

miner, en même temps, quel profit spécial en rapport avec les besoins de l'âme, il convient d'en retirer.

2o Après s'être mise au lit et avant de s'endormir, penser à l'heure à laquelle on doit se lever et pour quelle fin ; repasser brièvement dans son esprit les points de la méditation.

3o Lorsqu'on se réveille, éloigner de son esprit toute autre pensée pour s'occuper du sujet qu'on doit méditer.

4o En s'habillant et tout en prenant les soins que la propreté exige, ne point admettre de pensées, ne point nourrir de sentiments qui ne soient pas conformes au sujet proposé.

5o Apporter à l'exercice même de la méditation un esprit calme et recueilli ; puis, immédiatement avant de commencer, se tenir debout le temps de réciter l'Oraison dominicale à un ou deux pas de l'endroit où l'on doit méditer, l'esprit élevé vers le ciel et considérant comment Dieu me regarde.

Dieu me regarde, je vais m'entretenir avec Dieu tout-puissant ; les anges prosternés devant son trône se voilent la face en disant : *Saint, Saint, Saint*, et moi, cendre et poussière, chargée de mes péchés, je gémis comme une criminelle ; mais *Seigneur, vous ne rejetez pas un cœur contrit et humilié ; je me tiens à la porte et je frappe ; je m'approche du Seigneur,*