

## *Sainte Thérèse d'Avila*

### **AVIS DE LA SAINTE À SES RELIGIEUSES.**

1. L'esprit de l'homme ressemble à la terre, qui, bien que fertile, ne produit néanmoins que des ronces et des épines, lorsqu'elle n'est pas cultivée.

2. Parlez avantageusement de toutes les personnes de piété, comme des religieux, des prêtres et des ermites.

3. Quand vous serez plusieurs personnes, parlez toujours peu.

4. Conduisez-vous avec une grande modestie dans toutes les choses que vous ferez et dont vous traiterez.

5. Ne contestez jamais beaucoup, principalement en des choses peu importantes.

6. Parlez à tout le monde avec une gaîté modérée.

7. Ne raillez jamais de quoi que ce soit.

8. Ne reprenez jamais personne qu'avec discrétion et humilité, et avec une confusion secrète de vos défauts particuliers.

9. Accommodez-vous toujours à l'humeur des personnes avec qui vous traiterez. Soyez gaies avec ceux qui sont gais, et tristes avec ceux qui sont tristes ; et enfin rendez-vous toutes à tous, pour les gagner tous.

10. Ne dites jamais rien sans y avoir bien pensé auparavant, et sans l'avoir fort recommandé à Notre-Seigneur, afin de ne rien dire qui lui soit désagréable.

11. Ne vous excusez jamais, à moins qu'il n'y ait grande raison de le faire.

12. Ne dites jamais rien de vous-même qui mérite quelque louange, comme de ce qui regarde le savoir, ou les vertus, ou la race,

si ce n'est qu'il y ait sujet d'espérer que cela pourra servir à ceux à qui vous le dites ; et alors il faut le faire avec humilité, et considérer que ce sont des dons que l'on a reçus de la main de Dieu.

13. Ne parlez jamais avec exagération, mais dites simplement et sans chaleur ce que vous pensez.

14. Mêlez toujours quelque chose de spirituel dans vos discours et dans les conversations où vous vous trouverez, pour éviter ainsi les paroles inutiles et les disputes.

15. N'assurez jamais rien sans bien le savoir.

16. Ne vous mêlez jamais de dire votre sentiment sur quoi que ce soit, à moins qu'on ne vous le demande, ou que la charité ne vous y oblige.

17. Lorsque quelqu'un parlera de choses bonnes et spirituelles, écoutez-le avec humilité comme un disciple écoute son maître, et prenez pour vous ce qu'il aura dit de bon.

18. Découvrez à votre supérieure et à votre confesseur toutes vos tentations, vos imperfections et vos peines, afin qu'il vous assiste de ses conseils, et vous donne des remèdes pour les surmonter.

19. Ne demeurez point hors de votre cellule, ni n'en sortez point sans sujet ; et lorsque vous serez obligée d'en sortir, implorez le secours de Dieu, afin qu'il vous garde de l'offenser.

20. Ne mangez ni ne buvez qu'aux heures ordinaires, et rendez alors de grandes actions de grâces à Dieu.

21. Faites toutes choses comme si vous voyiez véritablement Dieu présent devant vous, car l'âme en cette manière fait un grand progrès.

22. N'écoutez jamais ceux qui disent du mal de quelqu'un, et n'en dites jamais aussi, si ce n'est de vous-même ; et lorsque vous prendrez plaisir d'agir de la sorte, vous avancerez beaucoup.

23. Ne faites aucune action sans la rapporter à Dieu, en la lui

offrant, et sans lui demander qu'il la fasse réussir à son honneur et à sa gloire.

24. Lorsque vous serez dans la joie, ne vous laissez point emporter à des ris immodérés ; mais que votre joie soit humble, douce, modeste et édifiante.

25. Considérez-vous toujours comme étant servante de toutes les autres, et regardez en chacune d'elles Notre-Seigneur Jésus-Christ ; car, par ce moyen, vous n'aurez nulle peine à les respecter.

26. Soyez toujours aussi disposée à pratiquer l'obéissance que si Jésus-Christ lui-même vous l'ordonnait par la bouche de votre supérieur.

27. En toute action et à toute heure examinez votre conscience, et après avoir remarqué vos fautes, tâchez de vous en corriger avec l'assistance de Dieu. En marchant par ce chemin, vous arriverez à la perfection religieuse.

28. Ne pensez point aux imperfections des autres, mais seulement à leurs vertus, et ne pensez au contraire qu'à vos imperfections.

29. Ayez toujours un grand désir de souffrir pour Jésus-Christ en toutes choses, et dans toutes les occasions qui pourront se présenter.

30. Faites chaque jour cinquante oblations de vous-même à Dieu, et faites-les avec beaucoup de ferveur et un grand désir de le posséder.

31. Ayez présent durant tout le jour ce que vous aurez médité le matin, et faites-le avec un soin particulier, parce que vous en tirerez un grand avantage.

32. Conservez soigneusement les sentiments que Dieu vous inspire, et mettez en pratique les bons désirs qu'il vous donne dans l'oraison.

33. Fuyez toujours la singularité autant qu'il vous sera possible, parce que c'est un mal fort dangereux dans une communauté.

34. Lisez souvent vos statuts et votre règle, et observez-les très-exactement.

35. Considérez la sagesse et la providence de Dieu dans toutes les choses qu'il a créées, et prenez de toutes un sujet de le louer.

36. Détachez votre cœur de toutes choses : cherchez Dieu, et vous le trouverez.

37. Cachez avec soin votre dévotion, et n'en témoignez jamais au dehors que ce que vous en ressentez au dedans.

38. Ne faites point paraître la dévotion que vous avez dans le cœur, si quelque grande nécessité ne vous y engage. Mon secret est pour moi, disaient saint Bernard et saint François.

39. Ne vous plaignez point de votre manger, soit qu'il soit bien ou mal apprêté, vous souvenant du fiel et du vinaigre qu'on présenta à Jésus-Christ.

40. Ne parlez point lorsque vous êtes à table, ni ne levez point les yeux pour regarder qui que ce soit.

41. Représentez-vous la table du ciel, considérez quelle est la viande dont on s'y nourrit, qui est Dieu même ; considérez quels sont les conviés, qui sont les anges ; et levez vos yeux vers cette sainte et céleste table avec un extrême désir d'y avoir place.

42. Puisque vous devez regarder Jésus-Christ en la personne de votre supérieur, ne parlez jamais en sa présence, si la nécessité ne vous y oblige, et parlez alors avec grand respect.

43. Ne faites jamais rien dans ce qui regarde les mœurs qui ne se pût faire devant tout le monde.

44. Ne faites jamais de comparaison entre les personnes, parce que les comparaisons sont odieuses.

45. Lorsque l'on vous fera quelque répréhension, recevez-la avec une humilité intérieure et extérieure, et priez Dieu pour celui qui vous reprend.

46. Quand un supérieur vous commande quelque chose, ne dites pas qu'un autre commande le contraire, mais croyez que tous deux ont de saintes intentions, et obéissez à ce qui vous est commandé.

47. Fuyez la curiosité dans les choses qui ne vous regardent point ; n'en parlez point, et ne vous en informez point.

48. Remettez-vous devant les yeux votre vie passée, pour la pleurer, et songez à votre tiédeur présente et aux vertus qui vous manquent pour gagner le ciel, afin d'être toujours dans la crainte. Cette conduite produit d'excellents effets.

49. Lorsque ceux de la maison vous diront de faire quelque chose, ne manquez jamais de le faire, pourvu qu'il n'y ait rien en cela de contraire à l'obéissance, et répondez toujours avec douceur et humilité.

50. Ne demandez jamais rien de particulier ni pour votre vivre, ni pour votre vêtement, si ce n'est pour quelque grande nécessité.

51. Ne cessez jamais de vous humilier et de vous mortifier en toutes choses, jusqu'à la mort.

52. Accoutumez-vous de faire à toute heure plusieurs actes d'amour, parce qu'ils enflamment et attendrissent le cœur.

53. Faites aussi des actes de toutes les autres vertus.

54. Offrez toutes choses au Père éternel, en vous unissant avec les mérites de son Fils, Notre-Seigneur Jésus-Christ.

55. Soyez douces envers les autres, et rigoureuses à vous-mêmes.

56. Aux jours des fêtes des saints, considérez quelles ont été leurs vertus, et priez Notre-Seigneur de vous les donner.

57. Ayez un grand soin d'examiner tous les soirs votre conscience.

58. Aux jours que vous communiez, employez votre oraison du matin à considérer qu'étant aussi misérable que vous l'êtes, vous allez néanmoins recevoir un Dieu, et employez celle du soir à penser que vous avez eu le bonheur de le recevoir.

59. Quand vous serez supérieure, ne reprenez jamais personne pendant que vous serez en colère, mais attendez que vous ne le soyez plus, et par ce moyen votre correction sera utile.

60. Travaillez, autant que vous le pourrez, pour acquérir la perfection et la dévotion, et tout ce que vous ferez, faites-le parfaitement et dévotement.

61. Exercez-vous beaucoup en la crainte du Seigneur, parce que de là naissent dans l'âme la componction et l'humilité.

62. Considérez avec intention combien les personnes sont changeantes, et le peu de sujet qu'il y a de s'y fier ; et ainsi établissez toute votre confiance en Dieu, qui ne change point.

63. Tâchez de traiter de toutes les choses qui se passent dans votre âme avec un confesseur spirituel et savant, à qui vous les communiquiez, et dont vous suiviez le conseil en tout.

64. Toutes les fois que vous communiez, demandez à Dieu quelque grâce particulière, ensuite de cette grande miséricorde par laquelle il a daigné visiter votre âme.

65. Quoique vous ayez divers saints pour intercesseurs, adressez-vous particulièrement à saint Joseph ; car ses prières peuvent beaucoup auprès de Dieu.

66. Lorsque vous serez dans la tristesse et dans le trouble, n'abandonnez pas pour cela les bonnes œuvres, soit d'oraison ou de pénitence, que vous aviez accoutumé de faire ; car c'est le dessein du démon de vous les faire quitter en remplissant votre esprit d'inquiétude ; mais au contraire, faites-en plus qu'auparavant, et vous

verrez que Notre-Seigneur sera très-prompt à vous secourir.

67. Ne parlez point de vos tentations et de vos défauts à celles de la maison qui sont les plus imparfaites, parce que cela leur nuirait et à vous aussi, mais parlez-en seulement aux plus parfaites.

68. Souvenez-vous que vous n'avez qu'une âme, que vous ne mourrez qu'une fois, que vous n'avez qu'une vie qui est courte, et qu'il n'y a qu'une gloire qui est éternelle : cette pensée vous détachera de beaucoup de choses.

69. Que votre désir soit de voir Dieu ; votre crainte, de pouvoir le perdre ; votre douleur, de ne le pas posséder encore ; et votre joie, de ce qu'il peut vous tirer à lui ; et vous vivrez dans un grand repos.

