

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°75

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 habitués à la méditation, il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

Les étapes de la méditation :

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation

- Terminer la prière

Entrée en prière

Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée. Comment suis-je touché par tout ceci ?
- Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit. Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action. Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres où plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérance, mes désirs, mes projets.

Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

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

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ? C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

- 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 22 au Dimanche 29 Juin 2026

Lundi 22 juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Pense à quelqu'un que tu juges facilement, un visage, un nom. Laisse ce visage apparaître sans le repousser. Maintenant tourne le regard vers toi-même. Reste là un instant, dans cet inconfort. Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui accepte d'être regardé avant de regarder.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit de vérité, toi qui vois clair là où je suis aveugle à moi-même, viens nettoyer mon regard. Avant que je voie la paille chez mon frère, montre-moi la poutre qui encombre mon propre œil. Donne-moi l'humilité de me voir vraiment. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus observe un réflexe profondément humain : on repère instantanément la faute de l'autre, et on reste étrangement aveugle à la sienne, pourtant bien plus grande. L'image est presque comique, une paille minuscule d'un côté, une poutre énorme de l'autre. Et c'est précisément ce comique qui révèle la gravité : hypocrite, dit Jésus,

celui qui joue le rôle du juge alors qu'il devrait être le premier accusé.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque parole de Jésus résonner personnellement.)

Evangile : Mt7, 7-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ne jugez pas,
pour ne pas être jugés ;
de la manière dont vous jugez,
vous serez jugés ;
de la mesure dont vous mesurez,
on vous mesurera.

Quoi ! tu regardes la paille dans l'œil de ton frère ;

et la poutre qui est dans ton œil,
tu ne la remarques pas ?

Ou encore : Comment vas-tu dire à ton frère :

“Laisse-moi enlever la paille de ton œil”,
alors qu'il y a une poutre dans ton œil à toi ?

Hypocrite ! Enlève d'abord la poutre de ton œil ;
alors tu verras clair
pour enlever la paille qui est dans l'œil de

ton frère. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de voir ma poutre avant de juger la paille de mon frère, et la patience d'enlever la mienne avant de prétendre aider à enlever la sienne.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « De la mesure dont vous mesurez, on vous mesurera », le jugement qui se retourne

Jésus ne dit pas seulement que nous serons jugés, il dit que nous le serons selon notre propre mesure. Le jugement sévère que je porte sur les autres devient, sans que je le sache, la règle qu'on m'appliquera. Cette logique devrait nous rendre prudents : juger durement, c'est se préparer un jugement dur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle mesure j'utilise habituellement pour juger les autres, et accepterais-je qu'on me l'applique à moi-même ?
- Y a-t-il une dureté dans mon jugement des autres que je ne tolérerais pas si elle se retournait contre moi ?

Point 2 : « La poutre dans ton œil », l'aveuglement qui se croit lucide

L'image est volontairement excessive, une poutre dans un œil, c'est impossible à porter

sans le savoir. Et pourtant c'est exactement ce que Jésus décrit : nous portons des défauts majeurs que nous ne voyons presque jamais, tout en repérant instantanément les petites fautes des autres. Cet aveuglement n'est pas innocent, il protège notre image de nous-mêmes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle pourrait être ma poutre, ce défaut que les autres voient peut-être mieux que moi ?
- Pourquoi est-ce souvent plus facile de voir la faute des autres que la mienne ?

Point 3 : « Enlève d'abord », l'ordre qui rend la correction possible

Jésus ne dit pas qu'il ne faut jamais aider un frère à voir sa faute. Il dit : commence par toi. Cet ordre transforme tout, une correction faite après avoir reconnu sa propre faiblesse n'a plus le même ton. Elle devient humble, fraternelle, et donc audible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Avant de corriger quelqu'un, est-ce que je prends le temps de chercher ma propre poutre dans une situation semblable ?
- Mes corrections viennent-elles d'un cœur qui s'est déjà examiné, ou d'un jugement qui se sent supérieur ?

Colloque

Seigneur, je vois si clairement les fautes des autres, et si mal les miennes. Enlève la poutre de mon œil, pas pour que je cesse de voir, mais pour que je voie enfin avec justesse et avec amour. Apprends-moi à me regarder avant de regarder mon frère, et à corriger avec humilité plutôt qu'avec mépris. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant de juger quelqu'un dans mes pensées ou mes paroles, je m'arrête une seconde pour chercher honnêtement ma propre poutre dans une situation similaire.

◇ Parole à mémoriser

« Enlève d'abord la poutre de ton œil ; alors tu verras clair pour enlever la paille qui est dans l'œil de ton frère. » (Mt 7, 5)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence ai-

mante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants : Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Mardi 23 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine deux chemins devant toi, l'un large et facile, l'autre étroit et discret. Reste un moment à les regarder, sans choisir encore.

Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui s'apprête à choisir.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui éclaires le chemin étroit et qui donnes la force de le suivre, viens dans cette prière. Donne-moi un cœur capable d'aimer comme je voudrais être aimé, et le courage de choisir la porte que peu trouvent. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle de deux choses en apparence différentes, le respect de ce qui est sacré, la règle d'or de l'amour, et le choix d'un chemin. Mais tout se tient : il s'agit de discernement. Discerner ce qu'on donne et à qui. Discerner comment traiter l'autre. Discerner quelle porte franchir. La vie chrétienne n'est pas un chemin automatique, elle demande un choix conscient, répété, parfois à contre-courant de la foule.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 7, 6.12-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ne donnez pas aux chiens ce qui est sacré ;
ne jetez pas vos perles aux pourceaux,
de peur qu'ils ne les piétinent,
puis se retournent pour vous déchirer.

Tout ce que vous voudriez que les autres fassent pour vous,
faites-le pour eux, vous aussi :
voilà ce que disent la Loi et les Prophètes.

Entrez par la porte étroite.
Elle est grande, la porte,
il est large, le chemin
qui conduit à la perdition ;
et ils sont nombreux, ceux qui s'y engagent.

Mais elle est étroite, la porte,
il est resserré, le chemin
qui conduit à la vie ;
et ils sont peu nombreux, ceux qui le trouvent. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la sagesse de la règle d'or vécue concrètement, et le courage de choisir la porte étroite même quand la foule prend l'autre chemin.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tout ce que vous voudriez », l'amour qui se mesure à soi-même

Jésus résume toute la Loi et les Prophètes en une phrase d'une simplicité désarmante. Pas de calcul compliqué, juste se demander : si j'étais à la place de l'autre, qu'est-ce que j'attendrais ? Cette règle ne demande pas de sentiment héroïque, seulement de la cohérence entre ce que je désire recevoir et ce que je donne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma dernière interaction difficile, ai-je traité l'autre comme j'aurais voulu être traité ?
- Y a-t-il une attente que j'ai envers les autres et que je ne leur applique pas à moi-même en retour ?

Point 2 : « La porte étroite », un choix qui exige de la lucidité

Le chemin large attire parce qu'il est facile, populaire, sans friction. Le chemin étroit demande un effort, une vigilance, parfois une solitude. Jésus ne dit pas que la vie chrétienne est impossible, il dit qu'elle est exigeante, et que peu choisissent de s'y engager vraiment, même parmi ceux qui s'en réclament.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Suis-je tenté de suivre la facilité plutôt que la fidélité, simplement parce que c'est ce que fait la majorité ?

• Quelle décision concrète de ma vie ressemble à ce passage par la porte étroite ?

Point 3 : « Ne jetez pas vos perles », le discernement qui protège le sacré

Cette image surprend mais dit quelque chose d'important : tout ne se donne pas n'importe comment, n'importe où. Il y a un discernement à exercer, non par mépris, mais par respect de ce qui est précieux. Donner sans discernement peut détruire ce qu'on voulait partager.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais discerner les moments et les personnes avec qui partager ce qui m'est le plus précieux dans ma foi ?
- Ai-je parfois confondu générosité et imprudence en donnant sans tenir compte du contexte ?

Colloque:

Seigneur, apprend-moi à aimer comme je voudrais être aimé, sans calcul, mais avec justesse. Donne-moi le courage de prendre le chemin étroit, même quand il est solitaire, et la sagesse de discerner ce que je donne et à qui. Je veux marcher vers la vie, pas vers la facilité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant d'agir avec quelqu'un, je me demande : est-ce que j'aimerais qu'on me traite ainsi ? Et je choisis un acte concret, même petit, qui ressemble à la porte étroite plutôt qu'à la facilité.

◇ Parole à mémoriser

« Tout ce que vous voudriez que les autres fassent pour vous, faites-le pour eux, vous aussi. » (Mt 7, 12)

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. »

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 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. »

Mercredi 24 juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Remonte le temps en pensée, avant ta naissance, avant que tu sois formé. Quelqu'un te connaissait déjà. Reste un instant dans cette pensée vertigineuse. Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui a été pensé avant d'exister.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as consacré Jérémie avant sa naissance, viens dans cette prière. Touche ma bouche comme tu as touché la sienne. Donne-moi de croire que je suis connu, voulu, envoyé, et que ta force suffit là où la mienne manque. Amen.

◇ Composition des lieux

Jérémie reçoit une parole qui le bouleverse, Dieu le connaît depuis avant sa formation, l'a consacré avant sa naissance, et l'envoie comme prophète. Sa première réaction est l'objection : je suis un enfant, je ne sais pas parler. Et Dieu ne discute pas cette faiblesse, il la dépasse. Il touche sa bouche. Il dit : je mets mes paroles en toi. La mission ne dépend pas des capacités de Jérémie, mais de la présence de Dieu en lui.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Jr 1, 4-10

Lecture du livre du prophète Jérémie

Au temps du roi Josias,
la parole du Seigneur me fut adressée :
« Avant même de te façonner dans le sein
de ta mère,
je te connaissais ;
avant que tu viennes au jour,
je t'ai consacré ;
je fais de toi un prophète pour les nations.

»

Et je dis :

« Ah ! Seigneur mon Dieu !

Vois donc : je ne sais pas parler,
je suis un enfant ! »

Le Seigneur reprit :

« Ne dis pas : "Je suis un enfant !"

Tu iras vers tous ceux à qui je t'enverrai ;
tout ce que je t'ordonnerai, tu le diras.

Ne les crains pas,

car je suis avec toi pour te délivrer

– oracle du Seigneur. »

Puis le Seigneur étendit la main et me toucha la bouche.

Il me dit :

« Voici, je mets dans ta bouche mes paroles !

Vois : aujourd'hui, je te donne autorité
sur les nations et les royaumes,
pour arracher et renverser,
pour détruire et démolir,
pour bâtir et planter. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de croire que tu me connais depuis toujours et que tu m'envoies malgré mes limites, et mets tes paroles dans ma bouche là où les miennes manquent.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Avant même de te façonner, je te connaissais », une identité reçue avant tout mérite

Avant que Jérémie existe, avant qu'il fasse quoi que ce soit, Dieu le connaît déjà et le consacre. Cette antériorité change tout : l'identité de Jérémie n'est pas construite par ses propres efforts, elle est reçue, donnée d'avance. C'est vrai pour chacun de nous : nous existons d'abord dans la pensée et l'amour de Dieu, avant même d'exister dans le monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis comme quelqu'un qui croit avoir été pensé et aimé par Dieu avant même de naître ?
- Qu'est-ce que cela changerait dans mon regard sur moi-même si je recevais vraiment cette vérité ?

Point 2 : « Je suis un enfant », l'objection que Dieu ne retient pas

Jérémie objecte avec une honnêteté touchante : il se sent incapable, trop jeune, sans les mots nécessaires. Dieu ne nie pas cette faiblesse, il la dépasse simplement en disant : je suis avec toi. La mission ne repose pas sur les qualités naturelles de celui qui est envoyé, mais sur la présence de Celui qui envoie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est mon objection habituelle quand Dieu semble m'appeler à quelque chose, je ne sais pas, je ne peux pas, je suis trop petit ?
- Est-ce que je laisse cette objection avoir le dernier mot, ou est-ce que je crois que Dieu peut combler ce qui manque ?

Point 3 : « Je mets dans ta bouche mes paroles », la force qui vient d'ailleurs

Le geste de Dieu qui touche la bouche de Jérémie dit une vérité essentielle : ce que le prophète va dire ne viendra pas entièrement de lui. Dieu lui donne les mots. C'est une consolation immense pour tout témoignage chrétien, nous ne sommes pas seuls à porter la parole que nous devons dire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je demande à Dieu de mettre ses paroles dans ma bouche avant les moments où je dois témoigner ou dire une vérité difficile ?

•Quelle parole ai-je à porter aujourd'hui que je n'ose pas dire seul, mais que je pourrais dire avec sa force ?

Colloque

Seigneur, tu me connaissais avant que j'existe. Tu m'as consacré avant ma naissance. Et pourtant je dis souvent comme Jérémie : je ne sais pas, je suis trop petit. Touche ma bouche. Mets en moi tes paroles. Donne-moi de croire que ta présence suffit là où mes forces s'arrêtent. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, devant une situation où je me sens incapable, je dis simplement à Dieu : mets tes paroles dans ma bouche, et j'avance malgré ma peur.

◇ Parole à mémoriser

« Avant même de te façonner dans le sein de ta mère, je te connaissais. » (Jr 1, 5)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

•Je fais silence en moi.

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

•Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 25 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine une maison sous l'orage, les murs qui tremblent, le vent qui frappe. Demande-toi sur quoi repose ta propre maison intérieure.

Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui veut bâtir sur le roc.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui rends la Parole vivante et féconde en nous, viens dans cette prière. Ne me laisse pas entendre seulement, donne-moi la force de mettre en pratique ce que j'écoute. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus termine son grand discours par une image simple et redoutable : deux maisons, deux fondations, deux destins face à la même tempête. Ce qui distingue les deux bâtisseurs n'est pas leur connaissance de la Parole, tous deux l'ont entendue. C'est ce qu'ils en font. L'un la met en pratique ; l'autre se contente de l'écouter. Et Jésus va plus loin encore : même prophétiser en son nom, expulser des démons, faire des miracles, ne suffit pas si la volonté du Père n'est pas vraiment accomplie.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 7, 21-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ce n'est pas en me disant : "Seigneur, Seigneur !"

qu'on entrera dans le royaume des Cieux, mais c'est en faisant la volonté de mon Père qui est aux cieux.

Ce jour-là, beaucoup me diront :

"Seigneur, Seigneur,

n'est-ce pas en ton nom que nous avons prophétisé,

en ton nom que nous avons expulsé les démons,

en ton nom que nous avons fait beaucoup de miracles ?"

Alors je leur déclarerai :

"Je ne vous ai jamais connus.

Écartez-vous de moi, vous qui commettez le mal !"

Ainsi, celui qui entend les paroles que je dis là

et les met en pratique

est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc.

La pluie est tombée, les torrents ont dévalé,

les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison ;

la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc.

Et celui qui entend de moi ces paroles sans les mettre en pratique

est comparable à un homme insensé
qui a construit sa maison sur le sable.

La pluie est tombée, les torrents ont dévalé,
les vents ont soufflé, ils sont venus battre
cette maison ;
la maison s'est écroulée,
et son écroulement a été complet. »

Lorsque Jésus eut terminé ce discours,
les foules restèrent frappées de son ensei-
gnement,
car il les enseignait en homme qui a au-
torité,
et non pas comme leurs scribes.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de ne pas seulement
t'entendre mais de mettre ta Parole en pra-
tique, pour que ma vie repose sur le roc et
tienne debout dans la tempête.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Je ne vous ai jamais
connus », quand l'apparence reli-
gieuse ne suffit pas**

Cette parole est l'une des plus sévères de
l'Évangile. Des gens ont prophétisé, expulsé
des démons, fait des miracles en son nom,
et pourtant Jésus dit ne pas les connaître.
L'activité religieuse, même spectaculaire,
ne garantit pas la relation réelle avec lui. Ce
qui compte, c'est faire la volonté du Père,
une fidélité vécue, pas seulement procla-

mée.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que ma pratique religieuse traduit
une relation réelle avec Dieu, ou reste-t-elle
parfois extérieure à mon cœur ?
- Y a-t-il un écart entre ce que je dis croire et
ce que je fais concrètement de la volonté de
Dieu ?

Point 2 : « Construit sa maison sur le roc », la pratique qui fonde

Les deux hommes entendent la même Pa-
role. La différence se joue entièrement dans
la mise en pratique. Celui qui agit selon ce
qu'il a entendu construit quelque chose
de stable, une vie capable de résister aux
tempêtes, pas parce qu'elles n'arrivent pas,
mais parce que les fondations tiennent.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quelle parole de l'Évangile ai-je entendue
récemment sans encore la mettre en pra-
tique ?
- Sur quoi repose réellement ma vie quand
vient l'épreuve, sur des convictions vé-
cues, ou sur des habitudes fragiles ?

Point 3 : « La maison s'est écroulée, et son écroulement a été complet », la gravité de l'inaction

Jésus ne minimise pas les conséquences
de l'écoute sans pratique. L'image est bru-
tale, un écroulement total, pas une simple

fissure. Entendre la Parole sans la vivre n'est pas neutre : cela construit une vie qui paraît solide jusqu'au jour où elle est mise à l'épreuve.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il dans ma vie une zone où je sais ce que Dieu demande mais où je n'agis pas encore ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de passer de l'écoute à la pratique sur ce point précis ?

Colloque

Seigneur, je t'entends souvent, mais je ne mets pas toujours en pratique ce que j'entends. Je ne veux pas être de ceux qui te disent Seigneur, Seigneur sans faire la volonté du Père. Donne-moi la force de bâtir ma vie sur le roc de ta Parole vécue, pour qu'elle tienne debout dans la tempête. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisis une parole de l'Évangile que je connais bien mais que je n'ai pas encore mise en pratique, et je fais un geste concret pour la vivre.

◆ Parole à mémoriser

« Celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc. » (Mt 7, 24)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◆ Entrée en prière

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

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

◆ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◆ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de

cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Vendredi 26 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Pense à ce que tu n'oses pas montrer de toi-même, une blessure, une honte cachée. Laisse-la apparaître devant Dieu, sans la fuir.

Fais le signe de la croix, comme le lépreux qui s'approche.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, toi qui donnes le courage de s'approcher malgré la honte, viens dans cette prière. Apprends-moi à dire, comme le lépreux : si tu le veux, tu peux. Amen.

◇ Composition des lieux

Un lépreux, exclu, impur selon la loi, repoussé par tous, s'approche de Jésus. Il ne le supplie pas avec des mots compliqués. Il pose simplement sa confiance : si tu le veux, tu peux me purifier. Et Jésus fait ce que personne ne fait pour un lépreux, il étend la main et le touche. Avant même la guérison, il y a ce geste : un contact qui restaure la dignité.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque détail prendre son poids.)

Évangile : Mt 8, 1-4

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Lorsque Jésus descendit de la montagne, des foules nombreuses le suivirent.

Et voici qu'un lépreux s'approcha, se prosterna devant lui et dit :

« Seigneur, si tu le veux, tu peux me purifier. »

Jésus étendit la main, le toucha et lui dit :

« Je le veux, sois purifié. »

Et aussitôt il fut purifié de sa lèpre.

Jésus lui dit :

« Attention, ne dis rien à personne, mais va te montrer au prêtre.

Et donne l'offrande que Moïse a prescrite : ce sera pour les gens un témoignage. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la confiance du lépreux, m'approcher de toi avec ce que je cache, croire que tu veux me toucher et me purifier.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Si tu le veux, tu peux », une confiance sans exigence

Le lépreux ne dicte pas à Jésus ce qu'il doit faire. Il pose sa confiance dans la volonté de Dieu, pas dans une certitude qu'il impose. Cette prière est un modèle d'humilité : croire au pouvoir de Dieu sans prétendre

connaître d'avance sa volonté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais m'approcher de Dieu avec cette même confiance, sans exiger une réponse précise ?
- Y a-t-il une situation où je préfère ne pas demander, par peur que la réponse de Dieu ne soit pas celle que je veux ?

Point 2 : « Il étendit la main, le toucha », le geste qui restaure avant la guérison

Avant même de dire sois purifié, Jésus touche un homme que tous évitent. Ce contact est déjà une guérison, il restitue à cet homme une dignité que la maladie et l'exclusion lui avaient enlevée. Le toucher de Dieu précède souvent la transformation visible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu veut me toucher là où je me sens impur ou indigne ?
- Qui, autour de moi, a besoin d'un geste qui restaure sa dignité avant même une solution à son problème ?

Point 3 : « Va te montrer au prêtre », la guérison qui s'inscrit dans une communauté

Jésus ne s'arrête pas à la guérison intime, il renvoie l'homme vers les institutions prévues pour reconnaître publiquement sa

purification. La grâce reçue n'est pas seulement personnelle, elle doit être intégrée dans la vie de la communauté, devenir un témoignage pour les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais rendre visible et partager les grâces que j'ai reçues, ou les garde-je seulement pour moi ?
- Comment ma propre guérison intérieure peut-elle devenir un témoignage pour d'autres ?

Colloque

Seigneur, comme le lépreux, je m'approche de toi avec ce que je cache. Je crois que tu peux me purifier, et je te fais confiance pour ta volonté. Touche-moi là où je me sens indigne, et fais de ma guérison un témoignage pour ceux qui m'entourent. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je présente à Dieu une honte ou une blessure que je cache habituellement, en disant simplement : si tu le veux, tu peux.

◇ Parole à mémoriser

« Seigneur, si tu le veux, tu peux me purifier. » (Mt 8, 2)

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 mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 27 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu pourrais simplement dire une parole, et que ce que tu portes serait guéri. Reste un instant dans ce désir.

Fais le signe de la croix, avec la confiance du centurion.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui donnes une foi capable de surprendre Jésus lui-même, viens dans cette prière. Apprends-moi à croire sans avoir besoin de voir, et à dire seulement : une parole suffit. Amen.

◇ Composition des lieux

Un centurion romain, étranger à la foi d'Israël, s'approche de Jésus pour son serviteur souffrant. Et il dit quelque chose d'inattendu : il n'a pas besoin que Jésus vienne physiquement, une parole suffit. Il comprend, depuis son expérience d'autorité militaire, que la parole de Jésus a un pouvoir qui dépasse la présence physique. Jésus en est lui-même admiratif, une foi plus grande que celle qu'il a trouvée en Israël.

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mt 8, 5-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
comme Jésus était entré à Capharnaüm,
un centurion s'approcha de lui et le supplia :

« Seigneur, mon serviteur est couché, à la maison, paralysé, et il souffre terriblement. »

Jésus lui dit :
« Je vais aller moi-même le guérir. »

Le centurion reprit :
« Seigneur, je ne suis pas digne que tu entres sous mon toit, mais dis seulement une parole et mon serviteur sera guéri.

Moi-même qui suis soumis à une autorité, j'ai des soldats sous mes ordres ; à l'un, je dis : "Va", et il va ; à un autre : "Viens", et il vient, et à mon esclave : "Fais ceci", et il le fait. »

À ces mots, Jésus fut dans l'admiration et dit à ceux qui le suivaient :
« Amen, je vous le déclare, chez personne en Israël, je n'ai trouvé une telle foi.

Aussi je vous le dis :
Beaucoup viendront de l'orient et de l'occident et prendront place avec Abraham, Isaac et Jacob au festin du royaume des Cieux, mais les fils du Royaume seront jetés dans les ténèbres du dehors ; là, il y aura des pleurs et des grincements

de dents. »

Et Jésus dit au centurion :
« Rentre chez toi, que tout se passe pour toi selon ta foi. »
Et, à l'heure même, le serviteur fut guéri.

Comme Jésus entra chez Pierre, dans sa maison,
il vit sa belle-mère couchée avec de la fièvre.

Il lui toucha la main,
et la fièvre la quitta.
Elle se leva,
et elle le servait.

Le soir venu, on présenta à Jésus beaucoup de possédés.
D'une parole, il expulsa les esprits et, tous ceux qui étaient atteints d'un mal, il les guérit,
pour que soit accomplie la parole prononcée par le prophète Isaïe :
Il a pris nos souffrances,
il a porté nos maladies.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi du centurion, croire que ta parole suffit, sans exiger de voir ou de comprendre avant de croire.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Dis seulement une parole », la foi qui ne réclame pas de preuve

Le centurion ne demande pas un signe vi-

sible, ni la présence physique de Jésus. Il fait confiance à l'autorité de sa parole, comme il connaît l'autorité de ses propres ordres militaires. Cette foi-là est dépouillée, elle ne réclame rien d'autre que la parole elle-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois à la puissance de la parole de Dieu sans exiger de preuve tangible avant d'y croire ?
- Y a-t-il une situation où j'attends un signe pour croire, alors que la parole de Dieu suffirait ?

Point 2 : « Chez personne en Israël, je n'ai trouvé une telle foi », la foi qui surprend Dieu lui-même

Ce n'est pas un fils d'Israël qui reçoit cet éloge, mais un étranger. Jésus rappelle que la foi authentique ne dépend pas de l'appartenance religieuse ou de la proximité apparente avec Dieu, elle peut surgir là où on ne l'attend pas, et manquer là où on la suppose acquise.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suppose ma foi acquise simplement parce que je pratique depuis longtemps, sans la nourrir vraiment ?
- Quelle leçon de foi pourrais-je recevoir de quelqu'un que je n'attendrais pas comme modèle ?

Point 3 : « Il a pris nos souffrances, il a porté nos maladies », Jésus qui guérit en s'identifiant à nous

Les guérisons qui suivent, la belle-mère de Pierre, les possédés, les malades, accomplissent une prophétie : Jésus ne guérit pas de loin, il prend sur lui ce que nous portons. Sa compassion n'est pas un geste extérieur, c'est une identification profonde à notre souffrance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus porte vraiment mes souffrances avec moi, et non simplement qu'il les observe de loin ?
- Quelle souffrance, aujourd'hui, ai-je besoin de lui confier en croyant qu'il la prend sur lui ?

Colloque

Seigneur, comme le centurion, je crois que ta parole suffit. Je n'ai pas besoin de tout voir pour te faire confiance. Tu portes mes souffrances, tu prends mes maladies. Dis seulement une parole, et que tout se passe pour moi selon ma foi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je confie à Dieu une situation difficile en disant simplement : dis seulement une parole, sans exiger de comprendre comment il agira.

◇ Parole à mémoriser

« Seigneur, dis seulement une parole et mon serviteur sera guéri. » (Mt 8, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 28 Juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine ta croix, pas une image abstraite, mais quelque chose de concret que tu portes en ce moment. Reste un instant avec elle, sans la fuir.

Fais le signe de la croix, comme quelqu'un qui choisit de la porter.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui donnes la force de perdre sa vie pour la retrouver vraiment, viens dans cette prière. Apprends-moi à t'aimer au-dessus de tout, et à accueillir les petits comme je t'accueillerais toi-même. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle avec une exigence radicale, aimer ses propres parents et enfants plus que lui rend indigne de lui. Ce n'est pas un mépris de l'amour familial, mais un appel à un amour qui ne soit pas premier au point d'éclipser Dieu lui-même. Et il ajoute une promesse paradoxale : perdre sa vie pour lui, c'est la garder vraiment. Puis il termine par une chaîne d'accueil, accueillir un disciple, c'est accueillir Jésus, et accueillir Jésus, c'est accueillir le Père.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 10, 37-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Celui qui aime son père ou sa mère plus que moi

n'est pas digne de moi ;

celui qui aime son fils ou sa fille plus que moi

n'est pas digne de moi ;

celui qui ne prend pas sa croix et ne me suit pas

n'est pas digne de moi.

Qui a trouvé sa vie

la perdra ;

qui a perdu sa vie à cause de moi

la gardera.

Qui vous accueille

m'accueille ;

et qui m'accueille

accueille Celui qui m'a envoyé.

Qui accueille un prophète en sa qualité de prophète

recevra une récompense de prophète ;

qui accueille un homme juste en sa qualité de juste

recevra une récompense de juste.

Et celui qui donnera à boire, même un simple verre d'eau fraîche,

à l'un de ces petits en sa qualité de disciple,

amen, je vous le dis : non, il ne perdra pas sa récompense. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de t'aimer par-dessus tout, de porter ma croix sans la fuir, et d'accueillir les petits comme si c'était toi que j'accueillais.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Qui a perdu sa vie à cause de moi la gardera », le paradoxe qui libère

Cette parole renverse notre logique naturelle de conservation. Vouloir garder sa vie à tout prix, sécurité, confort, contrôle, finit par la perdre vraiment. C'est en se donnant, en se perdant pour Jésus, qu'on trouve une vie plus profonde que celle qu'on protégeait.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Qu'est-ce que je cherche à protéger à tout prix dans ma vie, peut-être au détriment de ma relation à Dieu ?

• Y a-t-il un don de moi-même que je n'ose pas faire par peur de perdre quelque chose d'important ?

Point 2 : « Celui qui ne prend pas sa croix n'est pas digne de moi », une exigence qui ne s'évite pas

Jésus ne propose pas une foi confortable. Suivre signifie accepter de porter quelque chose de coûteux, pas seulement de croire

intellectuellement. La croix n'est pas un accessoire facultatif de la vie chrétienne, elle en fait partie intégrante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma croix actuelle, et est-ce que je la porte avec lui ou est-ce que j'essaie de la fuir ?
- Ai-je tendance à vouloir une foi sans exigence, sans renoncement réel ?

Point 3 : « Un simple verre d'eau fraîche », la petitesse qui ne perd pas sa récompense

Jésus termine par une promesse touchante : même le geste le plus humble, donné à un disciple en cette qualité, ne sera pas oublié. La grandeur du Royaume ne se mesure pas à l'éclat des actions mais à la fidélité dans les plus petits gestes d'accueil et de charité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sous-estime les petits gestes de charité que je pourrais offrir aujourd'hui ?
- Qui, autour de moi, attend simplement un geste d'accueil, même minime, que je pourrais lui offrir ?

Colloque

Seigneur, je veux t'aimer au-dessus de tout, sans que rien ne prenne ta place dans mon cœur. Donne-moi le courage de porter ma

croix, et la simplicité d'accueillir les plus petits comme je t'accueillerais toi-même. Que rien de ce que je donne par amour ne soit perdu. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je fais un geste simple d'accueil ou de générosité envers quelqu'un, en pensant que c'est Jésus lui-même que j'accueille.

◇ Parole à mémoriser

« Qui vous accueille m'accueille ; et qui m'accueille accueille Celui qui m'a envoyé. » (Mt 10, 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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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