

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**OCT
2026
N°92**



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 sentons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y revient toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

- Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.
- Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.
- La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

Diviser le temps selon les rubriques proposées : Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

- Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

Je peux la faire en marchant aussi.

Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?

M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?

Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.

Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont

permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.

M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.

Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

Par un chant,
une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),

Un Notre Père,

Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 19 au Dimanche 25 Octobre 2026

Lundi 19 Oct 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Installe-toi dans une position qui favorise le recueillement. Prends conscience de ton corps, de ta respiration et du lieu où tu te trouves. Laisse passer les pensées qui te distraient, sans chercher à les retenir. Reviens doucement à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, devant Dieu.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Viens, Esprit Saint, éclairer mon intelligence et libérer mon cœur de ses attachements. Apprends-moi à reconnaître ce qui donne véritablement du prix à la vie. Amen.

◇ Composition des lieux

Par les yeux de l'imagination, retrouve-toi au milieu de la foule qui entoure Jésus. Un homme s'avance et lui demande d'intervenir dans une affaire d'héritage. Tu entends Jésus répondre, puis mettre tous ses auditeurs en garde contre l'avidité. Il raconte alors l'histoire d'un riche propriétaire. Imagine-toi dans son domaine, au milieu des ouvriers qui entassent une récolte abondante. Tu vois cet homme contempler ses greniers et préparer de nouveaux projets.

La nuit venue, tu entends cette parole : « Cette nuit même, on va te redemander ta vie. » Regarde cet homme et laisse résonner en toi la question de Jésus.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 12, 13-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

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

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

Jésus lui répondit :

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

Puis, s'adressant à tous :

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

Et il leur dit cette parabole :

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

Il se demandait :

« Que vais-je faire ?

Car je n'ai pas de place pour mettre ma ré-

colte.”

Puis il se dit :

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

Alors je me dirai à moi-même :
Te voilà donc avec de nombreux biens à ta disposition,
pour de nombreuses années.
Repose-toi, mange, bois, jouis de l'existence.”

Mais Dieu lui dit :
“Tu es fou :
cette nuit même, on va te redemander ta vie.
Et ce que tu auras accumulé,
qui l'aura ?”

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

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de me détacher de l'avidité et de rechercher les richesses qui demeurent devant toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « La vie de quelqu'un, même dans l'abondance, ne dépend pas de ce qu'il possède », la valeur de la vie

Jésus nous rappelle que la richesse matérielle ne constitue pas la véritable mesure

d'une existence. On peut posséder beaucoup et manquer de l'essentiel : l'amour, la paix intérieure et la communion avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi est-ce que j'accorde le plus de valeur dans ma vie ?
- Mon bonheur dépend-il excessivement de ce que je possède ?

Point 2 : « J'y mettrai tout mon blé et tous mes biens », le piège de l'égoïsme

L'homme riche ne pense qu'à lui-même. Il prévoit tout pour son confort, mais rien pour les autres. Son erreur n'est pas d'avoir travaillé ou prospéré, mais d'avoir fait de lui-même l'unique bénéficiaire de ses richesses.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place les autres occupent-ils dans mes projets et mes réussites ?
- Suis-je capable de partager ce que j'ai acquis ?

Point 3 : « Cette nuit même, on va te redemander ta vie », vivre en pensant à l'éternité

L'homme avait organisé son avenir sans tenir compte de la fragilité de sa vie. Jésus nous invite à ne pas oublier l'essentiel : ce que nous aurons fait de notre existence devant Dieu. Être riche en vue de Dieu,

c'est faire fructifier nos biens et nos talents dans l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si je devais rendre compte de ma vie aujourd'hui, qu'aurais-je à présenter à Dieu ?
- Quelles richesses spirituelles suis-je en train de cultiver ?

Colloque

Seigneur Jésus, délivre-moi de l'illusion que mes biens peuvent garantir mon bonheur. Apprends-moi à travailler avec responsabilité, à posséder sans m'attacher et à partager sans regret. Que mon cœur demeure tourné vers toi, ma véritable richesse. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je poserai un acte gratuit de générosité, en partageant quelque chose de ce que je possède avec une personne qui en a besoin.

♦ Parole à mémoriser

« La vie de quelqu'un, même dans l'abondance, ne dépend pas de ce qu'il possède. » (Lc 12, 15)

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

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous

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).

Mardi 20 Octobre**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Prends conscience du silence qui t'entoure. Écoute attentivement les sons les plus proches, puis les plus lointains. Sans t'attarder sur eux, ramène doucement ton attention vers toi-même. Sens ton corps immobile et ton esprit qui s'apaise. Tu es maintenant présent, disponible pour la prière.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éveille mon cœur à la présence de Dieu. Éloigne de moi la négligence et la tiédeur spirituelle. Apprends-moi à vivre chaque instant dans l'attente fidèle du Seigneur. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison où des serviteurs attendent leur maître. La nuit est avancée. Quelques lampes éclairent faiblement la pièce. Tu portes toi aussi une ceinture autour des reins et tu tiens une lampe allumée. Le silence est profond. Soudain, des pas résonnent derrière la porte. Tu te lèves pour accueillir le maître. Mais quelle surprise ! Au lieu de se faire servir, il t'invite à prendre place à table et commence lui-même à te servir. Regarde son visage et accueille ce

geste inattendu.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 35-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Restez en tenue de service,
votre ceinture autour des reins,
et vos lampes allumées.

Soyez comme des gens qui attendent
leur maître
à son retour des noces,
pour lui ouvrir dès qu'il arrivera et frappera
à la porte.

Heureux ces serviteurs-là que le maître,
à son arrivée,
trouvera en train de veiller.
Amen, je vous le dis :
c'est lui qui, la ceinture autour des reins,
les fera prendre place à table
et passera pour les servir.

S'il revient vers minuit ou vers trois heures
du matin
et qu'il les trouve ainsi,
heureux sont-ils ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de demeurer
vigilant dans la foi, fidèle dans le service et
toujours prêt à t'accueillir.

◇ Les points de méditation

té

Point 1 : « Restez en tenue de service », une foi qui demeure active

Jésus nous invite à une disponibilité permanente. Être chrétien, ce n'est pas seulement attendre Dieu, c'est le servir dans les responsabilités quotidiennes. La vigilance spirituelle se manifeste par une fidélité concrète à nos engagements.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je remplis mes responsabilités avec fidélité et conscience ?
- Ma foi se traduit-elle suffisamment par des actes ?

Point 2 : « Vos lampes allumées », entretenir la lumière intérieure

Une lampe ne demeure allumée que si elle est entretenue. De même, notre foi a besoin d'être nourrie par la prière, la Parole de Dieu et les sacrements. La négligence spirituelle peut progressivement éteindre notre ferveur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui nourrit actuellement ma relation avec Dieu ?
- Quelles négligences risquent d'affaiblir ma vie spirituelle ?

Point 3 : « Il les fera prendre place à table et passera pour les servir », la récompense inattendue de la fidéli-

Jésus présente un maître qui devient serviteur. Cette image révèle la générosité extraordinaire de Dieu envers ceux qui lui demeurent fidèles. Le Seigneur ne nous appelle pas à veiller pour nous épuiser, mais pour nous préparer à la joie de sa rencontre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sers Dieu par amour ou seulement dans l'attente d'une récompense ?
- Est-ce que je considère la rencontre avec le Seigneur comme une joie à désirer ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tu connais mes moments de fatigue et mes relâchements. Réveille en moi le désir de te rencontrer. Que ma lampe demeure allumée et que mes mains restent disponibles pour servir. Apprends-moi à t'attendre en accomplissant fidèlement le bien que tu me confies aujourd'hui. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai une responsabilité habituellement négligée, avec soin et dans un esprit de service, comme si je l'accomplissais directement pour le Seigneur.

◇ Parole à mémoriser

« Heureux les serviteurs que le maître, à son arrivée, trouvera en train de veiller. » (Lc 12,

37)

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.

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. »

♦ Relire ma journée dans la ♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Mercredi 21 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Arrête un instant toute activité. Prends conscience de ta présence dans ce lieu de prière. Relâche les tensions de ton visage, de tes épaules et de tes mains. Laisse tes préoccupations s'éloigner doucement. Tu n'as rien d'autre à faire maintenant que d'être présent, ici, devant Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, rends mon cœur attentif à la voix du Seigneur. Éclaire ma conscience et donne-moi la force d'accomplir fidèlement ce qui m'est confié. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, imagine-toi dans une grande maison dont le maître doit s'absenter. Avant son départ, il te remet les clés et te confie la responsabilité des autres serviteurs. Tu observes leurs visages et leurs besoins. Les jours passent, le maître tarde à revenir. Certains serviteurs réclament leur nourriture ; d'autres attendent tes instructions. Tu dois décider comment exercer ton autorité. Soudain, la porte s'ouvre : le maître est de retour. Il s'approche de toi et te demande ce que tu as fait de la responsabilité qu'il t'avait

confiée. Que lui réponds-tu ?

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 12, 39-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Vous le savez bien :
si le maître de maison avait su à quelle
heure le voleur viendrait,
il n'aurait pas laissé percer le mur de sa
maison.

Vous aussi, tenez-vous prêts :
c'est à l'heure où vous n'y penserez pas
que le Fils de l'homme viendra. »

Pierre dit alors :
« Seigneur, est-ce pour nous que tu dis
cette parabole,
ou bien pour tous ? »

Le Seigneur répondit :
« Que dire de l'intendant fidèle et sensé
à qui le maître confiera la charge de son
personnel
pour distribuer, en temps voulu, la ration de
nourriture ?

Heureux ce serviteur
que son maître, en arrivant, trouvera en
train d'agir ainsi !

Vraiment, je vous le déclare :
il l'établira sur tous ses biens.

Mais si le serviteur se dit en lui-même :
"Mon maître tarde à venir",
et s'il se met à frapper les serviteurs et les
servantes,

à manger, à boire et à s'enivrer,
alors quand le maître viendra,
le jour où son serviteur ne s'y attend pas
et à l'heure qu'il ne connaît pas,
il l'écartera
et lui fera partager le sort des infidèles.

Le serviteur qui, connaissant la volonté
de son maître,
n'a rien préparé et n'a pas accompli cette
volonté,
recevra un grand nombre de coups.

Mais celui qui ne la connaissait pas,
et qui a mérité des coups pour sa conduite,
n'en recevra qu'un petit nombre.
À qui l'on a beaucoup donné,
on demandera beaucoup ;
à qui l'on a beaucoup confié,
on réclamera davantage. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce d'être un
serviteur vigilant, fidèle et responsable
dans l'usage des dons que tu m'as confiés.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Vous aussi, tenez-vous
prêts », vivre dans une fidélité quo-
tidienne

Jésus nous rappelle que nous ignorons le
moment de sa venue. La véritable prépa-
ration ne consiste pas à prévoir une date,
mais à vivre chaque jour selon sa volonté.
Celui qui accomplit fidèlement son devoir

n'a pas besoin d'attendre une circonstance exceptionnelle pour se convertir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si le Seigneur venait aujourd'hui, dans quelle disposition me trouverait-il ?
- Quelle responsabilité spirituelle ai-je tendance à remettre à plus tard ?

Point 2 : « Heureux ce serviteur que son maître, en arrivant, trouvera en train d'agir ainsi ! », exercer l'autorité comme un service

Le bon intendant prend soin des personnes qui lui sont confiées. Le mauvais profite de l'absence du maître pour les maltraiter. Toute responsabilité, qu'elle soit familiale, professionnelle ou spirituelle, doit être exercée dans un esprit de service et non de domination.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment est-ce que je traite les personnes qui dépendent de moi ?
- Mon autorité est-elle une occasion de servir ou un moyen d'imposer ma volonté ?

Point 3 : « À qui l'on a beaucoup donné, on demandera beaucoup », les dons reçus engagent notre responsabilité

Dieu nous confie des talents, des connaissances, des ressources et des responsabilités. Ces dons ne sont pas seulement des

privileges : ils constituent aussi une mission. Plus nous avons reçu, plus nous sommes appelés à faire fructifier ces richesses pour le bien des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels talents et quelles responsabilités Dieu m'a-t-il particulièrement confiés ?
- Est-ce que je les utilise suffisamment pour servir les autres et glorifier Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus, tout ce que je suis et tout ce que je possède vient de toi. Pardonne-moi lorsque je néglige mes responsabilités ou utilise mes talents uniquement pour moi-même. Apprends-moi à exercer toute autorité avec humilité et justice. Que tu me trouves toujours occupé à accomplir fidèlement la mission que tu m'as confiée. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai une responsabilité que je néglige et je poserai un acte concret pour l'accomplir avec davantage de fidélité et de générosité.

◇ Parole à mémoriser

« À qui l'on a beaucoup donné, on demandera beaucoup ; à qui l'on a beaucoup confié, on réclamera davantage. » (Lc 12, 48)

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 22 Octobre

Oraison

♦ Exercice de concentration

Ferme doucement les yeux. Prends conscience de ta respiration, sans chercher à la modifier. Sens l'air entrer et sortir de ton corps. Si des pensées surviennent, laisse-les passer tranquillement. Ramène ton attention à l'instant présent. Tu es ici, dans ce lieu de prière, entièrement disponible pour Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens fortifier mon être intérieur. Ouvre mon cœur à l'amour du Christ et apprends-moi à demeurer profondément uni à lui. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, retrouve-toi dans une maison où les premiers chrétiens sont réunis pour prier. Tu es assis parmi eux. Une lampe éclaire la pièce. Un responsable de la communauté se lève et commence à lire une lettre de saint Paul. Tu écoutes attentivement : « Je tombe à genoux devant le Père... » À ces mots, tu imagines Paul agenouillé, intercédant pour toi. Puis tu entends : « Que le Christ habite en vos cœurs par la foi. » Pose intérieurement ton regard sur Jésus et accueille cette prière comme si elle t'était person-

nellement adressée.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Ep 3, 14-21

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Éphésiens

Frères,

je tombe à genoux devant le Père,
de qui toute paternité au ciel et sur la terre tient son nom.

Lui qui est si riche en gloire,
qu'il vous donne la puissance de son Esprit,
pour que se fortifie en vous l'homme intérieur.

Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ;
restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour.

Ainsi vous serez capables de comprendre avec tous les fidèles
quelle est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur...

Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance :
l'amour du Christ.
Alors vous serez comblés
jusqu'à entrer dans toute la plénitude de Dieu.

À Celui qui peut réaliser,
par la puissance qu'il met à l'œuvre en nous,
infiniment plus que nous ne pouvons demander

ou même concevoir,

gloire à lui dans l'Église et dans le Christ
Jésus

pour toutes les générations dans les
siècles des siècles.

Amen.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de grandir intérieurement et de m'enraciner si profondément dans ton amour que toute ma vie en soit transformée.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Que se fortifie en vous l'homme intérieur », cultiver sa vie intérieure

Saint Paul demande à Dieu de fortifier ce qui constitue le cœur de notre personne. Nous pouvons être extérieurement actifs et intérieurement fragiles. La prière, la foi et l'action de l'Esprit Saint nous donnent la force de demeurer fidèles au milieu des épreuves.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends suffisamment soin de ma vie intérieure ?
- Quelles fragilités ai-je besoin de présenter aujourd'hui à l'Esprit Saint ?

Point 2 : « Restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour », faire de l'amour son fondement

Un arbre ne peut résister aux tempêtes sans racines profondes. De même, une vie chrétienne qui n'est pas enracinée dans l'amour demeure fragile. L'amour du Christ doit inspirer nos pensées, nos décisions et nos relations.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui constitue actuellement le véritable fondement de ma vie ?
- Mes décisions sont-elles davantage guidées par l'amour ou par mes intérêts personnels ?

Point 3 : « Vous connaîtrez ce qui dépasse toute connaissance : l'amour du Christ », expérimenter l'amour de Dieu

L'amour du Christ dépasse ce que notre intelligence peut entièrement comprendre. Il ne suffit pas de connaître Dieu par des enseignements : il faut aussi faire l'expérience de son amour et y répondre. Plus nous accueillons cet amour, plus notre manière de vivre se transforme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je connais seulement des vérités sur Dieu ou est-ce que je cherche à vivre une véritable intimité avec lui ?
- Comment puis-je manifester davantage l'amour du Christ autour de moi ?

Colloque

Père très bon, fortifie en moi l'homme intérieur par la puissance de ton Esprit. Que le Christ habite véritablement mon cœur. Enracine-moi dans ton amour afin que ni les épreuves ni les séductions du monde ne m'éloignent de toi. Apprends-moi à aimer comme ton Fils nous a aimés. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je consacrerai un moment de silence à accueillir l'amour de Dieu, puis je poserai un acte concret de charité envers une personne de mon entourage.

♦ Parole à mémoriser

« Que le Christ habite en vos cœurs par la foi ; restez enracinés dans l'amour, établis dans l'amour. » (Ep 3, 17)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »
• Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la 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 23 Oct

Oraison

♦ Exercice de concentration

Arrête toute activité et prends conscience du lieu où tu te trouves. Observe tranquillement ce qui t'entoure, puis ferme les yeux. Écoute le silence entre les bruits. Laisse tes préoccupations s'éloigner et ramène doucement ton attention vers l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour rencontrer Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit saint

Esprit de lumière, ouvre mes yeux aux signes de Dieu. Donne-moi un cœur attentif, une conscience droite et le courage d'accomplir ce qui est juste. Amen.

♦ Composition des lieux

Par les yeux de l'imagination, retrouve-toi parmi la foule qui écoute Jésus. Le ciel est dégagé, mais un nuage apparaît à l'horizon. Autour de toi, quelques personnes annoncent l'arrivée de la pluie. Jésus les regarde et leur demande pourquoi elles savent prévoir le temps sans reconnaître le moment de la visite de Dieu. Tu écoutes ses paroles, puis il évoque deux adversaires qui marchent vers un tribunal. Imagine que tu es l'un d'eux. Tu avances aux côtés d'une personne avec laquelle tu es en conflit. Le tribunal se rapproche. Tu

peux encore lui parler. Que décides-tu de faire ?

♦ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 12, 54-59

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait aux foules :

« Quand vous voyez un nuage monter au couchant,
vous dites aussitôt qu'il va pleuvoir,
et c'est ce qui arrive.

Et quand vous voyez souffler le vent du sud,
vous dites qu'il fera une chaleur torride,
et cela arrive.

Hypocrites !

Vous savez interpréter
l'aspect de la terre et du ciel ;
mais ce moment-ci,
pourquoi ne savez-vous pas l'interpréter ?

Et pourquoi aussi ne jugez-vous pas par vous-mêmes
ce qui est juste ?

Ainsi, quand tu vas avec ton adversaire
devant le magistrat,
pendant que tu es en chemin
mets tout en œuvre pour t'arranger avec lui,
afin d'éviter qu'il ne te traîne devant le juge,
que le juge ne te livre à l'huissier,
et que l'huissier ne te jette en prison.

Je te le dis :

tu n'en sortiras pas avant d'avoir payé jusqu'au dernier centime. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de reconnaître tes appels dans ma vie et d'y répondre sans tarder.

♦ Les points de méditation

Point 1 :« Ce moment-ci, pourquoi ne savez-vous pas l'interpréter ? », reconnaître les signes de Dieu

Jésus reproche à ses contemporains de savoir interpréter les phénomènes naturels sans reconnaître sa présence parmi eux. Nous pouvons être attentifs à beaucoup de choses et demeurer aveugles aux appels de Dieu. Le discernement spirituel nous aide à regarder notre existence à la lumière de la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche à reconnaître l'action de Dieu dans les événements de ma vie ?
- Quel appel du Seigneur ai-je récemment négligé ?

Point 2 :« Pourquoi aussi ne jugez-vous pas par vous-mêmes ce qui est juste ? », apprendre à discerner le bien

Jésus nous invite à exercer notre conscience. La maturité chrétienne consiste à reconnaître le bien et à le choisir, même lorsqu'il exige des efforts. Il ne suffit pas de connaître la volonté de Dieu : il faut avoir le courage de l'accomplir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes décisions sont-elles guidées par la justice ou par mes intérêts personnels ?
- Est-ce que je prends le temps d'éclairer ma conscience par la Parole de Dieu ?

Point 3 :« Pendant que tu es en chemin, mets tout en œuvre pour t'arranger avec lui », se réconcilier pendant qu'il est temps

Jésus rappelle que certaines occasions ne durent pas éternellement. La réconciliation ne doit pas être continuellement reportée. Tant que nous sommes en chemin, nous pouvons reconnaître nos torts, réparer les injustices et rechercher la paix, sans renoncer à la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Avec quelle personne ai-je besoin d'entreprendre une démarche de réconciliation ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de faire aujourd'hui le premier pas ?

Colloque

Seigneur Jésus, pardonne mon aveuglement devant tes appels. Éclaire ma conscience

pour que je reconnaisse ce qui est juste. Délivre-moi de l'orgueil qui entretient les conflits et de la négligence qui reporte la conversion. Apprends-moi à reconnaître le moment favorable et à agir pendant qu'il est encore temps. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour discerner une décision juste que je repousse depuis longtemps et je poserai un premier acte concret pour la mettre en œuvre.

◇ Parole à mémoriser

« Pourquoi aussi ne jugez-vous pas par vous-mêmes ce qui est juste ? » (Lc 12, 57)

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).

Samedi 24 Oct 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Prends une position stable et détendue. Sens les points d'appui de ton corps et laisse tes muscles se relâcher. Accueille les bruits qui t'entourent sans te laisser distraire. Ramène doucement ton attention vers ton être intérieur. Tu es présent, ici et maintenant, dans ce lieu de rencontre avec Dieu.

♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens réveiller ma conscience et ouvrir mon cœur à la conversion. Aide-moi à reconnaître mes erreurs sans me décourager et à accueillir la miséricorde du Père. Amen.

♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, retrouve-toi dans une vigne, aux côtés du propriétaire et de son vigneron. Le soleil éclaire les plantations. Tu accompagnes le propriétaire jusqu'à un figuier dont les branches ne portent aucun fruit. Tu l'entends ordonner : « Coupe-le. » Mais le vigneron s'approche et demande : « Maître, laisse-le encore cette année. » Tu observes cet homme qui se prépare à travailler la terre pour sauver l'arbre. Approche-toi du figuier, touche son tronc et contemple ses branches stériles.

Imagine que cet arbre représente ta propre vie. Que ressens-tu devant la patience du vigneron ?

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 13, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour,
des gens rapportèrent à Jésus l'affaire des Galiléens
que Pilate avait fait massacrer,
mêlant leur sang à celui des sacrifices qu'ils offraient.

Jésus leur répondit :
« Pensez-vous que ces Galiléens
étaient de plus grands pécheurs
que tous les autres Galiléens,
pour avoir subi un tel sort ?

Eh bien, je vous dis : pas du tout !
Mais si vous ne vous convertissez pas,
vous périrez tous de même.

Et ces dix-huit personnes
tuées par la chute de la tour de Siloé,
pensez-vous qu'elles étaient plus coupables
que tous les autres habitants de Jérusalem ?

Eh bien, je vous dis : pas du tout !
Mais si vous ne vous convertissez pas,
vous périrez tous de même. »

Jésus disait encore cette parabole :
« Quelqu'un avait un figuier planté dans sa vigne.
Il vint chercher du fruit sur ce figuier,

et n'en trouva pas.

Il dit alors à son vigneron :

“Voilà trois ans que je viens chercher du fruit sur ce figuier, et je n'en trouve pas.

Coupe-le.

À quoi bon le laisser épuiser le sol ?”

Mais le vigneron lui répondit :

“Maître, laisse-le encore cette année, le temps que je bêche autour pour y mettre du fumier.

Peut-être donnera-t-il du fruit à l'avenir. Sinon, tu le couperas.” »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître mes péchés, d'accueillir ta miséricorde et de porter les fruits d'une véritable conversion.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Pensez-vous que ces Galiléens étaient de plus grands pécheurs ? », renoncer au jugement

Jésus refuse de considérer les victimes des tragédies comme plus coupables que les autres. La souffrance n'est pas nécessairement la conséquence d'un péché personnel. Au lieu de juger les malheurs d'autrui, nous devons examiner notre propre conduite.

Questions pour la réflexion personnelle :

•M'arrive-t-il d'attribuer les malheurs des autres à leurs fautes ?

•Suis-je plus prompt à juger autrui qu'à reconnaître mes propres erreurs ?

Point 2 : « Si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même », ne pas remettre sa conversion à demain

Jésus nous rappelle la fragilité de notre existence et l'urgence de revenir à Dieu. La conversion ne doit pas rester une intention pour plus tard : elle commence par les décisions que nous prenons aujourd'hui. Le temps présent est une occasion précieuse de changer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle habitude mauvaise ai-je besoin d'abandonner ?

•Pourquoi est-ce que je reporte encore cette décision ?

Point 3 : « Maître, laisse-le encore cette année », accueillir la patience de Dieu

Le vigneron demande du temps pour soigner le figuier. Cette image révèle la miséricorde de Dieu, qui nous offre de nouvelles occasions de porter du fruit. Mais sa patience nous appelle à agir : recevoir la grâce suppose d'accepter de changer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles occasions de conversion Dieu m'a-t-il déjà offertes ?
- Quels fruits concrets de foi, d'amour et de justice ma vie porte-t-elle actuellement ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais les stérilités de mon cœur. Merci de ne pas te lasser de m'appeler à la conversion. Pardonne mes résistances et mes négligences. Travaille la terre de mon cœur afin que ma vie porte enfin les fruits que tu attends. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai un comportement qui m'éloigne de Dieu et je poserai un acte précis pour commencer à le corriger.

♦ Parole à mémoriser

« Maître, laisse-le encore cette année, le temps que je bêche autour pour y mettre du fumier. » (Lc 13, 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 :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Dimanche 25 Oct**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Demeure quelques instants dans le silence. Prends conscience de ton corps et du lieu où tu te trouves. Laisse progressivement s'apaiser les pensées qui t'occupent. Ne cherche ni à réfléchir ni à imaginer quoi que ce soit. Sois simplement présent, ici et maintenant, dans la disponibilité intérieure.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui es l'amour du Père et du Fils, viens habiter mon cœur. Purifie mes intentions et apprends-moi à aimer avec sincérité. Amen.

◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans le Temple de Jérusalem. Tu aperçois Jésus entouré de plusieurs personnes. Un docteur de la Loi s'avance vers lui et lui demande quel est le plus grand commandement. Tu te rapproches pour mieux entendre sa réponse. Jésus déclare : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur... » Puis il ajoute : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Observe son visage, écoute le ton de sa voix. Imagine qu'il se tourne maintenant vers toi et te demande : « Et toi, comment aimes-tu ? » Que lui réponds-tu ?

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 22, 34-40

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
les pharisiens,
apprenant que Jésus avait fermé la bouche
aux sadducéens,
se réunirent,

et l'un d'entre eux, un docteur de la Loi,
posa une question à Jésus
pour le mettre à l'épreuve :

« Maître, dans la Loi,
quel est le grand commandement ? »

Jésus lui répondit :
« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu
de tout ton cœur,
de toute ton âme et de tout ton esprit.

Voilà le grand, le premier commandement.

Et le second lui est semblable :
Tu aimeras ton prochain comme toi-même.
De ces deux commandements
dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de t'aimer de tout mon être et de traduire cet amour en actes envers mon prochain.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur », aimer Dieu sans réserve

Jésus nous invite à faire de Dieu le centre de notre existence. L'aimer de tout notre être signifie lui donner la première place dans nos pensées, nos décisions et nos engagements. Cet amour doit dépasser les simples pratiques religieuses.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dieu occupe-t-il réellement la première place dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui détourne actuellement mon cœur de lui ?

Point 2 : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », rendre l'amour visible

L'amour de Dieu ne peut être séparé de l'amour du prochain. Notre manière de traiter les autres révèle la vérité de notre relation avec Dieu. Aimer exige parfois de pardonner, de servir et de renoncer à son égoïsme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes comportements envers les autres témoignent-ils de mon amour pour Dieu ?
- Quelle personne ai-je particulièrement besoin d'aimer davantage ?

Point 3 : « De ces deux commandements dépend toute la Loi », retrouver l'essentiel de la foi

Jésus place l'amour au cœur de toute la vie religieuse. Une foi qui ne transforme pas notre manière d'aimer risque de devenir une simple observance extérieure. La prière et les pratiques chrétiennes doivent nous conduire à une charité toujours plus profonde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mes pratiques religieuses me rendent-elles plus patient, plus humble et plus charitable ?
- Est-ce que je cherche davantage à paraître religieux qu'à aimer véritablement ?

Colloque

Seigneur Jésus, pardonne-moi lorsque je prétends t'aimer sans aimer suffisamment mes frères. Délivre mon cœur de l'égoïsme et de l'indifférence. Que mon amour pour toi se reconnaisse dans ma manière de vivre avec les autres. Apprends-moi à aimer sans calcul et à servir sans rechercher mon intérêt. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je manifesterai mon amour pour Dieu par un acte concret de charité envers une personne que j'ai tendance à négliger.

◇ Parole à mémoriser

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. [...] Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Mt 22, 37-39)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les inspira-

tions reçues.

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

• 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. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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