Mon Guide d'Oraison Quotidienne



NOV
2026
N°95

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 g gner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entrainement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

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

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 prépar tion 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
- Grace à demander
- Points pour la méditation

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les évènements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

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

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoissonner 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 09 au Dimanche 15 novembre 2026

Lundi 09 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture, de ta respiration et du silence qui t'entoure. Laisse progressivement s'apaiser tes pensées. Ramène toute ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, en présence de Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens purifier mon cœur et renouveler mon amour pour l'Église. Fais de ma vie une demeure où Dieu trouve sa joie. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans le Temple de Jérusalem, au milieu des pèlerins. Tu entends les cris des marchands, le bruit des animaux et celui des pièces de monnaie.
Soudain, Jésus entre. Son visage exprime une profonde indignation. Tu le vois renverser les comptoirs et chasser les vendeurs.
Il proclame : « Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce. »
Le silence revient progressivement. Tu te tiens près de Jésus et contemples son amour pour la maison du Père.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Jn 2, 13-22

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Comme la Pâque juive était proche,
Jésus monta à Jérusalem.
Dans le Temple, il trouva installés
les marchands de bœufs, de brebis et de colombes,
et les changeurs.
Il fit un fouet avec des cordes,
et les chassa tous du Temple, ainsi que les brebis et les bœufs ;
il jeta par terre la monnaie des changeurs,
renversa leurs comptoirs,
et dit aux marchands de colombes :
« Enlevez cela d'ici.
Cessez de faire de la maison de mon Père
une maison de commerce. »
Ses disciples se rappelèrent qu'il est écrit :
L'amour de ta maison fera mon tourment.
Des Juifs l'interpellèrent :
« Quel signe peux-tu nous donner
pour agir ainsi ? »
Jésus leur répondit :
« Détruisez ce sanctuaire,
et en trois jours je le relèverai. »

Les Juifs lui répliquèrent :
« Il a fallu quarante-six ans pour bâtir ce sanctuaire,
et toi, en trois jours tu le relèverais ! »
Mais lui parlait du sanctuaire de son corps.

Aussi, quand il se réveilla d'entre les morts,
ses disciples se rappelèrent qu'il avait dit cela ;
ils crurent à l'Écriture
et à la parole que Jésus avait dite.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'aimer ton Église, de respecter la sainteté de ta maison et de laisser purifier mon cœur.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce », respecter la maison de Dieu

En cette fête de la dédicace de la basilique du Latran, cathédrale du pape et signe de l'unité de l'Église, Jésus nous rappelle la sainteté des lieux consacrés à Dieu.
Nos églises sont des lieux de prière et de rencontre avec le Seigneur, non de recherche d'intérêts personnels.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Avec quelles dispositions est-ce que j'entre dans une église ?
•Est-ce que je contribue au respect et à la dignité de la maison de Dieu ?

Point 2 : « L'amour de ta maison fera mon tourment », aimer véritablement l'Église

L'amour de Jésus pour la maison du Père nous invite à aimer l'Église, communauté vivante des croyants. Aimer l'Église, c'est contribuer à sa sainteté, à son unité et à sa mission, plutôt que se contenter de critiquer ses faiblesses.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'aime véritablement l'Église comme ma famille spirituelle ?
•Que fais-je concrètement pour son unité et sa vitalité ?

Point 3 :« Il parlait du sanctuaire de son corps », laisser Dieu habiter notre vie

Jésus révèle qu'il est lui-même le véritable Temple, relevé par sa résurrection.
Par notre union au Christ, nous sommes appelés à devenir des pierres vivantes de son Église et des demeures de l'Esprit Saint.
Notre cœur doit donc être purifié de tout ce qui l'éloigne de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce qui encombre actuellement mon cœur et m'empêche d'accueillir Dieu ?
•Quelle place est-ce que je réserve quotidiennement au Seigneur ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as manifesté ton amour pour la maison de ton Père. Pardonne mes négligences envers ton Église et les désordres de mon cœur.
Viens purifier ma vie de tout ce qui t'y déplaît.
Fais de moi une pierre vivante de ton Église, un artisan de son unité et une demeure fidèle de ton Esprit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour prier pour l'Église et son unité, puis j'identifierai une attitude personnelle que je dois corriger pour mieux témoigner du Christ.

◊ Parole à mémoriser

« Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce. » (Jn 2, 16)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

nées.
• 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 ?
oLes 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 10 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et relâche les tensions de ton corps. Respire calmement. Laisse passer les pensées qui te distraient et ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, entièrement disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre mon cœur de l'orgueil et du désir d'être admiré. Apprends-moi à servir Dieu avec humilité, fidélité et amour. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une propriété agricole de Palestine. Le soleil se couche. Tu accompagnes un serviteur qui revient des champs après une longue journée de travail.
Tu remarques sa fatigue. Pourtant, il se prépare à accomplir les dernières tâches qui lui sont confiées.
Tu l'aides à préparer le repas et à disposer la table.
Puis Jésus, qui raconte cette scène à ses disciples, prononce ces paroles : « Nous sommes de simples serviteurs : nous n'avons fait que notre devoir. »
Regarde ce serviteur et considère maintenant ta propre manière de servir Dieu.
Qu'attends-tu intérieurement en retour de tes bonnes actions ?

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 17, 7-10

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait :
« Lequel d'entre vous,
quand son serviteur aura labouré ou gardé les bêtes,
lui dira à son retour des champs :
"Viens vite prendre place à table" ?
Ne lui dira-t-il pas plutôt :
"Prépare-moi à dîner,
mets-toi en tenue pour me servir,
le temps que je mange et boive.
Ensuite tu mangeras et boiras à ton tour" ?
Va-t-il être reconnaissant envers ce serviteur
d'avoir exécuté ses ordres ?
De même vous aussi,
quand vous aurez exécuté tout ce qui vous a été ordonné,
dites :
"Nous sommes de simples serviteurs :
nous n'avons fait que notre devoir" »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de te servir avec fidélité et désintéressement, sans rechercher ma propre gloire.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Quand son serviteur aura labouré ou gardé les bêtes », être fidèle à sa mission

Chaque chrétien reçoit de Dieu des responsabilités à accomplir.
La sainteté se construit aussi dans la fidélité aux devoirs ordinaires, même lorsqu'ils sont pénibles ou peu visibles.
Servir Dieu, c'est accomplir avec amour ce qu'il attend de nous.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'accomplis fidèlement les responsabilités qui me sont confiées ?
•Quelles tâches ai-je tendance à négliger lorsqu'elles ne m'apportent aucune reconnaissance ?

Point 2 :« Va-t-il être reconnaissant envers ce serviteur ? », servir sans calculer

Jésus nous invite à examiner les intentions profondes de notre service.
Nous ne pouvons considérer nos bonnes actions comme des créances qui obligeraient Dieu à nous récompenser. Tout ce que nous sommes et possédons est déjà un don de sa grâce.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je recherche les compliments lorsque je rends service ?
•Suis-je capable de continuer à faire le bien lorsque personne ne me remercie ?

Point 3 :« Nous sommes de simples serviteurs », reconnaître humblement sa place

L'humilité consiste à reconnaître que nous sommes des serviteurs de Dieu, et non les propriétaires de son œuvre.
Le véritable serviteur ne cherche pas à attirer les regards sur lui, mais à faire grandir la gloire de Dieu.
Cette attitude ne diminue pas notre dignité : elle nous libère de l'orgueil.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je m'attribue parfois le mérite de ce que Dieu accomplit à travers moi ?
•Suis-je capable de servir discrètement, sans chercher à être remarqué ?

Colloque:

Seigneur Jésus, toi qui es venu non pour être servi, mais pour servir, apprends-moi ton humilité.
Pardonne-moi lorsque je recherche les honneurs ou lorsque je me plains de ne pas être reconnu.
Donne-moi la joie de servir simplement parce que je t'aime.
Que mes efforts, mes sacrifices et mes réussites contribuent toujours à ta gloire et au bien de mes frères. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'accomplirai volontairement un service discret et exigeant, sans en parler à personne et sans attendre de remerciement.

◊ Parole à mémoriser

« Nous sommes de simples serviteurs : nous n'avons fait que notre devoir. » (Lc 17, 10)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

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

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

◊ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
• Je reconnais :
o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur…) qui m'ont éloigné de toi.
• Je peux dire simplement :
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◊ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
• Je pense aux activités prévues demain.
•Je prends une ou deux résolutions concrètes :
o Un geste de réconciliation ?
o Un mot d'encouragement à donner ?
o Une erreur à réparer ?
o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mercredi 11 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi confortablement dans ton lieu de prière. Prends conscience de tes pieds posés sur le sol et de tes mains au repos. Respire lentement. Laisse s'apaiser les pensées qui dispersent ton attention. Sois pleinement présent, corps et esprit, à cet instant de rencontre avec Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux sur les merveilles de Dieu dans ma vie. Délivre-moi de l'ingratitude et apprends-moi à reconnaître ses bienfaits avec un cœur reconnaissant. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi sur une route entre la Samarie et la Galilée. Tu marches avec Jésus et ses disciples.
À l'entrée d'un village, dix lépreux s'arrêtent à distance. Tu entends leurs supplications : « Jésus, maître, prends pitié de nous. »
Jésus leur demande d'aller se montrer aux prêtres. Tu les regardes partir. En chemin, ils découvrent qu'ils sont guéris.
Soudain, l'un d'eux revient en courant. Il glorifie Dieu à haute voix, puis se prosterne aux pieds de Jésus.
Tu contemples son visage rempli de joie et de reconnaissance. Jésus te regarde à son tour.
Laisse résonner en toi sa question : « Les neuf autres, où sont-ils ? »

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 17, 11-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus, marchant vers Jérusalem,
traversait la région située entre la Samarie et la Galilée.
Comme il entrait dans un village,
dix lépreux vinrent à sa rencontre.
Ils s'arrêtèrent à distance
et lui crièrent :
« Jésus, maître,
prends pitié de nous. »
à cette vue, Jésus leur dit :
« Allez vous montrer aux prêtres. »

En cours de route, ils furent purifiés.
L'un d'eux, voyant qu'il était guéri,
revint sur ses pas, en glorifiant Dieu à pleine voix.
Il se jeta face contre terre aux pieds de Jésus
en lui rendant grâce.
Or, c'était un Samaritain.
Alors Jésus prit la parole en disant :
« Tous les dix n'ont-ils pas été purifiés ?
Les neuf autres, où sont-ils ?
Il ne s'est trouvé parmi eux que cet étran-

ger
pour revenir sur ses pas
et rendre gloire à Dieu ! »
Jésus lui dit :
« Relève-toi et va :
ta foi t'a sauvé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître tes bienfaits et de revenir constamment vers toi avec un cœur reconnaissant.

◊ Les points de méditation

Point 1: « Jésus, maître, prends pitié de nous », reconnaître notre besoin de Dieu

Les dix lépreux reconnaissent leur misère et implorent ensemble la miséricorde de Jésus.
La prière commence souvent lorsque nous reconnaissons humblement notre pauvreté et notre besoin de Dieu.
Mais notre relation avec lui ne doit pas se limiter aux moments de difficulté.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je me tourne vers Dieu uniquement lorsque j'ai besoin de son aide ?
•Quelle place occupe la prière dans mes moments de bonheur ?

Point 2 :« En cours de route, ils furent purifiés », faire confiance à la parole de Jésus

Les lépreux obéissent avant même de constater leur guérison.
La foi véritable nous pousse à avancer sur la parole du Christ, même lorsque nous ne voyons pas encore les résultats.
Dieu nous demande parfois de poser un acte de confiance avant de comprendre pleinement son action.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Suis-je capable d'obéir à Dieu sans exiger immédiatement des résultats ?
•Dans quelle situation le Seigneur m'invite-t-il actuellement à lui faire confiance ?

Point 3 :« Il revint sur ses pas, en glorifiant Dieu », la reconnaissance qui conduit au salut

Dix hommes sont purifiés, mais un seul revient remercier Jésus.
La gratitude transforme un bienfait reçu en une rencontre personnelle avec celui qui l'a accordé.
Le Samaritain reçoit alors cette parole : « Ta foi t'a sauvé. » Sa reconnaissance manifeste une foi qui dépasse la seule recherche de guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je prends le temps de remer-

cier Dieu pour ses bienfaits ?
•Quels dons de Dieu ai-je fini par considérer comme des choses normales ou acquises ?

Colloque

Seigneur Jésus, combien de fois ai-je sollicité ton secours sans prendre le temps de te remercier !
Pardonne mon ingratitude et mon manque d'attention à tes bienfaits.
Donne-moi un cœur semblable à celui du Samaritain, capable de revenir vers toi pour te rendre gloire.
Que ma vie entière devienne une action de grâce pour ton amour et ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai cinq minutes pour identifier trois bienfaits précis reçus de Dieu et le remercier personnellement pour chacun d'eux.

◊ Parole à mémoriser

« Relève-toi et va : ta foi t'a sauvé. » (Lc 17, 19)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 12 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Ferme doucement les yeux. Prends conscience de ta respiration et des mouvements de ton corps. Laisse s'éloigner les préoccupations qui occupent ton esprit. Ramène toute ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, disponible pour rencontrer Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre les yeux de mon cœur. Apprends-moi à reconnaître la présence discrète de Dieu et à accueillir son règne dans ma vie quotidienne. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi au milieu d'une foule qui entoure Jésus. Des pharisiens s'approchent et lui demandent quand viendra le Royaume de Dieu.
Tu écoutes attentivement sa réponse : « Le règne de Dieu est au milieu de vous. »
Certains semblent étonnés. Ils attendaient peut-être un événement spectaculaire.
Tu regardes Jésus : il est là, tout proche, mais plusieurs ne reconnaissent pas en lui la présence du Royaume.
Tu t'approches et demeures quelques instants à ses côtés.
Prends conscience que celui que beaucoup cherchent est déjà présent parmi eux.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 17, 20-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme les pharisiens demandaient à Jésus
quand viendrait le règne de Dieu,
il prit la parole et dit :
« La venue du règne de Dieu n'est pas observable.
On ne dira pas : "Voilà, il est ici !" ou bien : "Il est là !"
En effet, voici que le règne de Dieu est au milieu de vous. »
Puis il dit aux disciples :
« Des jours viendront
où vous désirerez voir un seul des jours du Fils de l'homme,
et vous ne le verrez pas.
On vous dira : "Voilà, il est là-bas !" ou bien : "Voici, il est ici !"
N'y allez pas, n'y courez pas.
En effet, comme l'éclair qui jaillit
illumine l'horizon d'un bout à l'autre,
ainsi le Fils de l'homme,
quand son jour sera là.
Mais auparavant, il faut qu'il souffre beaucoup
et qu'il soit rejeté par cette génération. »

– Acclamons la Parole de Dieu.
:

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître ta présence dans ma vie et de ne pas chercher ailleurs ce que tu m'offres déjà.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Le règne de Dieu est au milieu de vous », reconnaître Dieu déjà présent

Les pharisiens interrogent Jésus sur l'avenir, alors que le Royaume se manifeste déjà à travers sa personne et son action.
Nous risquons parfois de chercher Dieu dans l'extraordinaire en oubliant sa présence dans l'ordinaire.
Il agit discrètement dans sa Parole, les sacrements, la charité et les événements quotidiens.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je sais reconnaître la présence de Dieu dans ma vie quotidienne ?
•Quels signes de son action ai-je récemment négligés ?

Point 2 :« N'y allez pas, n'y courez pas », ne pas courir après les illusions spirituelles

Jésus met ses disciples en garde contre les annonces trompeuses concernant sa venue.
La maturité spirituelle consiste à demeurer attaché au Christ plutôt qu'à rechercher continuellement des manifestations extraordinaires.
La fidélité à l'Évangile est plus importante que la recherche du sensationnel.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je recherche davantage les signes extraordinaires que la fidélité quotidienne ?
•Ma foi repose-t-elle sur la parole du Christ ou sur des émotions passagères ?

Point 3 :« Il faut qu'il souffre beaucoup », accueillir le Royaume par le chemin de la croix

Jésus rappelle que sa gloire passe d'abord par la souffrance et le rejet.
Le Royaume de Dieu ne se construit pas selon la logique de la puissance humaine, mais par l'amour qui va jusqu'au don de soi.
Suivre Jésus suppose donc d'accepter les exigences de l'amour et de la fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'accepte de suivre Jésus lorsque cela exige des sacrifices ?
•Quelle difficulté puis-je aujourd'hui vivre dans l'union au Christ ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu es si proche de moi, et pourtant je cherche parfois ta présence ailleurs.

Pardonne mon aveuglement et mon agitation intérieure.
Apprends-moi à reconnaître ton Royaume dans les réalités simples de chaque journée.
Garde-moi fidèle à ta Parole et donne-moi le courage de te suivre jusque sur le chemin de la croix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai cinq minutes, en fin de journée, pour reconnaître un événement concret à travers lequel Dieu a manifesté sa présence dans ma vie.

◊ Parole à mémoriser

« Voici que le règne de Dieu est au milieu de vous. » (Lc 17, 21)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

oLes 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 13 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta respiration, de ta posture et des sensations de ton corps. Laisse progressivement s'apaiser tes préoccupations. Ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, pleinement disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, réveille mon cœur de ses distractions. Libère-moi de mes attachements désordonnés et apprends-moi à vivre chaque jour dans la fidélité au Christ. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi parmi les disciples qui écoutent Jésus. Vous êtes réunis dans un endroit paisible.
Jésus évoque les jours de Noé et de Loth. Tu observes les visages attentifs de ceux qui l'entourent.
Il parle des hommes occupés à manger, à vendre, à construire, sans percevoir la gravité de l'heure.
Puis son regard se pose sur toi lorsqu'il déclare : « Rappelez-vous la femme de Loth. »
Tu comprends qu'il t'invite à examiner ce qui retient ton cœur loin de Dieu.
Reste quelques instants auprès de Jésus et écoute son appel à la vigilance.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 17, 26-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Comme cela s'est passé dans les jours de Noé,
ainsi en sera-t-il dans les jours du Fils de l'homme.
On mangeait, on buvait, on prenait femme, on prenait mari,
jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche
et où survint le déluge qui les fit tous périr.
Il en était de même dans les jours de Loth :
on mangeait, on buvait,
on achetait, on vendait,
on plantait, on bâtissait ;
mais le jour où Loth sortit de Sodome,
du ciel tomba une pluie de feu et de soufre
qui les fit tous périr ;
cela se passera de la même manière
le jour où le Fils de l'homme se révélera.
En ce jour-là, celui qui sera sur sa terrasse,
et aura ses affaires dans sa maison,
qu'il ne descende pas pour les emporter ;
et de même celui qui sera dans son champ,
qu'il ne retourne pas en arrière.

Rappelez-vous la femme de Loth.
Qui cherchera à conserver sa vie la perdra.
Et qui la perdra la sauvegardera.
Je vous le dis :
Cette nuit-là, deux personnes seront dans le même lit :
l'une sera prise, l'autre laissée.
Deux femmes seront ensemble en train de moudre du grain :
l'une sera prise, l'autre laissée. »
Prenant alors la parole, les disciples lui demandèrent :
« Où donc, Seigneur ? »
Il leur répondit :
« Là où sera le corps,
là aussi se rassembleront les vautours. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre dans une vigilance confiante et de me détacher de tout ce qui m'empêche de te suivre librement.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« On mangeait, on buvait, on achetait, on vendait », ne pas oublier Dieu dans les occupations quotidiennes

Les contemporains de Noé et de Loth poursuivaient leurs activités habituelles sans discerner ce qui se préparait.
Le danger n'est pas de travailler ou de profiter des biens légitimes de la vie, mais de vivre comme si Dieu n'existait pas.
La vigilance consiste à lui réserver sa juste place au milieu de nos occupations.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Mes activités quotidiennes me font-elles parfois oublier Dieu ?
•Est-ce que je prends le temps de donner un sens spirituel à mes journées ?

Point 2 :« Rappelez-vous la femme de Loth », se libérer des attachements désordonnés

La femme de Loth devient le symbole du cœur qui peine à quitter ce qu'il doit abandonner.
On ne peut avancer librement vers Dieu lorsque notre cœur demeure prisonnier de ce qu'il nous demande de laisser derrière nous.
Le détachement chrétien consiste à préférer Dieu à toute chose.

Questions pour la réflexion personnelle :

•À quoi suis-je tellement attaché que je pourrais compromettre ma fidélité à Dieu ?
•Quelle réalité dois-je apprendre à abandonner pour progresser spirituellement ?

Point 3 : « Qui cherchera à conserver sa vie la perdra », apprendre à se donner

Jésus nous révèle un paradoxe essentiel de l'Évangile : la vie véritable se trouve

dans le don de soi.
Celui qui ne vit que pour se protéger et satisfaire ses intérêts risque de passer à côté de l'essentiel.
Suivre le Christ, c'est apprendre à aimer jusqu'au sacrifice, dans la confiance en sa promesse de vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je recherche avant tout mon confort et ma sécurité ?
•Dans quelle situation Jésus m'appelle-t-il à me donner davantage ?

Colloque

Seigneur Jésus, je reconnais que les préoccupations de ce monde occupent parfois toute la place dans mon cœur.
Pardonne mes distractions et mes attachements excessifs.
Apprends-moi à vivre dans ce monde sans perdre de vue l'éternité.
Que ton retour ne soit pas pour moi un sujet de peur, mais l'espérance joyeuse de notre rencontre définitive. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'identifierai un attachement qui freine ma vie spirituelle et je poserai un acte concret pour commencer à m'en libérer.

◊ Parole à mémoriser

« Qui cherchera à conserver sa vie la perdra. Et qui la perdra la sauvegardera. » (Lc 17, 33)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 14 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et détends progressivement ton corps. Respire lentement. Accueille les bruits environnants sans te laisser distraire. Ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, pleinement disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, fortifie ma foi lorsque l'attente devient difficile. Apprends-moi à prier avec confiance et à persévérer même lorsque je ne vois pas les fruits de ma prière. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une ville de Palestine. Tu accompagnes une veuve qui se rend auprès d'un juge pour réclamer justice.
Tu observes son visage fatigué, mais déterminé. Le juge refuse de l'écouter.
Les jours passent. Tu la vois revenir, encore et encore, sans abandonner sa demande.
Finalement, le juge accepte de lui rendre justice.
Tu te retrouves maintenant parmi les disciples qui écoutent Jésus raconter cette histoire.
Il pose cette question : « Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit ? »
Tu regardes Jésus et lui présentes intérieurement une intention pour laquelle tu pries depuis longtemps.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 18, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples une parabole sur la nécessité pour eux
de toujours prier sans se décourager :
« Il y avait dans une ville
un juge qui ne craignait pas Dieu
et ne respectait pas les hommes.
Dans cette même ville,
il y avait une veuve qui venait lui demander :
"Rends-moi justice contre mon adversaire."
Longtemps il refusa ;
puis il se dit :
"Même si je ne crains pas Dieu
et ne respecte personne,
comme cette veuve commence à m'ennuyer,
je vais lui rendre justice
pour qu'elle ne vienne plus sans cesse m'assommer." »

Le Seigneur ajouta :
« Écoutez bien ce que dit ce juge dépourvu de justice !
Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus,
qui crient vers lui jour et nuit ?
Les fait-il attendre ?

Je vous le déclare :
bien vite, il leur fera justice.
Cependant, le Fils de l'homme, quand il viendra,
trouvera-t-il la foi sur la terre ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de persévérer dans la prière avec une foi confiante, même lorsque mes demandes semblent rester sans réponse.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Toujours prier sans se décourager », la fidélité dans la prière

Jésus connaît notre tendance à abandonner la prière lorsque nous n'obtenons pas rapidement ce que nous demandons.
La persévérance dans la prière manifeste une confiance qui dépasse les résultats immédiats.
Prier fidèlement, c'est demeurer en relation avec Dieu, même dans le silence.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'abandonne facilement la prière lorsque je ne suis pas exaucé ?
•Quelle intention ai-je cessé de présenter à Dieu par découragement ?

Point 2 : « Dieu ne ferait pas justice à ses élus ? », faire confiance à la bonté du Père

Le juge finit par agir pour se débarrasser de la veuve. Dieu, au contraire, écoute ses enfants parce qu'il les aime.
Nous ne prions pas pour vaincre la résistance de Dieu, mais parce que nous avons confiance en sa fidélité.
Ses délais ne signifient pas son indifférence, même lorsque ses voies nous échappent.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je crois réellement que Dieu écoute chacune de mes prières ?
•Suis-je capable de lui faire confiance lorsque sa réponse tarde ?

Point 3 : « Le Fils de l'homme, quand il viendra, trouvera-t-il la foi sur la terre ? », persévérer jusqu'au bout

Jésus termine sa parabole par une question sur la foi.
Le véritable enjeu n'est pas seulement d'obtenir ce que nous demandons, mais de demeurer fidèles à Dieu jusqu'au bout.
La prière persévérante entretient cette fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Ma foi résiste-t-elle aux épreuves et aux longues attentes ?
•Si Jésus revenait aujourd'hui, trouverait-il en moi un cœur qui prie encore ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes attentes, mes inquiétudes et mes prières restées sans réponse.
Pardonne-moi lorsque je me décourage et doute de ton amour.
Apprends-moi à prier sans me lasser et à espérer sans perdre confiance.
Que ma fidélité ne dépende pas de ce que je reçois, mais de l'amour que je te porte.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je reprendrai une intention de prière que j'avais abandonnée et je la confierai à Dieu avec confiance, sans lui imposer de délai.

◊ Parole à mémoriser

« Toujours prier sans se décourager. » (Lc 18, 1)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

oLes 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 15 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi confortablement dans ton lieu de prière. Pose tes mains sur tes genoux et relâche tes épaules. Prends conscience de ta respiration. Laisse passer les pensées qui te distraient sans chercher à les retenir. Ramène doucement ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, entièrement disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon intelligence pour reconnaître les dons que Dieu m'a confiés. Donne-moi le courage de les mettre au service de sa gloire et du bien de mes frères. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans la cour d'une grande maison. Un maître s'apprête à partir en voyage. Tu te tiens parmi ses serviteurs. Tu le regardes remettre à chacun une somme d'argent, selon ses capacités.
Il s'approche maintenant de toi et te confie également une part de ses biens.
Tu reçois ce dépôt avec émotion. Le maître te regarde avec confiance avant de partir.
Longtemps après, il revient. Tu assistes à la rencontre avec le serviteur qui a fait fructifier ses cinq talents.
Tu entends ces paroles : « Très bien, serviteur bon et fidèle. »
Imagine maintenant que le maître se tourne vers toi.
Que pourrais-tu lui présenter de ce qu'il t'a confié ?

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 25, 14-15.19-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples cette parabole :
« C'est comme un homme qui partait en voyage :
il appela ses serviteurs et leur confia ses biens.
À l'un il remit une somme de cinq talents,
à un autre deux talents,
au troisième un seul talent,
à chacun selon ses capacités.
Puis il partit.

Longtemps après, le maître de ces serviteurs revint
et il leur demanda des comptes.
Celui qui avait reçu cinq talents s'approcha,
présenta cinq autres talents
et dit :
'Seigneur,
tu m'as confié cinq talents ;
voilà, j'en ai gagné cinq autres.'
Son maître lui déclara :

'Très bien, serviteur bon et fidèle,
tu as été fidèle pour peu de choses,
je t'en confierai beaucoup ;
entre dans la joie de ton seigneur.' »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître les dons reçus de toi et de les faire fructifier avec fidélité, générosité et persévérance.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il leur confia ses biens », reconnaître que tout est un don

Le maître confie ses richesses à ses serviteurs. Il leur manifeste ainsi sa confiance.
Notre vie, nos capacités, notre temps et nos responsabilités sont des dons que Dieu nous confie pour accomplir sa volonté.
Nous n'en sommes pas les propriétaires absolus, mais les intendants.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels dons particuliers Dieu m'a-t-il confiés ?
•Est-ce que je les considère comme des moyens de servir ou seulement de réussir personnellement ?

Point 2 :« À chacun selon ses capacités », ne pas se comparer aux autres

Le maître ne confie pas la même somme à tous ses serviteurs.
Dieu ne nous demande pas de posséder les mêmes capacités, mais d'être fidèles avec ce que nous avons reçu.
La comparaison nourrit parfois la jalousie ou le découragement et nous détourne de notre propre mission.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je me compare inutilement aux autres ?
•Est-ce que je valorise suffisamment les capacités que Dieu m'a données ?

Point 3 :« Tu as été fidèle pour peu de choses », la grandeur des petites fidélités

Le maître félicite son serviteur pour sa fidélité.
Aux yeux de Dieu, la valeur de notre vie ne dépend pas seulement de nos grandes réalisations, mais aussi de l'amour avec lequel nous accomplissons nos devoirs quotidiens.
La fidélité dans les petites choses prépare notre cœur à de plus grandes responsabilités.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je fidèle dans les petites responsabilités qui me sont confiées ?
- Quelle tâche ordinaire pourrais-je ac-

complir avec davantage d'amour ?

Colloque

Seigneur Jésus, tout ce que je suis et tout ce que je possède vient de toi.
Pardonne-moi lorsque je néglige tes dons ou les utilise uniquement pour mes intérêts personnels.
Apprends-moi à travailler avec fidélité, sans orgueil et sans découragement.
Que ma plus grande joie soit un jour de t'entendre me dire : « Entre dans la joie de ton Seigneur. » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je choisirai un talent ou une capacité que je néglige et je poserai un acte concret pour le mettre au service d'une autre personne.

◊ Parole à mémoriser

« Tu as été fidèle pour peu de choses, je t'en confierai beaucoup ; entre dans la joie de ton seigneur. » (Mt 25, 21)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré férence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?

oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

•Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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