



## Vertus et prières en fraternité avec Saint Joseph

Pour cheminer avec lui, seul ou en assemblée, dans la prière et l'enseignement de ses vertus.

[vertus-saintjoseph.com](http://vertus-saintjoseph.com)

### 11<sup>eme</sup> vertu : de la Méditation

#### Saint Joseph

Mon Fils, veux-tu prier d'une manière utile, fait précéder ou accompagner d'un peu de méditation l'exercice de la prière.

Ne crois pas que la méditation soit au-dessus de tes forces ; tu y réussiras, pourvu que tu sois résolu d'y être fidèle, malgré les distractions et les tentations que tu ne manqueras sans doute d'y ressentir.

Ainsi donc, après avoir lu une vérité quelconque du salut, par exemple, le récit d'une action du Sauveur, ou d'une parole sortie de sa bouche divine, repasse dans ton esprit cette action ou cette parole, figure toi être le témoin, et laisse naître dans ton cœur les sentiments qu'i s'y élèveront comme naturellement. Puis, faisant en toi-même l'application de ce que tu auras lu, examine, d'après ces lumières, ta conduite passée et présente, le plus souvent tu te sentiras pénétré de regret d'avoir mal correspondu à la grâce, et en même temps tu deviendras brulant de désir de réparer le temps perdu. De là naîtront des résolutions particulières de faire ou d'omettre quelques acte, dès la journée présente, ces résolutions mises en pratique te feront contracter bientôt l'habitude de la vertu que tu cherches à acquérir.

Dans le silence de la méditation, l'âme se connaît mieux elle-même, elle voit plus distinctement ses défauts et ses devoirs, elle comprend mieux la puissance et la bonté sans bornes de son Dieu ; c'est pourquoi elle lui demande ensuite son secours avec plus de confiance et d'ardeur.

La méditation de la loi de Dieu faisait les délices de David ; il aimait plus que l'or et les pierreries, les commandements du Seigneur, sur lesquels il arrêtait souvent ses pensées.

Et toi aussi mon fils, si tu médites sur les amabilités de notre Dieu, sur la douceur de son joug, sur la multitude de sa miséricorde, tu t'affectionneras de plus en plus au service d'un si bon maître ; si tu les médites sérieusement, tu ne pêcheras plus que par la fragilité et vous relèverez aisément de vos chutes.

*Par la prière spirituelle sous forme de méditation, l'âme établira ainsi un doux échange entre Dieu et elle-même, ton âme elle recevra ses inspirations et ses faveurs, et elle vivra dans une sainte intimité avec Jésus, qui fera ses délices d'habiter en elle.*

### ***Le Disciple***

Que j'aime Ô grand saint, à recevoir de vous ces avis salutaires. J'espère à l'avenir rendre mes prières plus ferventes, ce que je désirais depuis longtemps, sans connaître le moyen si simple que j'avais à prendre. Jusqu'ici je ne priais que des lèvres, parce que je n'étais pas pénétré dans mon esprit et dans mon cœur, des choses que j'exprimais. La méditation à laquelle je veux me livrer sous votre patronage animera désormais toutes mes prières. Je veux chaque matin consacrer un temps à cet exercice, qui a sauvé tant d'âme au milieu du monde ; je veux même m'y préparer dès la veille, en lisant avant de prendre mon repos, quelque sujet pieux qui fera matière de ma méditation du lendemain, et je m'endormirai en me proposant le fruit particulier que je compte en retirer. Les vérités du salut, vivement perçues dès le matin, auront infailliblement pour effet de me faire apporter des dispositions plus chrétiennes à toutes mes actions de la journée ; et comme ma sanctification dépend de ma fidélité à faire bien mes actions communes et journalières, je puis espérer de mener désormais une vie méritoire, composée de jours pleins, suivant le langage de la sainte Ecriture.

La considération fréquente des titres que le Seigneur a pour être aimé de moi, lui qui est mon Père, mon Sauveur, ma fin, mon trésor unique, mon tout ; cette considération me fera, je l'espère sortir de la tiédeur dans laquelle je languis. Pourquoi n'arriverais-je pas comme les saints, à aimer ce qui seul est aimable, mon Dieu et mes devoirs ? Eux aussi ont médité avant d'être des séraphins sur la terre. Pour s'astreindre à la méditation quotidienne, ils ont eu aussi à braver le démon de l'inconstance, et à mépriser tous les prétextes. Je veux les imiter et méditer tous les jours de ma vie ; je prendrai conseil, pour le faire d'une manière utile. Et vous Esprit-Saint vous ne me refuserez pas votre secours.

### Résolution

Consulter son confesseur, ou un conseiller, sur le choix d'un livre de méditation et s'en servir tous les jours de la semaine.