



## Exercices spirituels N°101 à 109

### Contemplation de l'Incarnation

- \* L'oraison préparatoire
- \* Trois préludes
- \* Trois points
- \* Un colloque

### L'oraison préparatoire ordinaire

**102** Le premier prélude consiste à se rappeler l'histoire du mystère que l'on doit contempler. Ici, je me rappellerai comment les trois Personnes divines, contemplant la surface de la terre couverte d'hommes, et voyant que tous se précipitent en enfer, décrètent, dans leur éternité, que la seconde Personne de l'auguste Trinité se fasse homme pour sauver le genre humain ; et comment ce mystère s'accomplit, lorsque dans la plénitude des temps l'Archange Gabriel fut envoyé à Marie.

**103** Le second prélude est la composition de lieu. Ici, je me représenterai l'immense étendue de la terre, peuplée de tant de nations diverses ; puis je considérerai en particulier la maison et la chambre de Notre-Dame dans la ville de Nazareth, en Galilée.

**104** Le troisième prélude est la demande de ce que l'on veut obtenir. Dans la contemplation présente, je demanderai la connaissance intime du Seigneur qui s'est fait homme pour moi, afin de l'aimer avec plus d'ardeur et de le suivre avec plus de fidélité.

**105** Il faut remarquer que l'oraison préparatoire doit se faire cette semaine et les suivantes telle qu'elle se trouve au commencement du premier exercice de la première semaine, sans y rien changer. On fera de même les trois préludes, mais en les modifiant selon le sujet que l'on médite.

**106** Dans le premier point, je verrai successivement les personnes. Premièrement, les hommes qui sont sur la terre, si divers de costumes et de visages : les uns blancs, les autres noirs ; les uns en paix, les autres en guerre ; les uns pleurant, les autres riant ; les uns sains, les autres malades ; les uns naissant et les autres mourant. Secondement, je verrai et je considérerai les trois Personnes de la sainte Trinité, assises sur le trône royal de la divine Majesté ; comme elles regardent tout cet univers et les nations plongées dans un aveuglement profond, et comme elles voient les hommes mourir et descendre en enfer. Troisièmement, je verrai Notre-Dame et l'Ange qui la salue ; puis je réfléchirai, afin de tirer de l'utilité de cette considération.

**107** Dans le second point, j'écouterai les paroles : premièrement, des hommes qui sont sur la terre, comment ils parlent les uns avec les autres, comment ils jurent et blasphèment, etc. ; secondement, des Personnes divines, disant : Opérons la rédemption du genre humain, etc. ; troisièmement, de l'Ange et de Notre-Dame : et je réfléchirai sur ces discours pour en tirer du profit.

**108** Dans le troisième point, je considérerai les actions : premièrement, des hommes qui sont sur la terre ; ils s'attaquent, ils s'entre-tuent, ils tombent dans les enfers, etc. ; secondement, des trois Personnes divines, qui opèrent la très sainte Incarnation, etc. ; troisièmement, de l'Ange et de Notre-Dame : l'Ange s'acquitte de l'ambassade céleste, Marie s'humilie et rend grâces à la divine Majesté. Ensuite je réfléchirai pour tirer quelque utilité de chacune de ces circonstances.

**109** Enfin, je ferai le colloque, en pensant à ce que je dois dire aux trois Personnes divines, au Verbe éternel incarné, à la Mère du Verbe et Notre-Dame ; et, selon le sentiment que j'éprouverai en moi-même, je demanderai tout ce qui peut m'aider à suivre de plus près et à imiter plus fidèlement Notre-Seigneur, comme s'il venait de s'incarner pour moi. Je terminerai en récitant le **Notre Père**.