es-

prit 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. »

◊ 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).

◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

- 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.

Mardi 27 janv 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me pose, en silence.
- 2.Je respire lentement et je me rends présent à Dieu.
- 3.Je dis intérieurement : « Jésus, je suis là. »
- 4.J'ouvre mon cœur : « Seigneur, parle, ton serviteur écoute. »
- 5.Je demande la simplicité : « Donne-moi un cœur de petit pour comprendre. »

◊ Composition des lieux

J'imagine une maison pleine de monde. Jésus est assis, et les personnes forment un cercle autour de lui, attentives. Dehors, sa mère et ses frères arrivent et le font appeler. Un message traverse la foule : « Ta mère et tes frères te cherchent ! » Jésus regarde ceux qui sont proches, puis il prononce une parole surprenante, qui redéfinit la vraie famille.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 3, 31-35

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
comme Jésus était dans une maison,
arrivent sa mère et ses frères.

Restant au-dehors,
ils le font appeler.

Une foule était assise autour de lui ; et on lui dit : « Voici que ta mère et tes frères sont là dehors : ils te cherchent. » Mais il leur répond : « Qui est ma mère ? qui sont mes frères ? » Et parcourant du regard ceux qui étaient assis en cercle autour de lui, il dit : « Voici ma mère et mes frères. Celui qui fait la volonté de Dieu, celui-là est pour moi un frère, une sœur, une mère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'aimer ta volonté et de l'accomplir avec fidélité, pour vivre comme un vrai membre de ta famille.

◊ Les points de méditation

Point 1 : La vraie proximité avec Jésus n'est pas d'abord extérieure

On peut être proche de Jésus par la position, le titre, les liens... et pourtant passer à côté de l'essentiel.

Jésus ne méprise pas sa mère, au contraire : il révèle le critère spirituel de la vraie proximité : l'obéissance aimante.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Est-ce que ma foi est surtout une habitude extérieure, ou une relation vivante ?
- Qu'est-ce qui, dans ma vie, me donne l'illusion d'être "proche" de Dieu sans le suivre vraiment ?

Point 2 : Faire la volonté de Dieu : entrer dans la famille de Jésus

Jésus ouvre la porte : la famille de Dieu est accessible.

Elle n'est pas réservée à une élite ; elle est offerte à tous ceux qui choisissent la volonté du Père.

Obéir à Dieu, ce n'est pas perdre sa liberté : c'est trouver sa vraie place.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la volonté de Dieu la plus claire pour moi en ce moment (pardon, vérité, service, prière, justice...) ?
- Où est-ce que je résiste, en disant "oui" en paroles mais "non" dans les actes ?

Point 3 : Une nouvelle fraternité : frère, sœur, mère

Jésus ne parle pas seulement de "disciples", mais de liens familiaux : frère, sœur, mère. L'Église devient une maison, une communion, où l'on se porte mutuellement. Faire la volonté de Dieu me rend capable de relations nouvelles, plus pures, plus solides.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je traite les autres comme des frères et sœurs, ou comme des rivaux / des inconnus ?
- Comment puis-je rendre ma communauté, ma famille, mon foyer plus "famille de Jésus" cette semaine ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux être de ta famille. Apprends-moi à aimer la volonté du Père, même quand elle me bouscule. Donne-moi un cœur humble, disponible, joyeux dans l'obéissance. Fais de moi un frère (une sœur) qui construit l'unité et répand la paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un "oui" concret*
je choisis aujourd'hui un acte précis de volonté de Dieu (pardonner, rendre service, dire la vérité, prier fidèlement).

2. *Un geste familial :*
je pose un acte de fraternité (écoute vraie, encouragement, réconciliation, aide matérielle).

◊ Parole à mémoriser

« Celui qui fait la volonté de Dieu, celui-là est pour moi un frère, une sœur, une mère. » (Mc 3, 35)

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 reconnaiss :

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 28 Jan

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me tiens calmement en présence de Dieu.
- 2.Je respire doucement et je laisse mon cœur se poser.
- 3.Je dis intérieurement : « Jésus, je suis à Toi. »
- 4.Je demande le silence intérieur : « Seigneur, fais taire mes bruits. »
- 5.Je m'ouvre à la Parole : « Dépose en moi ta semence. »

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus au bord de la mer de Galilée.

La foule est très nombreuse, serrée sur le rivage.

Jésus monte dans une barque, s'assied, et enseigne.

Je vois le semeur qui marche et jette le grain : certains grains tombent sur le chemin, d'autres sur les pierres, d'autres parmi les ronces, et d'autres dans une terre profonde, bonne et accueillante.

J'entends la voix de Jésus : « Écoutez ! »

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 4, 1-20

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus se mit de nouveau à enseigner au bord de la mer de Galilée.

Une foule très nombreuse se rassembla auprès de lui, si bien qu'il monta dans une barque où il s'assit.

Il était sur la mer, et toute la foule était près de la mer, sur le rivage.

Il leur enseignait beaucoup de choses en paraboles, et dans son enseignement il leur disait :

« Écoutez ! Voici que le semeur sortit pour semer.

Comme il semait, du grain est tombé au bord du chemin ; les oiseaux sont venus et ils ont tout mangé.

Du grain est tombé aussi sur du sol pierreux, où il n'avait pas beaucoup de terre ; il a levé aussitôt, parce que la terre était peu profonde ;

et lorsque le soleil s'est levé, ce grain a brûlé et, faute de racines, il a séché.

Du grain est tombé aussi dans les ronces, les ronces ont poussé, l'ont étouffé, et il n'a pas donné de fruit.

Mais d'autres grains sont tombés dans la bonne terre ; ils ont donné du fruit en poussant et en se développant, et ils ont produit

trente, soixante, cent, pour un. »

Et Jésus disait :

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

Quand il resta seul, ceux qui étaient autour de lui avec les Douze l'interrogeaient sur les paraboles.

Il leur disait :

« C'est à vous qu'est donné le mystère du royaume de Dieu ; mais à ceux qui sont dehors, tout se présente sous forme de paraboles.

Et ainsi, comme dit le prophète : Ils auront beau regarder de tous leurs yeux, ils ne verront pas ; ils auront beau écouter de toutes leurs oreilles, ils ne comprendront pas ; sinon ils se convertiraient et recevraient le pardon. »

Il leur dit encore :

« Vous ne saisissez pas cette parabole ? Alors, comment comprendrez-vous toutes les paraboles ?

Le semeur sème la Parole.

Il y a ceux qui sont au bord du chemin où la Parole est semée : quand ils l'entendent, Satan vient aussitôt et enlève la Parole semée en eux.

Et de même, il y a ceux qui ont reçu la semence dans les endroits pierreux : ceux-là, quand ils entendent la Parole, ils la reçoivent aussitôt avec joie ;

mais ils n'ont pas en eux de racine, ce sont les gens d'un moment ; que vienne la détresse ou la persécution à cause de la Parole, ils trébuchent aussitôt.

Et il y en a d'autres qui ont reçu la semence dans les ronces :

ceux-ci entendent la Parole,

mais les soucis du monde, la séduction de la richesse

et toutes les autres convoitises

les envahissent et étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit.

Et il y a ceux qui ont reçu la semence dans la bonne terre : ceux-là entendent la Parole, ils l'accueillent, et ils portent du fruit : trente, soixante, cent, pour un. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur de bonne terre : humble, profond, fidèle, capable d'accueillir ta Parole et de porter du fruit.

◊ Les points de méditation

Point 1. Le semeur sème toujours : Dieu ne se décourage pas de moi

Dieu sème sans compter. Il n'attend pas que je sois parfait pour parler à ma vie. Il continue de me visiter, de m'appeler, de me proposer la conversion. Le problème n'est pas la semence : c'est mon accueil.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu continue de semer en moi, malgré mes lenteurs ?

- Qu'est-ce que Dieu essaie de faire grandir en moi en ce moment ?

Point 2 : Les terrains qui empêchent la Parole de porter du fruit

Jésus décrit des obstacles très concrets :

- Le chemin : cœur dur, distract, la Parole ne pénètre pas.

- Le sol pierreux : enthousiasme rapide, mais pas de racines, abandon dès l'épreuve.

- Les ronces : la Parole est étouffée par les soucis, la richesse, les convoitises.

Ce ne sont pas juste des "erreurs" : ce sont des combats spirituels quotidiens.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel terrain me ressemble le plus ces derniers temps : chemin, pierres, ronces ?

- Qu'est-ce qui étouffe le plus ma vie spirituelle : distractions, instabilité, anxiétés, recherche du confort ?

Point 3 : La bonne terre : écouter, accueillir, persévéérer... et porter du fruit

La bonne terre n'est pas celle qui "sent tout", mais celle qui garde la Parole.

Elle écoute, elle accueille, elle laisse la Parole descendre jusqu'aux racines.

Le fruit vient avec le temps : 30, 60, 100...

selon la fidélité, pas selon l'émotion du moment.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle "racine" dois-je renforcer : prière, Parole de Dieu, sacrements, discipline intérieure ?
- Quel fruit concret le Seigneur attend-il de moi : pardon, paix, patience, service, vérité, charité ?

Colloque

Seigneur Jésus, Tu sèmes en moi ta Parole avec amour.

Je te demande de changer mon cœur.

Arrache ce qui est dur, enlève les pierres, brûle les ronces.

Fais de moi une terre bonne, profonde, fidèle.

Que ta Parole produise en moi un fruit qui demeure.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un désherbage intérieur :

je renonce aujourd'hui à une "ronce" précise (une distraction, une inquiétude, une convoitise, une perte de temps).

2. Un geste de profondeur :

10 minutes de silence + une phrase de l'Évangile répétée lentement pour la laisser descendre dans le cœur.

◊ Parole à mémoriser

« Ceux-là entendent la Parole, ils l'accueillent, et ils portent du fruit : trente, soixante, cent, pour un. » (Mc 4, 20)

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

◊ Me tourner vers demain

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

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

◊ Conclure la prière

◊

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Ma-
rie... » ;
- Un Notre Père ;

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

Jeudi 29 Janv 2026**Oraison****◊ Exercice de concentration**

- 1.Je me place simplement en présence de Dieu.
- 2.Je respire lentement... et je laisse descendre le calme.
- 3.Je dis : « Seigneur, je suis là. »
- 4.Je laisse monter en moi la gratitude : « Tu m'as conduit jusqu'ici... »
- 5.Je demande un cœur vrai : « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »

◊ Composition des lieux

J'imagine le roi David qui entre dans la tente du Seigneur, ou dans un lieu sacré. Il s'assied, sans agitation, "en présence du Seigneur".

L'atmosphère est paisible, profonde, comme un moment d'intimité après une grande annonce.

Je vois David, humble, presque étonné... il regarde Dieu avec un cœur rempli de reconnaissance.

Il parle non comme un roi, mais comme un fils : émerveillé, petit, confiant.

◊ Parole de Dieu

Première lecture : 2 S 7, 18-19.24-29

Lecture du deuxième livre de Samuel

Lorsque le prophète Nathan eut transmis

à David
les promesses de Dieu,
le roi David vint s'asseoir en présence du Seigneur.

Il dit :

« Qui suis-je donc, Seigneur,
et qu'est-ce que ma maison,
pour que tu m'aies conduit jusqu'ici ?

Mais cela ne te paraît pas encore suffisant, Seigneur,
et tu adresSES une parole à la maison de ton serviteur
pour un avenir lointain.

Est-ce là, Seigneur Dieu, la destinée de l'homme ?

Pour toi, tu as établi à jamais ton peuple Israël,
et toi, Seigneur, tu es devenu son Dieu.

Maintenant donc, Seigneur Dieu,
la parole que tu as dite au sujet de ton serviteur et de sa maison,
tiens-la pour toujours, et agis selon ce que tu as dit.

Que ton nom soit exalté pour toujours !

Que l'on dise :

“Le Seigneur de l'univers est le Dieu d'Israël”,
et la maison de ton serviteur David sera stable en ta présence.

Oui, c'est toi, Seigneur de l'univers, Dieu d'Israël,
qui as fait cette révélation à ton serviteur :
“Je te bâtirai une maison.”

C'est pourquoi ton serviteur ose t'adresser cette prière :

Seigneur, c'est toi qui es Dieu,
tes paroles sont vérité,

et tu as fait cette magnifique promesse à ton serviteur.

Daigne bénir la maison de ton serviteur,
afin qu'elle soit pour toujours en ta présence.

Car toi, Seigneur Dieu, tu as parlé,
et par ta bénédiction
la maison de ton serviteur sera bénie pour toujours. »

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et reconnaissant, capable d'accueillir tes promesses et de te faire confiance pour l'avenir.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Qui suis-je, Seigneur ? » : l'humilité qui ouvre la porte à Dieu

David ne commence pas par demander, ni par se justifier : il s'émerveille.

Il reconnaît que tout est grâce : sa route, sa maison, son histoire.

L'humilité vraie n'écrase pas : elle libère, parce qu'elle laisse Dieu être Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais encore m'étonner de ce que Dieu a déjà fait pour moi ?
- Quels signes concrets de grâce puis-je reconnaître dans mon histoire ?

Point 2 : « Tes paroles sont vérité » : la foi qui s'appuie sur la promesse

David s'accroche à une chose : la parole de Dieu est sûre.

Il ne fonde pas son avenir sur ses capacités, mais sur la fidélité du Seigneur.

La foi mature, c'est apprendre à dire : “Tu as parlé... donc je peux avancer.”

Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi est-ce que je fonde ma sécurité : sur moi, sur les autres, ou sur Dieu ?

- Quelle promesse de Dieu ai-je besoin de reprendre et de croire à nouveau ?

Point 3 : « Daigne bénir la maison de ton serviteur » : demander la bénédiction pour durer

David ne veut pas seulement une grâce du moment : il demande une bénédiction qui demeure.

Il comprend que l'avenir se construit dans la présence de Dieu.

Une maison stable, ce n'est pas d'abord une maison sans problèmes : c'est une maison habitée par Dieu, portée par sa bénédiction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande à Dieu de bénir “ma maison” : ma vie, mon foyer, mes projets, ma mission ?

- Quelle partie de ma vie doit être rendue plus stable en Dieu : la prière, la fidélité, la

paix, la confiance ?

Colloque

Seigneur, quand je regarde ma vie, je peux dire comme David :

« Qui suis-je pour que tu m'aies conduit jusqu'ici ? »

Je te rends grâce pour ton amour patient, pour tes promesses, pour ta fidélité.

Bénis ma maison, bénis mon cœur, bénis mon avenir.

Que ton nom soit exalté dans ma vie.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Acte de gratitude :

j'écris aujourd'hui 5 bénédictions que Dieu m'a déjà données.

2. Acte d'abandon :

je confie au Seigneur une inquiétude précise en disant :

« Tu as parlé, tes paroles sont vérité. »

◊ Parole à mémoriser

« Seigneur, c'est toi qui es Dieu, tes paroles sont vérité. » (2 S 7, 28)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités 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 reconnaiss :

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

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

- o Les sentiments négatifs (colère, jalouse, 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 30 Janv

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets au calme, le dos droit, le cœur disponible.
- 2.Je respire lentement... et je laisse tomber les tensions.
- 3.Je répète doucement : « Seigneur, tu es là... et tu travailles en moi. »
- 4.Je dépose mes impatiences : « Je ne contrôle pas tout... mais je te fais confiance. »
- 5.J'ouvre mon cœur : « Parle Seigneur, je veux recevoir ta Parole. »

◊ Composition des lieux

J'imagine un champ silencieux.

La terre est sombre, humble, discrète... mais vivante.

Un homme y a jeté la semence, puis il rentre chez lui.

Les jours passent. On ne voit presque rien... pourtant, sous la terre, quelque chose se prépare.

Je vois ensuite une petite graine de moutarde : minuscule, presque insignifiante.

Et je la vois devenir un grand arbuste, avec des branches où les oiseaux viennent se poser.

Tout est simple... mais tout est puissant.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 4, 26-34**Évangile de Jésus Christ selon saint Marc**

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« Il en est du règne de Dieu comme d'un homme

qui jette en terre la semence :

nuit et jour,

qu'il dorme ou qu'il se lève,

la semence germe et grandit,

il ne sait comment.

D'elle-même, la terre produit d'abord

l'herbe,

puis l'épi, enfin du blé plein l'épi.

Et dès que le blé est mûr,

il y met la fauille,

puisque le temps de la moisson est arrivé.

»

Il disait encore :

« À quoi allons-nous comparer le règne de Dieu ?

Par quelle parabole pouvons-nous le représenter ?

Il est comme une graine de moutarde :

quand on la sème en terre,

elle est la plus petite de toutes les semences.

Mais quand on l'a semée,

elle grandit et dépasse toutes les plantes potagères ;

et elle étend de longues branches,

si bien que les oiseaux du ciel

peuvent faire leur nid à son ombre. »

Par de nombreuses paraboles sem-

blables,

Jésus leur annonçait la Parole, dans la mesure où ils étaient capables de l'entendre.

Il ne leur disait rien sans parabole, mais il expliquait tout à ses disciples en particulier.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la patience de la foi : apprendre à semer fidèlement, à te laisser faire grandir, et à attendre la moisson sans me décourager.

◊ Les points de méditation

Point 1 : La semence grandit en silence : Dieu travaille même quand je ne vois rien

Jésus dit : « la semence germe et grandit, il ne sait comment. »

Ça veut dire que le Royaume avance souvent sans bruit, sans spectacle.

Dieu agit dans l'invisible : une conversion, une guérison intérieure, une maturité...

Ce n'est pas parce que je ne vois pas tout de suite que rien ne se passe.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine je suis impatient, au point de douter ?

- Qu'est-ce que Dieu est peut-être en train de faire en moi, en silence ?

Point 2 : « D'elle-même, la terre produit... » : ma part, c'est la fidélité ; la croissance, c'est Dieu

Le semeur a une mission : semer.
 Mais il ne fabrique pas la vie : il fait confiance à la terre, au processus, au temps.
 Spirituellement, c'est pareil : prier, écouter, obéir, recommencer...
 Le reste appartient à Dieu : la transformation profonde, la fécondité durable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais ma part (semer), ou est-ce que je veux tout maîtriser ?
- Quelle "petite fidélité" Dieu me demande aujourd'hui ?

Point 3 : La graine de moutarde : Dieu aime les commencements modestes

Le Royaume ne commence pas toujours grand.

Il commence souvent petit : une prière de 2 minutes, un effort d'amour, une décision simple, une parole vraie...

Mais Jésus promet : ce qui est petit devient grand, si c'est semé dans la foi.

Et quand ça grandit, ça devient un abri : « les oiseaux font leur nid à son ombre. »

Autrement dit : ta foi peut devenir une bénédiction pour les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel petit "oui" je dois semer sans mépriser

ser sa petitesse ?
 • À qui Dieu veut-il donner refuge à travers ma vie ?

Colloque

Seigneur, je te confie mon impatience et mes découragements.
 Apprends-moi à faire confiance à ton œuvre cachée.
 Je veux semer avec fidélité, même si je ne vois pas encore les fruits.
 Fais grandir en moi ton Royaume, doucement mais sûrement.
 Et quand viendra la moisson, que toute la gloire te revienne.
 Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Semer aujourd'hui :*
poser un acte concret de foi (prière courte, parole bonne, service discret).
2. *Attendre sans murmurer :*
chaque fois que je m'impatiente, je dis : « Seigneur, tu fais grandir la semence. »

◊ Parole à mémoriser

« *La semence germe et grandit : il ne sait comment. » (Mc 4, 27)*

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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 reconnaiss :
 - 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. »

Samedi 31 Jan

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

J'imagine la mer au soir.
La lumière baisse, l'horizon devient sombre.
Une barque avance, petite, fragile, chargée d'hommes fatigués.
Soudain, le vent se lève, les vagues frappent la barque, l'eau entre...
Les disciples crient, ils paniquent.
Et Jésus... dort, calmement, à l'arrière, sur un coussin.
Je vois leurs visages : peur, confusion, impression d'être abandonnés.
Je vois Jésus se lever, stable... et sa voix traverser le chaos :
« Silence ! tais-toi ! »
Et tout devient calme.

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus qui revient à la maison.
La maison est vite remplie : la foule arrive de partout, serrée, pressante.
Il y a du bruit, des demandes, des regards... et Jésus au milieu.
On sent qu'il est pris, comme débordé, au point qu'il n'a même pas le temps de manger.
Puis j'entends une rumeur plus douloureuse : les siens viennent pour se saisir de lui, non pas pour l'aider à servir Dieu,

mais parce qu'ils pensent : « Il a perdu la tête. »

Jésus reste là, calme... fidèle à sa mission, même incompris.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mc 4, 35-41

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Ce jour-là, le soir venu, Jésus dit à ses disciples :

« Passons sur l'autre rive. »

Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient.

Survint une violente tempête.

Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait.

Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Les disciples le réveillent et lui disent :

« Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? »

Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer :

« Silence, tais-toi ! »

Le vent tomba, et il se fit un grand calme.

Jésus leur dit :

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? »

Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux :

« Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi ferme au milieu des tempêtes, et une paix intérieure qui ne dépend pas des circonstances.

◊ Les points de méditation

Point 1 : La tempête n'est pas la preuve de l'absence de Dieu

Ils sont avec Jésus... et pourtant la tempête arrive.

Ça veut dire une chose : être avec Jésus ne nous évite pas toutes les crises, mais être avec Jésus nous évite de sombrer. Certaines tempêtes sont permises pour purifier la foi, fortifier le cœur, enseigner la confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle tempête traverse ma vie en ce moment ?
- Est-ce que je confonds "épreuve" et "abandon de Dieu" ?

Point 2 : « Nous sommes perdus... cela ne te fait rien ? » : quand la peur accuse Dieu

Les disciples ne prient pas d'abord... ils accusent :

« Ça ne te fait rien ? »

La peur rend injuste, la peur fait croire que Dieu est indifférent.

Mais Jésus dort parce qu'il n'est pas pan-

qué :
il est Seigneur, même quand tout tremble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes moments de panique, est-ce que j'accuse Dieu ?
- Qu'est-ce que je dois lui dire aujourd'hui au lieu de murmurer ?

Point 3 : Jésus commande au chaos : sa Parole crée le calme

Jésus parle au vent et à la mer : et ils obéissent.

Il ne négocie pas avec la tempête : il la domine.

Son autorité n'est pas seulement sur la nature, elle est aussi sur mes angoisses, mes pensées, mes combats intérieurs.

Et après le miracle, il touche le cœur :

« N'avez-vous pas encore la foi ? »

Le vrai combat n'est pas contre la mer... il est contre la peur qui tue la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur dirige mes décisions actuellement ?
- Où est-ce que Jésus m'appelle à une confiance plus radicale ?

Colloque

Seigneur Jésus, je suis parfois comme ces disciples :

je crie, je tremble, je doute... et je crois que tu ne vois rien.

Mais aujourd'hui je reviens à la vérité : tu es dans ma barque.

Parle à ma tempête, parle à mon cœur.
Fais tomber le vent de l'angoisse, et donne-moi ta paix.

Je choisis de te faire confiance, même sans comprendre.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nommer ma tempête : je l'écris clairement (peur, problème, combat). Puis je la confie à Jésus en une phrase.

2. Acte de foi concret : faire aujourd'hui une action que la peur m'empêchait de faire (téléphoner, pardonner, reprendre, avancer).

◊ Parole à mémoriser

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » (Mc 4, 40)

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 reconnaiss :

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

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

- o Les sentiments négatifs (colère, jalouse, 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 :
 - Un geste de réconciliation ?
 - Un mot d'encouragement à donner ?
 - Une erreur à réparer ?
 - 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 1er Fév

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets en présence de Dieu, dans le silence.
- 2.Je respire lentement... je relâche les tensions.
- 3.Je répète doucement : « Seigneur, parle à mon cœur. »
- 4.Je laisse résonner un mot : "Heureux..."
- 5.Je demande la grâce d'accueillir cette Parole avec simplicité.

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus sur une montagne.

Il s'assoit comme un maître qui va révéler un secret du ciel.

Autour de lui : des foules, des pauvres, des malades, des gens blessés, des cœurs fatigués...

Les disciples s'approchent de près, attentifs.

Le vent est léger, le ciel est vaste.

Et Jésus ouvre la bouche : sa voix est douce, mais ferme.

Il proclame un bonheur étonnant... un bonheur qui ne ressemble pas à celui du monde.

»

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 5, 1-12a

Évangile de Jésus Christ selon saint Mat-

thieu

En ce temps-là,
voyant les foules,
Jésus gravit la montagne.
Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de
lui.

Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait.

Il disait :

« Heureux les pauvres de cœur,
car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux ceux qui pleurent,
car ils seront consolés.

Heureux les doux,
car ils recevront la terre en héritage.

Heureux ceux qui ont faim et soif de la
justice,
car ils seront rassasiés.

Heureux les miséricordieux,
car ils obtiendront miséricorde.

Heureux les cœurs purs,
car ils verront Dieu.

Heureux les artisans de paix,
car ils seront appelés fils de Dieu.

Heureux ceux qui sont persécutés pour
la justice,
car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux êtes-vous si l'on vous insulte,
si l'on vous persécute
et si l'on dit faussement toute sorte de mal
contre vous,
à cause de moi.

Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse,
car votre récompense est grande dans les
cieux ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et
libre, capable de chercher ton bonheur à
toi plutôt que celui du monde.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Le bonheur selon Jésus n'est pas celui du monde

Le monde dit : "Heureux les riches, les forts,
les admirés, les gagnants."

Jésus dit : "Heureux les pauvres de cœur,
les doux, les persécutés..."

Il renverse les critères : ce n'est pas la réussite extérieure qui rend heureux,
c'est la présence de Dieu dans un cœur disponible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, je poursuis quel type de bonheur ? celui du monde ou celui de Jésus ?
- Qu'est-ce que je dois laisser pour devenir vraiment libre ?

Point 2 : Les Béatitudes : un portrait de Jésus lui-même

Chaque béatitude décrit Jésus :
Il est pauvre de cœur, doux, miséricordieux,
artisan de paix, persécuté...
Donc les Béatitudes ne sont pas seulement des "conseils" :
elles sont un chemin pour ressembler au

Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle bénédiction me ressemble le moins aujourd'hui ?
- Laquelle Jésus veut-il faire grandir en moi maintenant ?

Point 3 : La récompense est sûre : Dieu ne ment pas

Jésus promet : "Ils seront consolés... rassasiés... ils verront Dieu..."

Ce sont des promesses solides, même si elles s'accomplissent parfois dans la patience.

Le monde applaudit vite... puis oublie. Dieu, lui, voit tout, et il récompense en vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu voit mes efforts cachés ?
- Quel acte de foi puis-je poser malgré l'attente ou l'incompréhension ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'apprends un bonheur nouveau.

Délivre-moi de la course aux apparences. Rends mon cœur pauvre, doux, pur, miséricordieux.

Apprends-moi à aimer la justice sans violence, la paix sans faiblesse, et à tenir bon même quand je suis incom-

pris.

Je veux ton Royaume, et je veux te ressembler.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Faire un acte de miséricorde :* appeler, encourager, aider, pardonner, donner discrètement.

2. *Dire merci :* écrire 5 raisons de bénir Dieu, même si tout n'est pas parfait.

◊ Parole à mémoriser

« Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux. » (Mt 5, 3)

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 reconnaiss :
 - 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 ?

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.