

HOMÉLIE POUR LA PREMIÈRE SEMAINE DU GRAND CARÊME

Sur le jeûne

1. «Car ta miséricorde vaut mieux que la vie», dit David, l'Ancêtre de Dieu, grand parmi les prophètes et les rois. Et notre Sauveur dit à son tentateur : «L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.» Reprenant cela de Moïse, et l'empruntant à lui, ou plutôt, le faisant sien, utilisant ces paroles en paroles et en actes : car Dieu lui-même l'a dit par Moïse et a révélé cette Parole par les actes. Sans aucun doute, la nourriture est bonne, soutenant notre organisme et étant entièrement digérée dans l'estomac... mais l'excès de nourriture détruit la notion de bien (provenant de la nourriture), comme existant au-delà des besoins de la nature; car l'excès de nourriture non seulement trouble et perturbe l'esprit, détruit le discernement de l'âme et engourdit la conscience, encourageant ainsi les passions, mais nuit aussi grandement au corps lui-même, qu'il croit pourtant satisfaire et bienfaisant. Il en va de même pour la nourriture, car elle n'est pas, au sens strict, un bien en soi, mais un bien naturel et organique. De ce fait, elle perd son apparence de bonté en cas de carence ou d'excès, et plus encore en cas d'excès. Il en va donc de même pour la nourriture. Quant à la miséricorde du Seigneur et à la sollicitude dont il fait preuve à notre égard, manifestées en récompense de l'amour et de la foi des hommes, plus elles sont abondantes, plus grandes et merveilleuses sont les sources de joie pour eux, car la nourriture est un véritable bien, puisque tout don est parfait et toute grâce qui en découle est parfaite. Il faut donc s'attacher avant tout à obtenir la miséricorde de Dieu et ces moyens qui donnent la vie, et il faut, bien sûr, rejeter et détester les délices efféminés et impropres à l'usage, mais rechercher la nourriture qui rapproche celui qui la mange de Dieu et remplit l'âme comme de la graisse et de l'onguent,⁵ comme David le dit encore, et qui, par la douceur qu'elle procure, non seulement compense miraculeusement le manque de nourriture corporelle, mais conduit aussi à ne plus se soucier de la subsistance corporelle, sauf en cas de nécessité absolue. Mais cela arrive lorsqu'elle établit aussi une nourriture corporelle moins liée au travail, plus facile et plus agréable, car la production de pain est liée à un travail si considérable et à l'immense quantité d'efforts nécessaires, ainsi qu'au délai entre son extraction et son service : il faut labourer la terre, semer la graine, la nettoyer de la paille, récolter les épis, battre, vanner le grain, le rassembler, le moudre, puis le faire lever, le mettre au four : je cite les principales opérations, omettant tout le reste. Mais la miséricorde de Dieu suffit alors aux Juifs, qui n'avaient pas de pain pour se nourrir, et la parole venant de la bouche de Dieu, il est plus juste de dire : la décision de Dieu et sa volonté ont veillé à les nourrir tous, et non seulement à satisfaire leurs besoins, mais aussi à leur apporter pleine jouissance et satisfaction : car la manne envoyée d'en haut leur a servi de substitut à tout ce qu'ils avaient soif de manger et qu'ils avaient l'habitude de manger. Ainsi, la grâce de Dieu rend cette nourriture corporelle agréable et moins pénible pour ceux qui la recherchent ici en l'absence des ressources habituelles et qui prient d'être nourris par Celui qui gouverne toutes choses» mais aussi pour ceux qui vivent spirituellement et attendent peu du corps, en leur distribuant un peu de cette nourriture corporelle et matérielle – puisqu'ils préfèrent la pauvreté, ou plutôt le contentement du peu –, Il compense le manque qui en découle par d'autres dons plus grands et plus divins, cultivant par eux la vie spirituelle chez ceux qui considèrent tout comme secondaire en comparaison. C'est pourquoi il a été dit : «Ta bonté vaut mieux que la vie» (Ps 62,4).

2. C'est pourquoi, concernant cette double nourriture, David a dit à juste titre : «Remets tes soucis à l'Éternel, et il te nourrira.» Si tu désires vivre dans l'Esprit, dit-il, nourris-toi de contemplation (de pensées de Dieu) et de la connaissance insatiable de la vérité, ainsi que des lumières qui purifient et élèvent ton âme ; et si tu prends pieusement soin de ta nourriture corporelle, il te donnera une nourriture plus agréable et moins pénible, que tu obtiendras lorsque tu seras pleinement concentré sur toi-même. Seulement, prends garde de ne pas nuire à la grâce (que tu as reçue de Dieu) et sois vigilant face à tous les pièges : d'une part, contre l'orgueil et la prétention ; d'autre part, contre les tentations du mal. D'autre part, par avarice, en amassant des biens acquis sans effort, comme s'ils avaient été amassés à la sueur de leur front, et en cherchant à accumuler les revenus, ou en faisant un mauvais usage des biens honnêtement acquis, voilà pourquoi, voilà que quelqu'un qui déclare : «Je jeûne deux fois par semaine», tombe dans l'orgueil. L'avarice fut aussi la première à caractériser ceux qui amassaient la nourriture qui leur était envoyée comme la pluie du ciel, comme si elle leur avait été confisquée et non envoyée par grâce, montrant ainsi leur insignifiance ou leur incrédulité envers Celui qui est toujours capable de les secourir plus abondamment encore en temps de disette. C'est pourquoi il montra que le pharisien

demeurait sans récompense malgré son jeûne» Mais il retira sa grâce aux Juifs, étant irrité contre eux pour tant de choses que pour d'autres : parce qu'il résiste aux orgueilleux,¹⁰ et à ceux qui n'ont pas – c'est-à-dire à ceux qui font mauvais usage des choses –, il enlève même ce qu'ils possèdent, et ce qu'il leur avait donné dans sa bonté, il le reprend à cause de leur méchanceté. Ainsi, puisque nous maintenant, désirant obtenir la miséricorde et la grâce de Dieu d'en haut, nous nous sommes engagés à consommer les aliments permis – en nature et en quantité – ce que nous appelons «jeûner», comme l'Église a institué cette belle loi pour nous en ces jours, il nous convient de rappeler quelques notions sur le jeûne, d'en exposer l'essence et de présenter plus en détail le bienfait et l'aide qu'il nous apporte.

3. Le jeûne est donc la pratique de l'abstinence« abstinence qui harmonise et proportionne toute chose, et qui, en toute chose, établit la juste mesure afin d'acquérir pleinement la vraie connaissance. C'est pourquoi le bienheureux apôtre Pierre dit : «À la foi, ajoute la vertu; à la vertu, la connaissance» et à la connaissance, la maîtrise de soi.» Le jeûne nous est d'un grand bien. Car, premièrement, il nous aide à maîtriser les plaisirs charnels, à contenir les pulsions désordonnées en modérant l'ardeur de la nature. C'est pourquoi le bienheureux apôtre Paul dit : «Dans les jeûnes, dans les purifications», car il est clair que la pureté est présente en nous et qu'elle est préservée par le jeûne. Deuxièmement, le jeûne oriente nos pensées vers la contemplation de Dieu, but ultime de la vie humaine, recherché par les personnes intelligentes et proclamé par la Parole de Dieu comme un héritage bon et inaliénable, choisi par Marie ;¹⁴ Daniel en témoigne en recevant une révélation divine après trois semaines de jeûne. Troisièmement, le jeûne nous apporte la rémission de nos péchés, comme récompense et compensation, conformément à ce qui est écrit : «Revenez à moi de tout votre cœur, avec jeûne, avec larmes et lamentations.» Puisque l'homme est enclin à s'écarter de la rigueur de la norme de bien des manières, et comme le dit le Grand Basile : «De même qu'il est impossible qu'un objet n'expose pas son ombre au soleil, il est impossible qu'une personne n'échappe pas au péché», la purification par le jeûne est donc nécessaire. Il serait plus juste de dire que nous nous punissons de nos péchés par le jeûne et les fruits qui en découlent : car il suscite une contrition sincère et des larmes, et grâce à cela, par la grâce de Dieu, nous sommes jugés dignes de pardon. C'est pourquoi nous devons punir les excès alimentaires et l'excitation charnelle qui en résulte. Car s'il est nécessaire, dans les affaires du monde, d'être toujours sur ses gardes et vigilant, de peur de négliger une diligence louable ou de commettre une erreur, à cause de l'obscurcissement de l'esprit et de l'immersion dans le sommeil (car la gourmandise est la mère du sommeil et de la torpeur prolongée, et non de la diligence, du soin ou du raisonnement juste); à plus forte raison, si quelqu'un désire acquérir une connaissance divine plus profonde et des objets de recherche, et s'approcher de Dieu pour lui demander quelque chose d'ineffable en ce domaine, il lui est nécessaire d'abord de montrer son âme purifiée des ténèbres nées de la nourriture, et de vider son estomac de son fardeau : car une âme esclave d'un tel fardeau mérite plutôt l'abîme que la vision de Dieu et l'ascension, et, comme le dit Jérôme : «Un estomac bien nourri ne peut produire une pensée.» puisque non seulement l'œuvre de la vision de Dieu elle-même, mais aussi la prédisposition à elle et le désir nous sont empêchés par les plaisirs charnels (car ils s'accrochent à eux-mêmes et convainquent ceux qui Ils sont insouciants envers eux-mêmes, ne considérant rien d'autre qu'eux-mêmes et s'éloignant de la connaissance de la vérité et des vrais plaisirs. La satiété du ventre sait engendrer et nourrir les plaisirs charnels. Ceux qui ont choisi une vie saine doivent combattre ce qui nourrit ces plaisirs en arrachant d'abord leur racine : la satiété de l'estomac. Voyez-vous combien le jeûne apporte de bienfaits ? Et bien que nous n'ayons abordé que ses bienfaits essentiels, il serait impossible de tous les embrasser en quelques mots. Il convient de tirer la conclusion suivante : pendant le jeûne, bien que la chair souffre un peu, l'esprit demeure calme et capable de maîtriser sa nature humaine, et la souillure des péchés antérieurs – dont nul n'est exempt – disparaît complètement, comme il a été dit. Rien n'empêche alors de vivre pleinement, de contempler sans danger, de se rapprocher de Dieu, de se préparer à la vie future et de quitter ce monde avec une espérance sincère.

4. Mais peut-être quelqu'un dira-t-il : le jeûne ne semble pas être une chose remarquable, puisqu'il consiste à ne pas manger ; et il existe aussi un jeûne naturel, où l'on s'abstient de manger avant de consommer un aliment ; comment cela pourrait-il être une vertu si l'on ne peut l'accomplir comme telle ? Il convient donc de répondre : un tel jeûne naturel consiste seulement à s'abstenir de nourriture et n'est donc pas une vertu ; mais le jeûne accompli avec la noble intention de s'abstenir de nourriture licite, de ne pas satisfaire les exigences de la nature et de maîtriser son appétit par la raison – voilà le véritable jeûne et la vertu, et c'est ce jeûne-là, avec l'aide de Dieu, que nous entrons maintenant, et c'est de lui que nous devons parler. En général, il relève de la loi naturelle, puisque nous sommes tous, hommes, tenus par nature d'observer l'abstinence autant que nécessaire pour nous maîtriser de nos passions et orienter nos pensées vers le divin. Mais

quant à sa durée et à son ordre, il est soumis au commandement de la justice qui l'a institué, et aux décrets ecclésiastiques. Et parce qu'il existe de nombreuses autres grâces qui nous permettent d'améliorer notre moralité et de plaire à Dieu, le jeûne est nécessaire par nature. C'est pourquoi, avant la Loi et avant la Grâce, nombreux étaient ceux qui, grâce à la lumière de la raison inhérente à la nature, manifestaient un grand zèle dans le jeûne. Cependant, plus tard, la loi de Dieu a établi les temps et l'ordre du jeûne. Il en était ainsi pour les sacrifices; il en est ainsi pour les hymnes; il en est ainsi, d'une manière générale, pour toute la vie ecclésiastique. Ainsi, le jeûne, en tant que pratique naturelle, observé par Pythagore, Diogène et tous les Grecs vertueux, est aujourd'hui plus que jamais nécessaire pour nous, chrétiens, car il comprend des règles concernant son temps et son ordre, établies selon la loi de Dieu et les prescriptions des Docteurs de l'Église. Et par conséquent, celui qui la viole pèche de bien des manières, à la fois en méprisant le bien naturel et en négligeant les exhortations de l'Église et en étant prêt à transgresser la loi de Dieu.

5. Il arrive cependant qu'on doive transgresser les règles du jeûne, c'est-à-dire enfreindre le décret qui le concerne, sans pour autant commettre de péché mortel. Cela se produit lorsque, dans son observance, survient un acte qui contredit des lois plus générales et plus importantes : par exemple, lorsqu'on tente son frère, pour lequel l'apôtre Paul a déclaré qu'il serait prêt à s'abstenir de viande pour toujours; lorsqu'on néglige, sous prétexte de jeûner, l'amour dû au prochain, pour lequel on devrait même donner sa vie, ce qui peut arriver en de nombreux cas. La transgression des règles du jeûne doit être commise en premier lieu par décision des autorités supérieures ; mais si cela s'avérait difficile et qu'il était clair qu'il faudrait désobéir à l'obéissance (concernant le jeûne), alors une personne peut, de son plein gré, transgresser l'institution du jeûne sans commettre de péché, et en cas de grande faiblesse physique, des assouplissements concernant les règles du jeûne sont permis. Car il ne faut pas s'obstiner à observer le jeûne par contrainte, pour quelque raison que ce soit, ni en permanence, comme l'a révélé notre Maître dans l'Évangile : «Les fils de la mariée ne peuvent jeûner pendant que l'Époux est avec eux.» Car le temps des noces est un temps de joie et d'allégresse, non de pleurs et de tristesse ; or, le jeûne comporte beaucoup de choses tristes et déplorables. Ainsi, lorsque l'harmonie spirituelle de l'amour sacré est atteinte, la règle du jeûne doit être assouplie, mais avec piété et seulement dans la mesure nécessaire pour témoigner de l'amour (envers les frères), sans que cela ne soit fait de manière inappropriée ni transgressé.

6. Pourquoi nous est-il commandé d'observer ce jeûne pendant quarante jours ? – Principalement parce que notre Maître a choisi ce nombre lors de son jeûne dans le désert, et aussi pour d'autres raisons données par les docteurs de l'Église. Ainsi, certains disent que c'est parce que le sens du Décalogue est accompli par les quatre livres des Évangiles, de sorte que 10 multiplié par 4 donne le nombre 40. D'autres disent que dans ce corps mortel, nous sommes composés de quatre éléments, dont nous résistons aux passions, étant équipés à cette fin par les commandements du Maître, révélés dans le Décalogue. C'est pourquoi il est juste de maîtriser ce corps selon le nombre 10 (commandements) et quatre (éléments qui le composent). D'autres encore disent que le nombre 360 (jours) couvre le cycle complet de l'année, de sorte que la dixième partie correspond approximativement à 40 (jours). En offrant à Dieu, en quelque sorte, la dîme de l'année par le jeûne, nous lui offrons ainsi l'année entière comme un devoir sacré. D'autres affirment que notre Dieu est Trinité : Père, Fils et saint Esprit; et nous avons le devoir de l'aimer de tout notre cœur, de toute notre âme et de tout notre esprit, c'est-à-dire selon le triple mouvement de notre âme« ainsi, nous obtenons le nombre 6« et nous devons aussi soumettre notre corps, composé de quatre éléments, par l'intermédiaire de l'âme, à Dieu« et ainsi, de 6, nous obtenons le nombre 10, après avoir ajouté 4; ce 10 multiplié par 4, car nous devons en tout temps montrer notre âme soumise à Dieu – et le temps s'accomplit et se manifeste dans les quatre saisons de l'année – nous donnons le nombre 40. En général, il me semble que dans le nombre 40 jours se révèle une certaine plénitude de purification, d'humilité, d'obéissance, ou de tout autre accomplissement réalisé par ce jeûne. Car le nombre 10 est un nombre parfait : avant lui, il y a des nombres simples à un chiffre, et ici ils convergent vers un seul, et il est impossible de trouver un nombre qui surpasse (en perfection) le nombre 10; le nombre 4 devient la cause du nombre 10, lorsque les nombres précédents lui sont ajoutés pour atteindre le nombre 10 ; ainsi, le nombre 4 est lui aussi parfait, en quelque sorte la cause de la perfection. Et à d'autres égards, on peut constater que ce nombre revêt une grande importance.

C'est pourquoi les disciples de Pythagore vénéraient le nombre 4 et juraient qu'il imprègne l'univers entier et se manifeste en toute chose« car il divise la nature divine – comme ils le proclamaient – en divinités célestes, aériennes, aquatiques et terrestres (ou souterraines)« et tous les êtres rationnels – en dieux, démons, héros (bogatyrs) et hommes« la nature muette – en

animaux volants, terrestres, reptiles et aquatiques« les éléments – en feu, air, eau et terre« les saisons – en printemps, été, automne et hiver« les orientations principales de toute chose – vers l'est, l'ouest, le nord et le sud« les définitions qualitatives – en chaleur, humidité, froid et sécheresse« les sciences – en physique, théologie, mathématiques et dialectique« les mathématiques – en arithmétique, géométrie, astronomie et musique« le temps de la vie est divisé en naissance, croissance, épanouissement et déclin« le discours rhétorique est divisé en préface, exposition, polémique et épilogue. Et ils affirmaient que cette division imprègne presque tout. Ainsi, il est vrai que le nombre 40, composé de deux nombres parfaits (10 et 4), est parfait, et grâce au jeûne de 40 jours, il nous apporte un bienfait parfait.

7. Durant ce jeûne, il nous est commandé de manger une fois par jour, afin de conserver notre force physique et d'accomplir le but du jeûne, qui est de maîtriser la chair. Celle-ci, par une privation modérée de nourriture, s'affaiblit et perd de sa vigueur, puis se revigore par une alimentation modérée. L'heure du repas doit être la neuvième heure (c'est-à-dire 15 heures après midi), peut-être parce que le jeûneur doit ressentir une certaine tristesse« car l'homme a naturellement besoin de se nourrir à la sixième heure (c'est-à-dire à midi), sauf en cas de maladie ou de mauvaise santé. Lorsque le jeûneur dépasse cette heure, il doit en ressentir la pesanteur, et ainsi il accomplit le but susmentionné du jeûne. Et ce, principalement parce que cette heure est directement liée au mystère de la Passion de notre Seigneur, qui s'est achevé à la neuvième heure, lorsqu'il a rendu l'Esprit saint, la tête baissée. et il est naturel pour ceux qui jeûnent de désirer, dans l'humilité de leur corps, se conformer à la Passion du Christ, comme le dit le divin apôtre : « Ceux qui appartiennent au Christ ont crucifié la chair avec ses passions et ses désirs. »

8. Il est très sage que les décrets de l'Église aient institué ce jeûne à cette époque, car il purifie les hommes de leurs péchés et oriente leurs pensées vers le divin, comme il a été dit. Tout cela doit être accompli avant la fête de Pâques, où la rémission des péchés est donnée par le baptême, qui s'accomplit clairement la veille de Pâques, où l'on commémore également la mise au tombeau du Christ, si toutefois nous sommes ensevelis avec lui par le baptême dans sa mort, comme le dit l'Apôtre; et nous devons aussi tourner nos pensées, particulièrement en cette fête, vers la gloire éternelle que le Christ, ressuscité, a inaugurée. C'est pourquoi les lois de l'Église établissent que nous devons jeûner avant la fête de Pâques et nous y préparer par le jeûne. De plus, cette période marque le début du printemps, où les heures du jour et de la nuit sont en harmonie; tandis qu'à d'autres moments, avec des proportions différentes par rapport aux heures du jour et de la nuit, il ne serait pas aisé d'entreprendre cette tâche, notamment en hiver ou en été.

9. Nous avons donc été incités à parler du jeûne non seulement parce que cette belle pratique doit être mise en œuvre, mais aussi parce que nous devons aborder ce sujet en conséquence« cependant, la discussion sur la manière de pratiquer le jeûne exige à nouveau notre temps, tout comme la nécessité de parler du plus grand bienfait que nous en retirons, et nous oblige à nous consacrer à ce sujet avec une plus grande diligence« car qu'y a-t-il d'égal à cette source de bénédictions, ou quelle beauté ne découle pas d'elle ? Le jeûne suscite en nous une tristesse pour l'amour de Dieu, laquelle engendre une repentance inébranlable en vue du salut, comme le dit le divin apôtre. Il conduit les personnes purifiées par le jeûne vers le Maître, leur offrant ainsi la plus grande joie. Il les rend, dotées d'un esprit pur et réceptif, capables de percevoir les enseignements divins, purifie le corps, illumine l'âme, les libère des graves maladies dues à la gourmandise et à l'excès de liquides (dans le corps), les soumet à une épreuve comparable à celle d'une fournaise ardente, les rendant capables, dans une certaine mesure, de contenir l'éclat des saints Mystères, auxquels il est nécessaire de participer à Pâques. Il déracine les passions et apaise le combat qu'elles suscitent« il oriente l'homme vers la bonté, l'esprit vers la connaissance de la vérité« il allume en nous la crainte de Dieu, suscite en nous le désir des grâces futures, nous élève à l'amour lui-même, sacré et suprême sur toute beauté. Si nous voulons établir une loi, alors nous utilisons le jeûne comme allié, à l'exemple du saint Moïse si vous désirez voir Dieu au plus près, le jeûne, avec Élie, vous l'accorde si vous voulez avoir le pouvoir d'accomplir des miracles, de ressusciter les morts, de fermer les cieux ou de les ouvrir (pour faire tomber la pluie), le jeûne nous confère ce pouvoir, comme il l'a fait jadis pour Élie et Élisée« le jeûne nous libère des tentations du diable, le chassant couvert de honte« avec notre Maître, il nous fait couronner de victoire, et c'est dans son esprit que nous devons vivre, nous aussi, ceux qui sont appelés après lui («les chrétiens»)« le jeûne est un puissant allié pour chasser les démons, car cette espèce, dit le Christ, ne vient pas seulement par la prière et le jeûne« et, en un mot, le jeûne nous procure une abondance innombrable de bénédictions. Nous devons le suivre et nous efforcer autant que possible. Si l'ennemi de notre salut nous attaque (car il a osé s'approcher de notre Maître après son jeûne, le tentant), repoussons-le par les réponses qui, par la Sagesse de Dieu, l'ont réduit au silence, et avec l'aide de Dieu, nous vaincrons les trois

tentations par les trois vertus, et alors celui qui nous a attaqués à cause d'elles fuira loin de nous. Les anges apparaîtront aussitôt devant nous, nous acclamant comme des vainqueurs et nous gardant avec honneur, et désormais, comme leurs propres enfants, nous servant en tout, comme ils le faisaient auprès de notre Dieu et Maître.

10. Voulez-vous que je vous décrive aussi son contraire, la gourmandise ? C'est le péché capital et la source de nombreux vices, qui en découlent comme d'une source ; car de lui naît une gaieté déplacée, une insouciance née d'un appétit incontrôlable, tandis qu'une sorte de torpeur s'empare de l'esprit. C'est ce qui est dit dans Esdras : «Toute passion transforme l'esprit en intrépidité et en gaieté»; il en résulte une certaine puérité, une sorte de désordre dans les actions, comme il a été dit de ce peuple (intempérant) : «Ils mangeaient sans cesse, puis se levaient pour jouer»; d'où l'impureté qui découle d'une langue qui s'exprime avec désordre, telle un cheval se précipitant dans l'abîme parce qu'il est mal maîtrisé. C'est pourquoi l'homme riche (de la parabole du riche et de Lazare) a une langue immensément encline à la provocation, et subit le châtement de sa gourmandise débridée. En outre, l'excès de nourriture entraîne un engourdissement de la pensée, lorsque la source de la raison est saturée, comme il est dit dans l'Ecclésiaste : «Je considère si mon cœur attire ma chair comme le vin, et si mon cœur m'enseigne la sagesse.» Ainsi, l'excès de nourriture devient pour nous la source d'innombrables autres passions (ou situations désastreuses), chacune détruisant notre état spirituel et nous séparant irrémédiablement de l'amour de Dieu.

11. Mais examinons en quoi consiste le vice de la gourmandise, afin que, le reconnaissant, nous puissions l'éviter. Elle consiste en un usage intempestif ou désordonné de la nourriture, en excès de quantité, en gourmandise excessive et en extravagance dans la préparation des plats, lorsque ceux-ci dépassent les capacités ou le rang d'une personne, en une envie irrépressible de manger sans nécessité, et en une consommation excessive, lorsqu'une personne mange sans mesure et se jette avidement sur la nourriture, telle une affamée. Toutes ces manifestations de gourmandise, sous une forme si perverse, sont non seulement contraires à Dieu, mais aussi nuisibles à notre santé physique et mentale. Elles constituent, pour toute une vie, la passion la plus pernicieuse pour ceux qui en sont totalement prisonniers. Je parle non seulement d'intempérance alimentaire, mais aussi d'intempérance en matière de boisson, que l'on appelle proprement «ivresse». Or, il a été démontré par de nombreuses conclusions de sages, et plus clairement encore par l'expérience elle-même, maîtresse de la passion, que cette passion nuit grandement au cerveau, siège de la raison, et perturbe la prudence naturelle qui a justement assuré au cerveau sa capacité à recevoir des impressions et à prendre des décisions rationnelles. Car tant que le cerveau est exempt d'excès et n'est pas attisé par les nombreuses et difficiles vapeurs émanant de l'estomac, on peut le voir raisonner avec bon sens et lucidité ; mais lorsqu'il est inondé des sécrétions plus lourdes, plus humides et plus âcres des mets gastronomiques, il devient lent, apathique et somnolent ; «car une âme plus sèche est plus sage», dit Héraclite («Anima sicca sapientissima»); c'est pourquoi les femmes sont en deçà des capacités naturelles des hommes, ayant reçu un cerveau plus humide que le leur. Lorsque la sécheresse devient plus importante qu'elle ne devrait l'être, elle provoque la perte de la raison (car de plus grandes irrégularités du métabolisme ralentissent l'activité des organes du corps) il faut donc se prémunir contre le danger qui découle non seulement de la satiété, mais aussi de l'épuisement.

12. Il convient donc d'observer un jeûne rigoureux pour combattre la frivolité et la grossièreté, tout en s'abstenant de nourriture afin de préserver sa santé, et notamment ses facultés mentales. Il faut observer cette harmonie non seulement pour le bien de la nature, mais aussi par vertu car, comme le dit le bienheureux Nil, les démons les plus rusés nous incitent non seulement à la gourmandise, mais aussi à une abstinence extrême et à un jeûne excessif, nous tendant ainsi un piège : soit pour conduire l'égaré à l'orgueil et à la folie, s'imaginant pouvoir surpasser ses semblables et, par le jeûne, tel un vautour, s'élever au-dessus des nuages; soit pour affaiblir le corps au point de le rendre inapte à cette tâche même (le jeûne) ou à toute autre de sorte qu'après une période de stress prolongé, on tombe souvent malade et on finit par sombrer dans l'incrédulité, le désespoir et le blasphème. Il faut donc se méfier tant de l'excès que du manque, et comme pour toute chose, il en va de même en ce qui concerne la consommation de nourriture et de boisson car toute véritable vertu a un juste milieu et est considérée comme telle, ce que l'Église a également observé dans ses décrets sur le jeûne, stipulant la modération de l'abstinence, commençant par (au lieu de) manger fréquemment pendant la journée et en dehors de la règle (l'heure prescrite), à manger une fois par jour, et autres choses semblables sagement établies.

13. Il convient donc d'accueillir avec amour ce (Grand) Carême, irréprochable et institué par l'Église et les Docteurs de l'Église, et surtout, si possible, de l'observer dans une certaine

mesure tout au long de sa vie, ce qui est dû au plus haut degré à ceux qui se sont consacrés à Dieu⁴⁸ mais s'il n'est pas tout à fait facile pour ceux qui sont occupés par les affaires du monde de l'observer tout au long de leur vie, alors au moins pendant ces jours sacrés, il est absolument nécessaire et très facile de guérir en peu de temps son indifférence (à la vie spirituelle) tout au long de l'année (maintenant), lorsque l'amour divin pour l'humanité, par l'intermédiaire de l'Église, entend considérer cette pieuse tristesse de ces quelques jours comme une substitution à l'indifférence qui a existé pendant de nombreux jours, et accorder, dans sa grande miséricorde, le pardon de leurs autres péchés aussi à ceux qui se repentent vraiment de cette petite humilité» Gardons donc ces pensées à l'esprit afin que nul ne manque de déceler l'hypocrisie qui s'est infiltrée en nous, fruit de cet orgueil terrible que la Parole de Dieu condamne en la personne des pharisiens. Car il nous prive du bienfait de l'abstinence» et cette bête féroce qu'est l'hypocrisie réduit à néant nos efforts pour faire le bien, lorsque nous accomplissons une bonne action non seulement par amour pour Dieu, mais aussi par désir de gloire auprès des hommes, poussés par l'ambition. Après avoir jeûné comme il a été dit, nous comprendrons alors clairement que la miséricorde du Seigneur vaut mieux que la vie et que l'homme ne vivra pas seulement de pain.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive script that appears to be a monogram or a personal name, possibly 'Gennadius'.