

« Le meilleur Jeûne pendant ce Carême »

« Je recommande ce qui suit comme le meilleur Jeûne pendant ce Carême :

Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres.

Jeûnez d'insatisfaction/ d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.

Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.

Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.

Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu.

Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.

Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.

Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.

Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres.

Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.

Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie.

Ainsi soit-il. »