

Le jeûne

Le jeûne est une violence que nous faisons à la nature. C'est lui qui nous fait renoncer aux délices de la sensualité, qui éteint en nous les flammes de la concupiscence, qui nous délivre des mauvaises pensées, nous préserve des songes importuns et rend nos prières saintes, ferventes et agréables aux Yeux du Seigneur ; c'est lui qui éclaire notre âme, prend soin de notre esprit, dissipe les ténèbres de notre intelligence, veille sur notre cœur, lui ouvre la porte de la componction, lui fait pousser des gémissements salutaires, le console et l'encourage dans les travaux et les douleurs de la pénitence, empêche notre langue de tomber dans la démangeaison de parler, nous inspire l'amour de la retraite et de la solitude, conserve en nous l'esprit d'obéissance, adoucit les rigueurs de nos veilles, procure et entretient la santé de nos corps, nous donne la paix et la tranquillité de l'âme, efface nos péchés, nous ouvre la porte du ciel, et nous introduit dans la possession des plaisirs, des joies et des délices éternelles.

Saint Jean Climaque - degré XIV, XXXVII