

# Les dix Commandements de Dieu

Les trois premiers commandements concernent l'amour de Dieu, les sept commandements suivants concernent l'amour du prochain. Le prochain est un homme, une personne humaine, celui qui est à côté de toi. Or il y a sept dimensions dans l'homme : l'homme a un cœur : il aime ; l'homme a une intelligence : il contemple ; l'homme a une âme : il a une vie intérieure ; l'homme a un corps, il se respecte ; l'homme est capable de transformer l'univers par son travail, il est un artiste ; l'homme vit en société et il constitue une solidarité vitale avec un corps mystique familial, social ; et enfin, l'homme est un être religieux, il est lié à son Créateur.

Dieu est Amour, Il voudrait nous apprendre à aimer Dieu en Personne (et Dieu n'est pas qu'une Personne, mais Il est trois Personnes) et à aimer notre prochain en personne, dans les sept dimensions qui constituent la personne. Quels sont les dix Commandements de Dieu ?

Un seul Dieu tu adoreras : tu adoreras Dieu seul, Tu n'idolâtreras pas ton mari, pas d'idole, tu ne te prosterner pas pour dépendre d'une entité, d'un médium : un seul Dieu tu adoreras.

Deuxième Commandement ? Tu ne prononceras pas en vain le Nom de Dieu. Tu ne feras pas du Nom de Dieu une vanité, tu ne feras pas de la Présence actuelle et efficace du Nom de Dieu quelque chose de second pour toi, Il est ta Lumière principale.

Troisième Commandement : tu sanctifieras le jour du Seigneur : Sanctification : c'est la Glorification, donc tu devras aimer le Saint-Esprit. Tu le glorifieras par la sainteté

Il faut être pour Dieu dans l'amour, dans la communion des personnes, et c'est pourquoi le premier Commandement concerne le Père, le deuxième Commandement le Verbe, et le troisième Commandement l'Esprit Saint.

Maintenant, il faut être pour l'homme, pour le prochain qui est à côté de toi. Or qui est l'homme le plus proche de toi ? C'est toi. Si tu ne t'aimes pas dans tes sept dimensions, premièrement, comment pourras-tu aimer ton prochain ? T'aimer toi-même est nécessaire, en toute vérité, de manière contemplative, de manière très intérieure, en tant que créature, en tant que responsable de l'univers pour le transformer au mieux, en tant que solidaire de toute la famille qui est la tienne, etc. Tu es une personne si tu aimes jusqu'à ta substance. Tu es une personne si tu es contemplatif (intelligence). Tu es une personne si tu saisis en toi toute l'intériorité de ton âme, toute intérieure, toute intime. Tu aimes ton prochain de manière incarnée. Ensuite, il faut l'aimer comme toi-même : si tu ne t'aimes pas toi-même, comment aimeras-tu ton prochain ? Tu l'aimeras dans sa finalité la plus grande, son origine la plus grande, son secret le plus grand : il est dans les mains de Dieu, il est fait pour Dieu

Honore ton père et ta mère

Tu ne tueras pas

Tu ne commettras pas d'impureté

Tu ne voleras pas

Tu ne mentiras pas

Ne pratique pas l'adultère

Tu ne seras pas envieux

Tu honoreras ton père et ta mère : aimer soi-même et son prochain de tout son cœur, c'est lui obéir. Tu es capable de lui obéir intérieurement en tout, pour tout et en toute occasion, pour toute ta vie et jusqu'à la mort, sinon cela veut dire que tu ne l'aimes pas avec ton cœur.

Tu ne tueras pas : aimer soi-même et son prochain de toutes ses forces. Quand tu tues quelqu'un, tu lui retires toutes ses forces, tu lui retires la vie, tu lui enlèves le meilleur de lui-même. Aimer quelqu'un de toutes tes

forces consiste à lui transmettre au contraire ta vie, plutôt que de l'épuiser. Aimer consiste à lui transmettre le meilleur de toi-même.

Tu ne commettras pas d'impureté. Tu ne le regardes pas de l'extérieur. L'esprit, grâce à l'intelligence, est capable d'aller à l'intérieur (*intus*) et de lire (*legere*) son secret très intérieur. Tu ne t'arrêtes pas aux apparences, tu atteins la substance, tu atteins la personne en lui, donc tu ne le juges pas. Quand tu t'arrêtes aux apparences extérieures apparaît la honte, tu es impur. Si dès que tu rencontres quelqu'un tu fantasmes dans l'impureté, c'est que tu n'es pas contemplatif. Tu aimeras ton prochain de tout ton esprit veut dire que tu ne le jugeras pas, tu auras une relation contemplative avec lui. « Bienheureux les cœurs purs, ils verront Dieu » dans leur prochain. Tu verras la pureté de son cœur, secret peut-être inconnu de lui-même.

Si tu es capable en toi d'avoir sur toi-même un regard contemplatif, si tu ne te juges pas d'après tes échecs, tes apparences, mais si tu te regardes d'après ce qui est resté innocent, pur et immaculé, la Présence de Dieu qui ne t'a jamais quitté, tu commences à devenir contemplatif et tu es capable de reconnaître la même chose, avec son odeur différente et spéciale, dans celui qui est proche de toi.

Tu ne voleras pas. Tu aimeras ton prochain, et toi-même d'ailleurs, de toute ton âme, cela veut dire que tu l'aimeras de manière très intime, tu auras un regard tout intérieur sur lui. Si tu commences par t'aimer toi-même dans la plus grande intimité, tu t'aperçois que tu es fait pour te donner et tu atteins ce qui en lui est la capacité la plus profonde d'accueil du don. C'est pour cela que l'amour de soi-même est premier par rapport à l'amour du prochain. A cause de la très grande délicatesse intérieure de ton amour, tu as alors une attitude oblatrice par rapport à lui, sinon tu es captatif, tu es un voleur : c'est toi, ce que tu ressens, ce que tu reçois qui est le critère de l'amour captatif. L'amour oblatrice est tellement intérieur que tu ne regardes qu'une seule chose : que lui soit rassasié du don de toi-même ; tu es le pain, offert et consommé par l'autre. L'oblatrice est tout intérieure, elle est le contraire de prendre pour soi.

Tu aimeras ton prochain dans tout le réalisme de ta personne, dans tout le réalisme de ton don. Ne mens pas, ton amour est vrai, incarné.

Tu aimeras ton prochain comme toi-même, tu ne dois pas t'idolâtrer toi-même (orgueil) et tu ne dois pas idolâtrer ton prochain non plus. Tu n'es pas une bête, tu ne t'arrêtes pas à l'extériorité du corps, tu regardes la signification sponsale du corps. Tu aimeras ton prochain pour l'amour de Dieu. Tu es face à ton petit enfant, si tu aimes ton petit enfant, tu as le regard de Dieu sur lui. Un père ne peut pas être jaloux de son enfant, il ne peut pas avoir un regard envieux sur son enfant. Si tu t'aimes toi-même comme créature de Dieu, à ce moment-là tu rentres en Dieu qui fait que ton prochain est lui-même créé par Dieu et tu as le regard de Dieu sur lui. Toutes les formes de jalousie sont détruites si tu aimes ton prochain en adorant et en ayant le regard maternel de Dieu sur lui. Si tu t'aimes toi-même comme suspendu à l'acte créateur de Dieu en donnant toute ta vie au Père par amour, et à ce moment-là tu as un regard paternel sur ton prochain. Aimer son prochain en adorant Dieu n'est ni le premier, ni le second, ni le troisième Commandement, aimer son prochain en adorant Dieu est un précepte d'amour du prochain.

Nous connaissons bien cette parole du Cantique des Cantiques (8, 1) : « Mon bien-aimé, que ne m'es-tu un frère ! ».

Que ne m'es-tu un fils ! J'aime mon prochain de tout mon cœur, comme un fils, si je suis capable de lui obéir (*ob ire*, aller au-devant), de devancer ce qu'il désire.

Que ne m'es-tu un frère ! J'aime mon prochain comme un frère si je ne le tue pas et si au contraire je suis tout attentif à lui donner le meilleur de moi-même.

Que ne m'es-tu une sœur ! Une sœur a vis-à-vis de son frère un regard que n'a pas la prostituée. C'est pourquoi nous conseillons à des fiancés : « Vivez comme frère et sœur, c'est-à-dire ayez un regard pur l'un sur l'autre, un regard contemplatif l'un sur l'autre, un regard sponsal l'un sur l'autre. Vous êtes face à face, et à ce moment-là le parfum commence à venir, le *Hé* (ἦ) du Nom de Dieu peut apparaître, le *Hé* de la fécondité de l'amour. »

Que ne m'es-tu un ami ! A mon ami je donne ma vie, je ne le vole pas, je ne suis pas captatif, mon ami n'est pas pour moi, mon ami appartient à Dieu, il appartient à lui-même et à celui que Dieu met proche de lui, et je l'offre à son bien et à sa victoire propre.

Que ne m'es-tu un père ? Tu ne mentiras pas. Le père met en sécurité. Nous sommes en sécurité quand nous sommes dans la lumière. Dès que nous sommes dans le mensonge, nous avons éteint la lumière. Le Père donne le pain et le logis, son amour est vrai, concret et incarné.

Que ne m'es-tu une mère ? Une mère aime son enfant comme elle-même, il est la chair de sa chair, le sang de son sang.

Que ne m'es-tu une fille ?

Jésus le dit : « Qui est ma mère et qui sont mes frères ? Mon frère, ma sœur, ma mère est celui qui écoute les Commandements de Dieu et qui les met en pratique. » (Matthieu, 12, 46-50).

Comment vit-on, mystiquement, du premier, du deuxième et du troisième Commandement ? L'Esprit de pauvreté nous fait vivre de l'espérance. Il faudrait expliquer en détail quels sont les pièges, les caricatures et la pratique pour rentrer dans l'Esprit de pauvreté, c'est-à-dire dans l'espérance. L'Esprit de virginité nous fait vivre de la foi, de la vie contemplative. Enfin, l'Esprit d'obéissance nous permet d'approfondir la charité surnaturelle. Les trois conseils évangéliques qui consistent à vivre de la foi (Esprit de virginité), de l'espérance (Esprit de pauvreté) et de la charité (Esprit d'obéissance) regroupent chacun plusieurs Dons du Saint-Esprit. Tandis que dans l'amour du prochain, la manière dont l'époux de l'Immaculée, le père de Dieu dans ce visage paternel et extraordinairement effacé et silencieux de Joseph, du Juste jusque dans le point de vue de l'être, la manière dont il aime son prochain comme lui-même est structurée par les sept Dons du Saint-Esprit, un Don du Saint-Esprit par Commandement :

Don de sagesse : j'aime mon fils de tout mon cœur, alors c'est savoureux : la saveur, le parfum de la rose.

Don de force : à mon frère, je donne le meilleur de moi-même, je ne lui enlève pas toutes ses forces, je ne le tue pas, c'est moi qui prend tous les coups et c'est mon bonheur. Je suis patient, persévérant, constant, je suis dans le don, dans l'attente, dans l'accueil, je donne le meilleur de mon attention à mon prochain, le meilleur de mon intériorité, le meilleur de ma vie. De la force intérieure, je suis disponible à mon prochain dans la pureté et la vérité du don.

Don d'intelligence : tu ne commettras pas d'impuretés : je ne juge pas à l'apparence. « Bienheureux les cœurs purs, ils verront Dieu » : pureté d'intention, simplicité de cœur.

Don de conseil : tu ne voleras pas, tu auras une attitude oblatrice par rapport à ton ami. Je suis pour mon ami quelqu'un de bon conseil, offert dans la douceur. Le Don de conseil met de l'huile dans les rouages. « Bienheureux les doux, ils recevront la terre en héritage ».

Don de science : tu ne mentiras pas : mon amour est vrai, incarné, disponibilité.

Don de piété, le Don du Saint-Esprit le plus miséricordieux et le plus proche de la Vierge Immaculée : j'aime mon prochain comme moi-même sans l'idolâtrer et en lui pardonnant.

Don de crainte : tu ne porteras pas d'envie : j'aime mon prochain comme moi-même pour l'amour de Dieu. L'amour d'un père pour sa fille est un amour délicat : « Ma fille est une très petite fille, très fragile. Qu'elle est jolie ma petite fille ! Et si quelqu'un vient et me tue ma petite fille, je ne peux pas le supporter, même d'y penser. »

Je dois aimer Dieu et je dois aimer mon prochain dans ses sept dimensions, parce que je dois vivre de la communion des personnes. Communion de personnes avec le Père, communion de personnes avec le Fils, communion de personnes avec l'Esprit Saint, communion de personnes avec mon prochain. Voilà une nouvelle interprétation des quatre torrents qui abreuvant le Paradis.

Si tu veux être un fils pour ton prochain, et l'aimer de tout ton cœur, tu es savoureux avec lui. S'il s'aperçoit que tu obéis, que tu as devancé ses désirs, il est dans la joie. Si tu es savoureux pour le prochain, tu deviens source de joie pour lui. Tu es source de joie parce que tu as tellement aimé le Père, le Fils et le Saint-Esprit, que l'Esprit Saint, Source de sagesse en toi, te met dans cet élan de toujours devancer les désirs de ton ami. Le

contraire de cela est la division, les fautes contre la Paix. Je repère que je suis en faute contre la Paix, c'est-à-dire que je suis à la fois ennemi de mon fils et ennemi du Saint-Esprit dans le Don de Sagesse, au murmure, aux révoltes intérieures à l'oraison, aux bouderies et mouvements d'amertume.

Si tu veux respecter le cinquième Commandement, justement, tu ne tueras pas, il faut que tu sois généreux pour lui. Ce sont ceux qui sont généreux qui sont les héros de la guerre, ils sont plein de force intérieure. Si tu es généreux avec ton frère, si tu lui donnes le meilleur de toi-même, par ta patience tu seras pour lui source de force.

Je tue l'Esprit Saint dans l'œuf en moi quand je me surprends à soliloquer. Je fais des fautes contre la sérénité. « Les chiens aboient, la caravane passe » : je reste serein. Les fautes contre la sérénité se repèrent en moi lorsque je me vois soliloquer dans colères couvées, des impatiences, des inconstances, des irrégularités, ou bien de la pusillanimité. La pusillanimité est un manque de force. Mon Dieu tu es là Mon Dieu Tu es ma Force.

Si tu es avec ton prochain plein de simplicité, alors tu seras pour lui source de pureté. Si tu es un peu compliqué, si tu cherches à attirer l'attention, si tu fais la séductrice, tu ne feras pas jaillir en lui une source de pureté. Sois simple, n'en rajoutes pas et tu seras source de pur amour. Dans l'oraison tu vis du Don d'intelligence, cette pureté d'intention, tu es capable de comprendre tous les mystères de Dieu de l'intérieur de manière limpide, comme immaculée. Les fautes contre la transparence apparaissent quand tu fais oraison : des complications, des discussions intérieures interminables, des jugements, des souçons.

Le Don de conseil te permet d'être plus intérieur, plus profond avec ton prochain, alors tu feras jaillir au centre de lui-même une source de douceur. Si ton ami est dur avec toi, ça prouve que tu n'es pas profond avec lui, tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même. Dans la vie commune, tu es source de douceur si tu es profond avec ton prochain. A ce moment-là, tu ne voles pas, tu respectes le bien de ton prochain, la paix sociale, la sécurité, tu es prudent, tu choisis toujours les moyens les mieux adaptés à ton ami, tu ne fais pas en fonction de toi. La prudence consiste à choisir le meilleur moyen, celui qui correspond le mieux pour être dans ta Fin dans ton prochain ; dans l'Amour, ton prochain et son Bien finalisent ta vie avec lui.

Si tu fais des fautes contre la prudence, tu es impulsif avec ton prochain et avec toi-même. Dans l'oraison, une mouche arrive... alors fais oraison au rythme de la mouche : douceur et adaptation ! Ton prochain est le moyen que Dieu te donne pour rentrer dans Son rythme. Si tu repères en toi l'impulsivité, l'acidité, la dureté, l'irréflexion, la précipitation, l'imprévoyance, tu es sûr que tu as péché contre la prudence, une des quatre vertus cardinales.

Huitième Commandement : tu ne mentiras pas, ton amour sera vrai, concret.. Le père est disponible, toujours prêt à donner du pain, une caresse, un sourire, un conseil. Si tu es disponible vis-à-vis de ton prochain, tu seras en lui source de sécurité. « Oh, celui-là, qu'est-ce qu'il est angoissé ! Je ne le supporte pas ! ». Mais qui est source d'angoisse ? Si tu es disponible, tu es allèges la vie dans les plus petits détails, tu feras oraison dans le Don de science, et tu seras modérateur, attentif et parfaitement tempéré dans les moindres détails.

Tu repères que tu pêches contre la tempérance quand apparaît la gourmandise, la boulimie, les pensées charnelles, les fuites par rapport à ton devoir d'état, la grossièreté et les perdes de temps. Dans l'oraison, attention à la gourmandise spirituelle : « Hier j'ai eu plein de visions, plein de saveurs ». Saint Jean de la Croix dit la science de Dieu se donne dans la Nuit.

Neuvième Commandement : ne sois pas adultère. Comment vivre dans l'oraison du Don de Piété ? Il faut que je sois miséricordieux et source de ferveur pour mon prochain. Si je ne le fais pas, je pêche contre la vertu de justice, troisième vertu cardinale. Puisqu'il s'agit de préparer un examen de conscience, comment vais-je repérer que je chasse l'Esprit Saint en mon prochain, ma femme, mon enfant : il n'y a plus de feu en eux ? Je le repère si ma prière est tiède, si quand on me demande un service : je le rends sans ferveur. Le soir je suis découragé ? Preuve que les petits gestes que j'ai faits n'ont pas été faits avec beaucoup d'amour. Dans la justice, mon ajustement à mon prochain est un ajustement d'amour fervent. A ce moment-là, il y aura de la ferveur dans la maison... A la tiédeur de la prière et du service s'ajoutent la rancune et la défiance. Avec de tels sentiments, je pêche contre la justice et le Don de piété.

Dixième Commandement. Tu as sur ton prochain le regard que Dieu a sur lui, comme un père qui aime sa fille. Le père admire sa fille, ce regard de l'innocence, et la fille admire son père, c'est une mutuelle admiration. Tu admires ton prochain comme Dieu l'admire. Dieu voit que nous L'aimons dans une soif infinie d'amour sans Le voir, et pour Lui c'est étonnant, Esprit de virginité, c'est admirable. Si tu es plein d'admiration pour ton prochain, de son cœur jaillit une source de délicatesse, et il devient d'une grande délicatesse avec toi. De cette paternité vis-à-vis de cette source limpide de la vie qui coule comme un ruisseau, cette fécondité extraordinaire du cœur prend une puissance, la force de la quatrième vertu cardinale.

Si vous péchez contre la vertu de force, vous avez oublié la délicatesse inouïe du Saint-Esprit que vous ne pouvez entendre que si vous enlevez toutes vos opinions, vos manières de voir trop personnelles, en vivant l'instant présent/ dans ce silence, vous pouvez entendre la Présence délicate du Saint-Esprit : son petit ruisseau imprime avec de toute sa force de quoi constituer l'amour de Dieu éternellement.

Si votre vie consiste à lutter directement contre cette Puissance délicate d'Amour de Dieu qui fait qu'Il se constitue éternellement comme Dieu, alors vous luttez contre Dieu directement, vous êtes son ennemi. C'est cela, l'orgueil. Comment allez-vous repérer si c'est le cas ? Lorsque vous êtes tout seul des troubles qui jaillissent de vous, les distractions dans votre oraison, les rides dans l'âme (des choses de rien du tout qui font que ce n'est pas l'Esprit Saint en Personne que vous entendez), la montée à l'intérieur de vous d'un certain sentiment de désespoir, la prise de l'angoisse (l'angoisse vient du manque d'humilité) sont la preuve que vous n'êtes pas humbles et que vous n'êtes pas dans l'admiration. Dès lors que vous admirez quelque chose d'humain dans toute sa beauté intérieure, il n'y a plus d'angoisse. Dès lors que vous admirez Dieu dans toute sa beauté, que vous le glorifiez dans votre humilité, il n'y a plus d'angoisse.

Si j'essaie de lutter contre toutes les fautes que je fais contre la paix, pour évacuer tout murmure en moi et toute révolte intérieure, à ce moment-là l'Esprit Saint dans sa sagesse, le Don de sagesse, cette saveur extraordinaire de l'Esprit Saint, va rentrer dans mon cœur et va faire que je serai pour mon prochain savoureux. Et du coup la vraie source dans son cœur de la joie est ce que j'ai vécu dans l'oraison dans le Don de sagesse.

Si je lutte contre toutes ces fautes que je commets continuellement contre la sérénité, si j'évacue toutes ces colères couvées, ces révoltes intérieures, ces impatiences constantes, cette irrégularité, cette pusillanimité, l'Esprit de force fait que j'ai soif de Dieu : « Quand est-ce que Tu vas venir ? » C'est une impatience divine. Et si l'Esprit de force vient dans mon cœur, je peux être généreux avec mon prochain. Qui ne fait pas oraison ne peut pas être généreux avec son prochain, et ne peut pas respecter le Commandement Tu ne tueras pas.

Si tu luttas contre toutes les fautes contre la transparence vis-à-vis de ton prochain, si tu essaies de ne plus être source de trouble, si tu luttas contre les complications, les discussions intérieures, les jugements, les soupçons, tu vis du Don d'intelligence, ton cœur est pur, tu commences à comprendre les Mystères intimes de Dieu. A ce moment-là, il est possible, d'être simple pour celui qui est proche de toi... Du coup son intention est pure avec toi.

Si tu ne fais pas oraison, si tu n'essaies pas de rentrer dans le Mystère du Verbe dans le Sein du Père jouissant de l'Esprit Saint, si tu ne vis pas de l'Esprit d'Intelligence, il est impossible de respecter le Commandement sois source de pureté pour ton prochain,

Si tu luttas contre des fautes contre la prudence, si tu essaies de ne plus être trop impulsif, si tu essaies d'éliminer toutes ces paroles acides et dures, les précipitations, l'irréflexion, tu peux vivre dans l'oraison du Don de conseil, le Saint-Esprit en toi est comme de l'huile dans ton cœur, le Saint-Esprit est source de douceur en toi, et du coup tu es profond, tu deviens source de douceur.

Si tu es intempérant, fais un peu pénitence, avec beaucoup d'amour, et lutte contre la gourmandise, les pensées charnelles, la boulimie, les fuites, les pertes de temps. Alors le Don de science peut être là. Quand l'Esprit Saint qui voit les choses de la terre autrement vient en toi, tu vois qu'il faut couper le bas de la vigne, et le cep saigne.

Si l'Esprit de science est en toi, tu es disponible.

Si tu luttas contre les péchés contre l'amour, cette tiédeur dans la prière, le manque d'amour dans les petits services, si tu enlèves de toi toutes ces rancunes et cette défiance en suppliant l'Esprit de piété d'être au fond de ton cœur pendant l'oraison, à ce moment-là tu es miséricordieux avec ton prochain quand tu te retrouves avec lui après l'oraison.

Enfin, si l'Esprit de crainte vient dans ton cœur pendant ton oraison, tu luttas contre les fautes contre la puissance de l'amour, tu luttas contre les troubles, les distractions, les rides dans l'âme, l'angoisse entretenue, et tu peux regarder ton prochain sans envie, avec un regard admiratif, avec le regard que Dieu a sur lui, et tu deviens pour lui source de délicatesse par ta discrétion et ton respect.

Ceux qui veulent respecter le premier Commandement, Dieu seul tu adoreras, vivent de l'Esprit de pauvreté, et donc du Don de crainte (dixième Commandement), du Don de science (huitième Commandement), du Don de force (cinquième Commandement) et de l'espérance (premier Commandement), pour être plus pauvre intérieurement, plus humble, pour vivre de la connaissance de Dieu et de la délicatesse de l'amour, dans la patience, dans la durée, dans la constance.

Ceux qui veulent respecter le deuxième Commandement, Ne prononce pas en vain le Nom de Dieu, vivent de l'Esprit de virginité, approfondissent leur foi pour qu'elle devienne contemplative, lisent sainte Thérèse de l'Enfant Jésus pour avoir ce regard simple et contemplatif, et respectent les Dons d'intelligence et de piété, avec Marie.

Ceux qui veulent respecter le troisième Commandement, Sanctifie le jour du Seigneur, vivent de l'Esprit d'obéissance au Saint-Esprit, obéissent à la voix de leur conscience, vont toujours au-devant du désir de Dieu et approfondissent la charité. L'Esprit d'obéissance est structuré par le Don de conseil (septième Commandement) et le Don de sagesse (quatrième Commandement).

Ceux qui vivent du quatrième Commandement, Tu honoreras ton père et ta mère, sont savoureux, ils vivent du Don de sagesse. Saint Jean de la Croix, dans Vive Flamme d'Amour, vit du feu extraordinairement savoureux d'un amour inextinguible.

Ceux qui respectent le cinquième Commandement, Tu ne tueras pas, vivent du Don de force et sont fraternels, généreux, donnent le meilleur d'eux-mêmes et sont source de force pour leur prochain. Ils lisent la Bible, nourriture de leur force. Saint Ignace, dans les Exercices, qui nous indique le moyen de lire l'Écriture de manière que la Bible devienne une force pour nous

Ceux qui respectent le sixième Commandement, Tu ne seras pas impur, vivent du Don d'intelligence. Ils ne jugent pas leur prochain, ils sont simples, confiants, transparents, sources de pureté pour leur prochain. Lisons sainte Thérèse de l'Enfant Jésus.

Ceux qui respectent le septième Commandement, Tu ne voleras pas, vivent du Don de conseil, de la vertu de prudence, et sont profonds et sources de douceur pour leur prochain dans la vie commune. Pour les conseils pratiques, nous pouvons lire la Règle de saint Benoît, et en particulier, dans la Règle, les douze degrés d'humilité.

Ceux qui respectent le huitième Commandement, Tu ne mentiras pas, ont un amour vrai, sont disponibles et sont sources de sécurité par une unité vraie avec leur prochain. Nous pouvons lire La Vie de Jésus, dans la Somme de saint Thomas d'Aquin, *Tertia Pars*. Autre livre : Dialogues, de Catherine de Sienne. Nous aider à recevoir le Don de science.

Ceux qui respectent le neuvième Commandement, Tu ne seras pas adultère, sont miséricordieux et ajustent leur amour à leur prochain. Ils ont pour l'Esprit Saint une grande ferveur. Leur lien avec Marie est profond, ils renouvellent leur Consécration à Marie tous les jours. Le secret de Marie, de saint Louis Marie Grignon de Montfort leur indique comment vivre simplement avec la Vierge Marie, en tout et pour tout.

Ceux qui respectent le dixième Commandement, Tu ne seras pas envieux, ne sont pas orgueilleux. Ils ont une grande fécondité divine sur les autres, en s'effaçant eux-mêmes pour ne plus être obstacle.. Ils admirent le mystère, la profondeur en leur prochain, et sont extrêmement délicats. Vous pouvez lire les (...) des Pères du désert, les *Fioretti* de saint François d'Assise, et *la Vie des Saints*.

<u>Dieu seul tu adoreras</u>	<u>Ne prononce pas en vain son Nom</u>	<u>Sanctifie le jour du Seigneur</u>	<u>Honore tes père et mère</u>	<u>Tu ne tueras pas</u>	<u>Tu ne seras pas impur</u>	<u>Tu ne voleras pas</u>	<u>Tu ne mentiras pas</u>	<u>Tu ne seras pas adultère</u>	<u>Tu ne seras pas envieux</u>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aimer le Père	Aimer le Verbe	Aimer le Saint-Esprit	Aimer son prochain de tout son cœur, c'est lui obéir	L'aimer, c'est lui transmettre le meilleur de soi-même	L'aimer dans un regard contemplatif sans le juger	L'aimer de manière oblatrice dans un regard tout intérieur	L'aimer en l'entourant de soins, l'amour est vrai et incarné	L'aimer sans l'idolâtrer et en lui pardonnant	Dieu l'aime, vois le regard de Dieu sur lui, ne sois pas jaloux
<u>L'Adorer</u> <u>Le Louer</u> vivre en Sa Présence et de Sa Providence	<u>Contempler Son Mystère</u> être en Lui et Le suivre	<u>Union d'Amour</u> <u>Union transformante</u> Le laisser aimer à travers moi	<u>Etre savoureux</u> <u>Source de joie</u> pour le prochain	<u>Etre généreux</u> <u>Source de force</u> par sa patience et sa constance	<u>Etre plein de simplicité</u> <u>Source de pureté</u> dans le face à face	<u>Etre profond</u> <u>Source de douceur</u> dans la vie commune	<u>Etre disponible</u> <u>Source de sécurité</u> par une unité vraie avec lui	<u>Etre miséricordieux</u> <u>Source de ferveur</u> dans un esprit de famille	<u>Etre admiratif</u> <u>Source de délicatesse</u> par sa discrétion et son respect
ESPERANCE	FOI	CHARITE	DON DE SAGESSE	DON DE FORCE	DON D'INTELLIGENCE	DON DE CONSEIL	DON DE SCIENCE	DON DE PIETE	DON DE CRAINTE
être pour Dieu un instrument entre ses Mains	être pour Dieu un serviteur en son Cœur	être pour Dieu un époux en tout	être pour l'homme un fils	être pour l'homme un frère	être pour l'homme une sœur	être pour l'homme un ami	être pour l'homme un père	être pour l'homme une mère	être pour l'homme une fille

*D'où l'examen de conscience d'Amour ( Vous pouvez compléter ) :*

fautes contre l'Esprit de Pauvreté	fautes contre l'Esprit de Virginité	fautes contre l'Esprit d'Obéissance	fautes contre la paix	fautes contre la sérénité	fautes contre la transparence	fautes contre la prudence	fautes contre la tempérance	fautes contre la justice	fautes de l'Amour contre la puissance de l'Amour
	pureté d'intention absolue	transformer son jugement	murmure révolte intérieure	colère impatience inconstance irrégularité pusillanimité	complication discussion intérieure jugement soupçon	impulsivité acidité dureté irréflexion précipitation	gourmand pensée charnelle, boulimie, fuite, perte de temps	tiédeur dans la prière et le service, rancune défiance	trouble distraction rides dans l'âme désespoir angoisse entretenu