

mant seulement la porte de nos sens, et évitant l'occasion d'être attaqués. Nous ne citerons pas d'exemples de cette vérité. L'expérience ne nous montre que trop tous les jours comment une certaine confiance en soi-même fait faire des chutes ; on se croit fort, on croit surmonter l'ennemi, et on succombe.

### § IX.

*Autre moyen. — La fuite de l'oisiveté et la mortification des sens.*

*L'oisiveté enseigne une grande malice, dit le Saint-Esprit (1). En ne faisant rien on apprend à faire mal, dit Caton (2). Voici l'iniquité de Sodome, dit le prophète Ezéchiel, l'orgueil, l'intempérance, l'opulence et l'oisiveté (3). Notre nature est par elle-même inclinée au mal, il faut l'arracher à cette pente et l'entraîner vers le bien. Une terre qui n'est pas cultivée, à laquelle on ne fait point porter de bons grains, en portera infailliblement de mauvais ; par sa nature elle a assez de force pour cela, mais elle n'en a pas assez pour produire ce qui est bon et utile sans culture et sans travail ; il en est de même de nous. Un saint Père du désert disait (4) : Le démon se sert de trois moyens pour nous faire tomber dans tous les péchés : l'oubli, la négligence et la concupiscence : l'oubli engendre la négligence ; la négligence réveille la concupiscence, et la concupiscence porte au péché. Si notre esprit est attentif et n'oublie jamais ses devoirs, il ne tombera pas dans la négligence ; étant*

(1) Multam malitiam docuit otiositas. *Ecclesiastici* 33. 29.

(2) Nihil agendo malè agere discimus.

(3) Ecce, hæc fuit iniquitas Sodomæ superbia, saturitas panis, abundantia, et otium ipsius. *Ezech.* 16. 49.

(4) Apud Rosweyd. lib. 5. libell. 11. n. 46.

toujours occupé, la concupiscence n'aura point de prise sur lui, et avec la grâce de Dieu il ne fera pas de péché.

Si l'oisiveté ouvre la porte à tous les vices, elle l'ouvre surtout à celui de l'impureté : David nous en fournit un funeste exemple, si, comme à l'ordinaire, il eût été à la tête de ses armées, il n'aurait pas été honteusement vaincu et terrassé par une femme, mais alors il était oisif. Aussi saint Chrysostôme dit que l'impureté est la passion d'une ame oisive (1).

Celui qui veut être chaste doit donc fuir avec le plus grand soin l'oisiveté. Faites toujours quelque chose, écrivait saint Jérôme à Rustique, afin que le démon vous trouve toujours occupé (2). Le Père Maldonat donnait aux jeunes gens une forte application à l'étude, comme remède aux tentations.

Le Saint-Esprit apprend comment nous devons traiter notre corps qui doit être soumis à notre ame, afin qu'il ne se révolte pas contre elle : il se sert pour cela de la comparaison du serviteur : *La nourriture, la verge et le fardeau pour l'âne, le pain, la punition et le travail à l'esclave. L'esclave travaille quand on le châtie ; il ne cherche qu'à se reposer. Lâchez-lui les rênes, et il demandera la liberté. Le joug et les courroies font plier le cou le plus dur ; des travaux assidus assoupissent l'esclave. La torture est la chaîne de l'esclave pervers ; envoyez-le au travail de peur qu'il ne soit oisif un moment (3).*

(1) Homil. 40. in Matth.

(2) Facito aliquid operis ut te semper diabolus inveniat occupatum. *Epist.* 4.

(3) Cibaria, et virga et onus asino ; panis, et disciplina, et opus servo, operatur in disciplina et quærit requiescere. Laxa manus illi et quærit libertatem ; jugum et lorum curvant collum durum, et servum inclinant operationes assiduæ. Servo malevolo tortura et compedes, mitte illum in operationem ne vacet. *Eccl.* 33. 25.

Le supérieur d'un monastère d'Égypte voulant guérir un jeune Religieux grec de ses tentations, donna ordre à un ancien Père du monastère d'un caractère rude et austère, de harceler sans cesse ce jeune Religieux, de lui dire des paroles injurieuses et de ne lui laisser aucun repos, et de venir avec des témoins se plaindre de lui, comme si ce pauvre jeune homme eût oublié son devoir et se fût emporté contre ce Père ancien. Le supérieur lui faisait alors de vertes réprimandes l'accablait de rudes pénitences; mais l'ancien Religieux recommençait dès le lendemain. Accablé et persécuté sans sujet, condamné par son supérieur, le Religieux ne faisait plus que pleurer, s'affliger et ne pensait plus à ses tentations passées. Ce combat artificieux dura un an entier. Un autre Religieux lui demandant s'il était encore tourmenté par des tentations, il lui répondit: Oh! Dieu! on ne me laisse pas seulement le loisir de respirer, comment pourrais-je m'occuper de mes tentations (1). Le meilleur moyen de se débarrasser de ses pensées, c'est d'occuper son esprit à autre chose, parce qu'il ne doit jamais être oisif; occupons-le au bien.

La mortification des sens n'est pas moins nécessaire, si le corps est trop bien nourri il se révolte contre l'ame, et ne lui laisse aucun repos. Un Religieux du désert (2) était fatigué d'une mauvaise pensée, et s'en plaignait un jour à un ancien Père. Celui-ci lui répondit: Quand à moi, mon Frère, par la grâce de Dieu je suis exempt de toutes ces misères; mon corps ne me donne plus aucune peine, depuis que je suis entré dans la solitude, je n'ai jamais mangé de pain, bu de l'eau et dormi autant que je croyais en avoir besoin, et en tourmentant ainsi mon

(1) Papæ! mihi vivere non licet, et fornicari libeat?

(2) Apud Rosweyd, lib. 5, libell. 3, n. 31.

corps pour les choses même nécessaires, j'ai pu m'en rendre maître.

Il faut surtout veiller sur la vue, car, comme dit Jérémie, *la mort est montée par nos fenêtres, elle est entrée dans nos maisons* (1); c'est-à-dire, comme l'expliquent les Pères, la tentation est entrée dans mon ame par les yeux, et c'est pour cela que le même Prophète dit: *Mon œil a perdu mon ame* (2). Ayons donc toujours les yeux modestement baissés, afin qu'il ne nous arrive pas les malheurs qui sont arrivés à tant d'autres.

Nous devons encore veiller sur le sens du goût; car, comme dit saint Jérôme, la gourmandise est la mère de l'impureté, et l'abondance de viandes donne trop de forces à notre corps (3). Le même Père dit ailleurs: Un corps chargé de viandes et de vin exerce sa tyrannie; jamais un homme qui se livre à la gourmandise ne passera pour chaste dans mon esprit (4). Si je suis capable de donner un conseil, et si l'on veut en croire mon expérience, regardez le vin comme un poison, ne jetons pas de l'huile sur la flamme (5). *Le vin est tumultueux et l'ivresse turbulente; quiconque s'y livre ne sera jamais sage, dit Salomon* (6). Saint Paul nous dit: Ne vous

(1) Ascendit mors per fenestras nostras ingressa est domos nostras. Jeremi, cap. 9. 21.

(2) Oculus meus deprædatus est animam meam. Thren. 3. 51.

(3) Gula fomes est et mater libidinis, ventremque cibo distentum et vini potionibus irrigatum voluptas genitalium sequitur. Epist. 146.

(4) Ubi saturitas et ebrietas, ibi libido dominatur; nunquam ego ebrium castum putabo; dicat quisque quod volet; venter mero exæstuans citò despumat in libidinem. Epist. 83, ad Ocean.

(5) Si quid in me potest esse consilii, si experto creditur, hoc primùm moneo, hoc obtestor, ut sponsa Christi vinum fugiat pro veneno. Hæc adversus adolescentiam prima arma sunt dæmonium, vinum et adolescentia duplex est incendium voluptatis. Quid oleum flammæ adjicimus? quid ardenti corpusculo fomenta ignium ministramus? Epist. 22.

(6) Luxuriosa res, vinum. Prov. 20. 1.

laissez point enivrer par le vin, d'où naît la dissolution (1).

Saint Jean Climaque (2) dit que celui qui croit vaincre le démon de l'impureté en s'enivrant est semblable à celui qui voudrait éteindre un grand incendie avec de l'huile; mais la seule abstinence ne suffit pas, il faut encore y joindre l'humilité; autrement on ressemblerait à un homme tombé dans la mer qui croirait se sauver à la nage, en ne se servant que d'une de ses mains. Il dit ailleurs (3): Demandons à la gourmandise, source pour nous de tous les maux, qui a perdu Adam et toute sa postérité, qui a causé la ruine d'Esau, la mort des enfans d'Israël dans le désert, la honte de Noé, la perte de Sodome et de Gomorre, la souillure de Loth et la destruction totale des enfans d'Héli: demandons-lui, dis-je, quels sont ses enfans; elle répondra: Mon premier fils est l'éguillon de la volupté, mon second fils est l'endurcissement du cœur, et mon troisième fils est le sommeil; et je produis encore hors de moi un déluge de mauvaises pensées, une source de toutes sortes de corruptions et une mer sans fond d'impuretés secrètes et détestables.

Les Saints ont jugé que, puisque la gourmandise fait tant de mal à la pureté de l'ame et du corps, c'était le premier vice qu'il fallait combattre et détruire. Les docteurs, dit le grand saint Léon, ont enseigné à tous les enfans de l'Eglise par leurs exemples et leurs instructions qu'il fallait commencer l'apprentissage de la milice chrétienne, par les saints jeûnes, qu'il fallait prendre les armes de l'abstinence pour combattre les ennemis de l'ame (4). Le premier combat que nous avons à soutenir,

(1) Nolite inebriari vino, in quo est luxuria. *Ephes.* 5. 18.

(2) Gradu 15. — (3) Gradu 14.

(4) Doctores qui exemplis et traditionibus suis omnes Ecclesie filios imbuerunt, tyrocinium militie Christiane sanotis jejuniis inchoarunt; ut

dit Cassien, est le combat contre la gourmandise; imitons les athlètes de la Grèce aux jeux olympiques; leur vie était austère, parce qu'ils voulaient remporter la victoire. Nous devons de même dompter tout ce qui tient au trop grand soin du corps si nous voulons vaincre les vices (1). Il ajoute ailleurs: La gourmandise et l'impureté vont toujours ensemble; mais l'impureté prend sa naissance dans la gourmandise: si vous voulez détruire l'impureté, détruisez d'abord la gourmandise (2).

C'est une folie, dit saint Grégoire-le-Grand, de faire une sortie contre l'ennemi, si on laisse des traîtres dans la ville. Puisque la gourmandise nous a chassés du ciel, il faut y retourner par l'abstinence (3).

Nabuchodonosor donna ordre à Nabuzardam, chef de ses cuisiniers, de démolir les murailles de Jérusalem et le temple; pourquoi cela, se demande saint Grégoire, pourquoi un cuisinier est-il chargé d'abattre les murailles de la sainte cité de Jérusalem, le temple de Salomon qui était le lieu le plus auguste et le plus vénérable de tout l'univers, où Dieu était connu, adoré et servi, où l'on offrait continuellement des sacrifices et des victimes à sa divine Majesté? Pour nous apprendre que les plaisirs du goût perdent nos ames et détruisent en elles le service et

contra spirituales nequitas pugnaturi abstinentie arma raperent, quibus vitiorum incentiva truncarent. *Serm.* 1. de jejun. Pentecost.

(1) Primum nobis ineundum certamen est adversus gastrimargiam, primo ergo nobis calcanda est gula concupiscentia: hæc est nobis prima contentio, hæc nobis, velut in olympicis certaminibus, prima probatio, gula ventrisque concupiscentiam desiderio perfectionis extinguere. *Lib.* 3. cap. 3.

(2) Gastrimargie fornicatio peculiari commercio federatur: de abundantia gastrimargie fornicationem necesse est pullulare, quamobrem ut fornicatio subruatur, gastrimargie vitium est castigandum. *Coll.* 5. c. 10.

(3) Incassum namque contra exteriores inimicos in campo bellum geritur, si intra ipsa urbis moenia civis insidians habetur. *Lib.* 30. moral. cap. 13. in c. 39. *Job.* v. 7.

la gloire de Dieu. Commençons donc à vaincre cet ennemi, nous viendrons bientôt à bout des autres (1). On extermina facilement les sept nations qui habitaient la terre de Chanaan, comme dit saint Adelme, évêque des Saxons occidentaux, Pharaon fut de même submergé dans les eaux de la mer Rouge; vous serez facilement victorieux des vices qui peuvent vous perdre quand vous l'aurez été de celui de la gourmandise (2).

Il n'est pas un seul exemple de personne qui ait voulu travailler à la réforme d'elle-même qui n'ait commencé par la mortification. Il faut d'abord réduire le corps. Les Pères du désert étant allés trouver saint Antoine pour conférer avec lui sur les moyens de parvenir à la perfection, les plus anciens opinèrent pour les jeûnes et les veilles, parce que, disaient-ils, étant plus dépouillé de la matière, on acquiert la pureté de l'âme et du corps, et l'âme est bien plus disposée à s'unir à Dieu (3). L'abbé Moïse disait, que pour prendre une ville, et forcer les habitans de se rendre, le meilleur moyen était de couper les vivres et de détourner les eaux, c'est ainsi qu'il faut en user avec notre corps si nous voulons en être maîtres (4).

Nous lisons dans la Chronique générale de saint Benoît (5) : Aucun Saint n'est arrivé à la perfection sans avoir durement traité son corps. Au 5<sup>e</sup> siècle on faisait tant de cas de l'abstinence, qu'on ne regardait pas comme

(1) Nullus palmam spiritualis certaminis apprehendit, qui non in semetipso prius per afflictam ventris concupiscentiam carnis incentiva devicerit.

(2) Ut submerso Pharaone septem Chanaanorum gentes facile fuit delevisse, sic edomita repressaque gula, cetera mortalia facile superantur. *Lib. de laudib. Vig. tom. 3. Biblioth. Patrum.*

(3) Quod his videlicet extenuata mens, ac puritatem cordis et corporis assecuta Deo facilius uniretur. *Collat. 2. c. 2.*

(4) Apud Rosweyd. lib. 3. n. 66.

(5) L'an 82, chap. 1.

Religieux celui qui ne jeûnait pas toute sa vie, encore fallait-il une nourriture pauvre, grossière et sans goût, et en si petite quantité, qu'elle suffisait simplement à soutenir le corps et à l'empêcher de mourir.

Voici ce que Ruffin, témoin oculaire (1), raconte de l'Orient : Nous vîmes dans notre voyage de la Thébàide un monastère de trois mille Religieux sous la conduite d'un supérieur nommé Ammon, où régnait la plus austère abstinence. Les Religieux portaient des robes de lin, des manteaux de poil de chèvre et des capuces, afin de se couvrir le visage pour ne pas voir ceux qui mangeaient moins que les autres; ils observaient un si profond silence pendant le repas, qu'on aurait cru qu'il n'y avait personne au réfectoire; on voyait la solitude au milieu du grand nombre, et les abstinences de chacun d'eux étaient cachées aux autres. Ils sont si fortement détachés de ce qui tient aux soins du corps pour la nourriture, qu'ils ne font presque que la goûter : ils vont au réfectoire comme à un autre exercice, ils obéissent; mais il serait difficile de croire qu'ils veulent se nourrir.

Philon, en parlant des Esséniens (2), dit qu'il n'en est pas un d'eux qui mange ou boive avant le coucher du soleil. Quelques-uns d'eux passent deux ou trois jours sans manger. Saint Augustin dit des Religieux de son temps : J'ai appris que plusieurs d'entre eux font des jeûnes incroyables, non-seulement ils ne mangent qu'une fois le soir, ce qui leur est ordinaire, mais il en est qui passent trois jours entiers, et très-souvent encore plus sans rien prendre (3).

(1) Apud Rosweyd. lib. 2. cap. 3.

(2) Philo de vit. Contempl. Euseb. lib. 2. histor. cap. 16.

(3) Jejunia etiam prorsus incredibilia multos exercere didici; non quotidie semel sub noctem reficiendo corpus, quod est usquequaque usitatisimum, sed continuum triduum vel amplius sæpissime sine cibo ac potu ducere. *Lib. 1. de mor. Eccles. cap. 31.*

Vous direz peut-être ; mais c'est ruiner sa santé, et se tuer que d'en agir ainsi. Je réponds alors : et quel grand malheur si votre corps est un peu faible, le jeûne n'a pas été établi pour le fortifier et l'engraisser ; il vaut mieux que l'estomac fasse mal que l'esprit et la conscience. D'ailleurs il n'est pas sûr que l'abstinence et les jeûnes, observés avec la prudence que recommandait saint Antoine, nuisent à la santé, le contraire arrive bien souvent, surtout dans les communautés. *L'excès dans un repas amène les maladies*, dit le Sage : *L'homme sobre prolonge sa vie. L'insomnie, les angoisses et les douleurs sont l'apanage de l'homme intempérant* (1). Les médecins eux-mêmes commandent toujours dans les maladies d'observer une diète sévère, c'est le meilleur de tous les régimes ; ne donnez pas à votre estomac plus qu'il ne peut porter.

Saint Chrysostôme dit (2) qu'un vaisseau trop chargé doit inévitablement couler bas ; de même si notre corps est trop plein de nourriture, cette plénitude fera faire naufrage à sa santé ; il se trouvera noyé dans une foule d'indispositions et d'infirmités. Les maladies ne sont ordinairement causées que par l'excès des humeurs superflues, des viandes indigestes que la chaleur naturelle ne peut cuire. Mangez peu, vous serez délivrés de tous ces maux. Tout s'use dans la nature ; si vous donnez à la chaleur naturelle trop de viande à altérer, elle ne peut suffire à ce travail, elle diminue et dépérit, et la vie devient plus courte. La variété des mets est encore une cause d'une foule d'indispositions, parce que la force de l'estomac étant simple et unique, son action uniforme, il faut

(1) In multis escis erit infirmitas, qui autem abstiniens est, adjiciet vitam. *Vigilia*, cholera, tortura viro infrunito. *Ecclesiastici* 31, v. 33 et 34. *cap.* 31, v. 23 et 24.

(2) Homil. contra luxur.

un bien plus grand effort pour agir sur des viandes différentes, et quelquefois de qualités contraires.

Ajoutons à toutes ces raisons l'expérience ; beaucoup de Religieux ont vécu très-long-temps en pratiquant l'abstinence et le jeûne. Saint Arsène et saint Romuald ont vécu 120 ans (1) ; saint Paul, premier hermite, 115 ; saint Siméon Stylite 109 ; un autre Stylite nommé Alypie 100 ; saint Antoine 105 ; le vénérable Bède 92 ; saint Paphnucè, saint Macaire l'Egyptien et saint François de Paule 90 ; saint Martin 86 ; saint Hilarion 84 ; saint Jérôme 80 (2). Trois évêques de Bretagne qui avaient été Religieux de l'ordre de saint Benoît, menant une vie très-austère, jeûnant presque toujours, ne mangeant que du pain et buvant de l'eau, d'une complexion faible et délicate, ont vécu fort long-temps : saint Samson, évêque de Dol ; son historien ne marque pas quelle a été l'époque de sa mort. Saint Malo, évêque de la ville qui porte son nom, a vécu 130 ans, et saint Paul, évêque de Léon, un siècle (3).

Et dans le fait ne voit-on pas généralement parlant que les villageois sont plus sains et vivent plus long-temps, quoiqu'ils soient fort mal nourris, n'ayant que du pain et de l'eau, que ceux qui habitent les villes, et se livrent à la bonne chère.

Embrassons donc avec affection l'abstinence, servons-nous de ce remède pour conserver la chasteté et à amortir le feu de la concupiscence ; car, comme dit saint Jérôme : La pudicité ne peut être en assurance qu'à l'abri de la mortification (4). Celui, dit Cassien, qui n'a pas la force de dompter la gourmandise ne pourra jamais répri-

(1) Apud Less. in hygiast.

(2) Raderus in Stylitis n. 6.

(3) Chron. Générale de S. Benoît, l'an 62.

(4) Pudicitia nisi per abstinentiam tuta esse non potest. *Epist.* 22. ad Eustoch.

mer les aiguillons de la concupiscence et résister aux tentations (1).

La nécessité de l'abstinence une fois reconnue, venons à la pratique, nous avons à nous observer sur la quantité et la qualité des viandes.

1° Il faut manger et boire fort peu, ne prendre que la nourriture que notre estomac peut aisément digérer, même un peu moins, et suivre ce régime avec constance; car si vous l'observez aujourd'hui et que demain vous y manquiez sans de justes raisons, il vous arrivera ce qu'a dit Cassien : Celui qui ne peut pas observer inviolablement la tempérance, ne pourra pas conserver la chasteté (2).

Il faut que vous soyez ferme et constant dans votre résolution, de garder l'abstinence, lors même que vous verriez devant vous plus de mets qu'il n'en faut pour votre juste nourriture, ce qui arrive quelquefois dans les maisons religieuses à certaines solennités, où l'on se trouve par circonstance dans certaines compagnies, où des viandes délicates aiguïseront votre appétit et vous tenteront. Rappelez-vous alors que c'est dans ces cas-là que l'abstinence remporte ses plus grandes victoires; souvenez-vous que c'est le moment de montrer, de la manière la plus excellente, l'amour que vous portez à Notre-Seigneur, d'acquérir plus de mérites; il faut y penser, surtout dans les communautés religieuses où on donne plus que le requiert le besoin; souvent on agit ainsi afin de donner occasion de pratiquer la vertu. Saint Pacôme (3) visitant un de ses monastères se fâcha contre le cuisinier de ce qu'il ne faisait rien cuire pour les Religieux; le cuisinier s'excusa en disant que les Religieux ne mangeaient

(1) Numquam poterit ardentis concupiscentiæ stimulos inhibere, quisquis desideria gulæ refrænare nequiverit. *Lib. 5. c. 11.*

(2) Non habet perpetuam castimoniæ puritatem, quisquis non jugem temperantiæ æqualitatem tenere contentus est. *Lib. 5. c. 9.*

(3) In ejus vita cit. n. 67.

jamais ce qui avait été servi de cuit, qu'ils se contentaient de manger les choses crues, quelques olives ou de la salade, et qu'ainsi s'il eût continué de leur donner des choses cuites, ç'aurait été véritablement du bien perdu. Saint Pacôme lui répondit : mais vous ne savez pas qu'il est toujours louable de se priver des choses que l'on a en son pouvoir, et que celui qui le fait pour l'amour de Dieu reçoit de lui une grande récompense? Quand on s'abstient d'une chose dont on ne peut disposer, que l'on n'a pas, alors la privation est nécessaire; l'abstinence forcée ne mérite pas grand salaire. Ainsi vous ne deviez pas pour un peu d'économie ôter aux Frères une chose qui pouvait leur être utile.

Cependant il ne faut pas pour acquérir le degré d'abstinence, qui tient à la quantité, c'est-à-dire, à manger et à boire peu, que celui qui a pris la résolution de s'y élever, et qui avait coutume de manger et de boire beaucoup, le fasse tout-à-coup, il faut aller doucement, gagner tous les jours quelque chose sur soi; car il est certain que l'estomac s'accoutumera à la longue à manger peu. Le corps fait en partie ce que l'on veut, et s'accoutume à tout quand il est bien conduit; il est notre serviteur et notre esclave : quand on lui commande avec autorité il obéit; au contraire, plus on lui accorde, plus on le flatte, plus il devient rebelle.

Saint Dorothee usa de ce moyen pour former son cher disciple Dosithée : sachant la quantité de pain qu'il lui fallait à chaque repas pour sa nourriture, il la diminua avec sagesse de temps en temps, et peu à peu il le réduisit, quoiqu'il mangea de grand appétit, au commencement à ne manger que peu de chose sans sentir la faim (1). C'est ainsi que saint Charles Borromée parvint à cette haute abstinence; il se contentait de manger du pain, quelque peu de pois et de boire de l'eau (2). Saint Guillaume, duc d'A-

(1) En la vie de saint Dosithée. — (2) En sa vie.

quittaine (1), d'une taille colossale, mangeait autant en un repas que huit jeunes gens bien forts et bien affamés, et néanmoins après sa conversion, sans rien perdre de sa force, il devint si tempérant et si sobre, qu'à peine y eût-il dans son siècle un homme qui pût l'imiter. Il jeûnait tous les jours, même les jours de fêtes, et au lieu de cette monstrueuse quantité de viande qu'il dévorait auparavant, il ne prenait qu'un morceau de pain bien grossier, de l'eau, quelques herbes crues, et trois fois la semaine un petit potage au sel et un verre de vin si trempé, que ce n'était que de l'eau rougie. Il est certain que ce Saint n'avait pas passé d'un si grand appétit à une si grande abstinence sans traverser le milieu; il avait appris tous les jours, en retranchant sur sa nourriture, à ne manger presque plus. On ne commande pas à un enfant, dit saint Climaque (2), de monter tous les échelons ensemble pour arriver au haut d'une échelle; commençons donc à retrancher les viandes trop nourrissantes, ensuite celles qui sont échauffantes, puis celles qui sont délicates et agréables, et arrêtons-nous à celles qui soutiennent la nature, qui sont aisées à digérer, et qui, en remplissant l'estomac, apaisent son avidité.

Si en agissant ainsi vous éprouvez quelquefois un peu de faim, ne vous rendez pas pour cela, c'est ce qui doit soumettre votre corps et le rendre chaste. Saint Marcien disait, au rapport de Théodoret (3), qu'il ne fallait jamais se rassasier entièrement, et que le vrai jeûne consistait à avoir toujours un peu faim. La gourmandise est souvent une hypocrisie de notre estomac, qui demande à manger quoiqu'il soit rassasié; elle produit dans nos yeux une illusion, elle cherche à nous persuader que tout ce qui est sur la table est nécessaire pour nous nourrir, quoiqu'il nous faille bien moins de choses. Car, ajoute saint Jean

(1) In ejus vita apud Sur. cap. 1. et 24. 10. Febr.

(2) Gradu 14. --- (3) In Philoth. cap. 3.

Climaque (1) : Le démon ne peut-il pas fatiguer notre imagination sur ce point et exciter en nous une faim et une soif trompeuse, de manière à ce qu'il semble que nous ne serions ni rassasiés ni désaltérés, lors même que nous aurions mangé toutes les viandes de l'Égypte et bu toute l'eau du Nil : alors il change de batterie, nous assoupit et attaque la chasteté.

Mais au reste, j'ajouterai que de quelques viandes que le ventre se remplisse, c'est assez qu'il soit rempli pour être combattu par les tentations; c'est le sentiment de Cassien (2). Saint Jérôme écrit à Jovinien : Il ne faut pas même se rassasier des mets les plus vils; rien n'accable tant l'esprit qu'un estomac surchargé (3).

Quant à la qualité de la nourriture, la plus ordinaire parmi les anciens Religieux, consistait dans du pain, des légumes et des herbes assaisonnées d'un peu de sel; de plus on leur servait deux vases d'eau, l'un pour boire, l'autre pour tremper leur pain et l'attendrir; c'est ce qu'ils appelaient arroser leur pain (4). Leurs repas consistaient ou en pois, ou en fèves, ou en lentilles, ou en pois chiches; mais les repas les plus communs étaient des pois avec des herbes. On demanda un jour à un Religieux ce qu'il avait mangé ce jour-là? Il répondit : *Des herbes avec des pois*; et la veille? *Des pois avec des herbes*; et le jour précédent? *des pois et des herbes*; et avant? *des herbes et des pois* (5).

(1) Gradu 14.

(2) Quibuslibet escis refertus venter seminarium luxuriæ parit, nec prævalet mens discretionum gubernacula moderari ciborum pondere præfocata. *Lib. 5. cap. 6.*

(3) Etiam ex vilissimis cibus vitanda satietas; nihil enim ita obruit animum ut plenus venter. *Lib. 2.*

(4) Infundere panes. Vivitur pane, leguminibus, et oleribus, quæ sale solo condiuntur. *In vit. Pat. apud Rosweyd. lib. 5. n. 4. et lib. 5. libell. 4. etc. Epist. 22.*

(5) Olera cum pisis; pisa cum oleribus; pisa et olera; olera et pisa.

On donnait cette nourriture aux Religieux parce qu'elle charge, nourrit et échauffe moins le corps, qu'elle est plus aisée à digérer et plus facile à apprêter. Les herbes, les fruits et les légumes, dit saint Jérôme, s'apprennent bien plus facilement, coûtent beaucoup moins, et n'ont pas besoin de l'art du cuisinier; le corps les supporte sans peine, et quand on les prend avec modération, la digestion est facile (1).

Cependant selon la remarque de saint Basile il est même dans les légumes, un choix à faire (2). « Dans l'usage des viandes dont vous vous servez, dit saint Jérôme écrivant à une Dame, ne vous servez pas de celles qui échauffent; je ne veux pas parler ici de la chair des animaux, puisque saint Paul nous dit: Il est bon de ne point manger de chair, ni de ne point boire de vin; mais je veux parler des légumes, laissez ceux qui échauffent le corps et chargent l'estomac; et sachez qu'en fait de nourriture il n'y a rien de plus convenable à la jeunesse chrétienne que les herbes; c'est pour cela que le même Apôtre dit ailleurs: Que celui qui est exposé à la tentation s'abstienne des viandes (3). »

Les anciens Religieux suivaient fort exactement le conseil de ne pas manger de chair et de ne pas boire de vin. Saint Benoît l'ordonne à ses Religieux dans deux endroits de sa règle, il ne fait exception que pour les malades et

(1) Olerum, pomorum, ac leguminum et facilius apparatus est, et arte impendisque coquorum non indiget, et sine cura sustentat corpus, moderateque sumptus leviori digestionem concoquitur. *Lib. 2. contr. Jovin.*

(2) *Lib. de sanct. Virg.*

(3) In ipsis cibis calida quæque devita, non solum de carnibus loquor, super quibus vas electionis profert sententiam, Bonum est non manducare carnem et non bibere vinum, sed etiam in ipsis leguminibus infantia et gravia declinanda sunt; nihilque ita scias conducere christianis adolescentibus ut usum olerum; unde et in alio loco, Qui infirmus est, aut, olera manducet, ardorque corporum frigidioribus epulis temperandus est. *Epist. 10. ad Furiam.*

ceux d'un tempérament bien faible (1). Saint Basile, dans le chapitre 28 de ses Constitutions monastiques, montre assez clairement que c'était l'usage des moines, puis qu'il permet de tremper parfois un petit morceau de pain dans une soupe de viande salée. Dans la règle que l'Ange donna à saint Pacôme, il est dit en l'article 22<sup>e</sup>, que personne ne touche ni à vin, ni à graisse, ni à sausse, si ce n'est à l'infirmerie étant malade. Saint Athanase raconte dans la vie de saint Antoine, que ce grand Saint ne prenait pour sa nourriture que du pain, du sel et un peu d'eau; car, ajoute-t-il, je ne parle pas de la viande et du vin, parce que la plupart des Religieux ne s'en servent pas. Saint Jérôme dit en parlant de lui: « Je ne parle pas de ce que je mangeais et buvais lorsque j'étais retiré dans la solitude, puisque les Religieux, même les languissans, n'y boivent que de l'eau froide, et regardent comme une délicatesse et une sensualité de manger quelque chose de cuit (2). »

Il dit ailleurs à l'hérétique Jovien: « Je veux bien que toutes les nations de la terre mangent de la viande, puisqu'il est permis d'user de ce qui se trouve partout; mais que nous importe? cela ne peut nous regarder, notre conversation doit être toute dans le ciel. Et bien plus que Pythagore, Empédocle et tous ceux qui ont fait une haute profession de sagesse, nous devons nous accommoder non au lieu où nous naissons, mais à celui où nous renaissions, assujétissant par nos jeûnes cette chair qui se révolte et nous entraîne à la volupté. L'indulgence est la source de l'oisiveté (3). »

(1) *Cap. 29 et 36.*

(2) De cibo et potu, quibus tum temporis victitabam, taceo, cum etiam languentes monachi aqua frigida utantur, et coctum aliquid accepisse luxuria sit. *Epist. 22.*

(3) Fac esum carniū cunctis nationibus esse communem, et passim licere quod passim gignitur? quid ad nos, quorum conversatio in cælis



Théophile, patriarche d'Alexandrie, qui vivait sous Théodose-le-Grand, invita quelques Pères du désert à la démolition qu'il voulait faire des temples des idoles; on servit à sa table de la chair de veau dont ils mangèrent sans y faire attention: le patriarche bien aise de voir ces bons Religieux, donner ce soulagement à leur austérité, dit à un des plus anciens qui était près de lui en lui présentant un morceau qui paraissait bon: Mangez, mon Père, mangez, vous le trouverez bon; ces paroles faisant sortir les Pères de leur distraction, ils lui dirent: Monseigneur, nous avons cru jusqu'à présent que c'était des herbes; si c'est de la chair nous n'en mangeons point, et alors aucun d'eux ne voulut plus y toucher (1).

On voit par-là la coutume de ne pas manger de la viande et le peu d'application d'esprit qu'apportaient les Religieux à ce qu'ils mangeaient, puisqu'ils prenaient la viande pour des herbes.

### § X.

#### *Des tentations contre la chasteté.*

Tant que nous serons dans cette vie, nous devons nous attendre, à moins d'une protection particulière et extraordinaire de Dieu, d'être tentés de quelque manière, et cela pour deux raisons. 1° Parce que nous sommes revêtus d'une chair fragile et d'un corps où la concupiscence exerce sa tyrannie en nous portant au mal, comme nous l'avons déjà dit: de sorte que comme le dit saint Jean

est? qui super Pythagoram et Empedoclem, et omnes sapientia sectatores non ei debemur cui nascimur, sed cui renascimur; qui repugnantem carnem et ad libidinum incentiva rapientem inedia subjugamus. Usus carniū, et potus vini, ventrisque saturitas seminarium libidinum est: unde et Comicus, Sine Cerere, inquit, et Libero friget Venus. *Lib. 2. éontr. Jovin.*

(1) Apud Rosweyd. lib. 5, libell. 4. n. 63.

Climaque (1), si Dieu, selon les paroles de l'Ecriture, n'avait abrégé le temps, il ne se sauverait aucune de ces ames qui sont chargées de ce corps mortel, composé de sang et de boue. Et il ne faut pas s'en étonner: chaque chose désire ce qui est conforme à sa nature. Le sang désire le sang, les vers demandent les vers. La boue convoite la boue, pourquoi la chair ne convoiterait-elle pas la chair? Heureux ceux qui n'ont pas éprouvé quelle est cette guerre, nous ne saurions trop prier Dieu qu'il nous défende et nous assiste dans ce combat.

1° Les démons sont sans cesse autour de nous pour nous tenter, et connaissant l'inclination et la faiblesse de notre nature ils savent se servir de mille artifices pour nous tromper et nous perdre: comme des exterminateurs et de cruels bourreaux, ils causent d'horribles ravages dans le corps et encore plus dans l'ame des personnes de tout âge et de toute condition si on ne se tient pas continuellement sur ses gardes. Saint Athanase raconte dans la vie de saint Antoine (2), que lorsque le démon lui faisait éprouver de rudes combats en fatigant son imagination le jeune saint le repoussait par ses prières continuelles, une foi vive, les veilles et les jeûnes. Il opposait aux mauvaises pensées la forte pensée des flammes et des peines éternelles, il se rappelait le jugement de Dieu et ce qu'il répondrait au souverain Juge quand il serait interrogé; opposant ainsi ces saintes considérations à tous les efforts que faisait l'enfer pour le perdre, non-seulement il ne reçut aucun dommage, il en retira au contraire un grand profit.

Saint Jean Climaque dit (3), en parlant des tentations causées par le démon, que l'on en éprouve quelquefois de si violentes, qu'il semble qu'un feu dévore les

(1) Gradu 15. — (2) Cap. 4. vitæ S. Anton.

(3) Gradu 15.