

du monde, des retours sur eux-mêmes, comme l'enfant prodigue, *in se reversus*; on se compare avec ce qu'on était, après une bonne confession, au jour de sa première Communion. A la mort d'un ami, on songe au lendemain de la vie, à l'éternité; après une déception, on est frappé de la fragilité des choses de la terre et l'on s'en détache; au milieu d'une lecture, une parole nous éclaire soudain et nous plonge dans de salutaires réflexions... etc. Lorsque nous nous arrêtons à ces sentiments pendant un quart-d'heure, une demi-heure, nous avons fait un quart-d'heure, une demi-heure d'oraison mentale.

N'est-il donc pas vraiment étrange que des hommes qui ont des convictions et qui règlent leur vie d'après ces convictions, en un mot, que des chrétiens sérieux ne se fassent pas généralement une loi de l'oraison mentale d'une manière régulière? Cela est d'autant plus facile que le quart-d'heure réservé à l'oraison serait largement compensé par un des fruits de l'oraison qui est le bon emploi du temps dans toute la suite de la vie.

Que faut-il donc, en pratique, pour faire l'oraison? Rien de plus facile. Commencer par déterminer un temps *fixe* et *régulier* dans la journée, que nous consacrerons à l'oraison: ce temps sera d'un quart-d'heure au moins et déterminé d'après les devoirs de notre état.

Pendant l'oraison on peut adopter les méthodes suivantes:

1. Si les circonstances nous font faire un retour sérieux sur Dieu, sur le monde, sur nous-mêmes, tenons-nous dans ces sentiments: ce sera la meilleure oraison.

2. Si une fête de l'Eglise, ou un mystère de la religion nous frappe particulièrement, arrêtons-y notre esprit, et laissons jaillir de notre âme les sentiments de reconnaissance, de compassion, de repentir, etc. qu'il y provoque.

3. Si une vertu nous semble plus nécessaire à acquérir, rappelons-nous à ce sujet les enseignements et les exemples de Notre-Seigneur, de la Sainte Vierge et des Saints et tirons de là des résolutions pratiques pour la conduite de notre vie.

4. Choisissons une prière vocale que nous récitons ordinairement, en nous arrêtant à chaque parole et en méditant tout le sens qu'elle renferme.

5. Lorsqu'on fait oraison, il est bon de se servir d'un livre pieux pour suppléer, en cas de besoin, à l'aridité de notre esprit. "Servez-vous du livre, disait saint François de Sales, quand vous verrez votre esprit las. Lisez un peu, et puis méditez; puis relisez encore et méditez, et ainsi de suite jusqu'à