

Sur la vigilance¹

Sur la vigilance écrite pour un certain laïc à la suite de son désir de vivre une vie vigilante dans le monde

L'âme de toutes les pratiques pour le Seigneur est la vigilance. Sans vigilance, toutes ces pratiques sont infructueuses. Celui qui désire se sauver doit s'établir de telle sorte qu'il puisse rester constamment vigilant envers lui-même, non seulement dans la solitude, mais aussi dans des conditions de distraction, dans lesquelles il est parfois involontairement entraîné par les circonstances.

Que la crainte de Dieu l'emporte sur toutes les autres sensations sur la balance de votre cœur; et alors il vous conviendra d'être vigilant envers vous-même, à la fois dans le silence de votre cellule et au milieu du bruit qui vous entoure de toutes parts.

Une modération bien raisonnée dans les denrées alimentaires, diminuant la chaleur passionnée de son sang, tend grandement à faciliter votre capacité à vous occuper de vous-même; tandis que la passion de votre sang, issue comme elle d'une consommation excessive de denrées alimentaires, de mouvements corporels extrêmes et intensifiés, de l'inflammation de la colère, étant entêtante de vanité, et en raison d'autres causes, donne lieu à un multitude de pensées et de rêveries - en d'autres termes, à la distraction. Les saints Pères, tout d'abord, attribuent à celui qui désire s'occuper de lui-même une abstention modérée, uniformément mesurée et constante de la nourriture. (saint Philothé du Sinaï)

Au réveil du sommeil – image du réveil des morts, qui attend tous les hommes - dirigez vos pensées vers Dieu, en lui offrant les premières pensées de votre esprit, qui ne s'est pas encore imprégné de vaines impressions.

Après avoir soigneusement rempli tous les besoins de la chair au sortir du sommeil, lisez tranquillement votre règle habituelle de prière, en ne vous souciant pas tant de la quantité de votre expression de prière que de sa qualité; c'est-à-dire, faites-le avec attention, afin que, grâce à votre attention, votre cœur puisse être éclairé et animé par un sentiment de prière et de consolation. Après avoir conclu votre règle de prière, dirigez à nouveau toutes vos forces vers la lecture attentive du Nouveau Testament, principalement de l'Évangile. Au cours de cette lecture, prenez attentivement note de toutes les instructions et commandements du Christ, afin que vous puissiez diriger toutes vos actions – à la fois manifestes et voilées – conformément à elles.

La quantité de lecture est déterminée par sa force et par ses circonstances. Il n'est pas nécessaire de peser sur son esprit avec une lecture excessive des prières et des Écritures; de même, n'est-il pas nécessaire de négliger ses besoins pour pratiquer une prière et une lecture immodérées. De même que l'usage excessif de denrées alimentaires trouble et affaiblit le ventre, l'usage immodéré de la nourriture spirituelle affaiblit l'esprit et crée en lui une répulsion aux pratiques pieuses, le conduisant au désespoir. (Saint Isaac le Syrien, Sermon 71)

Pour le novice, les saints Pères suggèrent des prières fréquentes – mais brèves. Quand l'esprit mûrit avec l'âge spirituel, devenant plus fort et plus viril, alors on sera en bonne condition pour prier sans cesse. C'est à ces chrétiens qui ont atteint la maturité dans le Seigneur que se rapportent les paroles de l'apôtre Paul:

"Je désire donc que les hommes prient partout, en levant des mains saintes, sans colère ni reproche." (I Tim 2,8) c'est-à-dire sans passion et sans aucune distraction ni inconstance. Car ce qui est naturel à l'homme n'est pas encore naturel à l'enfant.

Éclairé, par la prière et la lecture, par notre Seigneur, Jésus Christ, le Soleil de la Justice, on peut alors sortir pour mener à bien les affaires de son cours quotidien, en veillant avec vigilance à ce que dans toutes ses actions et paroles, dans tout son être, la volonté sainte de Dieu puisse prévaloir, telle qu'elle fut révélée et expliquée aux hommes dans les commandements de l'Évangile.

S'il y a des moments libres au cours de la journée, utilisez-les pour lire attentivement certaines prières choisies, ou certaines parties choisies de l'Écriture; et, au moyen de celles-ci, fortifiez les pouvoirs de votre âme, qui se sont épuisés par l'activité au milieu d'un monde de vanités.

S'il n'y avait pas de tels moments en or, il faut regretter leur perte, comme s'il s'agissait de la perte d'un précieux trésor. Ce qui est gaspillé aujourd'hui ne doit pas être perdu le lendemain,

¹ Version française Claude Lopez-Ginisty

car notre cœur se livre commodément à la négligence et à l'oubli, qui conduisent à cette sombre ignorance, si ruineuse de l'activité divine, de l'activité du salut de l'homme.

Si vous avez la chance de dire ou de faire quelque chose qui est contraire aux commandements de Dieu, traitez immédiatement votre faute par la repentance; et, au moyen d'une contrition sincère, revenez sur la Voie de Dieu, dont vous vous êtes écarté par votre violation de la volonté de Dieu. Ne vous attardez pas en dehors de la Voie de Dieu ! Répondez avec foi et humilité aux pensées, rêveries et sensations pécheresses en leur opposant les commandements de l'Évangile et en disant, avec le saint patriarche Joseph:

«Comment prononcerai-je cette mauvaise parole et ce péché devant Dieu ?» (Gen 30,9)

Celui qui est vigilant envers soi-même doit se refuser toute rêverie, en général, quelle que soit son attrait et son apparence, car toute rêverie est l'errance de l'esprit, qui le flatte et le trompe, tout en étant hors de la vérité, dans le pays des fantômes inexistantes, et incapable de réalisation. Les conséquences de la rêverie sont: perte de vigilance envers soi-même, dissipation de l'esprit, dureté du cœur pendant la prière, d'où vient la détresse de l'âme.

Le soir, partant dans le sommeil – qui, par rapport au jour qui vient de s'écouler, est la mort – examinez vos actions au cours de cette journée. Un tel examen n'est pas difficile, car, en menant une vie attentive, cet oubli qui est si naturel à un homme distrait est détruit par la vigilance envers soi-même. Et ainsi, après avoir rappelé tous vos péchés, que ce soit par acte, ou parole, ou pensée, ou sensation, offrez votre repentir à Dieu pour eux, avec à la fois la disposition et le gage sincère de l'auto-amendement. Plus tard, après avoir lu la règle de prière, concluez la journée qui a commencé en méditant sur Dieu, en méditant, une fois de plus, sur Dieu. Où partent-ils – toutes les pensées et les sentiments d'un homme endormi ? Quel mystérieux état d'être est ce sommeil, pendant lequel l'âme et le corps sont à la fois vivants et non vivants, aliéné de la conscience de sa vie, comme mort ? Le sommeil est aussi incompréhensible que la mort. Au cours de celui-ci, l'âme se repose, oubliant les afflictions et les calamités terrestres les plus cruelles qui l'ont assaillie, en imaginant son éternel repos; tandis que son corps (!) ... s'il se lève du sommeil, se lèvera aussi, inévitablement, des morts.

Le grand Agathon a dit : «Il est impossible de réussir dans la vertu sans faire preuve de vigilance envers soi-même.» Amen.