

# PETITE RÈGLE

## POUR LES CONTEMPLATIFS SÉCULIERS

Le présent document est un petit vade-mecum, qui résume les choses fondamentales dont doivent tenir compte ceux qui souhaitent devenir de véritables contemplatifs au milieu du monde. Les citations bibliques qui accompagnent les différents points peuvent servir à aider dans la prière à leur sujet.

- 1.** Si vous cherchez l'union parfaite avec Dieu qui fait de votre vie un instrument efficace de salut, suivez les conseils suivants. Que l'Esprit Saint illumine, à travers eux, le chemin qui vous conduit à vous identifier pleinement au Christ crucifié pour la gloire du Père et le salut du monde<sup>[1](#)</sup>.
- 2.** Pour savoir si votre vocation est vraie, examinez si vous avez un désir absolu de Dieu et si vous le recherchez vraiment de toutes vos forces<sup>[2](#)</sup>.
- 3.** Si Dieu vous appelle à son intimité et qu'Il veut que vous le possédiez totalement, ne manquez pas l'occasion. Ne ressassez pas ou ne retardez point la réponse: dites «oui», non pas en paroles, mais par le don fidèle de votre vie. Mettez-vous en marche, sans chercher d'excuses et sans compliquer les choses. Suivre le Seigneur est simple et facile si vous vous appuyez sur sa grâce. Ne vous laissez pas duper par un monde périssable<sup>[3](#)</sup>.
- 4.** Si vous éprouvez le feu de Dieu, ne le laissez pas s'éteindre; qu'il vous consume et oriente votre vie selon le souffle de l'Esprit dans votre âme<sup>[4](#)</sup>.
- 5.** Consacrez toute votre vie à chercher Dieu avec passion<sup>[5](#)</sup>.
- 6.** Ne vous contentez pas de rien de moins que la sainteté, car vous

avez été créé pour être saint6.

**7.** Si Dieu habite en vous et vous en lui, vous pourrez atteindre l'impossible7.

**8.** Demandez humblement à Dieu la grâce de vous maintenir toujours et en tout unis à Lui8.

**9.** Essayez de vivre, consciemment et à tout moment, en présence de Dieu. Que ce soit votre nourriture et votre joie9.

**10.** Au plus profond de votre âme, où Dieu habite, construisez une cellule intérieure qui soit votre demeure permanente10.

**11.** Apprenez de Marie à vous ouvrir au l'Esprit Saint, à accueillir le Verbe et à accomplir en tout la volonté du Père11.

**12.** Demandez la grâce de la contemplation et faites de votre mieux pour être fidèle à votre vocation12.

**13.** Votre vocation n'est pas un ajout dans votre vie mais votre identité. Sentez-vous consacré par Dieu pour réaliser la mission qu'il vous confie13.

**14.** Vivez à tout moment en étant conscient de l'inhabitation trinitaire et rejetez tout ce qui peut vous distraire du fondement de votre vie14.

**15.** Essayez de vous oublier de vous-même afin que Jésus-Christ soit incontestablement votre Seigneur indiscutable et le centre de toute votre existence. Renoncez à toute idole qui menace d'éclipser Dieu15.

**16.** Recherchez la plus complète identification au Christ, surtout dans son incarnation, son agonie, sa passion et sa mort16.

**17.** Allez à la «place» de votre intérieur où Dieu habite. Vous n'avez pas d'autre tâche dans la vie que de faire ce chemin en silence, avec persévérance et sans hâte17.

**18.** Maintenez toujours le silence intérieur, qui consiste à écouter Dieu toujours et en tout18.

**19.** Que Nazareth soit votre école de prière et votre foyer de contemplatif au milieu du monde19.

**20.** Apprenez, par la voie du silence, à discerner la voix de Dieu parmi toutes les voix et tous les sons qui vous parviennent20.

**21.** Acceptez que Dieu vous transforme, même si cela vous conduit

à détonner dans le monde. Ne vous comparez pas aux autres mais à la volonté de Dieu sur vous<sup>[21](#)</sup>.

**22.** Défendez le silence intérieur en faisant taire tout ce qu'il y a d'agitation et de bruit dans votre vie<sup>[22](#)</sup>.

**23.** Découvrez le désert dans votre cœur et tout autour de vous, et apprenez à y vivre pour vous rencontrer vous-même et rencontrer Dieu<sup>[23](#)</sup>.

**24.** Cherchez la paix en tout. Adaptez votre respiration, vos pas et le battement de votre cœur à la présence vivante du Seigneur dans votre vie<sup>[24](#)</sup>.

**25.** Vivez la vie en profondeur, pas en extension; car seul Dieu, qui habite au centre de votre âme, peut vous découvrir toute la richesse de votre vie<sup>[25](#)</sup>.

**26.** Ne faites pas cavalier seul. Vous appartenez à l'Église et seulement en elle vous trouverez le Christ<sup>[26](#)</sup>.

**27.** Ne perdez jamais la conscience que vous êtes un «pèlerin en terre étrangère». Considérez en tout temps que vous être de passage en ce monde, mais ne manquez pas de vous réjouir du fait que le ciel, qui est votre vraie patrie, est déjà présent dans votre âme<sup>[27](#)</sup>.

**28.** Vivez le moment présent, comme si toute votre vie était concentrée à chaque instant, car chaque instant fait déjà partie de l'éternité<sup>[28](#)</sup>.

**29.** Ne prétendez pas vivre de vos rentes. Le contemplatif doit commencer chaque jour l'escalade de l'union avec Dieu<sup>[29](#)</sup>.

**30.** Commencez la journée par un acte de présence et d'adoration de Dieu. Déclarez-lui votre amour et offrez-lui de tout votre cœur tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez comme une expression humble de votre amour<sup>[30](#)</sup>.

**31.** Arrêtez-vous fréquemment, ne serait-ce qu'un instant, avant ou au milieu d'une activité, pour prendre conscience de la présence du Seigneur et l'adorer en tout moment<sup>[31](#)</sup>.

**32.** Faites de la messe le centre de votre journée. Préparez-la et donnez lui le meilleur de vous-même<sup>[32](#)</sup>.

**33.** Après la communion et la messe, prenez un soin particulier au

recueillement afin que la grâce que vous avez reçue porte tous ses fruits<sup>[33](#)</sup>.

**34.** Profitez du silence de la nuit pour jouir d'une intimité spéciale avec le Seigneur. Soyez le gardien qui veille sur la joyeuse espérance de l'aube finale et éternelle du Christ<sup>[34](#)</sup>.

**35.** Ne perdez jamais votre paix. Ne vous inquiétez pas et ne vous précipitez pas. Mettez en ordre votre vie et faites tout avec sérénité, même les gestes les plus simples et les plus ordinaires. C'est ainsi seulement que la source du silence s'ouvrira en vous<sup>[35](#)</sup>.

**36.** Ne vous allongez pas sans faire un acte d'adoration et mettre entre les mains de Dieu la journée qui se termine. Préparez-vous au repos de telle sorte que le climat de prière ne soit pas brisé, selon les paroles du Cantique des Cantiques : «Je dors, mais mon cœur veille»<sup>[36](#)</sup>.

**37.** Lisez et méditez la Parole de Dieu. Laissez-la devenir la nourriture de votre vie intérieure et la lumière qui guide votre promenade tout au long de la vie<sup>[37](#)</sup>.

**38.** Joignez-vous à la prière de l'Église chaque fois que vous le pouvez. Par la liturgie des Heures vous prêtez votre voix au Fils pour louer et glorifier le Père<sup>[38](#)</sup>.

**39.** Nourrissez votre esprit avec la *lectio divina* et la lecture spirituelle<sup>[39](#)</sup>.

**40.** Évitez la hâte et l'anxiété. Courir ne vous permettra pas de mieux réussir, et vous perdrez votre paix. Occupez vous de vos tâches, mais en ne vous souciant de rien d'autre que de Dieu. Faites ce que vous devez faire, mais dans la paix, en présence de Dieu et sans perdre votre temps. N'oubliez pas que le Seigneur ne cherche pas de votre travail, de vos succès, ou de vos affaires; Il vous cherche seulement vous<sup>[40](#)</sup>.

**41.** Essayez d'avoir toujours le temps pour Dieu et n'ayez pas hâte de quitter la prière<sup>[41](#)</sup>.

**42.** Évitez le désordre et la dispersion, mais ne vous imposez pas un ordre si rigide qu'il soit incompatible avec la vie séculière et vous étouffe<sup>[42](#)</sup>.

**43.** Ne prétendez pas tant d'élargir vos connaissances, même les

plus saintes, mais essayez d'approfondir l'expérience de la communion d'amour avec Dieu [43](#).

**44.** Ne vous perdez pas dans les nostalgies du passé ou dans les inquiétudes de l'avenir ; c'est ici et maintenant que vous devez vivre l'éternité, qui n'est rien d'autre que de rejoindre Dieu par amour. Et c'est déjà à votre portée [44](#).

**45.** Soyez simple et essayez de tout simplifier, en vous désintéressant de tout ce qui ne vous regarde pas. Votre tâche fondamentale est l'œuvre de Dieu [45](#).

**46** Ce n'est qu'en vous oubliant vous-même que vous pourrez découvrir le regard lumineux de Dieu sur vous [46](#).

**47.** Essayez de voir en tout ce qui se passe la main de la providence de Dieu, qui «lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour» [47](#).

**48** Vous vivez au milieu d'un monde agité et chaotique. Considérez ce qu'il y a de vain et d'éphémère en lui, et ne le laissez pas vous piéger dans ses filets. Ne quittez pas votre cellule intérieure et ne risquez pas la paix [48](#).

**49.** Confiez vous toujours et à tout moment à Dieu. Abandonnez-vous à Lui et laissez-lui toutes vos soucis et préoccupations [49](#).

**50.** Oubliez vous de vous-même de façon à ne plus être inquiétés par les limitations du monde et de votre prochain [50](#).

**51.** Ne vous apitoyez jamais sur vous-même et réjouissez-vous de pouvoir participer à la croix rédemptrice du Christ [51](#).

**52.** Soyez prêts à vous adonner généreusement au travail et aux souffrances inhérentes à suivre le Seigneur et à être ses témoins dans le monde. Ayez confiance que vous ne manquerez pas de la grâce et transformez la croix en une offrande d'amour à Dieu [52](#).

**53** Ne fuyez pas la croix, embrassez-la jusqu'à ce que vous puissiez dire: «Avec le Christ, je suis crucifié; je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi» [53](#).

**54.** N'ayez pas peur des difficultés. Soyez heureux de savoir que les plus hauts sommets exigent une escalade difficile. Regardez le Christ dans sa passion et vous découvrirez que son humiliation est sa grandeur et le don de lui-même, sa gloire. Soyez prêts à suivre

ses traces et demandez-lui la grâce de ne pas céder aux tentations de desserrer la marche [54](#).

**55.** Acceptez les obstacles et les imprévus du chemin. Ne laissez pas l'Ennemi s'en servir pour voler votre paix. Faites du silence intérieur un château imprenable et demeurez toujours en paix [55](#).

**56.** Offrez à Dieu toutes les difficultés et transformez-les en un acte d'amour [56](#).

**57.** Sachez que de nombreuses tentations de l'Ennemi vous attendent, qui viendront enveloppées de dispersion, de hâte ou de tâches urgentes ou nécessaires. Votre défense sera le recueillement et votre triomphe, la paix [57](#).

**58.** Restez fidèle à la volonté de Dieu à tout prix lorsque le temps des ténèbres viendra ou que vous serez en proie aux tentations. Ayez confiance et allumez la flamme de la foi. Profitez de la croix que le Seigneur vous offre pour lui prouver le véritable amour, qui ne consiste pas à jouir de sentiments élevés mais à participer du dépouillement du Crucifié que vous aimez [58](#).

**59.** N'abandonnez pas le combat, qui est votre chemin de purification, le moyen de vous fortifier et l'occasion d'être vraiment fidèle [59](#).

**60.** Toujours aimer, mais sans jamais perdre la liberté. Qu'aucun amour ne vous lie et ne vous sépare du chemin de Dieu [60](#).

**61.** Ne vous attachez à rien, car vous êtes un pèlerin de passage dans ce monde [61](#).

**62.** Ne rêvez pas d'un autre endroit ou d'autres circonstances pour vous sanctifier. Ne fuyez pas la croix. La Providence vous place toujours à l'endroit idéal pour que vous soyez saint; et c'est seulement à cet endroit que vous avez la garantie de la grâce dont vous avez besoin [62](#).

**63.** Acceptez le martyre. Vous ne pouvez pas être témoin de Dieu dans un monde matérialiste sans donner votre vie. L'opposition du monde et de votre environnement vous permettra de confesser le Christ avec la puissance incontestable de votre vie, et ce sera un fondement solide pour la construction du royaume de Dieu [63](#).

**64.** Aucune vocation ou mission dans l'Église ne peut aller à

l'encontre de votre vie contemplative. Vous devez y intégrer tout ce que vous êtes et tout ce que vous faites [64](#).

**65.** Agissez toujours comme le porteur de Dieu que vous êtes. Dans de nombreuses occasions, Il n'aura que vous pour se rendre présent à l'endroit où vous vous trouvez [65](#).

**66.** Que votre satisfaction ne soit pas de parler de Dieu mais de le chercher de tout votre cœur [66](#).

**67.** Le fruit de votre vie ne dépend pas d'accomplir plus de choses, mais d'être unis au Christ comme le sarment à la vigne de façon à vivre la fécondité du grain qui tombe en terre et meurt pour porter ses fruits [67](#).

**68.** Ce n'est que si vous aimez et que vous vous laissez aimer que vous pourrez être totalement transparent pour être « lumière ». Mais plutôt que d'éclairer, essayez de vivre dans l'illumination intérieure [68](#).

**69.** Soyez une personne de peu de paroles et ainsi vous défendrez le silence intérieur et le recueillement. Celui qui est toujours à l'écoute de Dieu est plus attentif à l'intérieur qu'à l'extérieur [69](#).

**70.** Défendez avec humilité et vérité votre vocation, votre mission, votre foi ou vos critères, mais écoutez les autres sans rien leur imposer [70](#).

**71.** Ne livrez pas des mots. Puisque vous êtes le porteur de Dieu, donnez-le aux autres [71](#).

**72.** Si vous pouvez choisir, choisissez discrètement ce qu'il y a de plus pauvre et de plus humble. Même le but le plus saint ne justifie pas que vous vous appuyiez sur des moyens importants [72](#).

**73.** Ne vous vantez pas. Faites votre devoir simplement et humblement, sans chercher la gratitude ou la reconnaissance des autres [73](#).

**74.** Essayez d'être toujours positif, aimable et accueillant, afin d'être le témoin de la bonté de Dieu [74](#).

**75.** Acceptez d'être et de paraître pauvre et vulnérable. Ne cherchez pas la force si ce n'est dans le Christ crucifié [75](#).

**76.** Gardez à l'esprit que quoi qu'il arrive, il est toujours possible d'aimer, de souffrir, de vous offrir à Dieu et de sourire. Ainsi, vous

ferez de ce monde votre paradis, et du ciel votre patrie [76](#).

---

## NOTES

**1** «Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait» (Mt 5,48). «Soyez saints, car moi, le Seigneur votre Dieu, je suis saint» (Lv 19,2). «Demeurez en moi, comme moi en vous» (Jn 15,4). «Qu'il ouvre à sa lumière les yeux de votre cœur, pour que vous sachiez quelle espérance vous ouvre son appel, la gloire sans prix de l'héritage que vous partagez avec les fidèles, et quelle puissance incomparable il déploie pour nous, les croyants: c'est l'énergie, la force, la vigueur» (Ep 1,18-19).

**2** «Oui, je considère tout cela comme une perte à cause de ce bien qui dépasse tout: la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur. À cause de lui, j'ai tout perdu; je considère tout comme des ordures, afin de gagner un seul avantage, le Christ,... Il s'agit pour moi de connaître le Christ, d'éprouver la puissance de sa résurrection et de communier aux souffrances de sa passion» (Ph 3,8-10). «Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu. Mon âme a soif de Dieu, le Dieu vivant ; quand pourrai-je m'avancer, paraître face à Dieu?» (Ps 42,2-3). «Des cieus, le Seigneur se penche vers les fils d'Adam pour voir s'il en est un de sensé, un qui cherche Dieu» (Ps 14,2). «Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube: mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau» (Ps 63,2). «Alors, de là-bas, tu rechercheras le Seigneur ton Dieu, et tu le trouveras si tu le cherches de tout ton cœur et de toute ton âme» (Dt 4,29).

**3** «Ne fermez pas votre coeur comme au désert, comme au jour de tentation et de défi» (Ps 95,7-8). «Nous vous exhortons encore à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de lui... Le voici maintenant le moment favorable, le voici maintenant le jour du salut» (2Co 6,1-2). «Un homme avait deux fils. Il vint trouver le premier et lui dit: "Mon enfant, va travailler aujourd'hui à la vigne." Celui-ci répondit: "Je ne veux pas." Mais ensuite, s'étant repenti, il y alla. Puis le père alla trouver le second et lui parla de la même manière. Celui-ci répondit: "Oui, Seigneur!" et il n'y alla pas» (Mt 21,28-30). « Quitte ton pays, ta parenté et la maison de ton père, et va vers le pays que je te montrerai... Abram s'en alla, comme le Seigneur le



lui avait dit,» (Gn 12,1.4). «Si donc vous êtes ressuscités avec le Christ, recherchez les réalités d'en haut: c'est là qu'est le Christ, assis à la droite de Dieu. Pensez aux réalités d'en haut, non à celles de la terre» (Col 3,1-2). «Et il y en a d'autres qui ont reçu la semence dans les ronces: ceux-ci entendent la Parole, mais les soucis du monde, la séduction de la richesse et toutes les autres convoitises les envahissent et étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit» (Mc 4,18-19). «Quel avantage, en effet, un homme aura-t-il à gagner le monde entier, si c'est au prix de sa vie? Et que pourra-t-il donner en échange de sa vie?» (Mt 16,26). «Espère le Seigneur, sois fort et prends courage; espère le Seigneur» (Ps 27,14). «N'aimons pas en paroles ni par des discours, mais par des actes et en vérité» (1Jn 3,18).

**4** «L'amour de ta maison fera mon tourment» (Jn 2,17). «Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube: mon âme a soif de toi; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau» (Ps 63,2). «N'éteignez pas l'Esprit» (1Th 5,19). «Notre Dieu est un feu dévorant» (He 12,29).

**5** Cf. n° 2. «Vous me chercherez et vous me trouverez; oui, recherchez-moi de tout votre cœur» (Jr 29,13). «Cherchez le Seigneur tant qu'il se laisse trouver; invoquez-le tant qu'il est proche» (Is 55,6). «Recherchez sans trêve sa face» (Ps 105,4).

**6** «Il nous a choisis, dans le Christ, avant la fondation du monde, pour que nous soyons saints, immaculés devant lui, dans l'amour» (Ep 1,4). «Soyez saints, car moi, le Seigneur votre Dieu, je suis saint» (Lv 19,2). «Mais vous, vous êtes une descendance choisie, un sacerdoce royal, une nation sainte, un peuple destiné au salut, pour que vous annonciez les merveilles de celui qui vous a appelés des ténèbres à son admirable lumière» (1P 2,9). «Dieu vous a choisis en premier pour être sauvés par l'Esprit qui sanctifie et par la foi en la vérité. Dieu vous a appelés par notre proclamation de l'Évangile, pour que vous entriez en possession de la gloire de notre Seigneur Jésus Christ» (2Th 2,13-14).

**7** «Amen, amen, je vous le dis: celui qui croit en moi fera les œuvres que je fais. Il en fera même de plus grandes» (Jn 14,12). «Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit» (Jn 15,5). «Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous» (Jn 15,7). «C'est moi qui vous ai choisis et établis, afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure» (Jn 15,16).

**8** «Moi, je suis la vigne, et vous, les sarments» (Jn 15,5). «Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour» (Jn 15,9).

**9** «Ma nourriture, c'est de faire la volonté de Celui qui m'a envoyé et d'accomplir son œuvre» (Jn 4,34). «Demeurez en moi, comme moi en vous» (Jn 15,4). «Je marcherai en présence du Seigneur» (Ps 116,9).

**10** «Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais» (Ps 139,1). «Tu me devances et me poursuis, tu m'enserres, tu as mis la main sur moi» (Ps 139,5). «Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui» (Jn 6,56).

**11** «Voici la servante du Seigneur; que tout m'advienne selon ta parole» (Lc 1,38).

**12** «Que le Dieu de notre Seigneur Jésus Christ, le Père dans sa gloire, vous donne un esprit de sagesse qui vous le révèle et vous le fasse vraiment connaître. Qu'il ouvre à sa lumière les yeux de votre cœur, pour que vous sachiez quelle espérance vous ouvre son appel, la gloire sans prix de l'héritage que vous partagez avec les fidèles» (Ep 1,17-18).

**13** «Car tu es un peuple consacré au Seigneur ton Dieu: c'est toi qu'il a choisi pour être son peuple, son domaine particulier parmi tous les peuples de la terre» (Dt 7,6). «Dieu vous a réconciliés avec lui, dans le corps du Christ, son corps de chair, par sa mort, afin de vous introduire en sa présence, saints, immaculés, irréprochables» (Col 1,22).

**14** Cf n° 10. «En ce jour-là, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père, que vous êtes en moi, et moi en vous» (Jn 14,23). «Moi en eux, et toi en moi» (Jn 17,23).

**15** «Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même» (Mt 16,24). «Qui aime sa vie la perd; qui s'en détache en ce monde la gardera pour la vie éternelle» (Jn 12,25). «Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'Argent» (Mt 6,24). «Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît» (Mt 6,33). «Je considère tout cela comme une perte à cause de ce bien qui dépasse tout: la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur» (Ph 3,8). «Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi» (Ga 2,20). «Écoute, Israël: le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force» (Mc 12,29-30).

**16** «Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus: Le Christ Jésus, ayant la condition de Dieu, ne retint pas jalousement le rang qui

l'égalait à Dieu; mais il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur...» (Ph 2,5-7). «Il s'agit pour moi de connaître le Christ, d'éprouver la puissance de sa résurrection et de communier aux souffrances de sa passion, en devenant semblable à lui dans sa mort, avec l'espoir de parvenir à la résurrection d'entre les morts» (Ph 3,10-11). «Imitez-moi, comme moi aussi j'imite le Christ» (1Co 11,1). «Vivez dans l'amour, comme le Christ nous a aimés et s'est livré lui-même pour nous, s'offrant en sacrifice à Dieu» (Ep 5,2). «Mon âme est triste à en mourir. Restez ici et veillez avec moi» (Mt 26,38).

**17** Cf. n° 10. «Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais» (Ps 139,1). «Tu me devances et me poursuis, tu m'enserres, tu as mis la main sur moi» (Ps 139,5). «Ne vous faites pas de souci pour demain: demain aura souci de lui-même» (Mt 6,34). «Ne soyez inquiets de rien, mais, en toute circonstance, priez et suppliez, tout en rendant grâce, pour faire connaître à Dieu vos demandes» (Ph 4,6).

**18** «Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi» (Ap 3,29). «Aujourd'hui écouterez-vous sa parole?» (Ps 95,7).

**19** «Il descendit avec eux pour se rendre à Nazareth, et il leur était soumis. Quant à Jésus, il grandissait en sagesse, en taille et en grâce, devant Dieu et devant les hommes» (Lc 2,51-52).

**20** «Mais discernez la valeur de toute chose: ce qui est bien, gardez-le» (1Th 5,21). «Elle est vivante, la parole de Dieu, énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants; elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit, des jointures et des moelles; elle juge des intentions et des pensées du cœur» (He 4,12). «L'homme, par ses seules capacités, n'accueille pas ce qui vient de l'Esprit de Dieu; pour lui ce n'est que folie, et il ne peut pas comprendre, car c'est par l'Esprit qu'on examine toute chose» (1Co 2,14). «Les brebis le suivent, car elles connaissent sa voix» (Jn 10,4).

**21** «Tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant, pour qu'il en porte davantage» (Jn 15,2). «Le disciple n'est pas au-dessus de son maître, ni le serviteur au-dessus de son seigneur; li suffit que le disciple soit comme son maître, et le serviteur, comme son seigneur. Si les gens ont traité de Béalzébul le maître de maison, ce sera bien pire pour ceux de sa maison» (Mt 10,24-25). «Est-il juste devant Dieu de vous écouter, plutôt que d'écouter Dieu?» (Ac 4,19).

**22** «Parle, ton serviteur écoute» (1S 3,10). «Sois prompt à écouter, mais pour donner ta réponse, prends ton temps» (Qo 5,11).

**23** «Je vais l'entraîner jusqu'au désert, et je lui parlerai cœur à cœur» (Os 2,16).

**24** «Poursuis la paix, recherche-la» (Ps 34,15). «Car Dieu n'est pas un Dieu de désordre, mais de paix» (1Co 14,33). «Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera vos cœurs et vos pensées dans le Christ Jésus» (Ph 4,7).

**25** «Tout est à vous, mais vous, vous êtes au Christ, et le Christ est à Dieu» (1Co 3,23).

**26** «L'œil ne peut pas dire à la main: "Je n'ai pas besoin de toi"» (1Co 12,21). «Nous sommes les membres de son corps» (Ep 5,30).

**27** «Je suis devenu un immigré en terre étrangère» (Ex 2,22). «Je suis un étranger sur la terre» (Ps 119,19). «Puisque vous êtes comme des étrangers résidents ou de passage, je vous exhorte à vous abstenir des convoitises nées de la chair, qui combattent contre l'âme» (1P 2,11). «Nos pères dans la foi étaient "À la recherche d'une patrie. S'ils avaient songé à celle qu'ils avaient quittée, ils auraient eu la possibilité d'y revenir. Ils aspiraient à une patrie meilleure, celle des cieux"» (He 11,14-16).

**28** «Ne vous faites pas de souci pour demain: demain aura souci de lui» (Mt 6,34). «Celui qui a reçu la semence dans les ronces, c'est celui qui entend la Parole; mais le souci du monde et la séduction de la richesse étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit» (Mt 13,22).

**29** «Je ne pense pas avoir déjà saisi cela. Une seule chose compte: oubliant ce qui est en arrière, et lancé vers l'avant, je cours vers le but en vue du prix auquel Dieu nous appelle là-haut dans le Christ Jésus» (Ph 3,13-14).

**30** «Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube: mon âme a soif de toi; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau» (Ps 63,2). «Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps –votre personne tout entière–, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu: c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte» (Rm 12,1). «Chaque matin, il éveille, il éveille mon oreille pour qu'en disciple, j'écoute» (Is 50,4).

**31** «Recherchez sans trêve sa face» (Ps 105,4). «Et tout ce que vous dites, tout ce que vous faites, que ce soit toujours au nom du Seigneur

Jésus» (Col 3,17). «Rendez grâce en toute circonstance: c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus» (1Th 5,18).

**32** «Faites cela en mémoire de moi» (Lc 22,19). «Travaillez non pas pour la nourriture qui se perd, mais pour la nourriture qui demeure jusque dans la vie éternelle» (Jn 6,27).

**33** «Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui» (Jn 6,56). «Nous vous exhortons encore à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de lui» (2Co 6,1).

**34** «Un silence paisible enveloppait toute chose, et la nuit de la Pâque était au milieu de son cours rapide; alors, du haut du ciel, venant de ton trône royal, Seigneur» (Sg 18,14-15). «Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur vient» (Mt 24,42; cf. Mc 13,35). «Au milieu de la nuit, il y eut un cri: "Voici l'époux! Sortez à sa rencontre"» (Mt 25,6) «Jésus s'en alla dans la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu» (Lc 6,12). «Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit?» (Lc 18,7).

**35** Cf. n° 24. «Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix; ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé» (Jn 14,27). «Et que, dans vos cœurs, règne la paix du Christ à laquelle vous avez été appelés, vous qui formez un seul corps» (Col 3,15). «Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix, en tout temps et de toute manière» (2Th 3,16).

**36** Ct 5,2. «Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors, car tu me donnes d'habiter, Seigneur, seul, dans la confiance» (Ps 4,9).

**37** «La pluie et la neige qui descendent des cieus n'y retournent pas sans avoir abreuvé la terre, sans l'avoir fécondée et l'avoir fait germer, donnant la semence au semeur et le pain à celui qui doit manger ainsi ma parole, qui sort de ma bouche, ne me reviendra pas sans résultat, sans avoir fait ce qui me plaît, sans avoir accompli sa mission» (Is 55,10-11). «Quand je rencontrais tes paroles, je les dévorais; elles faisaient ma joie, les délices de mon cœur» (Jr 15,16). «Prenez le casque du salut et le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu» (Ep 6,17). «Que la parole du Christ habite en vous dans toute sa richesse» (Col 3,16). «Les Saintes Écritures: elles ont le pouvoir de te communiquer la sagesse, en vue du salut par la foi que nous avons en Jésus Christ. Toute l'Écriture est inspirée par Dieu; elle est utile pour enseigner, dénoncer le mal, redresser, éduquer dans la justice» (2Tm 3,15-16). «Elle est vivante, la parole de Dieu, énergique et plus coupante qu'une épée à deux

tranchants; elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit, des jointures et des moelles; elle juge des intentions et des pensées du cœur» (He 4,12).

**38** «Tous, d'un même cœur, étaient assidus à la prière» (Ac 1,14). «Ils étaient assidus à l'enseignement des Apôtres et à la communion fraternelle, à la fraction du pain et aux prières» (Ac 2,42). «Soyez assidus à la prière; qu'elle vous tienne vigilants dans l'action de grâce» (Col 4,2).

**39** Cf. n° 37.

**40** Cf. n° 28. «Ne vous faites pas de souci pour demain: demain aura souci de lui-même; à chaque jour suffit sa peine» (Mt 6,34). «Le royaume de Dieu ne consiste pas en des questions de nourriture ou de boisson; il est justice, paix et joie dans l'Esprit Saint» (Rm 14,17).

**41** «Toute ma vie je vais te bénir, lever les mains en invoquant ton nom» (Ps 63,5). «Vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi?» (Mt 26,40). «Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit?» (Lc 18,7).

**42** «Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire» (Lc 10,41-42).

**43** «Puisque, en effet, par une disposition de la sagesse de Dieu, le monde, avec toute sa sagesse, n'a pas su reconnaître Dieu, il a plu à Dieu de sauver les croyants par cette folie qu'est la proclamation de l'Évangile» (1Co 1,21). «Au contraire, ce dont nous parlons, c'est de la sagesse du mystère de Dieu, sagesse tenue cachée, établie par lui dès avant les siècles, pour nous donner la gloire» (1Co 2,7). «Mais la connaissance rend orgueilleux, tandis que l'amour fait œuvre constructive» (1Co 8,1).

**44** Cf. n° 28.

**45** «Si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux» (Mt 18,3). «Soyez donc candides comme les colombes» (Mt 10,16). «Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît» (Mt 6,33). «L'œuvre de Dieu, c'est que vous croyiez en celui qu'il a envoyé» (Jn 6,29).

**46** «Celui qui veut sauver sa vie la perdra; mais celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera» (Lc 9,24).

**47** Rm 8,28.

**48** Cf. n° 3 et 10. «N'aimez pas le monde, ni ce qui est dans le monde...» (1Jn 2,15-17). «Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour

bien des choses. Une seule est nécessaire» (Lc 10,41-42). «Nul ne peut servir deux maîtres: ou bien il haïra l'un et aimera l'autre, ou bien il s'attachera à l'un et méprisera l'autre» (Mt 6,24).

**49** «Ou encore: lequel d'entre vous donnera une pierre à son fils quand il lui demande du pain?... Combien plus votre Père qui est aux cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent!» (Mt 7,9-11). «Nous n'avons pas un grand prêtre incapable de compatir à nos faiblesses, mais un grand prêtre éprouvé en toutes choses, à notre ressemblance, excepté le péché. Avançons-nous donc avec assurance vers le Trône de la grâce, pour obtenir miséricorde et recevoir, en temps voulu, la grâce de son secours» (He 4,15-16). «Nous pouvons dire en toute assurance: "Le Seigneur est mon secours, je n'ai rien à craindre! Que pourrait me faire un homme?"» (He 13,6). «C'est pourquoi je vous dis: Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez» (Mt 6,25). «En tes mains je remets mon esprit» (Ps 31,6; cf. Lc 23,46).

**50** «L'amour supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout» (1Co 13,7). «Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ» (Ep 4,32).

**51** «Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux! C'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui vous ont précédés» (Mt 5,12). «Maintenant je trouve la joie dans les souffrances que je supporte pour vous; ce qui reste à souffrir des épreuves du Christ dans ma propre chair, je l'accomplis pour son corps qui est l'Église» (Col 1,24). «Dans la mesure où vous communiez aux souffrances du Christ, réjouissez-vous» (1P 4,13).

**52** «Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse» (2Co 12,9). «Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive» (Lc 9,23). «Heureux l'homme qui supporte l'épreuve avec persévérance, car, sa valeur une fois vérifiée, il recevra la couronne de la vie promise à ceux qui aiment Dieu» (Jc 1,12).

**53** Ga 2,29. «Beaucoup de gens se conduisent en ennemis de la croix du Christ» (Ph 3,18-19).

**54** «Si le monde a de la haine contre vous, sachez qu'il en a eu d'abord contre moi» (Jn 15,18). «Dieu est fidèle : il ne permettra pas que vous soyez éprouvés au-delà de vos forces. Mais avec l'épreuve il donnera le moyen d'en sortir et la force de la supporter» (1Co 10,13). «Je peux tout

en celui qui me donne la force» (Ph 4,13). «Bien plus, nous mettons notre fierté dans la détresse elle-même, puisque la détresse, nous le savons, produit la persévérance; la persévérance produit la vertu éprouvée; la vertu éprouvée produit l'espérance; et l'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné» (Rm 5,3-5). «il s'est abaissé, devenant obéissant jusqu'à la mort, et la mort de la croix. C'est pourquoi Dieu l'a exalté» (Ph 2,8-9).

**55** «Un serviteur n'est pas plus grand que son maître. Si l'on m'a persécuté, on vous persécutera, vous aussi» (Jn 15,20).

**56** «Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps –votre personne tout entière–, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu: c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte» (Rm 12,1).

**57** Cf. n° 52 et 54. «Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable» (Mt 4,1). «Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation; l'esprit est ardent, mais la chair est faible» (Mt 26,41). «Mais j'ai bien peur qu'à l'exemple d'Eve séduite par la ruse du serpent, votre intelligence des choses ne se corrompe en perdant la simplicité et la pureté qu'il faut avoir à l'égard du Christ» (2Co 11,3). «Considérez comme une joie extrême, mes frères, de buter sur toute sorte d'épreuves. Vous le savez, une telle vérification de votre foi produit l'endurance» (Jc 1,2-3). «Aussi vous exultez de joie, même s'il faut que vous soyez affligés, pour un peu de temps encore, par toutes sortes d'épreuves; elles vérifieront la valeur de votre foi qui a bien plus de prix que l'or –cet or voué à disparaître et pourtant vérifié par le feu–, afin que votre foi reçoive louange, gloire et honneur quand se révélera Jésus Christ» (1P 1,6-7). «Soyez sobres, veillez: votre adversaire, le diable, comme un lion rugissant, rôde, cherchant qui dévorer. Résistez-lui avec la force de la foi, car vous savez que tous vos frères, de par le monde, sont en butte aux mêmes souffrances» (1P 5,8-9).

**58** Cf. n° 54. «Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive» (Mt 16,24). «Pour le Christ, vous a fait la grâce non seulement de croire en lui mais aussi de souffrir pour lui» (Ph 1,29).

**59** «Je t'aime, Seigneur, ma force: Seigneur, mon roc, ma forteresse» (Ps 18,2). «La vie de l'homme sur la terre est une corvée» (Jb 7,1). «Mène le bon combat, celui de la foi, empare-toi de la vie éternelle! C'est à elle que tu as été appelé» (1Tm 6,12).



**60** «Écoute, Israël: le Seigneur notre Dieu est l'Unique. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force» (Dt 6,4-5). «Celui qui aime son père ou sa mère plus que moi n'est pas digne de moi» (Mt 10,37).

**61** Cf. n° 27. «Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur» (Mt 6,21). «C'est pour que nous soyons libres que le Christ nous a libérés. Alors tenez bon, ne vous mettez pas de nouveau sous le joug de l'esclavage» (Ga 5,1). «Vous, frères, vous avez été appelés à la liberté. Mais que cette liberté ne soit pas un prétexte pour votre égoïsme; au contraire, mettez-vous, par amour, au service les uns des autres» (Ga 5,13).

**62** Cf. n° 53. «Voici, je viens. Dans le livre, est écrit pour moi ce que tu veux que je fasse» (Ps 40,8-9; cf. He 10,7).

**63** Cf. n° 51, 53 et 56. «On portera la main sur vous et l'on vous persécutera; on vous livrera aux synagogues et aux prisons, on vous fera comparaître devant des rois et des gouverneurs, à cause de mon nom. Cela vous amènera à rendre témoignage» (Lc 21,12-13). «Quiconque se déclarera pour moi devant les hommes, moi aussi je me déclarerai pour lui devant mon Père qui est aux cieux. Mais celui qui me reniera devant les hommes, moi aussi je le renierai devant mon Père qui est aux cieux» (Mt 10,32-33). «Si vous apparteniez au monde, le monde aimerait ce qui est à lui. Mais vous n'appartenez pas au monde, puisque je vous ai choisis en vous prenant dans le monde; voilà pourquoi le monde a de la haine contre vous» (Jn 15,19).

**64** «Qui pourra nous séparer de l'amour du Christ?» (Rm 8,35). «Je vous exhorte donc à vous conduire d'une manière digne de votre vocation» (Ep 4,1).

**65** «Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie, l'enfant tressaillit en elle. Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint» (Lc 1,41). «Car, dans le Christ, vous pourriez avoir dix mille guides, vous n'avez pas plusieurs pères: par l'annonce de l'Évangile, c'est moi qui vous ai donné la vie dans le Christ Jésus» (1Co 4,15).

**66** «À trop parler on n'évite pas le péché: qui tient sa langue est bien avisé» (Pr 10,19). «Tiens fermement tes convictions et n'aie qu'une parole. Sois prompt à écouter, mais pour donner ta réponse, prends ton temps. Si tu as quelque compétence, réponds à ton prochain; sinon, que ta main soit sur ta bouche» (Qo 5,10-12).

**67** «Moi, je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron. Tout sarment qui est en moi. A tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant,

pour qu'il en porte davantage» (Jn 15,1-2). «Amen, amen, je vous le dis: si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit» (Jn 12,24).

**68** «Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour» (Jn 15,9). «Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée» (Mt 5,14). «La lampe du corps, c'est l'œil. Donc, si ton œil est limpide, ton corps tout entier sera dans la lumière» (Mt 6,22). «Car Dieu qui a dit: "Du milieu des ténèbres brillera la lumière", a lui-même brillé dans nos cœurs pour faire resplendir la connaissance de sa gloire qui rayonne sur le visage du Christ» (2Co 4,6). «Autrefois, vous étiez ténèbres; maintenant, dans le Seigneur, vous êtes lumière; conduisez-vous comme des enfants de lumière or la lumière a pour fruit tout ce qui est bonté, justice et vérité» (Ep 5,8-9).

**69** Cf. n° 18, 20 et 22. «Mets une garde à mes lèvres, Seigneur, veille au seuil de ma bouche» (Ps 141,3). «Si l'on pense être quelqu'un de religieux sans mettre un frein à sa langue, on se trompe soi-même, une telle religion est sans valeur» (Jc 1,26).

**70** «Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît» (Mt 6,33). «Soyez prêts à tout moment à présenter une défense devant quiconque vous demande de rendre raison de l'espérance qui est en vous mais faites-le avec douceur et respect» (1P 3,15-16).

**71** «Mon langage, ma proclamation de l'Évangile, n'avaient rien d'un langage de sagesse qui veut convaincre, mais c'est l'Esprit» (1Co 2,4).

**72** «Mais celui qui se fera petit comme cet enfant, celui-là est le plus grand dans le royaume des Cieux» (Mt 18,4). «Celui qui veut devenir grand parmi vous sera votre serviteur» (Mc 10,43). «Ne soyez jamais intriguants ni vaniteux, mais ayez assez d'humilité pour estimer les autres supérieurs à vous-mêmes. Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus: Le Christ Jésus, ayant la condition de Dieu, ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu. Mais il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes. Reconnu homme à son aspect, il s'est abaissé, devenant obéissant jusqu'à la mort, et la mort de la croix» (Ph 2,3.5-8).

**73** «Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer» (Mt 6,1). «En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous?» (Mt 5,46).

**74** «Mais voici le fruit de l'Esprit: amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité» (Ga 5,22). «Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ» (Ep 4,32). «Accueillez-vous donc les uns les autres, comme le Christ vous a accueillis pour la gloire de Dieu» (Rm 15,7).

**75** «Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. C'est donc très volontiers que je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses. C'est pourquoi j'accepte de grand cœur pour le Christ les faiblesses, les insultes, les contraintes, les persécutions et les situations angoissantes. Car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort» (2Co 12,9-10). «Ce qu'il y a de faible dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion ce qui est fort» (1Co 1,27). «Le langage de la croix est folie pour ceux qui vont à leur perte, mais pour ceux qui vont vers leur salut, pour nous, il est puissance de Dieu» (1Co 1,18).

**76** «Ne trouvez pas étrange le brasier allumé parmi vous pour vous mettre à l'épreuve; ce qui vous arrive n'a rien d'étrange. Dans la mesure où vous communiez aux souffrances du Christ, réjouissez-vous, afin d'être dans la joie et l'allégresse quand sa gloire se révélera» (1P 4,12-13).