

plénitude de ses grâces le Corps de J.-C. : mortification du corps, pureté de la conscience, piété actuelle.

1. La première disposition est la *mortification du corps*. Cette mortification ne s'en tient pas seulement à l'exemption de toute faute volontaire et mortelle, mais elle évite les excès dans la nourriture et le breuvage, les divagations trop libres de l'esprit.

*Excès d'abord dans la nourriture.* L'âme appelée à s'adonner aux exercices spirituels doit se garder de cet écart. S'y livrer, c'est s'exposer aux rébellions de la nature. On se persuade aisément qu'elles n'ont pas cette cause qu'elles sont un effet de l'infirmité humaine, mais on peut craindre non sans raison, qu'elles ne soient la conséquence de l'immortification ; aussi faut-il éviter la surabondance, non seulement de mets délicats, mais encore d'une nourriture commune. Que dis-je ? Pour conserver la maîtrise sur leur corps, les saints évitaient jusqu'à la trop grande quantité du pain et de l'eau !

*Divagation trop libre de l'esprit.* La négligence pour les exercices de l'âme et sur la garde des sens intérieurs produit les pensées vaines, les imaginations lascives et par suite les mouvements déréglés de la chair. Jalouse de s'affranchir de ces misères, l'âme fidèle doit secouer la torpeur de son esprit et réfréner ces émotions, mais elle évitera également de se laisser tromper par le démon.

Cet ennemi du genre humain, voyant une personne vertueuse se tenir dans les limites d'une nourriture frugale, recourir fréquemment à la confession, et par ces moyens se maintenir dans la pureté, s'efforce de troubler sa conscience, surtout les jours où elle était disposée à s'approcher de la sainte table, par des scrupules ou des tentations. Il faut mépriser ces attaques et s'approcher avec d'autant plus d'ardeur du pain qui donne la force.

2. La seconde disposition est la *pureté de la conscience*. Cette pureté consiste d'abord à se garder des péchés mortels qui tuent l'âme et la sépare du tronc de J.-C.