

## Article 2 – Du lever des Sœurs

Abbé Blin : Le 1<sup>er</sup> exercice, dont l'influence s'étend ordinairement à ceux qui suivent, est le réveil. Le s<sup>t</sup> Docteur le juge assez important pour en faire l'objet d'un article particulier. Dieu demande en effet, les prémices de toutes choses, et surtout de nos actes. Une journée dont les 1<sup>ers</sup> instants Lui sont consacrés, est déjà tout orientée vers Lui ; elle est à moitié compromise, au contraire, si la langueur, l'hésitation, une certaine sensualité en marque les commencements. Voulez-vous savoir comment le saint évêque inaugurerait chaque matin sa laborieuse journée ? Il vous le révèle ici sans y penser. La direction qu'il vous donne, on la trouve, en termes équivalents, dans l'IVD, dans sa correspondance, ses opuscules ; c'est évidemment le fruit de son expérience personnelle. Dans les parties suivantes de cet article il traite successivement du lever, de l'exercice du matin et de l'oraison.

### *À mon réveil je tâche de jeter mon âme tout entière en Dieu*

Voici le '1<sup>er</sup> crayon' (selon le mot de la Mère FM de Chaugy) de notre Directoire donné par notre s<sup>t</sup> Fondateur à notre s<sup>te</sup> Mère à Saint-Claude le 26 ou 27 août 1604 :

Notre s<sup>t</sup> Fondateur : Mettez ordre qu'aussitôt que vous serez éveillée, votre âme se jette du tout en Dieu par quelque sainte pensée, telle que celle-ci : Comme le sommeil est l'image de la mort, aussi le réveil est l'image de la résurrection. *Je crois que mon Rédempteur est vivant et qu'en ce dernier jour je ressusciterai.* Ô Seigneur, que ce soit, s'il vous plaît, à la vie éternelle : *cette espérance repose dans mon sein.* Hé de grâce, donnez *votre dextre à l'ouvrage de vos mains.* *Vous avez compté tous mes pas ; mais pardonnez-moi mes offenses.* Voyant le jour, passez de la considération de la lumière corporelle à la spirituelle, ou bien de la temporelle à l'éternelle, et dites avec David (Ps 35,10) : Ô Seigneur, *en votre clarté nous verrons la lumière.*

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation* : Au réveil entrez dans les sentiments de s<sup>t</sup> Augustin. Jetez-vous entre les bras de Dieu et il ne se retirera pas pour vous laisser tomber.

Mon Dieu, je veux me perdre entièrement en vous, je me livre donc et m'abandonne à votre saint amour, afin que mon esprit soit éclairé de sa divine lumière et que mon cœur soit embrasé de sa divine flamme. Je vous supplie, ô mon Dieu, avec ardeur, que votre feu sacré me brûle et me consume, jusqu'à ce que j'aie le bonheur de m'unir parfaitement à vous.

Mère de Barcelone : Il importe beaucoup que la 1<sup>ère</sup> pensée soit pour Jésus. Il faut, en effet, que nous déposions en notre âme la divine semence au moyen de bonnes pensées, avant que l'ennemi vienne y semer l'ivraie avec mille distractions. Tout le jour dépend de la 1<sup>ère</sup> disposition : suivant que celle-ci est surnaturelle ou naturelle, la journée sera sainte, ou elle sera tiède. C'est pourquoi, en nous éveillant, et autant de fois que nous nous éveillons, nous devons jeter toute notre âme en Dieu. Notre 1<sup>er</sup> soin doit être de chercher Jésus. Puisque nous appartenons à Jésus à tant de titres, abandonnons-nous entièrement à ses soins. Reposons-nous en Lui, comptant sur sa fidélité, sur son Cœur.

S<sup>te</sup> Marguerite-Marie II p.607- *Défi* : En vous éveillant vous entrerez dans le Sacré Cœur et lui consacrerez votre corps, votre âme, votre cœur et tout ce que vous êtes, pour ne vous en plus servir que pour son amour et sa gloire.

Mère MM Ponnet : Jeter son âme tout en Dieu. Il faut étendre ce mot *réveil*, et cet acte *se jeter tout en Dieu*, à tous les réveils : dans la nuit, d'une distraction, d'un retour sur soi, d'une faute.

*Jeter son âme en Dieu* : c'est l'acte initial de la journée, c'est un acte de pur amour. Quelle est la conséquence de cet acte bien fait ? La réalisation de ces paroles : *Je ne le mettrai pas dehors* (Jn 6,37). Il en prend soin, Il le perfectionne, Il le sanctifie. La place du matin : Dieu. La place de la journée : Dieu. Où que l'on se trouve, à quelque moment que l'on se trouve, jeter son âme en Dieu. Ne pas souffrir d'arrêt, d'intervalle. Notre place : Dieu. N'en pas sortir. S'y remettre aussitôt. S'y enfoncer de plus en plus. Quand le matin on s'est jeté en Dieu, perdue en Dieu, il ne faut pas lui faire l'injure de se

reprendre durant le jour, de s'occuper de soi, au spirituel comme au temporel, il faut sortir de soi par un généreux couper-court. Toute la journée, Notre-Seigneur pensera pour nous, puisque nous lui aurons tout donné, tout offert.

Il faut nous lever avec allégresse. S<sup>te</sup> Mechtilde, prise un jour d'un accès de tristesse, eut une vision. Les Saints lui disaient : 'Si les hommes savaient ce qu'ils peuvent gagner en une journée, ils se lèveraient le matin le cœur plein d'allégresse de ce que Dieu leur donne encore ce jour'. Et, pour faire ce gain, qu'il faut peu de chose ! Un acte d'amour, un acte d'union à la volonté de Dieu sont plus grands que les plus grandes choses du monde. Ayons le courage de vivre, aimons à vivre, quand ce ne serait que pour dire une fois de plus : Mon Dieu, je vous aime avec votre Charité infinie. Oui, mon Père, oui, toujours oui ! Que tous les jours de notre vie religieuse soient des jours de fête. Que jamais notre fête soit de ne pas souffrir. Ce n'est pas la peine d'être religieuse si l'on n'a pas à souffrir. Notre lit nuptial, c'est la Croix. Le matin, nous pouvons nous mettre en esprit devant notre s<sup>t</sup> Fondateur pour lui faire une protestation de fidélité et penser qu'il nous montre d'une main le ciel comme pour nous dire : « Voilà où vous êtes appelées : à la plus haute perfection » ; et de l'autre nos Constitutions en nous disant : « Voilà le chemin pour y arriver ».

V<sup>ble</sup> Marie de Sales : Le Directoire nous commande, à notre réveil, de jeter notre âme en Dieu ; quand on l'a jetée, elle ne nous appartient plus, il ne faut pas la reprendre, mais la laisser à Dieu pour accomplir, pendant ce jour, sa sainte volonté. Le lendemain, on la jettera de nouveau, mais on aura de plus les grâces reçues la veille par lesquelles on sera toujours plus fortifiée, et ainsi on fera jusqu'à la bienheureuse éternité.

Mère MJ Moulène : Quand on a jeté son âme en Dieu, on n'est pas à soi, mais on est à Dieu. On consent à ne plus vivre pour soi, mais pour Dieu, pour sa Vie à Lui, comme vivait Marie.

*Jeter* indique l'énergie, un élan de volonté, faire effort ; l'élan ne dispense pas de l'effort et l'élan est d'autant plus beau, plus méritoire qu'il est plus coûteux. Si le réveil est sans courage, si l'on craint, si l'on a peur de soi, c'est le grand moment de faire confiance à Dieu, de se jeter aveuglément en Lui, de se livrer.

Livrons à Dieu notre petite humanité, corps et âme, pour que Jésus, en nous, vienne accomplir toutes les volontés du Père ; pour qu'Il poursuive en nous sa vie filiale d'obéissance, de prière, de sacrifice, de douleurs ; sa vie de Fils tout orientée vers le Père. Et si à certains jours, l'effort nous paraît au-dessus de nos forces, parce que nous nous sentons accablées par la souffrance physique, ou la fatigue, ou l'épuisement moral, livrons-nous courageusement pour que Jésus, en toute vérité, achève en nous ce qui manque à sa Passion pour son Corps qui est l'Église.

P. J.L.Leroux : François nous invite à dire à Celui à qui nous avons consacré notre vie 'Je t'aime'. Nous sommes invités à nous jeter tout en Dieu chaque matin. Il faut nous plonger joyeusement dans l'amour de Dieu, s'offrir au Seigneur pour accomplir sa volonté tout au long du jour qui nous est donné. Les prémices de chaque journée, nous ne les offrons à personne d'autre qu'à Dieu, ni au monde, ni à nous-mêmes, mais à Dieu à qui et en qui nous sommes. Par cet acte d'abandon, dans l'amour, nous nous mettons dans la disposition joyeuse de tout faire et tout accepter de Lui à chaque instant de la journée qui commence.

Notre Créateur nous a jeté là sur nos lits, comme des statues dans leurs niches ; puis à notre réveil, si nous pensons bien, nous trouvons que Dieu nous a toujours été présent, et que nous ne nous sommes pas non plus éloignés ni séparés de lui. TAD Livre VI chap.9

Nous sommes invités à nous mettre en présence de Dieu. L'important après le sommeil qui peut être calme, agité ou meublé de pensées et de rêves qui ne sont pas toujours évangéliques, est de réactualiser notre conscience et notre cœur de la présence divine, pour que cette présence nous accompagne à chaque instant de la journée.

Remarquons le mot *jeter*, cela nous fait penser à Gethsémani, dans le récit de s<sup>t</sup> Luc, il est dit que Jésus s'éloigne des disciples à un jet de pierre. Donc, il demeure à portée de nos cœurs de pierre, que nous pouvons jeter dans son Cœur à lui, mais pour cela il ne faut pas somnoler mais demeurer en état de veille même en dormant pour se jeter en Lui dès que possible. Faisons comme l'épouse (Ct 3,1) qui

disait : *Sur mon lit, la nuit, j'ai cherché celui que mon âme désire.* Nous le trouverons qui a veillé sur nous pendant notre sommeil, et nous nous élancerons vers Lui pour ce jour, peut être le dernier, que sa bonté nous donne : *Voici le jour que fit le Seigneur !*

Dieu demande les prémices de toutes choses. Dès les débuts de l'humanité, les 1<sup>ers</sup> fruits de la terre étaient offerts à Dieu, ainsi faisaient Abel et Caïn. En Israël, le 1<sup>er</sup> enfant était consacré au Seigneur, les premiers-nés étaient rachetés et les Lévites tenaient leur place. Le jour viendra où Jésus, prémices de l'humanité, s'offrira à son Père, dès sa conception, puis lors de la Présentation au Temple et enfin sur la Croix. Le sens donné au sacrifice des prémices était que la consécration à Dieu de la primeur des fruits sanctifiait toute la récolte. Une journée dont les 1<sup>ers</sup> instants sont donnés à Dieu est déjà tout orientée vers lui.

Toute la journée, Notre-Seigneur pensera pour nous, puisque nous lui aurons tout donné, tout offert. Dès le réveil, qu'une immense aspiration nous habite : celle d'entraîner avec ces prémices de notre journée, la création qui gémit et l'humanité étourdie souvent par les soucis et les plaisirs de la vie, dans ce grand mouvement de Retour vers Dieu que nous célébrons en chaque Eucharistie. Dès l'aube laissons-nous prendre dans l'élan du Ressuscité qui a dit : *Quand j'aurai été élevé de terre, j'attirerai à moi tous les hommes.*

Is 26,9 : *Mon âme, la nuit, te désire, et mon esprit, au fond de moi, te guette dès l'aurore.*

### *par quelques saintes pensées,*

Notre s<sup>t</sup> Fondateur *Règlement de Padoue* -XXII p.27 : Le matin, aussitôt que je serai éveillé, je rendrai grâce à mon Dieu avec ces paroles du psalmiste (Ps 62,7-8) : *Dans la nuit je me souviens de toi et je reste des heures à te parler. Oui tu es venu à mon secours.* Par après je penserai à quelque sacré mystère, par exemple à la dévotion des bergers qui vinrent sur le lever de l'aurore adorer le divin Enfant ; à l'apparition qu'il fit à Notre Dame sa douce Mère, le jour de sa triomphante résurrection, et à la diligence des Maries lesquelles émues de piété, se levèrent de bon matin pour honorer le sépulcre du vrai Dieu de la vie trépassé. Ensuite je considérerai que notre amoureux Sauveur est la lumière des nations et la lumière qui dissipe les ténèbres du péché ; sur quoi, faisant une sainte résolution pour toute la journée, je chanterai avec David : *Tu n'es pas un Dieu ami du mal, chez toi le méchant n'est pas reçu* (Ps 5,5).

*Idem.* p.30 : Si Dieu me fait la grâce de m'éveiller la nuit, je réveillerai incontinent mon cœur avec ces paroles : *Sur la minuit, on a crié : Voici l'Époux qui vient, allez au-devant de lui* (Mt 25,6). Puis, par la considération des ténèbres extérieures entrant dans la considération de celles de mon âme et de tous les pécheurs, je formerai cette prière : *Hé, Seigneur, puisque les entrailles de votre miséricorde vous ont fait descendre du ciel en terre pour nous visiter, de grâce, illuminez ceux qui gisent dans les ténèbres d'ignorance et dans l'ombre de la mort éternelle qui est le péché mortel ; conduisez-les aussi, s'il vous plaît, au chemin de la paix intérieure.* (...) Parfois, je me retournerai à mon Dieu, mon Sauveur, et lui dirai : *Non, vous ne dormez ni ne sommeillez point, ô vous qui gardez l'Israël de nos âmes* (Ps 120,4). Les plus sombres ténèbres de la minuit ne peuvent donner aucun obstacles à vos divins effets ; à cette heure-là vous naquîtes de la Vierge sacrée votre Mère, à cette heure-là aussi vous pouvez faire naître vos célestes grâces dans nos âmes et nous combler de vos plus chères faveurs.

Sg 6,14 : *Celui qui la cherche dès l'aurore ne se fatiguera pas : il la trouvera assise à sa porte. Penser à elle est la perfection du discernement. Elle va et vient à la recherche de ceux qui sont dignes d'elle ; dans chacune de leurs pensées, elle vient à leur rencontre.*

### *telles que celles-ci :*

Abbé Blin : Selon sa méthode constante, le s<sup>t</sup> Docteur va faire sortir des pensées de foi, des objets qui se présentent d'eux-mêmes à vous en ce moment : le sommeil est l'image de la mort, et le réveil l'image de la résurrection. Après la résurrection viendra le jugement, puis la gloire du ciel et la possession de Dieu pendant l'éternité. Ce sont les grandes vérités des fins dernières, présentées sous des images empruntées à l'Écriture ; pensées admirablement choisies, et qui s'enchaînent avec une logique exacte, comme nous allons le voir.

« *Le sommeil est l'image de la mort, et le réveil est l'image de la résurrection, »*

Abbé Blin : *Le sommeil est l'image de la mort* : c'est l'immobilité du tombeau, et une âme dévouée aux intérêts de Dieu serait tentée de regretter le temps où elle ne fait rien pour Lui, alors qu'Il continue à veiller sur elle comme la mère la plus attentive. Il est vrai qu'elle a dû sanctifier le sommeil, par l'intention, en le consacrant à la gloire de Dieu ; mais elle ne peut dire comme l'épouse du Cantique (5,2) : *Je dors mais mon cœur veille*. Ce fut le privilège de Marie et de quelques âmes d'élite. Pour les autres, le sommeil est l'interruption de la vie morale ; l'esprit repose en même temps que le corps. Aussi, quelle n'est pas la joie de l'âme qui, au réveil, retrouve à la fois son Dieu et l'amour qu'elle a pour lui ! C'est déjà le sentiment des élus, reprenant leurs corps à la résurrection générale : alors l'être humain entier sera animé de la vie surnaturelle. Jésus sera tout en chacun et en tous. Au réveil, l'âme aimante se voit en présence de Jésus, auquel la grâce l'unit étroitement : 'Ô mon Sauveur, dit-elle, vous m'invitez à vous suivre pendant cette journée qui commence ; rendez-moi un instrument si docile entre vos mains, qu'à chaque instant j'accomplisse vos moindres désirs ; que rien ne vienne à moi sans me parler de vous, pour que j'agisse comme vous le feriez à ma place'. Cette 1<sup>ère</sup> pensée n'aidera-t-elle pas efficacement l'âme à se jeter en Dieu ?

Mère de Barcelone : Mourir et ressusciter chaque matin, c'est sortir de la vie naturelle pour entrer dans la vie de Dieu, qui est celle de la grâce renfermée dans les saintes règles et l'accomplissement de la volonté divine. Au dernier jour, les âmes s'uniront à leurs corps, un acte semblable nous est demandé au réveil mais avec cette différence que notre b<sup>x</sup> Père veut que nous venions avec ferveur nous unir à Dieu.

Que toute leur vie, dit notre Directoire, dans le 1<sup>er</sup> article, soit pour s'unir à Dieu. Dans le 2<sup>nd</sup>, il nous indique les moyens de cette vie d'union : mort à tout, mettre l'âme – la jeter, la placer – constamment en Dieu, vivre uniquement pour Lui, d'une vie immaculée et céleste.

Il veut que le monastère soit à la fois un cimetière peuplé de morts, un ciel rempli d'anges et de bienheureux, ou un lieu intermédiaire entre les deux extrêmes, où continuellement l'on meurt à la vie naturelle pour se donner à Dieu et vivre de sa vie.

Mère MM Ponnet : Que tous nos réveils soient des résurrections, c'est-à-dire des recommencements.

Ps 16,15 : *Et moi, par ta justice, je verrai ta face : au réveil, je me rassasierai de ton visage.*

**- ou celle de la voix qui retentira au dernier jour : « Ô morts levez-vous et venez au jugement » -**

Abbé Blin : À cet appel, tous les hommes, en retrouvant leurs corps, comparaîtront devant le Souverain Juge ; mais quelle différence avec la vie de la terre ! Ici-bas, leur conscience était un livre scellé, si impénétrable à tous les yeux, que leurs dispositions intimes échappaient même aux témoins de leurs actes. En la présence du Juge, ils s'aperçoivent que, désormais, leur conscience est un livre grand ouvert, non seulement pour Dieu, mais aussi pour leurs semblables ; leur vie entière est en pleine lumière, avec une évidence qu'ils sont eux-mêmes forcés de reconnaître, car personne ne peut rejeter le témoignage de sa propre conscience.

Au réveil, l'âme reprend aussi conscience d'elle-même et se trouve en présence de son Juge, de Jésus, qui l'appelle, non pas au tribunal de la justice, mais à celui de l'amour. 'Le Père t'attend, lui dit-il, il a tracé le chemin que tu dois suivre aujourd'hui pour le connaître mieux, l'aimer davantage et le servir avec une fidélité constante. Ce chemin, que tu ne connais pas encore, je l'ai parcouru le 1<sup>er</sup> à ton intention ; si tu ne me quittes pas, je te révélerai à mesure les desseins de mon Père et je t'aiderai à les accomplir. Ton esprit, ton cœur, ta conscience, seront comme un livre ouvert dans lequel j'écrirai ses volontés, et je dessinerai ma propre image, puisque je te communiquerai ainsi mes pensées, mes sentiments, en un mot ma vie, que je partagerai avec toi'.

Une âme aimante ne répondra-t-elle pas à un si tendre appel avec une joie, un élan, semblables à ceux de l'âme bienheureuse que Dieu va couronner ?

Mère de Barcelone : Notre s<sup>t</sup> Fondateur pouvait nous indiquer pour le moment du lever quelque amoureuse aspiration, quelque parole du Cantique, par exemple : *Lève-toi, mon amie, ma toute belle, et viens* (2,13). Cela nous paraîtrait convenir à la suavité de son langage. Mais non : *Ô morts, levez-vous !* Cela montre le désir qu'il avait que notre vie religieuse reposât sur la base solide des grandes vérités de la

foi. Comme nous devons veiller à ce que notre vertu soit solide et vraie, pour qu'il n'entre aucune illusion dans notre perfection et notre union à Dieu ! Pour échapper à l'illusion il ne faut jamais oublier la sainte crainte de Dieu. Il y a des âmes qui regardent les vérités éternelles comme un article de luxe : 'Je n'en ai pas besoin, l'amour me suffit' disent-elles. Combien de personnes persuadées que l'amour leur suffit, se traînent, rampent misérablement.

Mais revenons aux mots : *Morts levez-vous !* Et voyons ce qu'ils signifient. Le lit doit nous rappeler le sépulcre, et les personnes qui en sortent ressemblent aux morts sortis de cette vie, qui reviennent au monde et réapparaissent parmi les vivants. Voilà ce que nous devons être. Nous sommes toutes mortes le jour de notre profession ; nous devons donc être une espèce de défunts ambulants. Oh si nous étions comme un mort qui a des yeux et ne regarde pas, une bouche et ne parle pas, des oreilles et n'entend pas ! Si nous ne regardions, ne parlions et n'écouterions que comme nous regarderons, parlerons et écouterons après la résurrection générale, que notre vie serait sainte ! C'est ce que désire le Directoire.

*Venez au jugement !* Le Directoire nous appelle au tribunal de Dieu, au jugement. Comme il nous serait profitable de nous y rendre chaque matin ! Que penserons-nous au jour du jugement ? Nous verrons les choses telles qu'elles sont, le néant de tout ce qui passe, de tout ce qui n'est pas vertu, de tout ce qui n'est pas Dieu. Pourquoi maintenant ne penserions-nous pas de la même manière ? La trompette du jugement nous dit : Cherche ce qui dure, laisse ce qui passe, ne regarde que Dieu, son bon plaisir, ton devoir. Si, lorsqu'au réveil, la nature ou l'amour-propre réclament, lorsque l'ennemi nous fait ses suggestions, nous écoutions cette voix du dernier jour qui nous dit : *Venez au jugement !* et l'écho de cette trompette qui annonce la fin du monde et le commencement de l'éternité où l'on ne recueille d'autres fruits que ceux du travail, du sacrifice et de la vertu, comme nos dispositions intérieures changeraient, et comme notre esprit s'élèverait au-dessus de tout ce qu'alors il sera sans intérêt pour nous de posséder ou d'avoir été ! Profitons donc chaque jour du conseil que nous donne notre s<sup>t</sup> Fondateur.

Mère MM Ponnet : Seigneur ne soyez pas mon Juge mais mon Sauveur. Il ne faudrait apporter au Jugement, pour la gloire de Notre Seigneur que des actes sanctifiés par l'amour de son Cœur, réparés par son amour à Lui.

Si 7,36 : *Quoi que tu fasses, souviens-toi de ta fin, et jamais tu ne pécheras.*

***ou bien je dis avec Job : « Je crois que mon Rédempteur est vivant et qu'au dernier jour je ressusciterai. Ô mon Dieu faites que ce soit à la gloire éternelle ; cette espérance repose dans mon sein. »***

Note de la Bible de la Liturgie/Job 19,25-26 : *Mais je sais, moi, que mon rédempteur est vivant, que, le dernier, il se lèvera sur la poussière ; et quand bien même on m'arracherait la peau, de ma chair je verrai Dieu.* Ce passage est traduit de l'hébreu. Dès les versions anciennes, la tradition a plusieurs interprétations. La Vulgate a compris : *Car je sais que mon rédempteur vit, et qu'au dernier jour je ressusciterai de la terre, et de nouveau je serai revêtu de ma peau ; et dans ma chair je verrai mon Dieu.*

Abbé Blin : Après la résurrection et le jugement, voici la *gloire éternelle*. Je sors de l'immobilité du sommeil et des ténèbres de la nuit, je retrouve la vie et la lumière à la voix de Jésus, car je serais ensevelie pour jamais dans la mort et ses ténèbres, s'il ne m'avait rachetée et délivrée de l'esclavage du démon, prince de la mort, à qui la faute de mon 1<sup>er</sup> père et mes propres péchés m'avaient livrée.

*Je crois, je suis certaine que mon Rédempteur est vivant.* Il est sorti le 1<sup>er</sup> du tombeau, pour m'en faire sortir au dernier jour, et la vie qu'il me rend aujourd'hui contient déjà le germe de la résurrection qu'il m'a promise. Alors, ô Jésus, vous ne serez pas seulement, comme aujourd'hui mon guide et mon soutien ; ma rédemption sera complète, et je posséderai avec vous une vie pleine, inaltérable, affranchie de toute crainte et tout danger.

*Cette espérance repose dans mon sein ;* mais je puis présentement retomber dans l'esclavage. Ô mon Sauveur, augmentez mes forces, apprenez-moi à me vaincre, rachetez-moi une fois de plus, afin qu'affermie dans la liberté des enfants de Dieu, je franchisse vaillamment cette nouvelle étape vers la gloire éternelle.

Mère de Barcelone : Si nous aimions Jésus d'un amour pur et désintéressé, nous compterions pour rien nos consolations et nos peines, et nous soutiendrions notre courage dans les épreuves de la vie, que nous oublierions, rien qu'en nous rappelant ces paroles : *Je crois que mon Rédempteur est vivant, et qu'au*

*dernier jour je ressusciterai.* Je sais que Jésus est heureux et qu'un jour je participerai à sa félicité. *Cette espérance repose dans mon sein.* Ainsi, en attendant la gloire éternelle que j'espère, cette humiliation que j'ai à subir me sert de passe-temps. Espérant jouir un jour de l'amour infini de Jésus, cette froideur du prochain m'est comme un passe-temps. Dans la perspective du repos éternel et de délices ineffables, cette fatigue et cette douleur me servent de passe-temps. Avec de telles dispositions, qu'est-ce qui nous coûtera ?

Mère MM Ponnet : Considérez Notre Seigneur comme Rédempteur ; donc, ne jamais s'arrêter à sa misère, l'oublier pour ne penser qu'à la miséricorde. Il faut avoir une grande foi dans la Rédemption, la réparation divine. Le matin, ouvrez votre âme à des flots de confiance. Si vous avez dit avec foi tous les jours de votre vie : *Je crois que mon Rédempteur est vivant, et qu'au dernier jour je ressusciterai*, vous pouvez être assurées de votre salut, il vous sera fait selon votre foi.

Mère MJ Moulène : *Mon Rédempteur est vivant* au sein du Père, Il intercède pour moi. Vivant dans la Sainte Eucharistie où Il m'attend pour se donner à moi. Vivant dans mon âme par la vertu de son Esprit. Autant de réalités qui jettent l'âme confondue dans un bain de confiance.

Cette confiance si salutaire au réveil où le démon épie notre réveil pour remplir notre esprit de vaines cogitations dont la plus dangereuse est celle qui nous replace en face de nos défaillances de la veille, de nos impuissances et tente de nous jeter dans le découragement. Redisons au réveil : *Je crois que mon Rédempteur est vivant.* Il est Rédempteur pour ma rédemption. Grand sujet de confiance. Et notre confiance doit aller jusqu'à nous rendre sûres de notre salut. Une Visitandine est une âme remplie d'espérance, sûre de Dieu. D'ailleurs, si toute sa vie elle a répondu aux appels du Seigneur, à sa règle, à ses supérieures, elle pourra recevoir au dernier jour la couronne du Juste, la couronne due à Jésus Christ triomphant en elle.

Donc s'appliquer à commencer chacune de ses journées en se jetant en Dieu, ainsi chaque journée sera vraiment *le jour que le Seigneur a fait* ; un élan où tout l'être se livre pour se laisser entraîner par le Christ Rédempteur vers le Père. Cette pensée de la mort et de la vie en le seul Vivant, Jésus Christ, considéré au réveil est comme une rénovation journalière de notre baptême. Rien ne peut mieux nous donner le sens baptismal, le sens chrétien, le sens religieux.

Ps 15,10-11 : *Tu ne peux m'abandonner à la mort. Tu m'apprends le chemin de la vie : devant ta face, débordement de joie ! À ta droite, éternité de délices !*

***D'autres fois : « En ce jour-là, vous m'appellerez, ô mon Dieu, et je vous répondrai ; vous donnerez votre salut à l'ouvrage de vos mains, vous avez compté tous mes pas. »***

Bible de la Liturgie : Jb 14,15.16 *Tu m'appellerais et je te répondrais, tu languirais après l'œuvre de tes mains. Alors que maintenant tu dénombre mes pas, tu n'épieras plus mon péché.*

Abbé Blin : Une dernière pensée vous fait entendre la réponse de l'âme ressuscitée. À l'âme revêtue de son corps transfiguré, le Père ouvre son sein et montre la place qu'il lui a destinée dans la gloire du ciel. Éternellement il a conçu le plan de sa vie ; tous les détails lui en étaient présents, tels qu'ils devaient se succéder dans le temps ; l'âme les a connus tour à tour, elle a reçu de moment en moment les grâces nécessaires pour réaliser les desseins de son Créateur. Maintenant l'œuvre est achevée, l'âme reproduit la pensée de Dieu sur elle comme ferait le miroir le plus limpide. Alors Dieu l'appelle : 'Viens à moi. Viens partager ma vie ; désormais ma joie sera ta joie ; mon amour sera ton amour ; tu me connaîtras et tu me posséderas comme je te connais et te possède'.

'Viens à moi', c'est aussi l'invitation de Dieu à l'âme au moment du réveil. Sans doute, l'appel n'est pas définitif, il ne concerne qu'une partie du plan divin ; mais ne contient-il pas déjà tout l'amour qui, au dernier jour, fera l'union parfaite et indissoluble ? Car Dieu qui connaît toutes les imperfections présentes de l'âme, ne la voit cependant et ne l'aime qu'en Lui, telle qu'il l'a conçue et qu'elle sera dans l'éternité.

'Seigneur, répond-elle, je le vois, vous avez compté tous mes pas, rien ne vous est étranger de ce qui fera aujourd'hui ma vie ; chacun de mes pas peut me faire avancer en vous, si je réalise votre pensée sur moi ; je suis en marche vers la vie éternelle, que j'atteins déjà partiellement. Aujourd'hui vous soutenez, de la main gauche, ma tête pour qu'elle ne s'incline pas vers la terre ; le jour approche où votre main droite

m'embrassera d'une étreinte qui ne finira jamais'. *Son bras gauche est sous ma tête, et sa droite m'étreint* (Ct 2,5). Quelles saintes pensées, quels admirables sentiments ! Comment l'âme qui en est pénétrée ne se jetterait-elle pas toute en Dieu, pour continuer pendant la journée un si doux entretien ?

Mère MM Ponnet : *En ce jour-là, vous m'appellerez, ô mon Dieu !* C'est toujours l'Époux qui appelle pour faire son office d'Époux, c'est-à-dire pour s'unir. Penser que Notre Seigneur nous appelle toute la journée, par la règle, par les inspirations de la grâce, les recommandations de la Supérieure, ayons la volonté d'y répondre fidèlement coûte que coûte. Il faut nous laisser prendre, nous laisser saisir par l'obéissance, par le prochain. Être heureuse si nous pouvions dire : 'J'ai vécu de dérangements, de plans renversés, de temps décousu, à force de le laisser morceler par nos Sœurs'. Une bonne religieuse est une personne qui n'est plus pour elle, qui n'est plus que pour Dieu et le prochain. Que cela va loin !

*Et je vous répondrai.* 'Seigneur tu m'as appelée, me voici !' (cérémonial de la Profession) avec un oui fervent, fidèle, joyeux. Répondre promptement à la voix de l'Époux est une grande qualité de l'obéissance, la fidélité étant une preuve d'amour, un témoignage d'amour. *Vous avez compté tous mes pas.* Quel encouragement : tout est compté d'avance, tout est récompensé d'avance. Tous les actes, toutes les souffrances, toutes les fatigues, tous les pas de notre journée sont déjà comptés par Notre Seigneur.

Mère de Barcelone : *En ce jour, Seigneur, vous m'appellerez et je vous répondrai.* Un seul jour passé sous la dépendance de Jésus, sous l'inspiration divine, renferme des trésors d'amour et de grâces. Fidélité donc, à l'action de Dieu.

*C'est la voix de mon Bien Aimé ! Il frappe ! Ouvre-moi ma sœur, mon amie !* (Ct 5,2) Vous m'appellerez dans mes distractions et je correspondrai à votre appel en me recueillant. Vous m'appellerez quand je serai sur le point de céder à mon amour-propre et je vous répondrai en m'humiliant. Ne soyons pas sourdes à la voix de Jésus. Le mystère de la grâce est comme un mariage divin ; Jésus, divin prétendant, invite l'âme : pour qu'ait lieu l'union, elle doit donner son consentement à ses avances.

*Vous avez compté tous mes pas.* Cela doit produire en nous deux sentiments : l'un de crainte en pensant que Jésus pénètre tout, même les pensées les plus intimes. Nous pouvons tromper le prochain et même nos supérieures, mais Jésus, on ne le trompe jamais. Le 2<sup>nd</sup> de consolation. Rien n'échappe au regard de Jésus, pas un soupir de notre cœur, pas la moindre de nos victoires. Jésus voit tout, sait tout ; pensons-y quand quelque chose nous coûte.

Dans la liturgie de la Solennité de la Visitation nous avons ce texte du Cantique (2,9) : *Il regarde aux fenêtres, guette par le treillage.* Les fenêtres se sont ses plaies à travers lesquelles son amour nous épie sans cesse :

TAD Livre V chap.11 : Oui, certes, Théotime, l'amour divin assis sur le Cœur du Sauveur comme sur son trône royal, regarde par la fente de son côté percé tous les cœurs des enfants des hommes. Car ce Cœur étant le Roi des cœurs, tient toujours ses yeux sur les cœurs.

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation :* Je sais, ô Jésus, que vous avez compté tous mes pas et tous les moments de ma vie : réglez-les donc, de telle sorte qu'ils soient tous des actes du pur amour et qu'il n'y en ait aucun qui puisse m'empêcher d'être du nombre de ceux que vous placerez à votre droite au jour de votre redoutable jugement. Accordez-moi cette grâce parce que je suis l'ouvrage de vos mains. Regardez ce que vous avez fait et souffert pour moi, et ne vous souvenez plus de moi que pour en avoir pitié et pour me pardonner tous mes péchés et toutes mes infidélités.

Ps 36,23-24 : *Quand le Seigneur conduit les pas de l'homme, ils sont fermes et sa marche lui plaît. S'il trébuche, il ne tombe pas car le Seigneur le soutient de sa main.*

Ps 138,1,3 : *Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais ! Que je marche ou me repose, tu le vois, tous mes chemins te sont familiers.*

***Je tâche de faire ainsi de saintes aspirations ou telles autres que le Saint-Esprit me suggérera.***

Abbé Blin : Le Directoire ne dit pas des *considérations* de l'esprit, mais des *aspirations* du cœur. On ne vous demande pas une application fatigante de l'esprit, mais simplement écouter, suivre le Maître intérieur, et l'Esprit Saint suggérera Lui-même les pensées qui conviennent ; ou, s'il semble se taire, il vous fera goûter celles du Directoire.

Les Sœurs ont la liberté de suivre chacune son attrait intérieur. Les avis du Directoire ne tendent qu'à vous rendre dociles à cet attrait. C'est une science qu'on n'apprend pas dans les livres, mais à l'école de l'Esprit Saint, dont l'action très délicate, varie selon les âmes et les circonstances. Puissiez-vous apprendre de s<sup>t</sup> François de Sales à lire, comme lui, la pensée de Dieu en tout événement, adhérant au bon plaisir divin avec un cœur simple et généreux ; vous aurez trouvé le secret de la sainteté, de la vraie vie contemplative ; vous suivrez un chemin aussi sûr que direct vers le bonheur du ciel.

Mère de Barcelone : Vous me direz peut-être : 'Comment pouvons-nous penser à tant de choses le matin ?' Il n'est pas nécessaire de le faire : une seule de ces pensées suffit pour nous occuper l'esprit. Il semble que notre b<sup>x</sup> Père a fait pour nous ce qu'on fait pour les princesses ; il nous a préparé une table splendide (Ez 23,41). Prenons ce dont nous avons besoin aujourd'hui et demain nous ferons de même.

Le Directoire nous laisse une grande liberté en ajoutant : *ou telles autres que le Saint-Esprit me suggérera*. Avant tout, notre st Fondateur suppose en ses filles, un grand fonds de vie intérieure, une attention au mouvement divin. Quand on a l'intelligence de l'action divine, de l'impulsion de l'Esprit Saint, pour arriver à la sainteté il ne manque plus qu'une chose : la fidélité, une fidélité constante à l'action de la grâce.

Mère MJ Moulène : Jamais de regard sur soi, toujours le regard sur Dieu. C'est la forme, c'est l'attitude de la vraie religieuse visitandine qui doit être mue par une aspiration de saintes pensées. Elle doit être vraie dans toutes les réalités de la vie. Pour avoir la forme que Dieu nous veut, nous devons donc au réveil nous jeter, nous risquer en Dieu, nous abandonner à Lui, nous livrer à Lui, renouvelant notre foi et notre espérance dans notre Rédempteur, ne voulant plus être que l'instrument de son action.

Notre s<sup>t</sup> Fondateur a indiqué d'autres aspirations : telles celles de l'Exercice du matin qu'il envoya à M<sup>me</sup> de Villesavin :

Vous jetterez attentivement la pensée sur la très douce volonté de Dieu, laquelle, de toute éternité, vous nomma par votre nom et fit dessein de vous sauver, vous destinant entre autres choses ce jour présent, afin qu'en icelui vous fissiez les œuvres de vie et de salut, croyant ce qui est dit par le prophète : Je t'ai aimé d'une charité éternelle ; à cette cause, je t'ai attiré, ayant pitié de toi. Et sur cette véritable pensée, vous unirez votre volonté à celle de ce très doux et miséricordieux Père céleste, par telles ou semblables paroles cordiales : Ô très douce volonté de mon Dieu, qu'à jamais soyez-vous faite ! Que je fasse donc aujourd'hui toujours et en toutes choses votre divine volonté, ô mon doux Créateur !

Mais nous qui avons la grâce de communier chaque jour, préparons-nous selon les indications que notre st Fondateur donnait à Philotée :

La veille, préparez-vous par quelques prières ferventes qui montrent à Dieu votre amour et votre désir de le recevoir. Si vous vous réveillez la nuit, priez encore, du cœur et des lèvres ; que votre prière soit comme un parfum qui embaumera votre âme, pour mieux recevoir l'Époux.

Faisons nôtres ces paroles du Cantique (4,6) : *Avant le souffle du jour et la fuite des ombres, j'irai à la montagne de la myrrhe, à la colline de l'encens*. Notre S<sup>t</sup> Françoise-Madeleine de la Roussière au XVII<sup>e</sup> s, brûlait littéralement de désir pour la Sainte Communion, si bien que sa voisine de cellule l'entendait soupirer la nuit. Deux prêtres (dont M. Olier) ont témoigné d'avoir vu, au moment de distribuer la Communion, l'hostie s'échapper de leur main et se poser sur la langue de la Sœur, Notre-Seigneur leur montrait par là combien il était heureux de se donner à une âme si pure qui le désirait avec tant d'amour, c'est d'ailleurs ce qu'il a dit à s<sup>te</sup> Marguerite-Marie.

S<sup>t</sup> Paul dans sa lettre aux Romains dit que les enfants de Dieu sont conduits par l'Esprit Saint c'est lui qui prie en nous, il y souffle la prière filiale de Jésus, dans le silence des profondeurs de l'âme. C'était la prière du psalmiste : *Je garde le Seigneur devant moi sans relâche, même la nuit, mon cœur m'avertit* (Ps 15,7) ; *Au long du jour, le Seigneur m'envoie son amour et la nuit son chant est avec moi, prière au Dieu de ma vie* (Ps 41,9) ; *Dieu tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : mon âme a soif de toi* (Ps 62,2).

Cette prière intérieure de l'Esprit Saint est simple, sobre, peu à peu elle habite notre âme. Elle jaillit toujours de la Parole de Dieu, l'évangile et les psaumes sont une mine, et la Vierge Marie nous en

donne le modèle parfait. Le Nom de Jésus a une force d'amour, de paix, de guérison et d'efficacité puissante dans la tentation. Avec son nom, Jésus demeure dans notre cœur, il le remplit de son amour et de sa joie. L'invocation du Nom de Jésus est une communion spirituelle permanente.

Ps 118,55 : *La nuit, je me rappelle ton nom pour observer ta loi.*

### ***Commençant à me vêtir, je fais le signe de la Croix***

V<sup>ble</sup> Marie de Sales : Sans cesse, nous devons nous revêtir des mérites de notre Sauveur pour aller à son Père. Nous n'avons rien à Lui offrir, nous ne pouvons Lui présenter que notre misère, Il veut bien la recevoir. Donnons-la Lui : ce sera une volonté sans force ; mais, revêtue de la puissance du Sauveur, elle sera fortifiée, elle fera ce que le Seigneur demande.

Le Directoire n'est pas seulement pour nous dépouiller, mais encore pour nous revêtir. Notre s<sup>t</sup> Fondateur dit que l'intention du Sauveur n'est pas de nous laisser nus, mais de nous revêtir de Lui. Le Directoire nous fournit les moyens de nous dépouiller de nous et ceux de nous revêtir du Sauveur, c'est-à-dire de ses vertus, mais il faut quitter nos doublures, afin que sa Charité nous revête.

Mère MJ Moulène : Notre b<sup>x</sup> Père veut que, avant de mettre nos vêtements, nous nous revêtions du signe de la Croix. Le faire avec grande dévotion. À la Visitation, nous n'avons pas à nous revêtir de cilice, de haire, mais nous devons être revêtues du signe rédempteur, de Jésus crucifié, de sa douceur, de son humilité.

Abbé Blin : Au réveil, votre 1<sup>er</sup> acte intérieur a été de jeter votre âme en Dieu ; votre 1<sup>er</sup> acte extérieur est un signe de croix, pour consacrer votre personne et votre journée au Rédempteur. Vous vous armez de la croix afin de suivre Jésus de plus près, et de vaincre avec lui, par la générosité et le sacrifice, les ennemis qui tenteraient de vous arrêter.

Mère MM Ponnet : Que le signe de la croix soit notre 1<sup>er</sup> mouvement, notre 1<sup>er</sup> vêtement. Que craindre après cela ? Nous nous sommes revêtues de la Croix de Jésus Christ. Le signe de la Croix, c'est l'acte le plus solennel, il est rempli de profonde signification ; c'est une profession des mystères. Le signe de la Croix bien fait, c'est quelque chose de plus grand qu'une victoire ; il met les démons en fuite. Imprimons donc sur nous avec gravité cette image de la Croix de Notre Seigneur. Un signe de Croix bien fait de plus dans le monde est un événement capital.

Pendant la journée, tâchons de ne pas commencer une action sans nous marquer du signe de la Croix, afin que tout soit fait au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit ; ainsi nous nous revêtrons de la force du Père, de la sagesse du Fils, de la tendresse du Saint-Esprit.

*Le signe de la Croix.* Dieu pour entrer en communication avec les hommes a fait des signes, des prodiges et des merveilles pour son peuple. Par là, il signifiait sa puissance et son amour. Le plus grand signe sera Jésus lui-même nous donnant par sa Croix la preuve suprême de l'amour du Père. C'est par ce signe de l'Alliance, signe de la victoire pascale, que nous inaugurons toutes les actions du jour. Comme tous les actes liturgiques commencent par le signe de la Croix, renouvelons souvent ce signe, avec attention, afin de faire passer nos humbles tâches dans l'œuvre de Dieu, la liturgie continue de l'Église.

Ct 8,6 : *Pose-moi comme sceau sur ton cœur, comme un sceau sur ton bras.*

***disant : « Couvrez-moi, Seigneur, du manteau d'innocence et de la robe de charité. Eh mon Dieu, ne permettez pas que je paraisse nue de bonnes œuvres devant votre face ».***

Notre s<sup>t</sup> Fondateur à notre s<sup>te</sup> Mère-S<sup>t</sup> Claude 26-27/08/1604 : Et vous habillant, après avoir fait le signe de la Croix dites tacitement : Revêtez-moi, mon Dieu, du manteau d'innocence et de la robe nuptiale de charité. Cela étant fait, occupez-vous quelque temps en la méditation.

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation* : En prenant l'habit, il faut le baiser, se réjouissant de porter la livrée du Sauveur.

### *Couvrez-moi*

Comme pour nos 1<sup>ers</sup> parents que Dieu avait revêtus de tuniques, nous savons que Dieu garde sa fidélité envers l'homme déchu. Cette vêtue par Dieu suppose un véritable dénuement intérieur : dépouillement des haillons sordides du vieil homme. S'habiller c'est se revêtir de l'armure de Dieu pour entrer dans le combat spirituel en repérant nos ennemis comme le dit s<sup>t</sup> Pierre (1 P 1,13) : *Après avoir disposé votre intelligence pour le service* (litt. : *ayant ceints les reins de votre intelligence*), *restez sobre, mettez toute votre espérance dans la grâce que vous apporte la révélation de Jésus Christ.*

Mère MM Ponnet : Il faut traiter nos vêtements religieux avec un grand respect, avec honneur ; ce sont des choses saintes, des sacramentaux (baiser les objets bénis efface les péchés véniels). Ils sont à la mode divine, c'est Dieu qui en a donné l'inspiration aux Fondateurs. Nous devons nous vêtir comme le prêtre qui se prépare à célébrer l'Eucharistie, c'est-à-dire en priant. Notre vie religieuse n'est-elle pas un sacrifice ininterrompu ?

### *du manteau d'innocence*

Notre Sauveur a été dépouillé de ses vêtements et revêtu du manteau de pourpre, lui seul peut nous couvrir du manteau d'innocence. Lors de la Transfiguration, son vêtement resplendissant annonce l'éclatante blancheur des anges de la résurrection, le vêtement de son Église qui est son Corps mystique. Marie, dès sa conception, porte pour la joie de Dieu seul ce vêtement du salut (Is 61,10) qui resplendit comme le soleil dans la gloire de son Assomption. Notre s<sup>t</sup> Fondateur, qui tourne chaque matin nos pensées vers la résurrection, nous dit de prier le Seigneur de nous revêtir d'innocence, du manteau de ceux qui ont triomphé, qui ont lavé leurs robes et les ont blanchies dans le sang de l'Agneau. Le manteau d'innocence c'est le vêtement de la grâce qui nous rend enfants de Dieu, capables de répondre à son amour gratuit. Notre habit est noir et blanc, couleur d'humilité et de pureté, car nous sommes encore dans le clair-obscur de la foi, le temps du combat pour le Royaume.

### *et de la robe de charité*

Jésus portait cette robe sans couture, sa vie entière est don. Nous le contemplons tourné vers son Père, et tout donné à ses frères, il se donne en faisant le bien, en prenant sur lui leurs souffrances et leurs péchés, il se donne dans l'Eucharistie. Il veut nous faire don de sa robe de charité, pour en couvrir tous les actes de notre journée. S<sup>t</sup> Paul nous dit de nous revêtir *de tendre compassion, d'humilité, de douceur, de patience* (Col 3,12).

Mère MJ Moulène : En s'habillant, la Visitandine revêt *le vêtement d'innocence et de charité*, pris dans le sens de pudeur virginale. Donc chaque matin, nous revêtir du manteau de modestie, de douce simplicité. La modestie, dit notre s<sup>te</sup> Mère, est notre ornement. Modestie des yeux, de la démarche, de l'attitude, de la tenue digne et simple, de la bonne éducation dans les rapports avec le prochain. La modestie préserve la charité. Notre b<sup>x</sup> Père veut nous voir revêtues de la charité, de l'Amour infini. Nous présenter à toutes personnes, recouvertes de l'Amour infini, c'est la vie de grâce.

Mère MM Ponnet : *Couvrez-moi, Seigneur, du manteau d'innocence et de la robe de charité* - À ces mots, Notre Seigneur répond aussitôt, et en même temps nous sommes purifiées, embrasées.

### *Mon Dieu, ne permettez pas que je paraisse nue de bonnes œuvres devant votre face.*

Mère MJ Moulène : Cette exclamation que notre b<sup>x</sup> Père nous fait prononcer chaque matin s'enchaîne avec les 2 premières pensées qu'il nous suggère : l'innocence et la charité ne demeurent dans l'âme que par les œuvres. Sans les œuvres, la Foi est vaine. Pas d'union à Dieu et au prochain sans les œuvres, c'est-à-dire sans efforts personnels. Dieu en reste toujours l'inspireur, mais nos œuvres, nos vertus réaliseront la forme voulue par Dieu.

Notre part est d'arracher les haillons du vieil homme pour mieux paraître revêtues de modestie et de charité, revêtues des vertus de son Fils bien aimé, car Dieu fait don des vertus de son Fils à ceux qui ne cherchent que Lui, qui font effort pour le trouver. L'effort est notre œuvre, nos bonnes œuvres, les œuvres qui attirent et conservent la grâce, qui méritent le venue de Jésus dans l'âme. Et c'est Jésus qui, revêtant l'âme de Lui-même, lui donne sa véritable forme, celle que le Père veut voir à ses enfants d'adoption, aux âmes consacrées. Celles que le Père a choisies, Il les a prédestinées à être conformes à l'image de

son Fils. Ces âmes-là portent le vêtement de la Sainte Humanité, elles ne sont pas nues, les âmes qui sont revêtues du Fils bien aimé. Ne mettons jamais notre robe de religieuse machinalement, laissons capter notre cœur par ces 3 aspirations de notre b<sup>x</sup> Père si pleines d'enseignement et de vie pour nous.

### *les bonnes œuvres*

S<sup>t</sup> Paul dit aux Éphésiens (2,9) : *C'est Dieu qui nous a faits, il nous a créés dans le Christ Jésus, en vue de la réalisation d'œuvres bonnes qu'il a préparées d'avance pour que nous les pratiquions.* Oui, ce jour, Dieu nous l'a préparé de toute éternité, il nous donne sa grâce, pour qu'en son Église nous soyons au service de son Œuvre de salut à travers les multiples petits actes de la vie quotidienne. Embrassons-les donc d'un cœur fervent et dilaté, *un cœur ardent à faire le bien* (Tt 2,14).

Mère de Barcelone : Les vêtements de notre âme, ce sont nos actes. D'après cela quel vêtement portons-nous ? Que ce soit celui de la grâce, le blanc manteau de l'innocence et la robe d'or de la charité ; que ce soit enfin, le vêtement formé des exemples et des vertus de Jésus. Chaque manquement à la charité ou imperfection volontaire, chaque infidélité à l'observance est une tache ou une déchirure que nous faisons à ce vêtement céleste dont notre s<sup>t</sup> Fondateur veut nous voir revêtues dès le lever. Avec quel soin, ne devons-nous pas les éviter !

Le manteau est ce qui paraît, la robe est plus intérieure. Ainsi la simplicité doit briller dans une fille de Sainte-Marie d'une manière spéciale, sous ce manteau elle doit être ardente de charité.

Pour ne pas paraître devant le Seigneur nues de bonnes œuvres, il faut en faire. Comment ? Par la fidélité à nos devoirs en les faisant pour plaire à Dieu, pour accomplir sa sainte volonté, en les divinisant par l'union à Jésus. Ne cherchons pas l'idéal en matière de perfection, mais la vertu pratique : c'est elle seule qui nous sanctifie. En agissant autrement, nous aurions à craindre de nous trouver, à la fin de notre vie, remplies de désirs et nues de bonnes œuvres.

Abbé Blin : Voici trois vêtements de l'âme : l'innocence, la charité, les bonnes œuvres, qui se superposent en allant de l'intérieur vers l'extérieur. Le 1<sup>er</sup> s'appelle le *manteau d'innocence* ; c'est la grâce sanctifiante qui vous rend pures et innocentes comme des enfants, car elle nous rend semblables à Dieu *participants à sa nature*. Elle précède les autres dons, parce qu'elle nous donne l'existence surnaturelle : avant d'agir, il faut exister. Pour agir surnaturellement, il faut, de plus, en être capable ; au manteau d'innocence s'ajoutera donc la *robe de charité*, la vertu théologique sans laquelle aucune action n'est méritoire. Enfin, l'âme se revêtira elle-même de *bonnes œuvres*, qui lui permettront de s'approcher de Dieu et de paraître devant Lui sans confusion. De même que la charité procède de la grâce, ainsi les bonnes œuvres procèdent de la charité, puisque aimer c'est vouloir effectivement du bien à celui qu'on aime.

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation*-prière en prenant les autres habits : Dieu de bonté, qui préparez des demeures éternelles à ceux qui quittent tout pour vous, et qui les ornez d'une robe de gloire et d'immortalité, sanctifiez par votre main toute-puissante tous mes habits, afin, que les portant pour votre amour, je m'acquitte dignement de tous les devoirs auxquels ils m'engagent, et, qu'étant toujours préparée par la pratique des bonnes œuvres, tenant en main la lampe ardente de la charité, je mérite avec votre grâce, d'entrer avec les vierges prudentes dans les noces de la félicité éternelle.

Couvertes du manteau d'innocence et de la robe de charité, parées des bonnes œuvres que le Seigneur par sa grâce nous donnera d'accomplir, nous serons revêtues de la robe nuptiale qui permet de participer au Festin de l'Eucharistie. Alors à la communion, Jésus comme le fiancé qui étend le pan de son manteau sur celle qu'il s'est choisie (Rt 3,8 ; Ez 16,8), le Seigneur nous revêtira de lui-même :

Ct 4,11 : *L'odeur de tes vêtements est comme l'odeur du Liban.*

### *Je me prépare ensuite pour l'exercice du matin,*

C'est une chose importante, qui demande préparation, que de nous offrir au Seigneur.

Abbé Blin : Ces mots formulent une règle importante de la vie religieuse telle que la conçoit s<sup>t</sup> François de Sales : celle de la préparation avant chaque exercice. Pourquoi cette préparation ? D'abord, il me semble, pour vous inculquer un grand respect des diverses actions de la vie religieuse. Dans le monde

on ignore cette pratique : combien de personnes vivent sans but, sans règle ; leur temps passe, employé à des choses futiles. Quand elles regardent en arrière, que reste-t-il des années écoulées ? Rien sinon le regret. Voulez-vous que votre vie soit féconde, et pleine devant Dieu ? Préparez chacun de vos devoirs, avec l'attention que conseille s<sup>t</sup> François de Sales. Alors vous considérerez vos moindres actions comme autant de moyens de vous unir à Jésus.

Mère MJ Moulène : L'exercice du matin est un acte très important. C'est la 1<sup>ère</sup> donation de nous-mêmes *en union de l'offrande amoureuse*, la 1<sup>ère</sup> oblation de notre journée. Notre 1<sup>ère</sup> messe spirituelle. Or tout acte d'offrande doit être précédé d'une préparation. Cette préparation est une prévoyance pour une plus grande pureté d'âme.

Mère de Barcelone : L'examen de prévoyance que nous indique notre s<sup>t</sup> Fondateur est d'une très haute importance, car, par ce moyen, dès le matin et toute la journée, nous sommes, comme on dit, sous les armes, prêtes à nous défendre et à repousser les 1<sup>ères</sup> attaques de l'ennemi. La plupart de nos chutes viennent de la surprise, de la négligence, du manque d'attention et de vigilance. Donc, il nous importe beaucoup d'être sur nos gardes et de savoir par où l'ennemi viendra et la porte par laquelle il prétend entrer : celle du cœur, de l'imagination, du jugement, de la mauvaise humeur, afin de la tenir bien fermée ; autrement, il entrera chez nous quand nous y penserons le moins.

Ps 5,4 : *Je me tourne vers toi, Seigneur, au matin, tu écoutes ma voix ; au matin, je me prépare pour toi et je reste en éveil.*

***pensant brièvement aux imperfections auxquelles je suis sujette, et aux résolutions que je dois faire contre elles.***

Abbé Blin : Brièvement, ce n'est pas un examen détaillé, minutieux ; c'est un coup d'œil rapide, simple, qui exige, il est vrai, une attention et un effort au début, mais qui bientôt se fait avec aisance et presque instinctivement, comme tout acte passé en habitude. Le jeune soldat se sent gauche, quand il a pour la 1<sup>ère</sup> fois son arme entre les mains ; mais après quelque temps d'exercice, les mouvements ne sont plus pour lui qu'un jeu. Le Directoire est pour vous, ce qu'est pour le soldat la théorie militaire ; il vous faut du temps, des années quelquefois, pour que les pratiques qu'il propose vous soient familières ; car les habitudes de l'âme, autrement dit les vertus, demandent plus d'application et de persévérance que les habitudes du corps. Le noviciat suffit ordinairement à vous donner les formes extérieures de la vie religieuse ; la Directrice la plus habile et la plus dévouée ne peut vous en donner les formes intérieures ; c'est l'œuvre de la grâce divine et de votre généreuse correspondance. Considérez-vous comme des novices, en face du Directeur intérieur qui vous est toujours présent, Jésus ; et, avec son aide et sous sa conduite, vous arriverez à pratiquer le Directoire sans effort, avec une aisance qui semblera naturelle.

Appliquez ces remarques à la préparation de l'exercice du matin. Jetez un coup d'œil sur les défauts que vous y découvrez le plus souvent, et sur la résolution que vous avez déjà formulée pour le corriger ; ce simple regard vous mettra en garde contre nombre d'obstacles, qui surgissent facilement à ce 1<sup>er</sup> instant de la journée.

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation : Quelle imperfection dois-je combattre ? Quelle vertu dois-je pratiquer ? Dans quelles occasions est-ce que je succombe le plus souvent ? Qu'est-ce que la grâce sollicite de moi ?*

Mère MM Ponnet : Il faut nous demander pourquoi ce jour nous est donné, prévoir les occasions extraordinaires que nous y aurons, les occasions de tentations qui pourront s'y rencontrer, et par une sainte et énergique résolution, se préparer à bien employer tous les moyens requis pour y résister.

Mère de Barcelone : Cet examen de prévoyance, ce regard général de notre âme, sert à assurer le fruit de l'oraison, et c'est dans ce but que notre b<sup>x</sup> Père veut que nous le fassions. Nous allons à l'oraison chercher le remède à nos maux ; si nous y allons sans les connaître, comment pourrions-nous trouver le remède ? Celui qui entre dans une pharmacie ne prend pas le 1<sup>er</sup> remède qui se présente, mais celui dont il a besoin, dit le Père Rodriguez. Nous devons agir de même relativement à l'oraison.

De ce que nous venons de dire, résulte ce travail constant sur nous-mêmes, qui est la partie la plus essentielle de la vie religieuse, cette étude qui nous met à même d'agir selon ce qu'exige de nous la vertu. Sans ce travail, il n'y aura pas de perfection religieuse. Il y aura, si l'on veut, quelques actes bons, isolés ou épars de-ci de-là, mais une vraie perfection, une transformation intérieure de l'âme et du cœur, une réforme extérieure des habitudes et de la vie, non. *Si je fais de la lutte*, dit l'Apôtre, *ce n'est pas en frappant dans le vide. Mais je traite durement mon corps, j'en fais mon esclave* (1 Co 9,26-27). C'est-à-dire, je travaille sur moi-même et avec courage. Chaque jour je commence !

Mère MJ Moulène : L'examen de prévoyance est un acte délicat. C'est l'amour essayant de percevoir ce qui peut déplaire à Notre Seigneur Bien Aimé afin de s'en affranchir. Notre b<sup>x</sup> Père voulait faire passer en ses filles sa grande âme en nous inspirant son élan embrasé :

'Si je connaissais en mon cœur, une seule fibre qui ne fût pas de Dieu ou pour Dieu, je l'en arracherais aussitôt !'

Dans ces dispositions, regardons *brièvement*. Ce n'est pas un long examen, l'amour a-t-il besoin de beaucoup de temps pour saisir ce qui peut déplaire à Celui qu'on aime ? Jeter un regard sur notre défaut dominant, sur notre résolution de retraite, ou d'oraison, on trouve tout de suite les imperfections ou défauts qui nous ont fait prendre précisément nos résolutions.

Si on prévoit quelque occasion de tentation, demander la grâce, composer à l'avance son attitude de défense et tout abandonner dans la Foi à l'Amour infini de Dieu qui fait tout ou permet tout pour le plus grand bien de ses enfants.

Il est parfois utile d'établir son examen de prévoyance en quelques points particuliers, par exemple : Vœux – Directoire – résolutions de retraite – défi – intentions de la journée – heure de garde.

Faire cet examen à genoux avant l'exercice du matin, il demande à peine 2 minutes. Après cette préparation nous sommes mieux armées pour le combat de la vie spirituelle. Ce point est essentiel, ne le négligeons pas, il nous donnera plus que tout autre peut-être la forme que Dieu nous veut.

Notre s<sup>t</sup> Fondateur *Règlement de Padoue-XXII* p.21 : Je préférerai toujours à toute autre chose l'Exercice de la Préparation, et je le ferai au moins une fois le jour, le matin. Et parce que la préparation est comme un fourrier (*éclairé*) à toutes nos actions, je m'y occuperai selon la diversité des occurrences et tâcherai, par le moyen d'icelle, de me disposer à bien et louablement traiter et pratiquer mes affaires.

La 1<sup>ère</sup> partie de cet exercice est *l'invocation*, partant, reconnaissant que je suis exposé à une infinité de dangers, j'invoquerai l'assistance de mon Dieu. De plus, reconnaissant que la conversation m'a autrefois fait tomber en beaucoup d'imperfections et de manquements, je le prierai de me faire digne de passer la journée sans l'offenser.

La 2<sup>nde</sup> partie est *l'imagination*, qui n'est autre chose qu'une prévoyance de tout ce qui peut arriver le long de la journée. Donc, je penserai aux incidents qui me pourront survenir, aux compagnies ou je serai contraint de me trouver, aux affaires qui peut-être se présenteront ; et ainsi, avec la grâce de Notre Seigneur, j'irai sagement et prudemment au devant des difficultés et des occasions dangereuses qui me pourraient surprendre.

La 3<sup>ème</sup> partie est *la disposition*. C'est pourquoi après avoir conjecturé des divers labyrinthes où aisément je m'égarerais, je rechercherai les meilleurs moyens pour éviter les mauvais pas.

La 4<sup>ème</sup> partie est *la résolution*, en suite de quoi je ferai un ferme propos de ne jamais plus offenser Dieu, et spécialement en cette présente journée.

La 5<sup>ème</sup> partie est *la recommandation* ; je me remettrai entre les mains de l'éternelle Bonté et la supplierai de m'avoir toujours pour recommandé. Je vous recommande, ô bénin Seigneur, mon âme, mon esprit, mon cœur, ma mémoire, mon entendement et ma volonté ; faites qu'avec et en tout cela je vous serve, je vous aime, je vous plaise et honore à jamais.

Notre st Fondateur veut que nous prenions toujours des résolutions même si nous gémissons souvent de retomber dans les mêmes fautes :

Comment faire pour affermir tellement vos résolutions et faire qu'elles réussissent en effet ? Il n'y a point de meilleur moyen que de les mettre en pratique. Tandis que nous serons en cette vie, nous aurons toujours à travailler. Il faut que nous ayons deux égales résolutions : de voir croître des mauvaises herbes en notre jardin, et d'avoir le courage de les vouloir arracher.

Vita Consecrata nous exhorte au combat spirituel n°38 : L'ascèse, aidant à dominer et corriger les tendances de la nature humaine blessée par le péché, est vraiment indispensable pour que la personne consacrée reste fidèle à sa vocation et suive Jésus sur le chemin de la croix.

P. J.L.Leroux : François de Sales nous invite à l'exercice du matin, un moment de prière sur lequel il insiste et qui nous permet de préparer toute notre journée par le menu, c'est-à-dire dans les moindres détails.

Ps 100,8 : *Chaque matin, je réduirai au silence tous les coupables du pays, pour extirper de la ville du Seigneur tous les auteurs de crimes.*

***Ensuite je fais la prière du matin, adorant Notre Seigneur du plus profond de mon cœur, le remerciant de tous ses bienfaits, et lui offrant mon cœur, avec toutes affections et résolutions, et tout mon être en union de l'offrande amoureuse que mon Sauveur fit sur l'arbre de la Croix de soi-même à son Père éternel, lui demandant son aide et bénédiction. Je salue Notre-Dame, lui demandant aussi sa bénédiction, celle de mes saints protecteurs, et dis le Notre Père vivement, courtement et à genoux.***

P. J.L.Leroux : Dans l'Introduction à la vie dévote (Partie II ch.10), François invite Philothée à faire cet exercice :

Remerciez et adorez Dieu profondément pour la grâce qu'il vous a faite de vous avoir conservé la nuit précédente ; et si vous aviez en icelle commis quelque péché, vous lui demanderez pardon.

Voyez que le jour présent vous est donné afin qu'en icelui vous puissiez gagner le jour à venir de l'éternité, et ferez un ferme propos de bien employer la journée à cette intention.

Prévoyez quels affaires, commerces et occasions vous pouvez rencontrer en cette journée-là pour servir Dieu, et quelles tentations vous pourront survenir de l'offenser ; et, par une sainte résolution, préparez-vous à bien employer les moyens qui se doivent offrir à vous de servir Dieu et avancer votre dévotion...

Cela fait, humiliez-vous devant Dieu, reconnaissant que de vous-même vous ne sauriez rien faire de ce que vous avez délibéré...

Mais toutes ces actions spirituelles se doivent faire brièvement et vivement, devant que l'on sorte de la chambre s'il est possible, afin que, par le moyen de cet exercice, tout ce que vous ferez le long de la journée soit arrosé de la bénédiction de Dieu ; mais je vous prie, Philothée, de n'y manquer jamais.

Cet exercice du matin nous fait rejoindre l'esprit d'oblation du Seigneur Jésus, pour qu'il envahisse notre cœur tout au long de la journée, de façon qu'elle soit toute dédiée à la volonté de Dieu et toute unie au Sauveur. Cette direction d'intention générale pour la journée est un acte d'amour et d'union au Sauveur obéissant à son Père. Nous offrons tout nous-mêmes : cœur, âme, corps, tout l'être...

Tout y passe. Nous offrons nos résolutions prises ou à prendre, toute les souffrances acceptées d'avance, toutes les épines de la journée, en union avec celles du Sauveur sur la croix. Fait avec foi et ferveur, cet exercice du matin transforme toutes nos futures actions de la journée en autant d'actes de charité, et nous fait prendre le Sauveur par la main pour que nous marchions avec lui sur le chemin de chaque jour.

Remarquons les verbes employés par notre b<sup>x</sup> Père : adorer – remercier – offrir – demander. C'est la notion de sacrifice. Dans le livre des Nombres (28,4-8) sont décrits les sacrifices quotidiens : un sacrifice le matin et l'autre au crépuscule.

A partir de l'offrande que le Christ fit de lui-même en entrant dans le monde, sa vie sera située entre deux sacrifices : celui de sa Présentation au Temple offrande du matin, et celui du soir le Vendredi saint.

Notre vie consacrée doit être rythmée par ces sacrifices du matin et du soir, jusqu'à la mort d'amour à laquelle nous aspirons et qui est l'accomplissement logique d'une vie d'amour, c'est-à-dire quotidiennement immolée.

Abbé Blin : Chez les Juifs, la religion s'exprimait surtout par des actes extérieurs, dont le principal était le sacrifice, l'immolation d'une victime en l'honneur de Dieu. Il y avait l'holocauste du matin, la victime

offerte chaque matin était entièrement consumée sur l'autel (Nb 28,4-8). C'était la figure de l'Exercice du matin que vous propose le Directoire. Ce que le peuple d'Israël représentait par des rites sensibles, vous devez le réaliser par les sentiments de vos âmes. L'holocauste, qui était l'acte par excellence du culte mosaïque, avait pour but de rendre à Dieu un quadruple devoir, que nous rappelle aussi le Directoire.

- devoir d'*adoration* d'abord : Dieu est le Vivant, l'Être souverain ; la créature n'a en propre que le néant. On le proclamait en anéantissant, en consumant entièrement en présence de Dieu, la victime qui tenait pour ainsi dire la place de ceux qui l'offraient.
- devoir de *reconnaissance* : *qu'avons-vous que vous n'avez reçu ?* dira s<sup>t</sup> Paul ; dès lors, que pouvez-vous offrir à Dieu pour acquitter votre dette de gratitude ? Par l'holocauste, Israël rendait à l'avance témoignage à cette doctrine ; il se reconnaissait insolvable, en sacrifiant sans en rien garder une victime d'action de grâces pour tous les biens reçus de Dieu.
- devoir de *réparation* : l'homme est pécheur ; il abuse des dons du Créateur et lui ravit la gloire de ses œuvres, en préférant des jouissances coupables aux intérêts divins. Conscient de ses fautes, et de son impuissance à satisfaire l'infinie justice, il s'anéantissait avec la victime de l'holocauste, devant son Juge.
- devoir d'*impétration* ou de *demande* : plus l'indigent s'humilie et confesse son extrême besoin, plus il excite la compassion de celui qui peut le soulager. L'holocauste exprimait éloquemment la misère de l'homme, condamné lui aussi à devenir poussière et cendre, si Dieu n'accueillait sa muette supplication et ne lui continuait ses largesses.

S<sup>t</sup> François de Sales s'inspire évidemment de ces enseignements de l'Écriture quand il vous rappelle, dans l'Exercice du matin, les 4 fins du sacrifice. Il est, dans la circonstance, le fidèle interprète de la piété chrétienne qui lui a emprunté cette pratique, devenue maintenant universelle. Vous récitez de mémoire des formules traduisant en prières les indications du Directoire. Pour qu'elles continuent à réveiller votre foi, il sera utile de les méditer :

#### *Ensuite je fais la prière du matin, adorant Notre Seigneur du plus profond de mon cœur*

Dans notre Directoire est inséré une prière tirée de *l'Exercice spirituel pour les Sœurs du Noviciat -Nantes 1890*, elle s'adresse au Père en reprenant sous forme de prière le texte donné par notre s<sup>t</sup> Fondateur.

Abbé Blin : Notre-Seigneur, qui est la Victime par excellence, rendra notre holocauste du matin agréable à Dieu. Recueillez-vous, rentrez au fond de vous-mêmes pour mettre toute votre âme dans cette adoration. Adorer c'est comprendre, sentir et aimer notre état de créature, afin de mieux reconnaître et exalter la perfection, la bonté, la souveraineté du Créateur.

*Comprendre*, ce qu'est la créature en face de Dieu : un pur néant. C'est une vérité évidente, dont nous croyons être convaincus, et que pourtant nos actes démentent quand nous prétendons ne dépendre que de nous. Adorer Dieu, c'est lui rapporter notre être, même notre liberté, qui s'évanouirait si Dieu, en concourant à nos actes ne lui donnait de se déterminer elle-même.

Mais il ne suffit pas de comprendre cette vérité en théorie ; il faut encore la *sentir*, c'est-à-dire en avoir une conviction semblable à celle que donne l'expérience ; se voir suspendu à la main de Dieu, recevant de Lui de moment en moment la vie, le mouvement et l'être, de sorte que si Dieu cessait d'agir, la créature retomberait aussitôt dans le néant.

Il faut enfin *aimer* cette dépendance et ce néant qui nous sont propres. Rien n'est plus opposé à la nature déchue, qui a hérité de son 1<sup>er</sup> représentant l'esprit d'indépendance, et c'est pourquoi l'adoration est le 1<sup>er</sup> devoir de l'homme, le principe même de la religion. Soyez donc fidèles à mettre tout votre cœur dans cet acte : 'oui mon Dieu, direz-vous, je suis heureuse de confesser que je ne suis rien et que vous êtes tout ; que je n'ai rien et ne puis rien, sinon ce que je tiens de votre bonté. À vous donc, toute gloire, toute louange, ô mon Créateur. Disposez de moi selon votre bon plaisir, puisque je suis l'œuvre de vos mains'.

Mère MM Ponnet : Les actes qui composent l'Exercice du matin sont les plus beaux. Faisons-le ferveur et notre dernière heure sera calme, tranquille assurée.

Adorer, c'est le plus haut point de l'amour, la plus grande louange rendue à Dieu. Il faudrait que, chaque matin, notre acte d'adoration fût si fervent, qu'il soit le supplément de mille.

Mère M.J. Moulène : L'adoration c'est la reconnaissance du *Tout* de Dieu et du *rien* de la créature. La créature reconnaissant les droits souverains de son Créateur, s'abaissant, s'abîmant dans les effusions d'un amour que seul l'anéantissement peu traduire. Notre b<sup>x</sup> Père veut de nous, non un sentiment vague mais un sentiment du profond de nos âmes pour ce 1<sup>er</sup> hommage au Seigneur, et pour être revêtues à ce moment de la forme que Dieu nous veut. Faisons passer toute notre âme dans cette adoration. Unissons-nous à l'adoration de Jésus. Les vrais adorateurs, ceux que le Père cherche, ce sont ceux qui adorent en esprit et en vérité, dans l'esprit de Jésus.

C'est l'adoration en esprit et en vérité comme notre s<sup>t</sup> Fondateur l'a voulue pour nous. Au ciel l'adoration sera éternelle ainsi que le dit l'Apocalypse, aussi chaque matin après avoir tourné nos pensées vers la résurrection, avoir revêtu les vêtements d'innocence et de charité, nous nous prosternons aux pieds du Seigneur. Il est le Vivant, et nous devant lui : néant. S'agenouiller c'est rejoindre avec joie notre place. La victime est placée sur l'autel en ce sacrifice du matin. L'Exercice du matin est en quelque sorte l'invitatoire de toute la journée :

Ps 94,6 : *Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous, adorons le Seigneur qui nous a faits.*

### ***le remerciant de tous ses bienfaits,***

*L'exercice spirituel pour les Sœurs du Noviciat* qui nous est propre, détaille ici les bienfaits généraux de Dieu : ceux de la création et de la rédemption, les bienfaits particuliers de la nuit passée et du jour qui vient.

Abbé Blin : Remercier, c'est reconnaître à la fois les biens reçus et la bonté de celui qui donne. Ce devoir de la reconnaissance, aussi impérieux que celui de l'adoration, est souvent négligé. Combien de bienfaits passent inaperçus, quand ils ne sont pas méconnus et considérés comme des épreuves, sinon des châtiments ?

Remerciez Notre Seigneur des bienfaits présents, de cette journée qui commence, de tous les biens naturels et surnaturels qu'elle vous apportera. Ces biens viennent de la même source que ceux qui ont précédé ; ils en sont le développement. Dieu est fidèle ; ses intentions sur vous sont toujours les mêmes. Le croire avec une confiance qu'aucune épreuve ne puisse ébranler, le reconnaître avec effusion de cœur dès que l'expérience ou la réflexion en donnent l'évidence, c'est pratiquer le devoir de l'action de grâces comme Dieu le demande, et ainsi se rendre digne de nouvelles faveurs.

Mère M.J. Moulène : Après l'adoration vient l'action de grâce, la reconnaissance des bienfaits reçus. La vraie et constante reconnaissance est rare : sur les 10 lépreux guéris, un seul rendit grâces. La réflexion de Jésus : *où sont les 9 autres ?* prouve que cette constatation fût douloureuse à son Cœur. Pour nous, religieuses, l'action de grâce doit être l'élan spontané de notre âme. Nous sommes comblées de tant de bienfaits : l'Incarnation, la Rédemption, l'Eucharistie ; et les dons personnels surtout celui de la vocation. Si nous comprenions le don de Dieu, nous commencerions ici-bas le cantique de louange que nous poursuivrons sans fin dans l'éternité

Le remerciant de tous ses bienfaits. Toute la vie de Jésus est action de grâce qui jaillit de son Cœur de Fils. Conscientes des bienfaits reçus, en lui nous faisons de notre vie une action de grâce au Père, une Eucharistie. Nos Constitutions au n°10 disent que lorsque nous faisons profession, l'Église associe notre offrande au sacrifice eucharistique. Notre vie cloîtrée toute dédiée à la vie d'intimité avec le Seigneur et à la célébration liturgique est un sacrifice d'action de grâce. Dans la Jérusalem céleste, quand toute l'œuvre du salut sera achevée, l'action de grâce deviendra pure louange de gloire, contemplation éblouie de Dieu et de ses merveilles. Aussi dès le matin, nous devons être un merci vivant et vibrant.

Ps 49,14 : *Offre à Dieu le sacrifice d'action de grâce, accomplis tes vœux envers le Très-Haut.*

***et lui offrant mon cœur, avec toutes ses affections et résolutions, et tout mon être en union de l'offrande amoureuse que mon Sauveur fit sur l'arbre de la Croix de soi-même à son Père éternel,***

Abbé Blin : Offrir votre cœur au Sauveur, c'est donc offrir tout votre être, pour qu'il en soit le Maître souverain. Vous ne l'offrirez véritablement que si vous offrez en même temps toutes ses affections. Jésus sonde les reins et les cœurs, et il ne recevra pas le vôtre, si vous ne le purifiez d'abord de cette

aigreur, de ce petit ressentiment, de cette complaisance en vous-mêmes et en tout ce que vous faites, ou encore de cette affection trop naturelle qui vous empêche de vous attacher à Dieu seul. Voyez quel examen attentif et quelle fidélité généreuse sont nécessaires pour que vous puissiez dire en toute sincérité : ‘Seigneur je vous offre mon cœur avec toutes ses affections’.

Le texte ajoute : ‘avec toutes ses résolutions’. Lesquelles ? D’abord celle de vivre pour Dieu, car c’est la fin de toute créature ; puis de n’appartenir qu’à Lui, car c’est cela être religieuse ; enfin, de pratiquer aujourd’hui les actes particuliers de vertu auxquels la grâce vous sollicite. Car les résolutions générales ne deviennent efficaces qu’en se précisant sur certains points.

Vous offrez votre cœur à Dieu par amour : le cœur ne se donne pas autrement ; mais l’offrez-vous pour goûter la douceur d’aimer, pour avoir une journée tranquille, consolante ? Non, c’est en l’union de l’offrande amoureuse du Sauveur s’immolant sur la croix.

Votre amour doit être généreux, ne repoussant pas la douceur, mais la douceur qui émane de l’arbre de la croix. Les Pères aiment à comparer la croix à un arbre par allusion aux deux arbres du Paradis terrestre. L’arbre de la croix est l’arbre de vie. Les âmes rachetées par le sacrifice du Sauveur peuvent cueillir les fruits de vie sur l’arbre qui porte Jésus. Comme Lui, c’est dans l’immolation d’elles-mêmes, qu’elles trouvent cette vie nouvelle qui vaut mieux que celle de l’état d’innocence, car elle peut aller plus loin dans l’amour. Considérez cette *offrande amoureuse* de Jésus et vous aspirerez à mourir à vous-mêmes, pour unir véritablement votre offrande à la sienne comme il vous a offertes avec lui quand il se sacrifiait pour vous.

Vous remarquerez encore que Jésus s’est offert par amour à son Père, pour le glorifier. Car sa sanglante immolation n’était pas nécessaire en rigueur de justice pour nous racheter ; elle ne s’explique que par l’amour : amour de son Père, amour des hommes. Vous direz donc avec lui au Père : ‘Mon Dieu, je ne veux pas qu’il y ait de limites à mon offrande, que tout soit employé à votre gloire, pour vous seul et pour votre amour’.

Puis vous souvenant, que Jésus a été Sauveur par sa croix, vous ajouterez : ‘Moi aussi, ô Jésus, je veux être sauveur avec vous ; je veux vous aider, autant qu’il vous plaît de m’associer à votre œuvre. Si, aujourd’hui, je dois être attachée à la croix, j’y consens de tout mon cœur. Je remets mon âme, ma vie, mes forces entre vos mains, heureuse que vous les fassiez servir au salut du prochain.

Mère MJ Moulène : L’adoration, l’action de grâce culminent dans l’acte suprême de l’oblation, de l’offrande. L’oblation de tout notre être n’est qu’un acte de restitution confirmant notre appartenance au Souverain Seigneur. Pour se donner ainsi, il faut se renoncer, s’oublier, ne pas craindre la peine, les travaux de tous genres ; aussi notre b<sup>x</sup> Père nous invite-t-il à faire notre oblation *en l’union de l’offrande amoureuse que le Seigneur fit en l’arbre de la croix*. Toujours la même direction et méthode : regarder Jésus, ne le point quitter, faire tout en union avec lui, se laisser entraîner par lui vers son Père.

Mère de Barcelone : Nous devons bien remarquer que dans l’offrande que notre s<sup>t</sup> Fondateur veut que nous fassions de nous-mêmes à Dieu, le matin, il dit en union avec Jésus sur l’arbre de la croix. Pourquoi cela ? Sans doute, pour nous faire comprendre que nous devons être des âmes de sacrifice. Peut-être que les grandes occasions de se sacrifier ne se présenteront pas, mais combien de petites ! Ne les laissons pas passer sans en profiter.

Nous devons être les compagnes de la Passion de Notre Seigneur. Entre l’Époux et l’épouse, il doit y avoir ressemblance, mutuelle correspondance d’amour, d’abandon, de fidélité et de sacrifice. L’amour, l’offrande, la fidélité et le sacrifice de l’épouse doivent être l’écho fidèle de ceux de l’Époux.

Rappelons-nous toujours que la religion est une école de mortification, et que nous venons y apprendre l’art de faire des crucifix. Chaque Visitandine doit faire et être le crucifix de sa croix et c’est pour cela, que notre s<sup>t</sup> Fondateur nous donne la croix sans lui. Le Seigneur demande : ‘Je veux que mes épouses soient clouées à la croix sans autre appui que mon pur amour’. Notre s<sup>t</sup> Fondateur veut donc que par une union intime, amoureuse et constante avec Jésus crucifié, chacune de ses filles s’identifie au crucifix et se transforme, pour ainsi dire, en lui. Quelle perfection renferme cet article du *Directoire* !

S<sup>te</sup> Marguerite-Marie II p. 627 : Vive Jésus dans le cœur de ses fidèles amantes, qui désirent consacrer leurs actions pour rendre hommage à son Sacré Cœur au Saint Sacrement !

Le matin après nous être mises sous la protection de la Sainte Vierge, nous la prions de nous offrir à Jésus Christ au Saint Sacrement, pour rendre hommage à l’offrande qu’il y fait de lui-même à son Père

éternel, unissant nos âmes à la Sienna, afin qu'il les préserve du péché ; nos cœurs à son Cœur, afin qu'il y consomme tout ce qui lui déplaît. Il faut ainsi unir tout ce que nous sommes à ce qu'il est, et le prier de suppléer à ce qui nous manque.

M<sup>me</sup> Élisabeth, sœur de Louis XVI, dans la prison qu'elle ne devait quitter que pour monter à l'échafaud, disait chaque matin :

Que m'arrivera-t-il aujourd'hui, mon Dieu ? Je n'en sais rien. Tout ce que je sais c'est qu'il ne m'arrivera rien que vous n'ayez prévu, réglé et ordonné de toute éternité. Cela me suffit, j'adore vos desseins impénétrables, et je m'y soumetts de tout mon cœur pour l'amour de vous. Je veux tout, j'accepte tout, je vous fais un sacrifice de tout, et j'unis ce sacrifice à celui de Jésus-Christ, mon divin Sauveur. Je vous demande en son nom et par ses mérites infinis, la patience dans mes peines et la parfaite soumission qui vous est due pour tout ce que vous voulez et ordonnez.

C'est mon cœur, avec toutes ses affections les bonnes et les imparfaites, et ses résolutions, les fermes et les indécises, qui doit être joint à l'offrande amoureuse de Jésus crucifié à son Père. Après avoir fait une telle offrande le matin, il faudra s'exécuter tout au long du jour.

Ps 65,13 : *Je viens dans ta maison avec des holocaustes, je tiendrai mes promesses envers toi.*

### ***lui demandant son aide et bénédiction.***

Abbé Blin : Comment une âme anéantie devant Dieu dans l'adoration, pénétrée de reconnaissance pour les bienfaits dont il la comble, décidée à s'offrir en holocauste à sa gloire, ne sentirait-elle pas le besoin d'implorer l'aide de Jésus, et n'aurait-elle pas la douce confiance d'être exaucée ? Si elle ne peut rien, lui peut tout ; il s'est offert le premier, et il veut qu'elle s'offre avec lui. Telle est l'aide qu'elle demande, et qu'il lui donnera, avec sa bénédiction.

Bénir quelqu'un, c'est lui dire une bonne parole ; une parole de louange quand nous bénissons Dieu, une parole de souhait d'un bien, comme font les parents quand ils bénissent leurs enfants. Quand Notre Seigneur vous bénit, ses paroles sont efficaces ; elles vous rendront telles qu'il veut que vous soyez.

Mère MJ Moulène : La 4<sup>ème</sup> fin du sacrifice ne manque pas à l'Exercice du matin : la prière. En demandant au Sauveur son aide, nous le prions de nous bénir, qu'il devienne la prière même de notre prière, lui que le Père exauce toujours.

Dans le Christ, Dieu notre Père nous a bénis et comblés des bénédictions de l'Esprit (cf. Ep 1,3). L'aide et la bénédiction que le Père nous donne en son Fils c'est l'Esprit Saint, le Conseiller, le Défenseur. En quittant la terre, Jésus a étendu ses mains pour bénir son Église naissante à qui il a promis le don de l'Esprit Saint, il la bénit toujours. Chaque matin le Père a son regard sur nous, sur notre offrande jointe au sacrifice parfait du Christ, et il la bénit.

Ps 5,13 : *Toi, Seigneur, tu bénis le juste ; du bouclier de ta faveur, tu le couvres.*

### ***Je salue Notre-Dame, lui demandant aussi sa bénédiction, celle de mes saints protecteurs, et dis le Notre Père***

Notre-Dame nous reçoit sous sa « sainte protection » pour nous assister dans tous les moments de notre vie et surtout à l'heure de notre mort, et nous donne sa sainte bénédiction pour ce jour. Matin et soir nous demandons à Marie de nous recevoir sous sa sainte protection.

Vous connaissez l'antique statue de « Notre-Dame de la Sainte Protection » qui est placée dans le bureau de la Supérieure. La Vierge à l'Enfant tient une clé, qui symbolise celle de la porte de clôture. Cette statue est portée en procession le 8 septembre.

Voici l'histoire de cette statue : elle fut donnée à la Communauté en 1659, quelques semaines avant la déposition de Mère Marie-Antoinette Bonfils de la Pommeraye, alors à la fin de son 2<sup>nd</sup> triennat. L'élection d'une nouvelle supérieure la préoccupait.

« Elle fut inspirée de faire communier tour à tour une de nos sœurs tous les samedis pour prier la Sainte Vierge par son cœur maternel, de nous donner une supérieure de choix de son adorable Fils et du sien. Or, le même jour qu'elle commença cette dévotion, une demoiselle qui ne voulut point se nommer n'y être connue remit entre les mains de nos sœurs tourières une figure de la Sainte Vierge qui tient entre ses bras son divin Enfant, les priant de dire à la Mère qu'elle fit mettre cette statue dans une niche qui est au-dessus de notre porte de clôture, puis se retira sans qu'ait jamais su qui était cette personne ».

Abbé Blin : L'Exercice du Matin se termine par un salut à l'Église triomphante, et d'abord à la très Sainte Vierge. Vous l'appellez avec raison 'Notre-Dame', vous qu'au XVII<sup>e</sup> s. on nommait Filles de Sainte-Marie. Nos aïeux aimaient à lui donner ce titre parce qu'ils la considéraient comme leur Souveraine, comme la Dame de leurs pensées, à laquelle ils s'étaient consacrés, eux et le royaume de France. Vous la saluez dans les mêmes sentiments, puis votre bon Ange, et vos s<sup>ts</sup> Protecteurs, dont vous implorez particulièrement le secours à cette 1<sup>ère</sup> heure du jour. Vous résumerez enfin ces divers sentiments dans la prière par excellence, le *Pater*, et votre offrande sera complète, vous aurez immolé au Seigneur l'holocauste du matin.

Nos saints Protecteurs sont nos saints patrons de baptême et vie religieuse, mais aussi le saint de l'année et celui auquel notre cellule est dédiée.

Mère MM Ponnet : Réveillons, excitons notre dévotion à *notre bon Ange* ; il est toujours à nos côtés, et nous n'y pensons pas. Cependant il est assez puissant pour défendre le monde entier. Servons-nous de lui, invoquons-le en entrant et en sortant de notre cellule, avant l'Office, la sainte Messe, l'oraison, la récréation. Quand nous sommes à la prière, demandons-lui de faire sentinelle, d'écarter de notre esprit toute distraction et de présenter à Dieu nos supplications. Quand nous avons une difficulté, un ennui, une peine, recourons à notre bon Ange, et nous en recevons des secours merveilleux.

Ps 33,8 : *L'ange du Seigneur campe à l'entour pour libérer ceux qui le craignent.*

***vivement, courtement et à genoux.***

Mère MJ Moulène : Après le salut à Notre-Dame, à nos s<sup>ts</sup> Anges, à nos Protecteurs, commençons hardiment notre journée. Notre b<sup>x</sup> Père nous a vraiment placées en Notre-Seigneur, plongées en son sacrifice. En Lui, tout le jour nous pouvons monter vers le Père. Bien dire attentivement l'Exercice du Matin. Nous devons le faire avec énergie, donnant à cette action, comme à toutes celles de la journée, le temps qui lui convient, ni plus, ni moins.

Bien souvent en méditant le Directoire nous aurons à relever cette caractéristique de notre esprit : vigueur – énergie – élan. Rien dans une âme formée à l'école de s<sup>t</sup> François de Sales ne doit être sujet à la disposition, à l'impression du moment, au caprice. Tout par grâce mais d'abord par raison.

À *genoux* : c'est l'attitude habituelle de l'âme quand elle adore, remercie, s'offre et prie.

Abbé Blin : Est-il possible, demanderez-vous peut-être, de faire tous ces actes en quelques minutes ? S<sup>t</sup> François de Sales parle d'expérience. Lui qui ne se pressait jamais, n'était pourtant jamais en retard, parce qu'il donnait exactement à chaque occupation le temps convenable. Il veut qu'ici vous agissiez vivement sans céder à l'engourdissement, à la demi-somnolence qui accompagne parfois le réveil. Par là même, vous ferez cet exercice courtement, en récitant avec attention et ferveur la formule qui traduit les sentiments dont vous devez être remplies ; enfin, vous serez à genoux, dans l'attitude de l'adoration, de l'imploration qu'expriment vos paroles.

Ps 118,60 : *Je me hâte et ne tarde pas d'accomplir tes volontés.*

***Je fais notre lit et ma toilette, avant l'Oraison, et pour cela, je tâche d'être prompte à me lever et habiller. Le reste du temps je tâche d'occuper mon esprit à la préparation de l'oraison du matin, à laquelle je me prépare en cette sorte.***

Mère MM Ponnet : *Être prompte*. Ne soyons pas de ces religieuses qui ont besoin de tourner beaucoup autour d'elles-mêmes, à qui il faut du temps pour leurs petites affaires. Tâchons d'avoir tout achevé avant l'oraison.

Notre s<sup>t</sup> Fondateur à notre s<sup>te</sup> Mère-S<sup>t</sup> Claude 26-27/08/1604 : Quand vous voudrez, le matin, sortir de votre chambre, demandez humblement congé et bénédiction à votre bon Ange.

*Journée spirituelle à l'usage des religieuses de la Visitation* : On fait le lit se tenant toujours occupée avec Dieu intérieurement et employant les moments qui restent après la Prière du matin à repasser dans sa mémoire la méditation qu'on a lue le soir précédent. Il faut même donner à son cœur une douce inclination et une sainte impatience d'aller s'entretenir avec Dieu (...) L'oraison mentale n'est autre chose qu'un discours et entretien de l'âme avec Dieu pour y procurer son salut et sa perfection (IVD).

Pour s'y bien préparer il faut prévoir la matière de sa méditation, en lire attentivement les sujets, en considérer mûrement la fin, penser sérieusement au fruit qu'on en doit tirer, s'entretenir là-dessus par avance en se couchant, s'éveillant et en s'habillant, et ruminer au moins dans son esprit quelque parole de la Sainte Écriture, qui sera le principal sujet de la méditation ; enfin disposer son cœur aux affections qu'on y doit prendre avec la grâce de Dieu, qu'on doit demander particulièrement. C'est le Saint-Esprit qui nous donne ce conseil, et nous avertit de nous préparer avant d'aller parler à Dieu par l'oraison.

*Exercice spirituel pour les Sœurs du Noviciat* : Ensuite, il faut faire sa cellule, se tenant toujours occupée avec Dieu intérieurement, n'oubliant pas de préparer le sujet de l'oraison qu'on doit faire, pour en bien comprendre les points, et disposer son cœur aux affections qu'on en doit tirer, afin qu'il prenne plus facilement feu dans la méditation, et que l'esprit ne demeure pas inutile pour ne savoir de quoi s'entretenir.

Quand on sonnera pour aller à l'oraison, imaginez-vous que votre saint Ange Gardien vient au-devant pour vous conduire en la présence de son Maître et Seigneur, afin de lui parler et traiter des affaires de votre salut ; lors rentrant en vous-même, donnez-vous une sainte crainte et tremblement de l'action très importante que vous allez faire de traiter familièrement avec Dieu, la grandeur et majesté duquel fait trembler les puissances du ciel, Celui devant qui toutes choses sont comme si elles n'étaient point, et duquel dépend tout notre bonheur éternel et temporel, et dites en vous-même avec un profond sentiment de votre bassesse : 'Parlerai-je à mon Seigneur, moi qui ne suis que poudre et cendre', et d'autre part, réjouissez-vous de ce que sa divine Bonté le veut ainsi et vous l'ordonne par votre Règle, et que lui-même nous l'a souvent recommandé en la Sainte Écriture.

En entrant dans le chœur, prenez de l'eau bénite avec contrition de vos péchés, et dites : *Lave-moi Seigneur...* Suppliez la Sainte Vierge de vous faire la grâce de vous instruire en la présence de Dieu, et vous enseigner à bien faire votre oraison.

*Le reste du temps, je tâche d'occuper mon esprit à la préparation de l'oraison*. Tout en faisant notre lit, gardons notre esprit tourné vers Dieu. Pensons au point de la méditation que nous avons préparé ce sont quelques parcelles de la Parole de Dieu, pour l'instant cette Parole est comme un secret entre le Seigneur et nous. Nous la portons en notre cœur comme Marie qui conservait la Parole, la Vierge qui portait en elle la Parole faite chair.

Nous quittons notre cellule tout doucement car le silence extérieur est grand ami du recueillement, et justement nous voulons que notre cœur soit toute la journée la cellule de Jésus : *Retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte* (Mt 6,6). Cette pièce la plus retirée est celle dont l'Épouse du Cantique parle : *J'ai trouvé celui que mon âme désire, je l'ai saisi et ne le lâcherai pas que je l'aie fait entrer dans la maison de ma mère, dans la chambre de celle qui m'a conçue* (3,4).

Un moine de Ligugé a dit : Jésus veut que notre cellule intérieure soit fermée, mais il ne veut pas qu'elle sente le renfermé, il la veut aérée et éclairée par l'ouverture d'une fenêtre. On dit d'un mur sans fenêtre qu'il est aveugle, la fenêtre est regard, elle fait passer la lumière et le vent, elle ouvre sur le ciel. Ouvrons la fenêtre vers l'orient, la lumière du soleil levant, symbole du Christ, commence à poindre. Le Ressuscité peut pénétrer porte close dans la chambre haute, mais la fenêtre, pour lui qui vient d'en-haut, qui est lumière, la fenêtre c'est sa voie d'accès naturelle. Plus que nous qui prenons le chemin de la Chapelle, c'est l'Époux qui s'approche : *Le voici, c'est lui qui se tient derrière notre mur : il regarde aux fenêtres* (Ct 2,9).

*Je tâche d'occuper mon esprit à la préparation de l'oraison du matin, à laquelle je me prépare en cette sorte. Notez la répétition. Comme les jeunes filles invitées aux noces (Mt 25,6-7) qui au cri : Voici l'Époux, sortez à sa rencontre, se mirent à préparer leur lampe. Cette préparation à l'oraison, à la rencontre de l'Époux s'étend à toute notre vie, préparation patiente, laborieuse souvent.*

Après de longues années de vie monastique, s'il y a de quoi gémir sur le retardement de notre perfection, il faut reconnaître aussi quelque progrès dans la connaissance de Dieu et de soi-même, quelque amélioration du comportement dans la vie fraternelle et intérieure d'où cela vient-il ? de l'oraison... c'est la terre où les Sacrements, la Règle, la vie communautaire, les épreuves intérieures et extérieures font grandir cette petite plante qu'est le Royaume c'est-à-dire la vie du Christ en nous. Notre s<sup>te</sup> Mère dit que c'est l'un des plus grands moyens qui soit en la vie spirituelle pour acquérir les vertus.

La sérieuse pratique de l'oraison est donc vitale pour notre sanctification personnelle, mais aussi communautaire. Nos Constitutions élargissent encore la perspective en affirmant que notre secrète fécondité apostolique dépend de la qualité de notre oraison. En cet instant comme à tout moment nous sommes des consacrées, ce qui veut dire toutes au Seigneur et à son Église, aussi l'oraison d'une moniale, comme l'Office divin, est prière universelle, communion à la prière du Christ, sur la terre par son Église, comme au ciel près du Père.

Ps 41,3 : *Mon âme a soif de Dieu, le Dieu vivant ; quand pourrai-je m'avancer, paraître face à Dieu ?*

***Après m'être mise en la présence de Dieu par un acte de foi, d'adoration, et d'humilité, je fais un désaveu des distractions, j'invoque les lumières du Saint-Esprit ; et dis le Veni Sancte ; je demande le secours de la Sainte Vierge. Ensuite, j'entre dans mon point d'oraison où, après avoir fait quelques considérations, je prends quelques bonnes résolutions que je tâche de mettre en pratique le long du jour.***

Notre s<sup>te</sup> Mère *Petit traité sur l'oraison* III p.261 : L'heure étant venue de faire l'oraison, notre esprit qui attendait cet heureux moment avec une sainte impatience, se doit incontinent lever à ce signal pour recevoir l'honneur qu'on lui veut faire.

Mère MM Ponnet : L'oraison est le grand moyen de perfectionner une âme, c'est pourquoi la Règle dit : *Soyez soigneuses des oraisons es heures et temps établis.* Pourquoi être soigneuses des oraisons ? Parce que nous sommes filles d'oraison, c'est notre emploi par vocation.

Mère de Barcelone : La pratique sérieuse de l'oraison comprend 4 choses : la préparation éloignée, la préparation prochaine, l'oraison elle-même et ses fruits. C'est de la préparation éloignée que dépend, en grande partie, toute l'oraison et son plus ou moins de ferveur. Notre s<sup>t</sup> Fondateur nous dit qu'il y a beaucoup d'oraisons mal faites, faute de préparation.

La préparation éloignée consiste : dans le recueillement extérieur et intérieur, dans la pureté du cœur, dans la paix intérieure, dans l'esprit de sacrifice.

Le recueillement extérieur demande la garde des sens (vivre comme si on était sourde, muette et aveugle) et la modération dans les occupations extérieures. Si nous voulons passer facilement de nos occupations ordinaires à l'oraison, il faut les accomplir sans perdre Dieu de vue et tout faire avec l'intention de ne plaire qu'à Lui seul. Quant au recueillement intérieur, le mot lui-même indique en quoi il consiste. Recueillir veut dire réunir dans un centre les choses éparées çà et là. C'est tout quitter pour être à Dieu avant tout et par-dessus tout, le cherchant dans la simplicité du cœur, comme l'Unité aimable et souveraine, selon l'enseignement de notre s<sup>t</sup> Fondateur. Comment voulons-nous que notre esprit et notre cœur s'occupent de Dieu, s'ils sont remplis de mille inutilités ? Comment voulons-nous que Jésus repose avec complaisance en notre cœur lorsque bien souvent nous ne Lui offrons qu'un sanctuaire converti en une boutique de fripier. Bien souvent nous allons à l'oraison après avoir été dissipées, il n'est pas surprenant que nous nous trouvions distraites, sèches et insensibles !

Le 2<sup>nd</sup> moyen est la pureté du cœur, éloignant non seulement les fautes mais les moindres imperfections volontaires. Le Seigneur ordonnait dans l'ancienne Loi qu'avant de prier on se lavât la figure, les mains et les pieds, sans doute, pour nous faire comprendre combien il est nécessaire de nous purifier avant de nous approcher de Dieu.

Le 3<sup>ème</sup> moyen est la paix intérieure. Qui pourrait peindre sur une table branlante ? Personne ! De même quand nous allons à l'oraison, inquiètes et troublées, Jésus ne peut faire son œuvre en nous. Efforçons-nous de laisser toutes ces choses qui nous préoccupent à la porte du cœur.

Enfin le 4<sup>ème</sup> moyen de bien faire l'oraison est l'esprit de sacrifice. *Les roses de l'oraison ne se cueillent pas sans les épines de la mortification*, dit notre s<sup>te</sup> Mère, et s<sup>te</sup> Marguerite-Marie ajoute que : *la plus mortifiée sera la plus caressée*. Quand nous nous affligeons pour Jésus, Jésus nous console. Les Ordres les plus contemplatifs sont ordinairement pénitents. À la Visitation, nous avons aussi des pénitences, mais intérieures, nous devons pratiquer le jeûne de la volonté propre, des satisfactions de l'amour propre. Un des plus grands empêchements qu'il y a pour traiter intimement avec Dieu, ce sont les complaisances humaines, sensibles et trop naturelles envers les créatures. Jésus comble de faveurs l'âme qui pour son amour renonce à tout autre amour.

Enfin voulons-nous aller à l'oraison bien disposées ? Offrons à Dieu un esprit et un cœur vides de nous-mêmes et de tout ce qui n'est pas Lui ; présentons-nous à Jésus comme une pure capacité, prêtes à recevoir ce qu'il nous donnera et à suivre son bon plaisir et non le nôtre. C'est le moyen de tirer toujours un grand fruit de l'oraison et c'est par là qu'elle nous profite.

La préparation prochaine consiste à préparer les points sur lesquels on devra méditer. Nous faisons mal l'oraison souvent par ce manque de préparation. Notre b<sup>x</sup> Père ne permettait pas à notre s<sup>te</sup> Mère d'aller à l'oraison avec la simple préparation du cœur. Si les saints agissaient ainsi, que devons-nous faire sinon imiter leur conduite ? Ce chemin est plus humble et plus sûr.

S<sup>te</sup> Marguerite-Marie I p.148 : Son divin Maître lui enseigna comme il voulait qu'elle fit l'oraison : il la faisait prosterner humblement en sa présence et lui demander pardon de tous ses péchés. Après l'avoir adoré, elle lui offrait son oraison. Il se présentait lui-même à elle dans le mystère où il voulait qu'elle le considérât, y appliquant si fort son esprit et tenant son âme et ses puissances si humblement abîmées en Lui qu'elle n'avait aucune distraction, mais au contraire son cœur se sentait consumé du désir de l'aimer.

Notre s<sup>te</sup> Mère II p.568 : Allez, mes chères filles, allez à l'oraison, non pour chercher les consolations, mais pour vous tenir en une extrême révérence et abaissement devant Dieu, pour épancher votre misère devant sa miséricorde, pour vous tenir, malgré les distractions, en sa sainte présence, ne voulant que son bon plaisir et sa sainte volonté ; ainsi faisant, vous ne vous apercevrez pas si vous n'avez point de goût ; parce que c'est Notre Seigneur que vous cherchez, lequel vous trouverez toujours par la foi ; cela doit vous suffire. Faites fidèlement votre devoir et ne vous mettez pas en peine, il saura bien faire le sien envers vous quand il en sera temps.

*Exercice spirituel pour les Sœurs du Noviciat* p.23 : La méthode d'oraison que nous devons suivre est celle de notre s<sup>t</sup> Fondateur. Elle a plusieurs parties qui sont : la préparation, les considérations, les affections, résolutions et la conclusion.

La **préparation** commence par la **présence de Dieu**, dont il donne 4 moyens. Le 1<sup>er</sup> gît en une vive et attentive appréhension de la présence de Dieu, c'est-à-dire que Dieu est en tout et partout ; ainsi quelque part que nous soyons, nous trouvons Dieu présent.

Le 2<sup>nd</sup> est penser que Dieu est très particulièrement en notre cœur et au fond de notre esprit, lequel Il vivifie et anime de sa divine présence, étant là comme le cœur de notre cœur, et l'esprit de notre esprit.

Le 3<sup>ème</sup> est de considérer notre Sauveur, lequel regarde du Ciel tous les hommes, et particulièrement les chrétiens, et plus spécialement ceux qui sont en prière.

Le 4<sup>ème</sup> consiste à se représenter le Sauveur près de nous, avec le Saint-Sacrement cette présence est réelle. L'*Exercice spirituel* dit ensuite : voici des actes tout formés pour l'instruction des commençantes et donne notre *prière préparatoire à l'oraison* que nous disons toujours.

La **proposition du mystère**, qui fait partie de la préparation, n'est autre chose que de proposer à son imagination le corps du mystère que l'on veut méditer, comme s'il se passait réellement en notre présence. Mais aux mystères de la grandeur de Dieu, de l'excellence des vertus, de la fin pour laquelle nous sommes créés il n'est pas question de vouloir se servir de cette sorte d'imagination.

La **méditation** n'est autre chose qu'une ou plusieurs **considérations** faites afin d'émouvoir nos affections en Dieu. Ayant donc renfermé son esprit dans le sujet que l'on veut méditer, on commencera à faire des considérations pieuses conformes à celles qu'on lit dans les livres qui traitent de l'oraison. Que si l'esprit trouve assez de goût, de lumières et de fruit sur l'une de ces considérations, on s'y arrêtera ; mais

si on ne rencontre pas selon son souhait en l'une des considérations, après avoir un peu essayé, on passera à une autre, allant néanmoins doucement et simplement dans cet ouvrage sans se presser.

La méditation répand de bons mouvements dans la volonté, comme sont l'amour de Dieu et du prochain, le désir du Paradis, le zèle du salut des âmes, l'imitation de la vie de Notre Seigneur, la haine du péché, la confiance en la miséricorde de Dieu, la confusion pour notre mauvaise vie passée. Il ne faut pas pourtant s'arrêter tant à ces *affections* générales que l'on ne les convertisse en des *résolutions* spéciales.

La *conclusion* de l'oraison contient trois actes qui sont : l'action de grâce, l'offrande et la demande. Ces trois actes se trouvent dans la prière suivante :

Je vous rends mes très humbles actions de grâce, ô mon Dieu, de la bonté et miséricorde infinie avec laquelle vous m'avez soufferte en votre divine présence pendant cette oraison, et de toutes les grâces qu'il vous a plu me départir ; je vous demande très instamment celle d'en profiter à votre honneur et gloire.

Je m'offre et me donne à vous, ô mon Seigneur, pour accomplir le plus parfaitement possible, en tous les moments de ma vie, votre très sainte volonté. Je vous offre les bons mouvements affections et résolutions qu'il vous a plu me faire concevoir.

Mais, mon Dieu, comme je ne puis rien que par votre grâce, je vous la demande avec toute l'humilité et l'instance dont je suis capable ; je vous la demande, ô mon Dieu, par les miséricordes incompréhensibles de votre amour, par les mérites de votre Fils mon Sauveur, par les intercessions de la très Sainte Vierge, des esprits bienheureux, et de tous les saints qui vivent avec vous dans le Ciel. Je recommande aussi à votre divine bonté toutes les nécessités de la Sainte Église, la conversion des infidèles et pécheurs, et tous les besoins des personnes pour lesquelles j'ai devoir et obligation, et très particulièrement le repos des âmes du Purgatoire.

À la fin de l'oraison il faut faire une petite revue sur tout ce qui s'y est passé, pour en remarquer les défauts, en demander pardon à Dieu, et s'en corriger ; comme aussi les principales lumières et affections afin de s'en souvenir durant la journée. Mais ce qui est le plus important, c'est la fidélité à mettre ses bonnes résolutions en pratique.

Notre s<sup>t</sup> Fondateur IVD Partie II chap.7 : J'ai remarqué qu'il fallait dire le Pater noster et Ave Maria, qui est la générale prière de tous les fidèles. À cela j'ai ajouté qu'il fallait cueillir un petit bouquet de dévotion. Ceux qui se sont promenés en un beau jardin n'en sortent pas sans prendre quatre ou cinq fleurs pour les sentir le long de la journée. Ainsi notre esprit ayant discours sur quelque mystère par la méditation, nous devons choisir un, deux ou trois points que nous aurons trouvés plus à notre goût, et plus propres à notre avancement, pour nous en ressouvenir le reste de la journée et les sentir spirituellement.

Un Père de l'Église dit que l'homme qui médite la Parole revient se promener dans le jardin d'Éden avec son Créateur.

Mère de Barcelone : Les fruits de l'oraison, selon notre s<sup>te</sup> Mère, ce sont les solides vertus pratiquées dans une exacte observance ; elle ajoute qu'elle préférerait mille fois une sœur fidèle à sa règle et à la mortification qui va par le chemin ordinaire de la méditation, qu'une autre qui serait ravie en extase tous les jours et qui ne s'adonnerait pas autant à l'obéissance et à la mortification. Les vertus sont donc, comme nous voyons, le fruit principal de l'oraison. La meilleure extase est, selon notre s<sup>t</sup> Fondateur, celle qui nous fait sortir de nous-mêmes. Ne nous décourageons donc pas dans nos sécheresses ; au contraire tâchons lorsque nous les expérimentons d'être plus que jamais fidèles : fidèles à nos devoirs religieux et à l'observance, à la pratique de la douceur, humilité, charité ; en un mot soyons très généreuses avec Jésus. Quelles que soient nos difficultés, nous recueillerons le fruit de l'oraison qui est la vertu et la fidélité. Les difficultés de l'amour, loin d'effrayer celui qui aime vraiment, grandissent son courage.

L'oraison c'est l'aspiration de l'amour et la respiration de l'abandon. Cette belle définition réunit la partie affective de l'oraison et la partie effective, l'objet de l'oraison et son fruit. L'aspiration de l'amour voilà précisément l'oraison. L'amour tend à l'union, à l'identification avec le Bien Aimé, c'est l'oraison. La respiration de l'abandon en est le fruit : c'est le don de soi par le sacrifice. Vous connaîtrez l'arbre à ses fruits : l'humilité, l'obéissance, la simplicité, l'esprit de sacrifice et un grand détachement des créatures et des choses de la terre. À celui qui a mangé du miel, rien ne paraît doux,

tout devient insipide ; ainsi en est-il de l'âme qui a goûté Dieu, tout le reste lui paraît fade, pour ne pas dire amer.

Il faut savoir conserver le fruit de l'oraison, c'est ce que nous obtiendront en gardant, au sortir de l'oraison, le recueillement. Veillons donc de temps en temps à ne pas laisser perdre le baume précieux de l'onction divine laissé en nous par l'oraison. C'est une grande chose de savoir passer de l'action à l'oraison et de l'oraison à l'action, de manière que l'une aide à l'autre. Il faut savoir demeurer près de Notre Seigneur et agir par lui, avec lui et en lui. Parfois nous trouvons beaucoup de difficultés dans la vie spirituelle, c'est parce que nous marchons seules. Notre b<sup>x</sup> Père raconte qu'une branche de l'arbuste appelé *agnus-castus* que l'on porte sur soi, adoucit les incommodités de la route et rend les voyageurs plus lestes. Portons avec nous notre divin Sauveur, le véritable agnus-castus et nous goûterons la vérité de ces paroles : *Mon joug est doux, et mon fardeau léger.*

V<sup>ble</sup> Marie de Sales : Notre s<sup>te</sup> Mère dit qu'entre tous les dons, celui de la sainte oraison ne s'obtient principalement que de Dieu et qu'il faut le Lui demander continuellement. Le recueillement dans le cours de la journée, de fréquentes aspirations sont les moyens de l'obtenir. La prière, quand elle est bornée au temps des exercices, n'est pas suffisante, elle doit être continuelle, c'est-à-dire que nos occupations doivent être faites en esprit de prière. Elles le seront si on les fait pour Dieu, sans égard à ses inclinations, à ses volontés propres. La tendance à penser à Dieu, à Le voir, à Le regarder en toutes choses, à Lui rapporter toutes choses, à recourir à Lui avec confiance, est une disposition pour arriver au don d'oraison.

Ps 108,4 : *Moi qui ne suis que prière.*