

On doit fuir ces divertissements ; car ce n'est pas par la dissipation qu'on se prépare au recueillement ; ce n'est pas par l'intempérance, la sensualité, la luxure qu'on se prépare à l'abstinence, au jeûne. Et non-seulement nous devons fuir ces divertissements criminels, mais nous devons nous affliger devant Dieu que d'autres s'y livrent, outrageant ainsi Dieu et perdant leur âme.

2. *Pratiquer la tempérance en toutes choses*, " car," dit saint Jean Chrysostôme, " de même que les médecins, avant de donner leurs remèdes, ordonnent l'abstinence à leurs malades, pour délivrer le corps des humeurs malignes qui en retarderaient les bons effets ; ainsi le jeûne, pour opérer le salut de l'âme, doit avoir été comme essayé par la tempérance (1)." Donc ayons la tempérance dans

(1) Hom. IV, in Gen.

le boire et le manger ; la tempérance dans les paroles, en évitant surtout de blesser par nos discours la modestie ou la charité ; la tempérance dans les regards en évitant ce qu'on ne verrait pas sans crime ; la tempérance dans les mouvements du cœur, dans les passions violentes.

3. *Se fixer certains exercices particuliers de dévotion*, imitant en cela l'exemple de sainte Gertrude. Cette sainte ayant désiré que Notre-Seigneur lui prescrivit quelques pratiques de piété pour le servir plus dévotement pendant les trois jours qui précèdent le Carême, Notre-Seigneur lui répondit : " J'aurais pour fort agréable qu'on dise trois fois le *Pater* ou le psaume *Laudate Dominum omnes gentes* ; en sorte que la première fois, on offrit à Dieu mon Père les exercices par lesquels mon cœur, embrasé de charité pour les hommes, m'a fait passer pour l'expiation de tous les plaisirs charnels auxquels il se livrent si aveuglement ; qu'à la seconde fois, on offrit à Dieu mon Père l'usage innocent que j'ai fait de ma bouche par l'abstinence et la tempérance ; enfin, qu'à la troisième fois, on offrit à mon Père le saint usage que j'ai fait de mon corps, dans ma passion et dans ma mort, pour expier cette multitude infinie de péchés que commettent les gens du siècle, en se servant de leur corps pour se perdre, et pour ruiner l'ouvrage de leur salut." Fixons-nous donc, nous aussi, quelques exercices de piété à accomplir, en ce Temps, dans notre particulier, et accomplissons-les avec régularité et avec une scrupuleuse fidélité.

4. *Assister aux exercices publics de piété qui se font à l'église*, est la quatrième chose que nous devons faire pour passer saintement le Temps de la Septuagésime. Autrefois, les chrétiens, pour se préparer au saint Temps du Carême, se confessaient avant qu'il ne commençât, se réconciliaient avec leurs ennemis, terminaient tous leurs différends.

Saint Charles Borromée ordonna que les dimanches et fêtes, de la Septuagésime au premier dimanche du Carême, le saint sacrement fût exposé ; qu'on fit des processions solennelles ; et qu'il y eût des prédications par des hommes célèbres.

A peu près à la même époque saint Philippe de Néri établit à