

LE JÊUNE

Si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi les vôtres ; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne vous pardonnera pas vos offenses.

Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air accablé comme les hypocrites qui se composent un visage exténué afin que les hommes remarquent qu'ils jeûnent ; en vérité je vous le dis, ils ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, oins ta tête et lave ton visage afin qu'il ne paraisse pas aux hommes que tu jeûnes, mais seulement à ton Père qui est là, dans le secret ; et ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

(MATTHIEU, ch. VI, v. 14 à 18.)

COMMENTAIRES

Le Christ, en ouvrant un chemin nouveau au travers de la Nature temporelle, depuis le Royaume du Père jusqu'aux lieux inférieurs, a tout bouleversé, multiplié par l'infini la force finie du sacrifice et ouvert aux hommes des issues jusqu'alors inexistantes vers la libération définitive. Toutefois il faut que les hommes suivent la voie qu'Il leur indique.

Dans Sa religion, toute Esprit et Vérité, il n'est plus besoin de temple ni de prêtre ni de victime.

C'est Lui, Jésus, qui est le Temple à la fois, et le Prêtre, et l'Holocauste ; et chaque disciple, dans la mesure où il imite son Maître, partage cette même extraordinaire prérogative.

Examinons le jeûne corporel. Quand le corps est privé d'un aliment auquel il a droit, les cellules de cet aliment souffrent, parce qu'elles subissent un retard dans leur évolution.

D'autre part, les cellules de réserve dans le corps accourent pour combler les lacunes physiologiques que ce jeûne produit ; elles se sacrifient, elles meurent pour le bien général de l'organisme. Les souffrances de ces deux catégories d'éléments, l'intention dans laquelle on s'oblige à ce jeûne, les dirigent dans l'Invisible et elles deviennent des auxiliaires pour la réalisation du désir de l'ascète, elles donnent un corps fluide à la force supérieure que ce dernier espère attirer.

Le mécanisme de la privation, quelle qu'elle soit, est analogue. Plus le besoin ou le plaisir supprimé aurait été intense, plus ce besoin ou cette joie sont subtils ou élevés, plus le dynamisme de l'abstention est actif ; plus le but de l'abstinence est idéal, plus certain en sera l'effet. Ainsi la suppression d'un plaisir esthétique dégage plus de forces que la suppression d'un repas ; la suppression d'une passion, encore davantage, et ainsi de suite.

Toute abstinence morale, intellectuelle, psychique imposée pour aider un de nos frères, fournit à ce secours spirituel des agents actifs. Mais il convient de ne pas faire de marché avec Dieu ; ne Lui disons pas : « Si Tu m'accordes telle faveur, je ferai telle chose. » Il faut Lui offrir d'abord notre privation, et Lui dire : « Si Tu ne m'exauces pas, je ne murmurerai pas ni ne me découragerai, car Tu sais mieux que moi ce qui m'est le meilleur ou ce qui est bon à mon frère pour lequel j'ai jeûné. »

D'autre part, nous devons à notre corps la nourriture et le sommeil dont il a besoin. C'est pour cela que le jeûne n'est licite que si notre intention est dépouillée d'égoïsme. Plus tard, quand nous aurons payé toutes nos dettes, quand nous serons libres, nous pourrions légitimement commander à notre corps comme à toute la Nature.

Ainsi le jeûne évangélique diffère des entraînements occultistes, par l'intention ; le vrai disciple s'oublie soi-même et négligerait au besoin le souci de son propre salut pour porter secours à l'un de ses frères.

De plus, le Christ nous le recommande, il ne faut pas publier ce que nous faisons de bien. Que personne

ne s'aperçoive de nos jeûnes. Il faut apprendre à ne jamais montrer aux autres qu'un visage souriant, même sous le coup des pires épreuves. Si la tristesse devient insurmontable, cachez-vous pour pleurer, enfermez-vous dans votre chambre, que Dieu seul voie votre sacrifice. C'est là le seul chemin qui conduise à la vraie foi. L'homme ne peut recevoir de récompenses que de deux maîtres : ou du Prince de ce Monde ou du Seigneur du Ciel. Tout ce qui est de ce monde : réputation, éloges, succès et admirations, bonheurs temporels, ce sont là les récompenses du Prince ; les récompenses du Seigneur restent secrètes ; c'est pourquoi Ses Amis sont en général inconnus et peu estimés des autres hommes. Et, en somme, ne se trouve-t-on pas malheureux, ne se plaint-on pas, parce que notre confiance en Dieu est trop faible, parce que l'on trouve Son fardeau trop pesant, parce que l'on se juge avec trop d'indulgence ? Il devrait nous suffire de savoir que le Père nous voit sans cesse et nous aime.

SÉDIR, *Le Sermon sur la Montagne*, 1927.

Si votre corps vous entraîne à la chute, diminuez sa force passionnelle en le faisant jeûner, car s'il vous commande déjà, vous ne pourrez lui résister au jour de la Lutte, puisque l'Adversaire donnera à la Bête-humaine un grand pouvoir pour séduire ceux qui sont attachés et soumis à leur corps.

Que ceux qui aiment la Vérité se préparent : fasse le Ciel que les jouisseurs puissent encore faire pénitence.

La pénitence n'est faite que pour dompter la Bête dans laquelle notre âme est comme enfermée, elle ne profite qu'à nous-même afin que notre corps ne nous entraîne pas à la chute.

Ceux qui disent que la pénitence est faite pour être agréable à Dieu sont dans l'erreur, ils ont oublié que notre Père est bon, qu'Il ne veut pas notre peine, mais des enfants qui viennent à Lui librement.

Jules RAVIER, *L'œuvres spirituelles*, 1913.

La nature a attaché un plaisir à chaque acte ; donc, si nous y trouvons une souffrance, c'est que nous avons succombé à l'abus.

User de tout et n'abuser de rien, et l'on ne sera pas obligé de jeûner.

Jules RAVIER, *L'œuvres spirituelles*, 1913.

La prière, le jeûne se prennent d'ordinaire comme but de dévotion. La prière, le jeûne ne doivent être que des moyens pour accomplir la volonté de Dieu, pour faire vivre sur la terre le Verbe de Dieu.

Par la prière on acquiert la force ; par le jeûne on affaiblit le corps et on réussit plus facilement à le vaincre.

André TOWIANSKI, *Notes intimes*, 1910.

Le but des jeûnes est d'accoutumer à l'avance l'âme animale de l'homme à une nourriture ressemblant davantage à celle qui existait avant le péché originel, ainsi qu'à celle qui existera dans le monde réorganisé.

Pour chasser la mort du monde, pour mettre un terme à la lutte pour la vie que se livrent entre eux les êtres vivants, et pour anéantir la haine et le mal qui sont la conséquence de tout cela, il est nécessaire de proscrire que des créatures vivantes puissent s'entre-dévorer.

Mais les habitudes carnivores mettent du temps à être extirpées, et le futur corps humain aura beau être tout entier pénétré par l'esprit, Dieu a prévu que la tentation puisse s'éveiller de nouveau en lui, mais cette fois-ci par un autre côté : non plus celui de la conjonction de la chair, mais celui de la nourriture, à force d'habitude au mode d'alimentation qu'il connaissait sur la terre corrompue.

Or, il suffirait de montrer, dans un monde absolument bon, un exemple de rapacité et de voracité

carnivore pour que d'autres créatures s'en trouvent contaminées, sinon des hommes, au moins des animaux, et ce monde risquerait à nouveau de se trouver corrompu, après avoir été racheté à si haut prix.

Voilà pourquoi aucun homme chez qui Dieu décèlera quelque inclination carnivore n'entrera au royaume des cieux, et cela pour le salut des autres, afin de n'y pas laisser entrer un membre dangereux de la communauté de l'Église ; ces inclinations peuvent ne pas subsister en l'homme et ne pas se retrouver chez lui après sa résurrection en un corps spirituel, même s'il n'observait pas le jeûne pour telle ou telle raison ; mais pour une plus grande sûreté et sécurité, pour protéger l'homme d'habitudes héréditaires et de secrètes aspirations de la chair, dont lui-même n'a pas conscience, l'Église a instauré les jeûnes et les carêmes comme moyen protecteur, comme préparation au passage aux autres conditions de la vie future.

Les hommes comme les bêtes seront soumis à un sévère examen quant à leur instinct chasseur et leur consommation de chair animale, avant d'être admis dans le monde réorganisé.

Les êtres appartenant aux espèces actuelles rapaces et carnivores, chez qui n'auront pas entièrement disparu ces instincts dans l'intervalle de vie immatérielle qui aura séparé leur mort et leur résurrection, seront chassés du monde de Dieu et relégués dans un lieu particulier du monde des ténèbres où ils poursuivront leur ancienne existence de lutte et de haine ; car vivant est le souvenir de la chute du premier monde, que provoqua l'exemple de concupiscence fourni par le serpent.

Parmi les animaux, ressusciteront ou changeront ceux qui auront survécu jusque-là en un corps rénové et impérissable, tout comme les êtres humains, un corps davantage imprégné par l'âme, de sorte que, à l'exception de quelques individus particulièrement dangereux, même les carnivores seront capables de s'adapter aux conditions du monde nouveau, car après la vie purement psychique qu'ils auront connue outre-tombe, ils ne se sentiront plus dans le même corps qu'auparavant, ni ne se souviendront de leurs anciens instincts et habitudes (Rom. VIII, 18-22 ¹).

Anna SCHMIDT, *Le Troisième Testament*, 1886.

Quant aux dévots de profession, que l'on voit habituellement en prières dans les Temples de Dieu, aux prédications, aux exercices de piété, qui jeûnent et mortifient leur corps, ainsi que leur esprit, pour se faire regarder comme des saints, et qui, dans le fond, sont occupés de l'amour d'eux-mêmes, ces hypocrites, s'étant trompés en voulant tromper les autres, trouvent la porte du Ciel fermée pour eux ; et parce qu'ils ont souillé la vérité divine, la droiture et la véritable sagesse, par le sordide amour d'eux-mêmes, quelques-uns d'entre eux poussent la folie au point de se croire non seulement des saints, mais des Dieux, et vont joindre leurs semblables dans les Enfers. J'ai parlé avec plusieurs Esprits qui, dans ce monde-ci, avaient vécu extérieurement comme des saints, et sont regardés comme tels, surtout dans l'Église Romaine, qui ne sont cependant pas dans le Ciel.

Que l'on sache donc que la vie du chemin du Ciel n'est pas celle précisément par laquelle on se séquestre du Monde, mais celle par laquelle on vit au milieu du Monde, en pratiquant efficacement le bien, par amour pour Dieu et pour le prochain, et renonçant pour cet effet à l'amour de soi-même et aux folies des hommes. Cette vie est d'autant plus aisée à suivre, qu'elle ne procure que du véritable plaisir et la satisfaction avec le contentement du cœur ; tandis que celle que l'on mène séquestré du Monde est

¹ « J'estime d'ailleurs qu'il n'y a aucune commune mesure entre les souffrances de la vie présente et la gloire qui va se révéler pour nous. C'est en effet cette révélation des fils de Dieu que la création attend avec un ardent désir. Car la création a été soumise au *pouvoir de la fragilité* ; cela ne s'est pas produit de son gré, mais à cause de celui qui l'y a soumise. Il lui a toutefois donné une espérance : c'est que la création elle-même sera délivrée de la puissance de corruption qui l'asservit pour accéder à la liberté que les enfants de Dieu connaîtront dans la gloire. Nous le savons bien, en effet : jusqu'à présent la création tout entière est unie dans un profond gémissement et dans les douleurs d'un enfantement. » (*Épître de saint Paul aux Romains*.)

semée d'épines, remplie d'amertume pour le corps et pour l'esprit, et qu'enfin toute vie prétendue pieuse, ne pouvant être sainte tant qu'elle n'est pas animée par l'amour du prochain et par les bonnes œuvres, éloigne du Ciel au lieu d'y conduire. Il ne suffit donc pas de penser au bien, d'avoir l'intention de faire le bien, il faut y joindre le faire quand on le peut.

Emmanuel SWEDENBORG, *Les merveilles du ciel et de l'enfer*, 1786.

Celui qui jeûne dans un bon état d'esprit ne fait assurément rien de mal – car jeûner et prier Dieu de la bonne façon rend l'âme plus libre et plus spirituelle –, mais il ne suffit pas de jeûner et de prier pour trouver le salut : pour cela, il faut croire en Moi et faire la volonté du Père céleste telle que Je vous l'ai déjà annoncée et vous l'annonce encore. Et cela, vous pouvez aussi le faire sans jeûner ni vous abstenir de certaines nourritures et boissons.

Celui qui, possédant un superflu, pratique la vraie charité, celui-là jeûne véritablement, et ce jeûne est agréable à Dieu et utile pour la vie éternelle. Celui qui a beaucoup, qu'il donne beaucoup, et celui qui a peu, qu'il partage ce peu avec de plus pauvres que lui, et il amassera ainsi les trésors du ciel. Car, pour faire son salut, mieux vaut donner que recevoir.

Celui qui veut jeûner véritablement et utilement pour la vie éternelle de l'âme doit s'abstenir de pécher, pour l'amour de Dieu et du prochain : car les péchés alourdissent l'âme, qui s'élèvera difficilement vers Dieu.

Et celui qui, à l'instar des Pharisiens et autres riches, pratique la gloutonnerie et l'ivrognerie et reste sourd à la voix des pauvres, celui-là pèche contre le commandement du jeûne, de même que les adultères et les fornicateurs.

Si la chair opulente d'une jeune fille, ou même de la femme d'un autre, t'attire et te séduit, détourne les yeux et abstiens-toi de toute concupiscence, et ce sera un jeûne authentique.

Si quelqu'un t'offense et te met en colère, pardonne-lui : passe outre et réconcilie-toi avec lui, et cela vaudra un jeûne.

Si tu fais le bien à celui qui t'a fait du mal et bénis celui qui te maudit, c'est un véritable jeûne.

Ce qui entre par la bouche pour nourrir et fortifier le corps ne rend pas l'homme impur : mais, bien souvent, ce qui sort de la bouche, comme la médisance, la calomnie, les propos orduriers, la diffamation, les jurons, les faux témoignages et tout ce qui est mensonge et blasphème, tout cela rend l'homme impur, et c'est celui qui fait de telles choses qui rompt le véritable jeûne.

Car le véritable jeûne consiste à faire abnégation de soi-même en toute chose, à supporter avec patience le fardeau que l'on a reçu et à Me suivre : car Je suis Moi-même doux et patient de tout Mon cœur.

Peu importe que l'homme mange ceci ou cela pour apaiser sa faim : il doit seulement veiller à ce que sa nourriture soit bonne à manger et non souillée. Si vous voulez vivre longtemps et en bonne santé, soyez particulièrement prudents lorsque vous mangez de la viande. La chair des animaux non saignés n'est guère favorable à la santé de l'homme, parce qu'elle suscite de mauvais esprits dans les nerfs ; quant à la chair des animaux dits impurs, elle n'est bonne à manger que lorsqu'elle est préparée comme Je vous l'ai indiqué ².

² « La chair du porc est bonne ; mais l'animal abattu doit être très bien saigné, puis laissé sept jours durant dans le sel, le vinaigre et le thym. Ensuite, on devra le sortir de cette marinade, bien le sécher avec des linges, puis le laisser suspendu plusieurs semaines dans une fumée de bon bois et d'herbes, jusqu'à ce qu'il soit tout à fait sec et dur. Ensuite, lorsqu'on veut en manger, il faut d'abord le faire bouillir dans moitié d'eau, moitié de vin assaisonnés de thym et de persil, et l'on aura ainsi une bonne et saine nourriture ; mais cet animal devra toujours être abattu en hiver. Et il faut procéder avec les autres bêtes impures de la même manière qu'avec le porc, si l'on veut que leur chair, mangée avec mesure, ne nuise pas à l'homme. Et l'on fera avec les oiseaux des diverses espèces et avec les

Quand vous parcourrez le monde en Mon nom et visiterez toutes sortes de peuples, mangez ce qu'on vous offrira. Mais ne mangez ni ne buvez jamais au-delà de la juste mesure, et c'est ainsi que vous observerez le vrai jeûne ; tout le reste n'est de la part des hommes que superstition et ignorance, dont ils seront délivrés quand ils le voudront eux-mêmes.

Jacob LORBER, *Grand Évangile de Jean*, tome VII, 1877.

Le Seigneur : « Vivre dans la débauche rend l'âme sensuelle et matérielle. L'âme est surchargée d'éléments et le corps ne peut digérer tout ce que l'âme doit éliminer, si bien que la pollution de l'âme subsiste dans le corps qu'elle oppresse. L'âme ainsi angoissée ne trouve plus les moyens d'éliminer cette pollution et la vie n'est plus qu'impureté, lascivité et infidélité accumulées.

Tout cela incite l'âme au plaisir ; elle se laisse séduire de plus en plus et s'adonne davantage à la débauche et à la luxure, finissant par devenir entièrement sensuelle et parfaitement insensible aux choses de l'esprit. Elle s'endurcit et devient finalement méchante, fière et orgueilleuse. [...]

Je vous le dis, tous les hommes qui ont sur cette terre une complaisance envers leur sensualité enfoncent leur âme jusqu'au cou, par-dessus les yeux et les oreilles, dans une épaisse pollution ! Ils deviennent ainsi, spirituellement, parfaitement sourds et aveugles et ne peuvent plus voir, entendre ou comprendre ce qui pourrait être leur salut !

Par conséquent, buvez et mangez sobrement pour que vos âmes ne tombent pas malades et ne s'anéantissent pas dans leur pollution. »

Pierre, d'un air songeur, dit au Seigneur : « Si c'est ainsi, à n'en pas douter, il faut donc jeûner plus que manger ? »

Le Seigneur : « Qui jeûne au bon moment fait mieux que celui qui vit toujours dans le vice et la débauche. Mais il y a jeûner et jeûner ! Le véritable jeûne consiste à se garder de tous péchés et à renoncer de toutes ses forces à toutes ces choses du monde, à prendre sa croix sur ses épaules et à Me suivre sans craindre de boire et de manger, en évitant bien sûr les excès qui mènent à la débauche ; tout autre jeûne n'a que peu ou pas de valeur.

Certaines personnes cherchent, par une sorte de mortification de leur corps, à entrer en contact avec le monde des esprits, pensant pouvoir ainsi maîtriser les forces de la nature. Non seulement cela est inutile, mais cela porte gravement préjudice à l'âme qui tombe alors de l'arbre de vie, comme un fruit mûr au noyau moisi, vide et creux, car il est mort !

Une mortification, un jeûne pareil, non seulement n'est d'aucune vertu, mais est un grand péché. Que celui qui veut vivre selon la juste et véritable ordonnance vive comme Je vis et comme Je vous enseigne à vivre : il verra fleurir et mûrir en lui le fruit vivifiant de la vie, dont le noyau ne sera pas mort, mais au contraire, sera un germe parfaitement vivant, pouvant donner forme à la vie unique et éternelle de l'esprit et de la conscience de soi, dans la meilleure ordonnance et avec les progrès les plus rapides. Vous savez maintenant ce qui est à faire selon la parfaite ordonnance divine. Faites-le et vous aurez la vie en vous ! »

Jacob LORBER, *Grand Évangile de Jean*, tome I, 1877.

Dans les temps anciens, les gens jeûnaient et priaient beaucoup. Si vous aussi, vous ressentez le besoin de jeûner – mais vous ne pensez à rien d'autre, vous voulez seulement jeûner pour guérir votre corps –, vous devez le faire, mais ce jusqu'à une certaine limite. Vous n'avez jamais le droit d'enfreindre cette limite, car vous pourriez en subir les conséquences. Ce jeûne où vous vous dites : « Oui, cela fait du bien à mon corps et ma

innombrables animaux des vastes mers exactement comme avec les animaux de la terre ! » (*Grand Évangile de Jean*, tome V.)

forme devient plus belle », n'a rien à voir avec une bonne œuvre ou avec les choses qui plaisent à Dieu. Je vous le dis, vous pouvez bien jeûner. Si vous le faites pour l'amour de Dieu, si vous voulez vraiment l'offrir à Dieu, vous pouvez jeûner en silence. Mais je ne veux pas dire par là que vous deviez vivre sans nourriture. Vous pouvez vivre deux ou trois jours de lait et de pain au lieu de prendre un repas substantiel ; cela s'appelle aussi le jeûne. Mais cela n'a d'effet que si vous allez vers Dieu et que vous dites : « C'est par repentance que je le ferai, c'est pour Toi que je le ferai », ou : « Pour que la justice règne sur la terre », ou : « Pour que la paix règne sur la terre ». Mais je dis ensuite : seules les personnes qui peuvent vraiment se permettre de jeûner doivent le faire. Il ne faut pas jeûner par fanatisme, car cela n'a alors aucun sens ni aucun but. Dans ce cas, il vaut bien mieux que vous fassiez d'autres œuvres ; elles vous rapporteront plus de fruits. Car dans la vie où vous êtes et où l'on exige tant de vous, vous devez aussi nourrir ton corps. C'est votre devoir. Les apôtres eux-mêmes n'avaient pas jeûné, et lorsque les pharisiens s'écrièrent : « Nous jeûnons toujours, et tes disciples ne jeûnent pas », le Christ leur répondit : « Mes disciples n'ont pas besoin de jeûner, tant que l'époux est avec eux » (Marc 2 : 18).

Je vous le dis donc : vous devez toujours être en contact avec la maison de Dieu, et vous avez le droit de profiter de ce que Dieu donne aux hommes, mais tout cela avec mesure et dans un but précis. Ainsi, vous pouvez quand même faire des œuvres tout à fait différentes, qui vous rapportent beaucoup plus. J'insiste d'ailleurs sur cette affaire particulière, car il y a des gens qui croient avoir accompli des exploits particuliers lorsqu'ils peuvent s'exclamer : « Je n'ai pas mangé depuis trois jours. » Je voudrais donc vous dire encore ceci : que celui qui fait cela ne crie pas qu'il jeûne, jamais. Que personne ne voie qu'il jeûne. Une seule personne doit le voir, et c'est celle pour laquelle il le fait. Tous les autres n'ont pas besoin de le savoir. Je voudrais aussi dire que les gens, lorsqu'ils jeûnent, ne doivent pas se promener avec un visage triste et abattu, de telle sorte que leur prochain leur demande : « Qu'est-ce que tu as ? », et qu'ils doivent lui répondre : « Je jeûne depuis tant de temps. » Je vous dis d'être particulièrement joyeux en cette période, et de mettre vos plus beaux vêtements, car si vous faites cela par réelle conviction et pour l'amour de Dieu, alors vous êtes un invité de la maison de Dieu, et pour cela vous devez vous parer, tout comme vous le faites lorsque vous allez dans une société. Ainsi, chers amis, vous devez vous faire beaux et être joyeux, car vous êtes des enfants de Dieu et vous travaillez pour la maison de Dieu, et vous avez donc tout à fait le droit d'être joyeux et non tristes.

C'est ainsi, chers amis, que vous devez agir en silence, sans que personne n'ait besoin d'en entendre parler. Alors, il vous sera donné des forces particulières qui vous serviront, qui vous serviront vraiment. Mais j'insiste : si vous faites quelque chose de ce genre, il faut que ce soit vraiment pour l'amour de Dieu, sinon ce n'est pas un travail divin. Et ce travail divin ne signifie-t-il pas calme et paix partout ? Chacune de vos actions doit être harmonie, amour et bonté. Vous ne devez blesser personne de quelque manière que ce soit, car cela ne serait pas une chose divine.

Béatrice BRUNNER, *Le monde spirituel*, message du 16 septembre 1950.

Toutes les personnes qui sont encore dans les premiers pas de la pénitence, lesquels consistent à se tirer du péché et à s'introduire à Jésus-Christ, jeûnent beaucoup, et les Pharisiens aussi, qui établissent toute la perfection dans ce travail extérieur, lequel est pour les pécheurs et pour les hommes forts en eux-mêmes, mais non pas pour les enfants.

Jésus-Christ parle de deux états de beaucoup supérieurs à la pénitence, et d'un jeûne bien autre que tout ce que l'on s'imagine, et qui est bien d'une autre difficulté à porter que le jeûne que l'on choisit par soi-même. Celui-ci ne fait qu'incommoder un peu le corps, mais il n'humilie point l'esprit ; au contraire, il lui est une occasion d'enflure et d'élévation secrète, à moins que l'âme ne soit déjà bien purifiée et morte à elle-même.

Jeanne-Marie GUYON, *La Sainte Bible avec des explications et réflexions qui regardent la vie intérieure*, 1790.

L'orgueil spirituel se tient caché du manteau même d'humilité. Car on voit, pour l'ordinaire, que ceux qui commencent en la vertu s'attachent à jeûner, veiller, prier, porter des habits humbles, se coucher à la dure, et à d'autres macérations de corps ; et même ils se donnent à des exercices d'œuvres de miséricorde spirituelle et corporelle.

En quoi le diable se peut facilement glisser. Car s'il ne peut rien gagner par la vaine gloire en des bonnes œuvres, parce que l'homme la surmonte par la grâce de Dieu, il nous attaque par des excès en ces bonnes œuvres ; et il nous induit à jeûner jusques à des extrémités afin de gâter la santé ou de la rendre inutile au travail nécessaire ; et pour être obligé par après de prendre des choses substantielles ou délicates, et ainsi nous faire retomber en la friandise.

Voilà de quelle manière le diable tâche de faire tomber d'une extrémité à l'autre, et principalement celui qui n'a pas encore assez connu ou expérimenté les ruses du Satan. Qui a bien fait mourir quelques-uns par des excès de jeûnes et macérations du corps. Je sais que cela est rare dans le temps où nous sommes, car personne ne veut embrasser la pénitence, et grand nombre aiment leurs sensualités. Il arrive pourtant que le diable se fourre parmi le peu de pénitents en les faisant excéder. Car lorsqu'il ne les peut plus faire tomber par les aises et sensualités du corps, il le fait par les excès de bonnes œuvres. Or comme la prière est la meilleure de toutes, il fait qu'on se donne à quantité de prières et oraisons vocales, afin de nous surcharger et de nous inquiéter, lorsque nous n'avons point de temps de vaquer à nos oraisons ordinaires. Ce qui rend l'homme triste et chagrin, parce qu'il pense de n'avoir pas satisfait à Dieu lorsqu'il n'a pas achevé toutes ses prières de routine. Et dans cette pensée il est triste et donne du déplaisir à ceux avec qui il converse.

Or le diable tire ses avantages de l'excès de la prière. Car elle blesse la tête lorsqu'elle est trop véhémence, et elle apporte souvent de la confusion dans les affaires et dans le ménage. J'ai connu des femmes si attachées à leurs prières et dévotions qu'elles négligeaient leurs familles pour se trouver aux églises pendant des dévotions et solennités ; et avec tout cela, elles pensaient de bien faire, sans qu'elles découvrirent la ruse fine du Satan, qui les faisait pécher au lieu de mériter.

Car Dieu est un Dieu d'ordre, et point de confusion ; et il dit expressément : *Qu'il ne faut pas que nos prières soient comme celles des Pharisiens, remplies de beaucoup de paroles, puisque le Seigneur sait de quoi nous avons besoin avant que nous le demandions*. Et si nous pensons de gagner le temps pour prier par des veilles, le diable troublera notre esprit, à faute de dormir suffisamment, afin de nous affaiblir et de nous consumer en peu de temps.

J'ai expérimenté toutes ces choses, et j'ai quelquefois tombé en de si grandes extrémités, que si Dieu ne m'eût soutenue miraculeusement, je serais morte il y a longtemps, par des excès de veilles, jeûnes, et de coucher à la dure. Ce que Dieu m'a fait voir depuis n'être qu'un dérèglement de ferveur qui ne peut être continué longtemps. Et que le diable y trouve ses avantages, comme aussi qu'il y fait facilement glisser des pensées de vaine gloire ; parce qu'on s'estime meilleur qu'un autre, puisqu'on fait ces macérations du corps, quoiqu'elles ne soient que des moyens pour fortifier nos intempérances et luxures. Car si nous étions bien réglés, nous n'aurions pas besoin de veilles, jeûnes et autres macérations. Ce n'est pas notre chair qui peut pécher, mais notre volonté seulement, laquelle on doit plus contraindre que notre chair à bien faire ; vu qu'elle n'est que comme un cheval, qui ne doit point être frappé lorsqu'il travaille volontairement. Ce qu'il fait aussi diligemment étant sellé d'une selle de cuir que d'une de velours.

De même, notre cœur peut être autant vertueux lorsque notre corps est couvert de velours que quand il l'est de cuir, puisque l'habit extérieur n'apporte rien à l'âme. D'ailleurs, l'habit simple a souvent de l'hypocrisie et donne de l'orgueil au cœur. C'est pourquoi qu'il ne se faut jamais attacher à ces choses extérieures, car le diable y peut avoir prise. Mais il faut s'attacher à Dieu seul, sur qui il n'a point de pouvoir, comme il en a sur toutes nos actions extérieures, même les meilleures.

Antoinette BOURIGNON, *Traité admirable de la solide vertu*, 1676.