



# La prière quotidienne

lundi 5 octobre 2015, par [Philippe et Marie-Christine Bellin](#)

**La vie de prière s'appuie sur les prières du matin et du soir, en particulier avec les enfants quand c'est possible. *S'élever vers le ciel* peut vous y aider.**

## La prière quotidienne

Il faut que je vous supplie de nouveau, Monsieur, de pratiquer avec soin les exercices que j'indique dans les chapitres X, XI, XII et XIII de la seconde Partie de l'Introduction, pour le matin et le soir, pour la retraite spirituelle et pour les aspirations en Dieu. La bonté de votre esprit, le courage noble que Dieu vous a donné, vous serviront grandement à cette pratique-la, qui vous sera d'autant plus aisée qu'il n'est besoin que d'y employer des moments perdus, mais retirés justement, en diverses occasions, ça et là, sur les autres affaires. La dixième partie d'une heure, voire encore moins, suffira pour le matin, et autant pour le soir.

Lettre de saint François de Sales au duc de Bellegarde

## La méditation

Contemplez l'échelle de Jacob (Gn 38,12) (car c'est le vrai portrait de la vie dévote) : les deux cotés entre lesquels on monte, et auxquels les échelons se tiennent, représentent l'oraison qui impète l'amour de Dieu et les Sacrements qui le confèrent ; Croyez-moi, nous ne saurions aller a Dieu le Père que par cette porte (Jn 14,6) ;[...]

Employez-y chaque jour une heure, s'il se peut au commencement de votre matinée, .

Introduction à la vie dévote, 2nde partie, chapitre premier

## La messe

La messe, "source et sommet de toute vie chrétienne", "soleil des exercices spirituels" aussi souvent que possible.