

# PRÉCIS DES VERTUS

A L'EXERCICE DESQUELLES DOIT S'ATTACHER UNE RELIGIEUSE QUI VEUT PARVENIR A LA SAINTETÉ.

---

Il serait bon de lire cet abrégé toutes les fois que l'on fait un jour de retraite, pour reconnaître les vertus qu'on doit encore acquérir.

I. Désirer de s'avancer toujours de plus en plus dans l'amour de Jésus-Christ. Les saints désirs sont les ailes qui servent aux âmes à voler vers Dieu. Pour cela il faut souvent méditer sur la passion de notre Sauveur. Faire pendant le jour de fréquents actes d'amour à Jésus-Christ, commençant le matin, dès le moment de son réveil, et faisant en sorte de ne s'endormir qu'en réitérant un acte d'amour. Adresser constamment à Jésus-Christ la demande de son saint amour.

II. Faire la communion aussi souvent qu'il se peut dans la semaine, avec la permission de son directeur, et pendant le jour faire plusieurs communions par intention spirituelle : au moins trois.

III. Visiter le Saint-Sacrement au moins une fois le jour, et, dans cette visite, après les actes de foi, de reconnaissance, d'amour et de contrition, prier avec ferveur, pour obtenir le don de persévérance et du saint amour. Et lorsqu'il vous arrivera des troubles, des pertes, des affronts ou autres choses fâcheuses, avoir recours au Saint-Sacrement, au moins en esprit, sans quitter le lieu où vous vous trouverez.

IV. Tous les matins , en se levant , s'offrir à Dieu comme prêt à souffrir sans murmure toutes les contrariétés qui pourront survenir, et ces choses arrivant en effet , dire toujours : *Seigneur, que votre volonté soit toujours accomplie.*

V. Se réjouir de la béatitude infinie de Dieu. Celui qui aime Dieu plus que lui-même doit-être plus touché de la félicité de Dieu que de la sienne propre.

VI. Désirer le Paradis et par conséquent désirer la mort , qui seule nous délivre du danger de perdre Dieu , et nous ouvre le séjour où nous pourrons l'aimer de toutes nos forces et éternellement.

VII. Désirer et faire que tous soient animés de l'amour de Jésus-Christ ; et pour cela parler souvent avec ses compagnes de ce saint amour.

VIII. Agir avec Dieu sans aucune réserve , ne lui refusant jamais rien de ce qui peut lui plaire et rechercher encore tout ce qui peut lui plaire davantage.

IX. Prier tous les jours pour les âmes du purgatoire et pour les pauvres pécheurs.

X. Diriger toutes ses actions dans le seul but de plaire à Jésus-Christ et dire avant chacune d'elles : *Seigneur que ceci soit tout pour vous.*

XI. S'offrir plusieurs fois le jour à Jésus-Christ, pour souffrir toute peine, en vue de son amour et dire : *Mon Jésus, je me donne tout à vous ; me voilà , faites de moi ce qu'il vous plaira.*

XII. Être résolu à mourir plutôt que de commettre un péché de propos délibéré , même véniel.

XIII. Se refuser ses propres satisfactions même licites ; le faire au moins deux ou trois fois le jour. Et quand nous entendons parler de richesses , d'honneurs , de plaisirs du monde , faire la réflexion que

tout finit et dire alors : *Mon Dieu , je ne désire que vous seul et rien de plus.*

XIV. Faire chaque jour deux heures d'oraison mentale , ou au moins une heure.

XV. Aimer la solitude et le silence , pour s'entretenir et converser seul à seul avec Dieu ; et pour cela il faut aimer le chœur et la cellule et fuir la grille , la porte et le belvédère.

XVI. Faire toutes les mortifications extérieures que permet l'obéissance ; mais s'attacher spécialement aux mortifications intérieures ; comme de s'abstenir de toute curiosité , de toute riposte aux injures , de tout acte, en un mot, qui ne va qu'à notre propre satisfaction.

XVII. Vaquer à chaque exercice de dévotion comme s'il était le dernier que nous dussions faire : Et pour cela rappeler souvent la pensée de la mort dans la méditation. Etant au lit , réfléchir à cet avenir certain qu'on y doit rendre un jour le dernier soupir.

XVIII. Ne pas abandonner nos dévotions accoutumées ni aucune bonne œuvre , soit par respect humain , soit par aridité ou dégoût que nous y trouvions.

XIX. Ne point se plaindre pendant ses maladies du peu d'assiduité des médecins ou des sœurs ; et s'étudier à cacher autant que possible ses souffrances.

XX. Chasser et surmonter la tristesse, conservant, dans les choses contraires , sa tranquillité et un visage serein , toujours le même. Celui qui ne veut que ce que Dieu veut ne doit jamais se laisser aller à l'affliction.

XXI. Dans les tentations , recourir promptement et avec confiance à Jésus et à Marie, ne cessant de répéter : *Jésus ! Marie* , tant que durera la tentation.

XXII. Mettre toute notre confiance, d'abord dans les mérites de la passion de Jésus-Christ, et puis dans l'intercession de Marie, et demander chaque jour à Dieu d'augmenter en nous cette confiance.

XXIII. Après une faute ne pas se laisser troubler et décourager, encore que l'on soit tombé plusieurs fois dans le même péché; mais en avoir de suite un vif repentir, et former de nouveau la résolution de s'amender, en redoublant de confiance en Dieu.

XXIV. Faire du bien à qui nous fait du mal; au moins en priant Dieu pour lui.

XXV. Répondre avec douceur à qui nous maltraite en faits ou en paroles, de manière à le ramener à nous.

XXVI. Quand nous nous sentirons affectés et troublés, il est bien que nous nous taisions, jusqu'à ce que notre âme se soit rassérénée; car autrement nous commettrions mille fautes, même sans nous en apercevoir.

XXVII. Pour administrer des corrections, veillons à choisir un temps favorable, où nous soyons exempts de toute agitation, nous et la personne qui doit les recevoir; sans cela la correction sera plus nuisible qu'utile.

XXVIII. Dire toujours du bien de tout le monde, et excuser le prochain sur l'intention, quand nous ne le pouvons sur l'action elle-même.

XXIX. Prêter secours à nos proches, autant que possible et spécialement à ceux qui peuvent être contre nous.

XXX. Ne rien faire ou dire qui puisse déplaire à autrui à moins que ce ne soit pour plaire davantage à Dieu. Que s'il nous arrive de manquer à la charité envers le prochain, demandons-lui-en pardon, ou au

moins parlons-lui avec douceur ; il faut toujours parler avec mansuétude et à voix basse.

XXXI. Offrir à Dieu les mépris dont on est l'objet ; sans jamais s'en plaindre à d'autres.

XXXII. Observer ponctuellement les règles du monastère. St.-François de Sales disait que la plus austère pénitence pour un religieux était de renoncer à sa propre volonté, et de s'en tenir à ce que l'observance des règles soit comme le prêtre qui à chaque instant en offre à Dieu le sacrifice. Il répétait souvent que la prédestination d'un religieux était attachée à son amour pour les règles qu'il avait embrassées : et il ne recommandait rien autre chose aux supérieurs, pour s'acquitter dignement de leur charge, que d'observer les règles de leur maison et de les faire observer aux autres.

XXXIII. Regarder ses supérieurs comme la personne même de Jésus-Christ, et en conséquence leur obéir ponctuellement et sans réplique.

XXXIV. Pour ce qui est de l'humilité, aimer à remplir les offices les plus bas. Choisir pour soi les objets les plus pauvres. S'humilier, même envers les sœurs les plus inférieures. Ne parler de soi ni en bien, ni en mal ; car souvent dire du mal de soi-même est encore une excitation à l'orgueil. Ne jamais s'excuser en recevant un reproche, ni même en éprouvant une calomnie ; à moins que cette justification ne soit absolument nécessaire pour éviter que les autres ne soient scandalisés.

XXXV. Visiter et assister les malades, autant que faire se pourra, et de préférence les plus abandonnés.

XXXVI. Se répéter souvent à soi-même : Je suis venu dans ce monastère, non pour y vivre avec contentement, mais pour y souffrir ; non pour y avoir

des aises, mais pour y éprouver des gênes et des besoins ; non pour y être honorée, mais méprisée ; non pour faire ma volonté, mais celle des autres.

XXXVII. Renouveler sans cesse la résolution de travailler à se rendre sainte ; et ne pas s'en laisser dégoûter par aucun accès de tiédeur dans lequel on pourrait se trouver.

XXXVIII. Renouveler chaque jour les vœux de sa profession.

XXXIX. Se conformer pleinement à la divine volonté, dans toutes les choses qui peuvent nous affecter péniblement, comme les souffrances, les infirmités, les affronts, les contradictions, les pertes de biens, la mort de nos parents ou d'autres personnes qui nous sont chères. Et pour cela diriger tous ses actes, les communions, les méditations, les prières dans le but d'obtenir de Dieu qu'il nous fasse aimer et exécuter fidèlement sa sainte volonté.

XL. Se recommander aux prières des personnes pieuses ; mais plutôt encore à l'intercession des saints du Paradis et spécialement à la très-Sainte-Marie, estimant par dessus tout la dévotion envers cette divine mère, et s'efforçant toujours de la faire adopter aux autres.

---