

Vénérable Grégoire du Sinaï

Sommaire

Brèves informations sur la vie et l'œuvre du vénérable Grégoire du Sinaï

I. Chapitres très utiles de notre saint père Grégoire du Sinaï, présentés sous forme d'acrostiches

II. Autres chapitres

Sur la conversion passionnée

Sur la conversion vertueuse

Sur les tentations pendant le sommeil

III. Son analyse approfondie du silence et de la prière, ainsi que des signes de la grâce et de l'illusion, de la différence entre ferveur et énergie, et de la facilité avec laquelle on peut sombrer dans l'illusion sans guide

Comment l'action se réalise

IV. Ses écrits sur le silence et les deux formes de prière

Comment prier

Sur la respiration

Comment chanter les psaumes

Sur les différences entre ceux qui chantent les psaumes

Contradiction

Sur l'illusion

Sur la lecture

V. Ses écrits sur la manière dont celui qui prie en silence doit s'asseoir et ne pas interrompre précipitamment la prière

Comment réciter la prière

Comment préserver son esprit de la distraction

Comment éliminer les pensées

Comment chanter les psaumes

À une personne qui s'interrogeait sur la façon de dompter son ventre

Sur l'illusion et bien d'autres sujets

Vénérable Grégoire du Sinaï

Cherchez le Seigneur sur le chemin, c'est-à-dire dans votre cœur, par l'accomplissement des commandements. Lorsque vous entendez les paroles de Jean-Baptiste, qui exhorte chacun à préparer les routes et à aplanir les sentiers, comprenez qu'il s'agit des commandements du cœur et des actes. Il est impossible de suivre fidèlement le chemin des commandements et le combat infaillible sans une intégrité de cœur.

I. Chapitres très utiles de notre saint Père Grégoire du Sinaï, présentés sous forme d'acrostiches

Leur acrostiche général est le suivant :

Discours divers sur les commandements, les dogmes, les menaces et les promesses, ainsi que sur les pensées, les passions et les vertus; et sur le silence et la prière.

1. Il est désormais impossible pour l'homme d'être rationnel, même partiellement, ou de devenir pur et incorruptible par nature, comme c'était le cas autrefois, en raison de la prédominance des habitudes sensorielles irrationnelles sur la pureté et de l'état de la chair corrompue sur l'incorruptibilité.

2. Seuls ceux qui sont devenus saints par la pureté sont rationnels par nature. Aucun des sages n'a jamais possédé la pure raison, ayant obscurci dès le départ sa faculté de raisonner par ses pensées. L'esprit matérialiste et verbeux de la sagesse de ce monde, conduisant l'homme à l'étendue du savoir par les mots et aux raisonnements les plus extravagants par la pensée, crée en lui un refuge, souffrant d'un manque de sagesse essentielle, de contemplation et de connaissance individuelle et indivisible.

3. Fiez-vous à la connaissance de la vérité elle-même, dans le sentiment rempli de grâce qu'elle procure. Les autres pensées⁶ doivent être considérées comme des expressions d'idées [de vérité] et des indicateurs de ses objets.

4. Ceux qui perdent la grâce en souffrent par incrédulité et négligence, et la retrouvent par la foi et une recherche assidue. Grâce à ces dernières, ils progressent toujours moralement. Du contraire [incrédulité et négligence], ils reviennent intégralement.

5. Il y a une grande similitude entre être mort ou insensible, aveugle intellectuellement ou physiquement, car le mort est privé de la force vivifiante et créatrice, tandis que l'aveugle est privé de la lumière divine qui confère la capacité de voir et d'être vu.

6. Rares sont ceux qui reçoivent de Dieu force et sagesse. La force reçoit les bénédictions divines, la sagesse les révèle. Assimiler la sagesse et la transmettre est une tâche véritablement divine et surhumaine.

7. Le cœur, libre de pensées et mû par l'Esprit, est le véritable sanctuaire, même avant la vie future. Là, tout s'accomplit et s'exprime spirituellement. Par conséquent, celui qui n'a pas acquis un tel cœur, même s'il peut être une pierre apte à la construction du temple divin grâce à certaines vertus, n'est ni un temple ni un célébrant par la volonté de l'Esprit.

8. L'homme a été créé incorruptible, sans humidité, tel qu'il ressuscitera. Il a été créé non sans inclination au mal, mais non avec. Il avait le pouvoir, selon sa volonté, de changer ou non. Le désir n'intègre pas encore la parfaite constance à la nature. Ceci [ce dernier] est la récompense de la déification future et immuable.

9. La déchéance est un produit de la chair. Manger et vomir en excès, marcher avec arrogance et dormir sont les caractéristiques naturelles des bêtes et du bétail. C'est pourquoi, par désobéissance [à Dieu], nous sommes devenus semblables aux bêtes, déchus des bénédictions que Dieu nous accorde naturellement, passant d'êtres [rationnels] à bêtes et de divins à bêtes.

10. Il existe un double paradis : le paradis sensuel et le paradis spirituel, c'est-à-dire le paradis édénique et le paradis bienheureux. L'Éden est un lieu très élevé, s'élevant jusqu'au troisième ciel, comme le disent les auteurs [spirituels]. Il [l'Éden] n'est ni absolument incorruptible, ni corruptible au sens plein du terme. Situé à la frontière entre corruption et incorruptibilité, il est toujours orné de fleurs et riche en fruits verts et mûrs. Les arbres pourris et les fruits trop mûrs, tombant à terre, se transforment en poussière parfumée [dans le paradis édénique] et n'émettent pas d'odeur de décomposition, contrairement aux plantes terrestres. Cela est dû à l'abondance de la grâce de sanctification qui s'y déverse constamment. Au centre [du paradis] coule le fleuve Océan, destiné à son irrigation perpétuelle. De lui naissent [des ruisseaux] qui se ramifient dans les quatre directions. Leurs courants emportent la terre meuble et les feuilles mortes et les apportent aux Indiens et aux Éthiopiens, dont les terres arables sont toujours inondées par le Pishon et le Geon, qui sont unis, puis, se séparant à nouveau, l'un irrigue la Libye, l'autre l'Égypte.

11. On dit que toute la création, désormais éphémère, n'était à l'origine pas sujette à la corruption. Par la suite, cependant, condamnée à la corruption, elle fut soumise à la vanité,

comme le dit l'Écriture, précisément à cause de l'homme, qui l'y asservit non volontairement, mais malgré lui – dans l'espérance (cf. Rom 8,20) du renouvellement d'Adam, tombé dans la corruption. Celui qui a renouvelé l'homme et l'a sanctifié (bien que son corps soit corruptible en raison de sa vie temporaire) a aussi renouvelé la création, mais ne l'a pas encore libérée de la corruption. Certains appellent la délivrance de la création de la corruption un changement pour le mieux, d'autres une transformation complète du monde sensible. L'Écriture présente généralement des affirmations simples et complètes sur divers sujets complexes.

12. Ceux qui ont reçu la grâce sont semblables à ceux qui ont conçu et sont remplis de l'Esprit. Soit ils rejettent la semence divine par leurs chutes, soit ils se séparent de Dieu par leur lien avec l'ennemi qui est tapi en eux. La perte de la grâce résulte de l'action des passions, et sa privation totale provient de la perpétuation des péchés. Une âme accablée par les passions et les péchés, séparée de la grâce et privée d'elle, devient veuve et devient, dès maintenant et dans le siècle à venir, un refuge pour les passions, ou, pour le dire plus fortement, une grotte de démons.

13. Rien n'apaise et ne dompte la colère comme le courage et la miséricorde. Ils triomphent des ennemis qui assiègent la cité [de l'âme] : les premiers extérieurs, les seconds intérieurs.

14. Nombreux sont ceux qui, tout en accomplissant les commandements, semblent progresser et, n'ayant pas atteint la cité, demeurent hors d'elle, car ils avancent sans réfléchir, prenant pour le vrai chemin royal les carrefours qui égarent, c'est-à-dire les vices qui côtoient les vertus. Les commandements n'autorisent ni la dévastation ni l'excès, mais exigent l'accomplissement d'un but agréable à Dieu et de la seule volonté divine. Autrement, leurs efforts sont vains et, selon l'Écriture, ils n'accomplissent pas les voies justes de Dieu, car il faut considérer le but de toute action.

15. Cherchez le Seigneur en chemin, c'est-à-dire dans votre cœur, par l'accomplissement des commandements. Lorsque vous entendez les paroles de Jean-Baptiste, qui exhorte chacun à préparer les routes et à aplanir les sentiers (voir Mc 1,3), comprenez qu'il s'agit des commandements du cœur et des actions. Il est impossible de suivre le chemin des commandements et de mener le combat infaillible sans la droiture du cœur.

16. Lorsque vous entendez le témoignage de l'Écriture concernant la houlette et le bâton (voir Ps 22,4), comprenez que la parole prophétique signifie jugement et Providence, et, au sens moral, psalmodie et prière. Car, jugés par le Seigneur, nous sommes châtiés par la verge du châtiment (voir I Cor 11,32) pour parvenir à la conversion. En châtiant ceux qui s'élèvent contre nous par la verge d'une fervente prière, nous sommes fortifiés dans la prière. Aussi, ayant la verge et le bâton entre les mains d'un esprit actif, ne cessons de châtier et d'être châtiés jusqu'à ce que, sous la protection de la Providence, nous échappions enfin au jugement présent et futur.

17. Il est fréquent que ceux qui suivent les commandements préfèrent toujours le plus grand commandement ancestral concernant le souvenir de Dieu, qui dit : «Souviens-toi toujours de l'Éternel, ton Dieu» (Dt 8,18). Car [en le transgressant], les hommes périsaient, et c'est par lui qu'ils peuvent être sauvés. L'oubli [de Dieu] éradique la mémoire divine à la racine et, en occultant les commandements, expose ainsi l'homme [spirituellement] complètement nu.

18. Les ascètes retrouvent leur dignité originelle par deux commandements : l'obéissance et le jeûne. Tout mal est entré dans l'humanité par les pratiques qui s'y opposent. Ceux qui observent les commandements s'élèvent rapidement vers Dieu par l'obéissance [à un guide], mais plus lentement par le jeûne et la prière. L'obéissance convient mieux aux débutants, le jeûne à ceux qui sont intermédiaires, à ceux qui ont goûté à la contemplation et qui sont courageux. Mais maintenir une véritable obéissance à Dieu en ce qui concerne les commandements est le propre de très peu d'êtres, et pour les plus courageux, c'est extrêmement difficile.

19. La loi de l'Esprit de vie (Rom 8,2), selon l'apôtre, est ce qui parle et agit dans le cœur, tout comme la [loi] de la lettre se réalise dans la chair. Cette [loi spirituelle] libère l'esprit de la loi du péché et de la mort. Cette loi [écrite] permet de pratiquer secrètement le pharisaïsme et d'observer physiquement la loi en accomplissant les commandements devant [les profanes].

20. L'ensemble des commandements, unis et ordonnés par l'Esprit (voir Éph 4,16), est parfois comparé à un homme parfait ou non, selon sa maturité morale. Dans ce cas, les commandements forment, pour ainsi dire, le corps, les vertus, qualités intérieures cristallisées, les os, et la grâce, l'âme vivante qui anime le corps et produit des œuvres conformes aux commandements. La négligence et le zèle pour la croissance en Christ indiquent si une personne est un enfant ou un adulte, maintenant et à l'avenir.

21. Que celui qui désire croître dans le corps des commandements travaille avec une grande ardeur 28 à rechercher le lait pur et intellectuel de la grâce maternelle. De là, tous ceux qui cherchent et désirent grandir en Christ sont nourris par le lait [de la grâce]. Le lait, qui favorise la croissance, ou, ce qui revient au même, la sagesse, donne sa chaleur, et le miel nourrissant

Vénérable Grégoire du Sinaï

transmet sa joie purificatrice à ceux qui sont parfaits. «Miel, dit-on, même le lait est sous ta langue» (Ca 4,11). Salomon comparait le pouvoir nourrissant et réparateur de l'Esprit à du lait, et son pouvoir purificateur à du miel. Soulignant la différence entre ces deux actions, le grand apôtre dit : «Comme des enfants, je vous ai donné du lait à boire, et non de la nourriture solide» (voir I Cor 3,1-2).

22. Celui qui cherche le sens des commandements indépendamment de leur accomplissement et s'efforce de le trouver par la lecture ou l'étude est comme celui qui imagine une ombre à la place de la vérité. Les paroles de vérité, chez ceux qui les portent, sont le signe d'une véritable participation à la vérité. Ceux qui sont indifférents à la vérité et qui n'y sont pas initiés, cherchant son contenu, l'empruntent à une sagesse «folle». L'apôtre les qualifiait de sensuels, dépourvus de l'Esprit, bien qu'ils se vantent de la vérité (voir I Cor 2,14).

23. De même que l'œil, en jetant un coup d'œil aux lettres, en reçoit des perceptions sensorielles, de même l'esprit, purifié et restauré dans sa dignité originelle, contemple Dieu et reçoit de Lui des pensées divines. Il [l'esprit] possède alors l'Esprit comme un livre, et la faculté de penser et de parler au lieu d'un calame. «Ma langue, dit le psalmiste, est un calame» (voir Ps 44,2). Au lieu d'encre, l'esprit possède la lumière. Plongeant la pensée dans la lumière et la remplissant de lumière, [l'esprit], par l'Esprit, inscrit des paroles dans le cœur pur de ceux qui écoutent. Alors il comprend ce qui a été dit sur la manière dont tous seront instruits par Dieu (voir Jn 6,45) et comment Dieu communiquera la connaissance à l'homme, selon la prophétie et dans l'Esprit (voir Ps 93,10).

24. Par la loi des commandements, il faut comprendre la foi immédiate manifestée dans le cœur, car de lui découlent tous les commandements et produisent l'illumination des âmes, dans lesquelles apparaissent alors les fruits suivants de la foi véritable et active : l'abstinence, l'amour et, enfin, l'humilité donnée par Dieu comme commencement et renforcement de l'amour.

25. La véritable gloire des êtres [rationnels] consiste dans la connaissance véritable des choses visibles et invisibles : visibles ou sensibles, invisibles ou intellectuelles, rationnelles, spirituelles et divines.

26. La limite [de l'Orthodoxie] est la pure contemplation et la connaissance des deux dogmes de la foi, à savoir la Trinité et la Dyade : la reconnaissance de la Trinité et la contemplation de son Unité indivisible et non fusionnée. La reconnaissance de la dualité consiste à accepter et à confesser en Christ les deux natures en une seule Personne, c'est-à-dire du Fils unique, avant l'incarnation et après l'incarnation, en deux natures et volontés – divine et humaine – glorifiées sans mélange.

27. Engendré, inengendré et procession sont trois propriétés immuables et inviolables de la très sainte Trinité, qu'il convient de confesser avec révérence. Le Père est inengendré et sans commencement, le Fils est engendré et co-engendré, et le saint Esprit procède du Père et est donné par le Fils coéternel, comme le dit Damascène.

28. Seule la foi remplie de grâce, manifestée par l'Esprit dans l'accomplissement des commandements, serait suffisante pour le salut si nous la chérissions, vivante et agissante en Christ. Or, l'ignorance a enseigné aux pieux une foi verbale, morte et insensible, et non une foi remplie de grâce.

29. La Trinité est une Unité simple et sans complexité, dépourvue de toute qualité sensible. La Trinité dans l'Unité, ou le Dieu trinitaire, est une union parfaitement uni en Personnes.

30. Le Dieu infini est connu et compris en toutes choses de manière trinitaire. Il contient et pourvoit à toutes choses par le Fils dans le saint Esprit. Et il n'y a aucune Personne de la sainte Trinité qui soit conçue, nommée ou confessée indépendamment des autres.

31. Puisque chez l'homme il y a intelligence, parole et esprit, existant les uns dans les autres et en eux-mêmes, et que l'intelligence n'est pas séparée de la parole, ni la parole de l'esprit, de sorte que l'intelligence parle verbalement et la parole s'exprime par l'âme, alors, en vertu de cette caractéristique, l'homme porte une image imparfaite de la Trinité inexprimable et archétypale, révélant ainsi brièvement sa création à l'image de Dieu.

32. L'Esprit est le Père, le Verbe est le Fils et le saint Esprit est véritablement Esprit, comme l'enseignent symboliquement les pères porteurs de Dieu, développant ainsi l'enseignement dogmatique de la sainte, suprême et surnaturelle Trinité, du Dieu unique en trois Personnes, et nous léguant la vraie foi et l'ancre de l'espérance. Selon l'Écriture, connaître le Dieu unique est la source de l'immortalité et comprendre la puissance de l'Unité trinitaire est la vérité parfaite. L'Évangile qui proclame cela peut être compris ainsi : «Afin qu'ils te connaissent, toi, le seul vrai Dieu, en trois Personnes, et celui que tu as envoyé, Jésus Christ, en deux natures» (Jn 17,3).

33. Les châtiments éternels sont variés, tout comme les récompenses des justes. Les tourments se déroulent en enfer, ou, selon le témoignage des Écritures, dans un pays obscur et ténébreux,

Vénérable Grégoire du Sinaï

un pays de ténèbres éternelles (voir Job 10,22), où les pécheurs demeurent jusqu'au jugement et où ils retourneront après la sentence finale. Les paroles : «Que les pécheurs retournent en enfer» (Ps 9,18) et «la mort se nourrira d'eux» (Ps 49,15) – que peuvent-elles signifier d'autre que le décret final de Dieu et la condamnation éternelle ?

34. Le feu, les ténèbres, le ver et le Tartare existent déjà sur terre dans les divers désirs, dans les ténèbres dévorantes de l'ignorance, dans une soif inextinguible de plaisir sensuel, dans les tremblements et la puanteur du péché. Ces promesses et ces vestibules des tourments infernaux sont encore actifs ici-bas dans les âmes pécheresses et y naissent de leurs habitudes passionnées.

35. Les passions sont les prémisses du tourment, tandis que les manifestations des vertus sont les clés du Royaume des Cieux. Les commandements doivent être considérés comme des actions, et les vertus comme des habitudes, tout comme les vices, par leur persistance, sont appelés habitudes.

36. Dans l'éternité, les récompenses sont égales aux châtiments, bien que beaucoup paraissent inégaux. La justice divine récompensera certains par la vie éternelle, d'autres par le tourment éternel. Tous, qu'ils aient bien ou mal traversé ce monde, hériteront de la rétribution selon leurs œuvres. La quantité et la qualité de cette rétribution seront proportionnelles aux passions et aux vertus.

37. Les lacs de feu sont des âmes voluptueuses où, comme dans les marais fétides, la puanteur des passions nourrit le ver infatigable de la débauche, la luxure débridée de la chair, les serpents, les crapauds et les sangsues des désirs passionnés et frénétiques, des pensées criminelles et destructrices et des démons. Une telle disposition spirituelle y trouve un gage de tourments futurs.

38. De même que les germes des tourments infernaux sont invisiblement cachés dans l'âme des pécheurs, les prémisses des bénédictions célestes sont communiquées et révélées dans le cœur des justes par le saint- Esprit. Le royaume des cieux est une vie vertueuse, tout comme les tourments en enfer sont des passions débridées.

39. La nuit qui approche est, selon la parole du Seigneur, les ténèbres futures où nul ne peut œuvrer (Jn 9,4). Ou, selon une autre interprétation, il s'agit de l'Antéchrist, appelé nuit et ténèbres, ou encore, selon une interprétation morale, d'une négligence constante [concernant le salut] qui, telle une nuit d'encre, mortifie l'âme par un sommeil insensible. La nuit [au sens littéral du terme] rend tout le monde somnolent et symbolise la mort par mortification. Et la nuit des ténèbres futures enivrera les morts et rendra les pécheurs insensibles aux souffrances des morts.

40. Le jugement de ce monde est l'incrédulité des méchants, selon l'Évangile : «Celui qui ne croit pas est déjà condamné» (Jn 3,18). Leur sort est déterminé par les actes judiciaires du Seigneur, qui corrige et convertit les pécheurs à Dieu, et qui pèse leurs bonnes et mauvaises intentions selon leurs manifestations extérieures, conformément à ces paroles : «Rejetez les pécheurs, qui se sont égarés dès le sein de leur mère» (Ps 57,4). Concernant l'incrédulité, le châtiment et les actes, le juste jugement de Dieu se manifeste lorsqu'il punit certains, pardonne d'autres, et en couronne d'autres encore ou les soumet au tourment. Les premiers sont toujours mauvais, les seconds croient, mais sont insouciants et sont donc punis avec humanité. Ceux qui sont parfaits en vertus et ceux qui sont plongés dans les vices recevront leur rétribution.

41. À moins que notre nature,⁵⁵ avec l'assistance du saint Esprit, ne soit préservée sans tache ni pure comme elle le devrait, elle ne peut être une avec le Christ en esprit et en corps, ni maintenant ni dans l'union future. Il n'appartient pas à la puissance toute-puissante et unificatrice de l'Esprit de remplacer⁵⁶ les lambeaux des anciennes passions en les cousant sur la robe nouvelle de la grâce.

42. Une égale dignité à l'image du Christ sera accordée à ceux qui auront reçu et conservé immérittement le renouvellement de l'Esprit, faisant l'expérience inexprimable d'une déification surnaturelle. Mais nul ne sera en Christ ni membre du Christ s'il ne devient déjà ici-bas porteur de la grâce, ayant en lui, selon l'apôtre, un exemple de la connaissance de la vérité (Rom 2,20).

43. Le royaume des cieux est comme un tabernacle fait par Dieu. [Il est inspiré du] tabernacle de Moïse, et ses deux rideaux représentent la [vie] dans le monde à venir. Tous ceux qui sont sanctifiés par la grâce entreront dans la première partie [du royaume des cieux], et seuls ceux qui, ici-bas, dans l'obscurité de la théologie, à l'instar des prêtres, auront parfaitement accompli les sacrements avec les trois puissances de l'âme, entreront dans la seconde, en tant que spirituels. Ces derniers, ayant pour intercesseur le [Unique] de la Trinité, Jésus, le plus grand des prêtres et le premier des souverains prêtres, pénétreront dans le tabernacle créé par Dieu et seront illuminés d'une radiance fulgurante.

Vénérable Grégoire du Sinaï

44. Le Sauveur a appelé les différents stades et états de maturité morale là-bas [au paradis] de nombreuses demeures. Bien que le Royaume soit un, il contient en son sein de nombreuses différences. On y trouve des personnes célestes et terrestres selon leur vertu, ainsi que différentes visions et degrés de déification. L'une est la gloire du soleil, une autre celle de la lune, et une autre encore celle des étoiles. Et chaque étoile diffère d'une autre en gloire, selon les paroles de l'apôtre (I Cor 15,41), bien qu'elles brillent toutes dans le même ciel divin visible.

45. Presque incorporel et incorruptible, celui qui a purifié son esprit par les larmes, ressuscité son âme ici-bas par l'Esprit, soumis sa chair à la raison et transformé son image extérieure naturellement «argileuse» en un visage lumineux et ardent de beauté divine, devient peu à peu un compagnon des anges⁶⁴, car l'incorruptibilité est l'épuisement de toute humidité et plénitude corporelles.

46. Indiciblement transformé, passant de l'âme au spirituel, le corps incorruptible, sans humidité ni pesanteur, demeure néanmoins terrestre, étant ainsi simultanément terrestre et céleste dans une subtilité divine. Tel qu'il fut créé à l'origine, il ressuscitera également, pour être conformé à la forme du Fils de l'Homme par une participation parfaite à la déification.

47. La terre des humbles est le Royaume des Cieux, ou l'état divino-humain du Fils [de Dieu], dans lequel nous sommes entrés et entrons encore, ayant reçu la grâce de la naissance par l'adoption et le renouveau par la résurrection. De même, la terre sainte est la nature déifiée, ou peut-être la terre elle-même, purifiée pour ceux qui sont nés de la terre selon leur dignité. Selon une autre interprétation, la terre qui constitue l'héritage des véritables saints est le silence divin imperturbable du monde suprarational. Sur cette terre s'établira une génération de justes, sereine et insensible à tout ce qui s'y trouve.

48. La terre promise est le détachement, source de miel et de lait, c'est-à-dire la joie de l'Esprit.

49. Les saints au ciel communiquent mystérieusement entre eux par une parole intérieure, inspirée par le saint Esprit.

50. Si nous ignorons comment Dieu nous a créés, nous ne pourrons pas comprendre comment le péché nous a transformés.

51. Ceux qui ont atteint la plénitude de la perfection en Christ sont égaux en stature spirituelle.

52. Ceux qui ont œuvré recevront leur récompense. La quantité et la qualité de cette récompense, ou son importance, se manifesteront par le rang et l'état dans lesquels ils se trouveront.

53. Par l'incorruptibilité et la déification, les saints, comme il est écrit, auront l'esprit des anges et seront les fils de la Résurrection du Christ (Luc 20,36).

54. Dans le siècle à venir, les anges et les saints, dit-on, ne cesseront jamais de multiplier les dons et ne faibliront jamais dans leur effort pour le bien, puisque ce siècle ne permet pas l'affaiblissement [moral] ni la déviation de la vertu vers le vice.

55. Considérez-le maintenant comme un homme accompli, ayant reçu en gage la ressemblance de la croissance du Christ. Dans le siècle à venir, la puissance de la déification le déclarera parfait.

56. Celui qui, ici-bas, aura atteint la perfection spirituelle dans la vertu, atteindra dans la vie future une dignité et une déification égales à celles de ses pairs.

57. La vraie gloire, dit-on, est la connaissance, ou la contemplation spirituelle, ou un discernement approfondi des dogmes et une compréhension de la vraie foi.

58. L'émerveillement est l'exaltation totale des facultés de l'âme face à ce qui est connu, propre à la gloire magnifique de la Divinité. Ou encore : l'émerveillement est l'aspiration pure et totale de l'esprit à la puissance infinie qui demeure dans la lumière. L'extase, cependant, représente non seulement le ravissement des facultés de l'âme vers le ciel, mais aussi l'extase totale des sens eux-mêmes. Le zèle pour Dieu est double : c'est une ivresse spirituelle qui éveille le désir [de salut].

59. Dans l'âme, deux [sortes] de zèle sont principalement présentes : le zèle sincère et le zèle extatique. Le premier n'appartient qu'à ceux qui sont en voie d'illumination, et le second à ceux qui sont déjà parfaits dans l'amour. Ces deux [sortes] de zèle, par leur action, détournent l'esprit des sens, car le zèle divin est l'ivresse de l'esprit par ce qui est supérieur à la raison naturelle, et grâce à lui, [l'homme] est même privé du sens des relations extérieures.

60. L'origine et la cause des pensées résident dans la division, par le péché de l'homme, de la mémoire singulière et simple, qui [par là] a détruit le souvenir [continu] de la Divinité et, étant passée du simple au complexe, de l'uniforme au varié, s'est condamnée à la destruction par ses propres forces.

61. La guérison de la mémoire primitive, affranchie de la mémorisation insidieuse et destructrice des pensées, est conditionnée par son retour à sa simplicité originelle. L'instrument du mal – la désobéissance – a non seulement perturbé la simple mémoire spirituelle du bien, mais a aussi perverti toutes les facultés de l'âme, affaiblissant ses inclinations naturelles vers la vertu. La

Vénérable Grégoire du Sinaï

mémoire est entièrement guérie par le souvenir continu et fortifié par la prière de Dieu, qui, ayant fusionné avec l'esprit, se détourne des objets naturels pour se tourner vers le surnaturel.

62. La cause des passions est le péché, les pensées sont des passions, les rêves sont des pensées, les pensées sont mémoire, les souvenirs sont oubli; la mère de l'oubli est l'ignorance. La cause de l'ignorance est la négligence. La négligence dégénère du désir passionné. Le fondement est l'impulsion à l'action. [Un acte pécheur] est un désir téméraire de faire le mal et une disposition envers les sensations sensuelles et [passionnées].

63. Les pensées se forment et agissent dans l'esprit, les passions bestiales dans la force irritable, les désirs bestiaux dans la volonté, les notions fantastiques dans l'entendement et les pensées dans l'intellect.

64. Le déferlement des pensées immorales est comme un courant de rivière. Les pensées sont imprégnées de suggestions auxquelles un consentement coupable est permis, inondant le cœur tel un torrent impétueux.

65. Considérez le plaisir éphémère, la souillure de la fornication et le fardeau des acquisitions matérielles comme un profond marécage. Accablé par eux, l'esprit passionné est plongé, par ses pensées, dans l'abîme du désespoir.

66. L'Écriture appelle souvent les paroles concernant les choses des pensées, tout comme elle appelle les pensées des paroles. Cela se produit parce que le mouvement supramatériel de toute nature est réifié et transformé par les objets en images. Ainsi, par la «manifestation», le mouvement [nommé] est connu et exprimé.

67. Les pensées sont les paroles des démons et les précurseurs des passions, et les paroles et les pensées sont le seuil des actes, puisqu'il est impossible de commettre un acte mauvais ou bon sans qu'il ait d'abord suscité une pensée. Une pensée est le mouvement d'une suggestion invisible vers certains objets.

68. La matière des choses produit des pensées pures, tandis que la suggestion démoniaque produit des pensées mauvaises. Ainsi, les pensées et les paroles naturelles diffèrent des pensées et des paroles contre nature et surnaturelles.

69. Les pensées se transforment instantanément et de manière égale les unes en les autres : les pensées naturelles se transforment immédiatement en pensées contre nature, et les pensées naturelles en pensées surnaturelles. La raison de cette transformation et de cette renaissance mutuelles des pensées matérielles en pensées démoniaques, et de celles issues de la suggestion en pensées matérielles, réside dans les pensées elles-mêmes. De même que les pensées divines produisent des pensées naturelles, celles-ci produisent des pensées surnaturelles. En un mot, chaque mouvement mental se transforme en quelque chose de semblable, selon les quatre causes qui le produisent.

70. Remarquez que les pensées sont précédées de leurs causes; les pensées précèdent les rêves, les rêves les passions, les passions les démons. Ces phénomènes, unis les uns aux autres, forment une sorte de chaîne, ou d'ordre, dans des esprits qui ignorent tout ordre. Rien ne surgit spontanément, indépendamment des démons. L'imagination ne crée pas d'images sans une force démoniaque secrète, et la passion n'agit pas sans que Satan, bien que précipité du ciel et écrasé, demeure très puissant grâce à notre négligence, s'élevant au-dessus de nous.

71. [Les démons] emplissent l'esprit d'images, ou plutôt, ils prennent eux-mêmes une forme conforme à [notre disposition spirituelle]. Ils s'attachent selon l'inclination de l'âme à la passion qui y règne et y agit. Les démons utilisent cette propension passionnée comme condition à la prolifération des images en nous. Dans le sommeil comme à l'état de veille, ils nous montrent des choses issues d'une imagination riche et variée. Les démons de la passion charnelle se transforment tantôt en porcs, tantôt en ânes, tantôt en chevaux fougueux et ensorcelés, tantôt en Juifs extrêmement débauchés. [Les démons] de la colère se transforment tantôt en païens, tantôt en lions [les démons] de la timidité, en Ismaélites; [les démons] de l'inconstance, en Iduméens; [les démons] de l'intempérance et de l'ivrognerie, en Sarrasins; [les démons] de l'égoïsme, tantôt en loups, tantôt en panthères. Les démons de la ruse se transforment tantôt en serpents, tantôt en vipères, tantôt en renards; les démons de l'impudeur, en chiens; les démons de la paresse, en chats. Il arrive que les démons de la fornication prennent parfois l'apparence de serpents, tantôt de corbeaux ou de corneilles. Puisque les oiseaux sont spirituels, ce sont principalement les démons aériens qui se transforment en eux. Du fait de la nature tripartite de l'âme, l'imagination a raison de modifier trois fois les images des esprits. Conformément aux pouvoirs volitionnel, irritable et mental de l'âme, l'imagination présente les démons de trois manières : sous forme d'oiseaux, de bêtes et de bétail. Les trois principaux maîtres de la passion s'arment toujours contre trois puissances spirituelles et, selon la passion qui définit l'âme, sous cette forme, selon leur affinité avec elle, ils nous attaquent en apparaissant avec elle.

Vénérable Grégoire du Sinaï

72. Les démons de la luxure attaquent souvent comme le feu et les charbons ardents, car les esprits lubriques attisent les désirs charnels et, en troubant l'esprit, obscurcissent l'âme. Le plaisir passionné est lui-même la cause de l'embrasement, du trouble et de l'obscurcissement.

73. La nuit des passions est l'obscurité de l'ignorance, ou encore, la nuit est le domaine qui enfante les passions, où règne le prince des ténèbres et où les esprits [du mal] – allégoriquement parlant, les bêtes des champs, les oiseaux du ciel et les reptiles de la terre – rugissent, cherchant avidement à nous dévorer.

74. Durant l'action des passions, certaines pensées précèdent, tandis que d'autres suivent. Les pensées précèdent les fantasmes, tandis que les passions suivent les fantasmes. Les passions précèdent les démons, tandis que les démons traquent les passions.

75. L'origine et la cause des passions sont l'abus. La cause de l'abus est l'inclination, l'inclination étant la prépondérance d'une impulsion volontaire. L'épreuve du désir est une impulsion, et les impulsions sont des démons auxquels la Providence confie la tâche de révéler la nature de notre volonté.

76. Le poison mortel du dard du péché est l'habitude passionnée de l'âme, car le caractère de celui qui s'est volontairement asservi aux passions est inébranlable et immuable.

77. Les passions portent divers noms. Elles se divisent en spirituelles et corporelles; les passions corporelles se subdivisent en passions douloureuses et pécheresses; les passions douloureuses se divisent elles-mêmes en passions pécheresses et éducatives. Les passions de l'âme se divisent également en passions irritable, volontaires et mentales. Les passions mentales se divisent en rationnelles et imaginatives. Certaines de ces passions naissent de l'abus de la volonté, d'autres sont imposées par la nécessité. Ce sont les passions dites irréprochables, que les pères appellent passions accompagnatrices et propriétés naturelles.

78. Certaines sont des passions du corps, d'autres de l'âme. Certaines sont désirables, d'autres irritantes; certaines sont des passions de la faculté intellectuelle, d'autres de l'esprit et de l'intellect. Elles sont interdépendantes et s'alimentent mutuellement : les passions corporelles contribuent aux passions volitionnelles, les passions spirituelles aux passions irritantes et, de même, les passions de la faculté intellectuelle contribuent aux passions mentales, les passions mentales aux passions rationnelles et mnésiques.

79. Les passions irritantes sont : la colère, l'irritabilité, l'arrogance, l'irascibilité, l'insolence, l'arrogance, la vanité, et d'autres encore. Parmi les passions de la volonté figurent : la convoitise, la débauche, l'intempérance, la gourmandise, la luxure, l'avarice et l'amour-propre – la plus pesante de toutes. Les passions de la chair sont : la fornication, l'adultère, l'impureté, la licence, l'injustice, la gourmandise, l'insouciance, la distraction, la mondanité, la convoitise, et d'autres encore. Les passions relevant du domaine mental sont : l'incrédulité, le blasphème, la ruse, la tromperie, la curiosité, la duplicité, la médisance, la calomnie, la condamnation, l'humiliation, le blasphème, l'hypocrisie, le mensonge, l'obscénité, les vaines paroles, la flatterie, l'ironie, la vanité, le désir de plaisir, l'arrogance, le parjure, les vaines paroles, et d'autres encore. Les passions de l'esprit sont : la vanité, l'arrogance, la vantardise, le goût de la polémique, l'indignation, la suffisance, la contradiction, la désobéissance, la rêverie, la propension au mensonge et à la vantardise, l'amour de la gloire, l'orgueil – premier et dernier des maux. Les passions de l'intellect sont : l'errance, la frivolité, la servilité, l'obscurité, l'aveuglement, les déviations, les suggestions, l'assentiment, les inclinations, les transformations, les rejets, et autres vices. En un mot, tout mal contre nature s'est fondu dans les trois facultés de l'âme, de même que toute bonté y coexiste naturellement.

80. Oh ! avec quel émerveillement David s'écrie vers Dieu : «Ta connaissance est trop merveilleuse pour moi; elle est si élevée que je ne peux l'atteindre» (Ps 139,6). Elle est incontestable et incompréhensible – au-delà de mon faible esprit et de ma force. Combien incompréhensible, de plus, est la formation du corps lui-même dans sa composition, possédant dans chacune de ses espèces une structure triple et unitaire, ornée des nombres septuple et duaux, signifiant arithmétiquement le temps et la nature, qui, à son tour, selon les lois actives de la nature, révèle la gloire de Dieu dans le porteur corporel de la splendeur trinitaire.

81. Pour les membres mobiles, les lois de la nature sont une sorte de lien. Même le mot «nos» indique leurs différences, car elles représentent de multiples expressions de [nos] propres propriétés. Ou encore : la loi naturelle est la puissance d'activité de chaque espèce et de chaque membre. De même que Dieu anime toute la création, l'âme met en mouvement les membres du corps et les conduit chacun à sa fonction propre. Il convient ici de se demander pourquoi des hommes porteurs de Dieu qualifient tantôt la colère et le désir passionné de forces charnelles, tantôt de forces spirituelles. Nous affirmons [en réponse] que les paroles des saints ne sont pas contradictoires pour ceux qui les comprennent clairement. Dans les deux cas, [les saints] révèlent

Vénérable Grégoire du Sinaï

la vérité et, le cas échéant, modifient avec sagesse la dénomination des passions [de l'âme et du corps] grâce à leur mystérieuse double existence sous forme de coexistence, d'autant plus que l'âme est déjà parfaite ici-bas, tandis que le corps, se développant sous l'effet de la nourriture, est [manifestement] imparfait. L'âme, créée rationnelle et pensante, possède dès le commencement de sa création la puissance d'un certain désir et celle de l'irritabilité, suscitant un zèle courageux. Mais l'irritabilité déraisonnable et le désir insensé ne sont pas créés avec elle, de même qu'ils ne l'étaient pas originellement dans la chair. La chair est créée incorruptible, dépourvue de cette humidité d'où naissent le désir charnel et la rage bestiale. Suite à la désobéissance, lorsque l'homme sombra dans la corruption et la brutalité charnelle des animaux muets, naquirent nécessairement en lui l'irritabilité et la passion charnelle. Et, chaque fois que la chair domine en l'homme, celui-ci, par la rage et le désir charnel, s'oppose aux désirs de l'âme. Lorsque ce mortel est subordonné à la raison, alors celui qui est sauvé s'empresse de faire le bien, suivant les désirs de l'âme. Or, du fait du mélange et de l'union avec l'âme des propriétés charnelles, l'homme est devenu semblable aux bêtes de somme et, s'étant soumis à la loi du péché, il est, par la force de la nécessité naturelle, passé de la raison à la stupidité et de l'homme à la bête.

82. L'âme rationnelle fut créée par le souffle et par l'infusion de la vie rationnelle en elle. Avec elle, Dieu ne créa pas la rage ni le désir charnel bestial, mais seulement la force active de l'effort et la persistance zélée du désir. De même, ayant créé le corps, [le Seigneur] ne lui implanta pas initialement l'irritabilité ni la convoitise charnelle irrationnelle. Par la suite, à cause de la désobéissance, il acquit la mortalité, la corruption et les caractéristiques des bêtes, auxquelles il fut comparé. Les théologiens disent que le corps fut créé incorruptible, et qu'il ressuscitera en tant que tel, bien que désormais corruptible. De même, l'âme fut créée impassible. Mais tous deux – corps et âme – se corrompirent et se dissolurent selon la loi naturelle d'union et d'influence mutuelle, [l'âme] se livrant aux passions et surtout aux démons, [le corps] devenant semblable aux animaux muets par les propriétés de son état et sujet à la corruption. Agissant dans la même direction, les forces de l'âme et du corps formèrent une seule bête, insensée et déraisonnable, en proie à la rage et aux désirs charnels. Ainsi, selon l'Écriture, l'homme s'est joint aux bêtes et est devenu à tous égards semblable à elles (Ps 49,13).

83. De même que Dieu est la cause et la source de tout bien, le commencement et le fondement de la vertu sont une bonne intention ou un désir de beauté. Le commencement du bien est la foi, en particulier en Christ, le Rocher de la Foi, qui est le commencement et le fondement de toutes les vertus, sur lequel nous sommes établis et sur lequel nous batissons tout bien. Il est la pierre angulaire qui nous lie à lui, et la Perle de grand prix. En la recherchant, le moine, en pénétrant dans les profondeurs du silence, par l'obéissance aux commandements, renonce en quelque sorte à toutes ses propres inclinations afin d'acquérir [cette Perle] de son vivant.

84. Les vertus s'égalisent mutuellement en ce qu'elles convergent toutes vers une seule vertu, [ont] une seule limite et complètent son essence. Mais il existe aussi des vertus [partielles], et certaines surpassent d'autres dans la mesure où elles englobent et concentrent en elles un très grand nombre, voire toutes les vertus, telles que l'amour divin, l'humilité et la patience divine. Concernant la patience, le Seigneur dit : «Par votre patience, vous sauverez vos âmes» (Luc 21,19). Il n'a pas dit : «Par votre jeûne, par votre vigilance.» Mais par patience, j'entends cet état qui, selon la volonté de Dieu, est la reine des vertus, le fondement des actes de bravoure, la paix dans les guerres, le calme dans la tempête et un rempart inébranlable pour ceux qui la possèdent. Ni les armes, ni les lances, ni les armées ennemis, ni la horde démoniaque elle-même, ni la sombre phalange des adversaires ne peuvent nuire à celui qui l'a acquise en Jésus-Christ.

85. Bien que les vertus naissent les unes des autres, toutes, à l'exception des vertus divines, tirent leur origine des trois puissances de l'âme. Le commencement et la cause des quatre vertus génériques, intermédiaires entre les vertus naturelles et divines, dont et par lesquelles toutes les autres se forment, c'est-à-dire la prudence, le courage, la chasteté et la vérité, est la sagesse divine et théologale, agissant selon l'éveil de l'Esprit et se reflétant dans l'esprit de quatre manières. Elle manifeste les vertus non pas toutes ensemble, mais chacune séparément et en son temps, selon le désir : l'une comme lumière, l'autre comme puissance pénétrante et inspiration inépuisable, la troisième comme force illuminatrice et purificatrice, et la dernière comme une rosée de pureté joyeuse et rafraîchissante, arrachée à la chaleur des passions. La sagesse permet, comme mentionné précédemment, de percevoir sa manifestation chez chacun selon la maturité de son âme dans la bonté, et à l'âme parfaite, elle montre l'action parfaite. L'expérience des vertus ne confère pas à l'âme une parfaite fermeté morale par le seul zèle personnel, à moins que, par la grâce, les vertus ne deviennent une disposition intérieure substantielle.

86. Chaque vertu possède un don et un effet uniques, par lesquels, même ceux qui ne souhaitent pas y participer, elle peut les attirer par habitude et par nature, et, une fois reçue, elle demeure ferme et immuable. Pour l'accomplissement des vertus, on a en soi la grâce de l'Esprit, comme une âme vivante. Sans elle, l'ensemble des vertus devient vain. Et ceux qui semblent posséder les vertus à la perfection et les pratiquer n'ont souvent qu'une ombre, un fantôme de beauté, et non une image de la vérité.

87. Il y a quatre vertus cardinales : le courage, la prudence, la chasteté et la vérité. Proches d'elles, selon leur excès ou leur défaut, se trouvent huit qualités spirituelles que nous appelons vices et que nous considérons comme des vertus dans le monde. Le courage est généralement suivi d'insolence et de timidité, la prudence de tromperie et d'ignorance, la chasteté de licence et de pénétration, et la vérité d'avarice, de mensonge ou de ressentiment. Au milieu de ces vertus se trouvent non seulement les vertus fondamentales et naturelles, qui s'élèvent au-dessus de l'excès et du défaut, mais aussi les vertus actives. Certaines vertus, selon la justesse de leur raisonnement, s'expriment par une [bonne] droiture, tandis que d'autres s'accompagnent de perversité [du bien] et de vanité. Que les vraies vertus occupent la position médiane est attesté par la parabole qui dit : «Que tous les bons sentiers soient aplanis» (voir Pro 2,9). Ainsi, toutes les vertus sont unies dans les trois facultés de l'âme, où elles naissent et se fortifient, ayant pour fondement les quatre vertus génériques, et en particulier le Christ. De plus, les vertus naturelles sont purifiées par les vertus actives, et les [vertus] divines et surnaturelles sont communiquées par la grâce de l'Esprit.

88. Parmi les vertus, certaines sont actives, d'autres divines, d'autres encore naturelles et spirituelles. Les actives résultent d'un libre choix, les naturelles d'une disposition intérieure, et les divines de la grâce.

89. De même que l'origine des vertus se situe dans notre âme, de même la source des passions. Mais les premières y naissent naturellement, les secondes contre nature. L'âme trouve la cause de la génération du bien et du mal dans l'inclination du désir qui, tel un pointeur pour tracer une ligne ou une aiguille sur une balance, reçoit l'influence et agit dans cette direction selon son orientation. La volonté est soumise à une double action, car elle contient en elle le bien par nature et le mal par libre inclination.

90. L'Écriture appelle les vertus des «vierges» (cf. Can 1,2) en raison de leur lien étroit avec l'âme, raison pour laquelle elles sont considérées avec elle comme un seul esprit et un seul corps. L'apparence d'une jeune fille symbolise l'amour, et la tenue de ces vierges sacrées témoigne de leur chasteté et de leur pureté. La grâce divine parvient généralement à créer et à transformer indubitablement diverses vertus chez les personnes fortes spirituellement, en les adaptant à leurs qualités et à leurs aptitudes.

91. Il existe huit passions dominantes : trois grandes – la gourmandise, l'avarice et la vanité – et cinq qui les suivent : la fornication, la colère, la tristesse, la paresse et l'orgueil. De même, parmi les vertus opposées aux passions, les trois principales sont la pauvreté, l'abstinence et l'humilité, suivies et suivies des autres : la pureté, la douceur, la joie, le courage, l'humilité et toute la série des vertus. Tous ceux qui le désirent ne peuvent pas étudier et comprendre la puissance, l'action et le parfum de chaque vertu, ni l'odeur de la passion; seul celui qui est actif, qui œuvre en paroles et en actes et qui a reçu du saint Esprit le don de la connaissance et du discernement en est capable.

92. Les vertus agissent parfois, parfois sont mises en mouvement [par nous]. Elles agissent, prenant demeure en nous au moment opportun, quand, comment et selon leur bon vouloir. Nous les manifestons selon notre libre arbitre, notre disposition morale et nos habitudes. Mais elles sont essentielles en elles-mêmes, et nous sommes moralement formés par elles, approximativement, puisque l'image de toutes nos [bonnes] actions est l'empreinte du prototype. Le spirituel est essentiellement assimilé par quelques-uns avant la jouissance immortelle future. Et c'est là, en fait, que nous entreprenons et accomplissons des travaux et des exploits, plutôt que de posséder les vertus elles-mêmes.

93. Selon Paul, celui qui, y participant, peut activement communiquer la lumière du Christ à autrui, est ministre de l'Évangile (cf. Rom 15,16). Tel une semence certaine, il répand la parole divine sur les champs spirituels de ses auditeurs. Que votre parole, dit-on, soit toujours empreinte de grâce, assaisonnée du sel de la bonté divine (Col 4,6), afin qu'elle communique la grâce à ceux qui l'écoulent avec foi (Éph. 4,29). Ayant comparé les enseignants à des agriculteurs et les élèves à un champ cultivé, [l'apôtre] décrit avec beaucoup de sagesse les premiers comme des laboureurs et des semeurs de la Parole divine, et les seconds comme une terre fertilisée, fertile et riche en vertus, car la véritable action sacrée ne consiste pas seulement à accomplir des œuvres divines, mais aussi à y participer personnellement et à transmettre les bénédictions.

Vénérable Grégoire du Sinaï

94. La parole prononcée oralement pour instruire autrui varie et ne provient pas uniformément de quatre sources, mais de multiples sources. Une parole [vient] de l'enseignement, une autre de la lecture, une autre de l'action, et une autre de la grâce. Mais de même que l'eau, uniforme par nature, se transforme en ses propriétés inhérentes selon les différences du sol qui la sous-tend et change, comme on le perçoit par le goût, tantôt amère ou sucrée, tantôt salée ou acide, de même la parole prononcée, changeant selon la structure morale de chacun, se reconnaît dans l'action et, par elle, apporte le bienfait.

95. La parole est donnée à tout être rationnel pour son plaisir, et de la parole, comme d'une nourriture variée, l'âme percevant [toujours] une douceur différente. La parole savante est pour elle, en quelque sorte, un éducateur, la formant moralement. Une parole issue de la lecture l'emplit, pour ainsi dire, de l'eau de la paix; une parole issue de l'action la sature, comme un pâturage riche en herbe; Une parole de grâce réjouit, comme une coupe débordante [de vin] (voir : Ps 23,5). La joie indescriptible et bienfaisante que procure la parole de grâce illumine [l'âme], telle une huile qui fait resplendir le visage (Ps 104,15).

96. [Ces affirmations] non seulement révèlent à l'âme la vie elle-même, mais, lorsqu'elle les entend à travers l'enseignement d'autrui, elle les ressent aussi, pourvu que [l'enseignant et l'auditeur] soient guidés par la foi et l'amour, c'est-à-dire que l'un écoute avec foi et l'autre éclaire avec amour, en transmettant des paroles sur les vertus sans orgueil ni vanité. Alors, la parole issue de l'enseignement est reçue par l'âme comme un éducateur; [la parole] issue de la lecture est comme un nourrissant, la parole issue de l'action est comme la plus habile parure de l'épouse, et la parole illuminatrice du saint Esprit est comme la parole d'un fiancé joyeux. Car toute parole qui sort de la bouche de Dieu est soit prononcée par les saints avec l'aide du saint Esprit, soit le fruit de cette douce inspiration du saint Esprit, dont seuls les dignes sont nourris. Bien que tous les êtres intelligents se délectent de la Parole, rares sont ceux qui se réjouissent véritablement ici-bas sous l'influence du saint Esprit. La plupart ne connaissent et ne mémorisent que les images des paroles spirituelles, sans avoir goûté au véritable pain de la vie future, qui consiste en la perception de Dieu le Verbe. Là-bas, seul ce pain est offert en abondance à tous les dignes pour leur plus grande joie, et il n'est jamais épousé, gaspillé ni insuffisant.

97. Sans sensibilité spirituelle, il est impossible de faire l'expérience tangible de la douceur divine. De même que celui qui émousse ses sens les rend insensibles aux phénomènes sensoriels et ne voit, n'entend ni ne sent, étant affaibli, voire à demi mort, de même celui qui engourdit les facultés naturelles de l'âme par les passions les rend insensibles aux influences d'en haut et incapables de participer aux mystères de l'Esprit. Celui qui ne voit, n'entend ni ne sent spirituellement est mort. Le Christ ne vit pas en lui, et il se dirige lui-même vers des actions qui ne sont pas à l'image du Christ.

98. Comparés aux facultés de l'âme, surtout lorsqu'elles sont saines, les sens ont une fonction égale et semblable, voire identique. Grâce à cela, eux aussi vivent et agissent. L'Esprit vivifiant les unit. En revanche, l'homme s'épuise complètement lorsqu'il est atteint par le mal profond des passions et qu'il gît sans cesse à l'hôpital de la négligence. Les sens contemplent clairement les facultés sensorielles et spirituelles – les facultés mentales, surtout en l'absence de la lutte satanique qui s'y oppose, et qui s'oppose à la loi de l'esprit. Lorsqu'ils sont unis par l'Esprit et s'harmonisent, ils reconnaissent alors directement et essentiellement les choses divines et humaines telles qu'elles sont par nature, discernent clairement leur signification et contemplent, aussi purement que possible, la cause unique de toute chose : la Trinité.

99. Avant tout, l'hésychaste doit fonder sa vie silencieuse sur les cinq vertus suivantes : le silence, l'abstinence, la vigilance, l'humilité et la patience. Il y a trois activités agréables à Dieu : la psalmodie, la prière et la lecture, et, en cas de maladie, les travaux manuels. Les vertus susmentionnées non seulement englobent toutes les autres, mais s'incorporent les unes aux autres. Le solitaire doit demeurer dans le souvenir de Dieu, dans la prière et le silence du cœur le matin, et prier patiemment pendant la première heure. Puis, à la deuxième heure, on lit, on chante, on prie, on lit, on chante, on prie, on lit, on chante, on mange, on se repose, si besoin est, à la onzième heure, et on chante les Vêpres. Ainsi, achevant vertueusement sa journée, il plaît à Dieu.

100. À l'instar de l'abeille, il convient de recueillir les vertus les plus utiles. Ainsi, en les rassemblant peu à peu, on peut constituer en son âme une vaste collection de manifestations vertueuses, d'où jaillit le miel de la sagesse, source de joie spirituelle.

101. Si vous le souhaitez, écoutez comment mieux traverser la nuit. La veillée nocturne comporte trois ordres : débutant, intermédiaire et avancé. La première [règle] prescrit de dormir la moitié de la nuit et de veiller l'autre moitié, soit du soir à minuit, soit de minuit au matin. La deuxième [règle] prescrit de veiller une ou deux heures le soir, puis de dormir quatre heures et de veiller aux

Vénérable Grégoire du Sinaï

matines, puis de chanter et de prier jusqu'au matin pendant six heures. La première heure [de la journée] doit être consacrée au chant et au silence, comme indiqué précédemment. Ensuite, il faut observer l'ordre des activités susmentionnées selon les heures [ou maintenir une prière constante et ininterrompue], dont l'habitude structure la vie humaine. Enfin, la troisième [règle] consiste à veiller toute la nuit [en prière].

102. Parlons maintenant de nourriture. Environ une livre de pain suffit à quiconque s'est engagé dans l'ascèse du silence. On peut boire deux coupes de vin pur, trois coupes d'eau, et, parmi les provisions disponibles, on ne doit pas consommer autant que la nature le demande capricieusement, mais on doit utiliser, avec modération, seulement ce que la Providence offre. La règle la meilleure et la plus concise pour ceux qui veulent vivre convenablement consiste à accomplir trois vertus – j'entends le jeûne, la vigilance et la prière – par lesquelles se trouve le fondement le plus sûr de toutes les vertus.

103. Avant tout, le silence exige la foi, la patience, la force et le courage, l'amour sincère et l'espérance. Si un croyant, par simple négligence ou pour une autre raison, ne trouve pas ici ce qu'il cherche, alors à la mort il ne peut qu'être pleinement convaincu du fruit de la foi et du combat et ne pas voir la liberté en Jésus-Christ, qui est la Rédemption et le Salut de nos âmes, le Verbe Dieu-Homme. Mais l'incroyant en tout point sera condamné à mort. Cependant, selon la parole du Seigneur, il est déjà condamné (voir Mc 16,16), car celui qui est esclave des plaisirs et recherche la gloire des hommes et non celle de Dieu, comment peut-il croire ? (voir Jn 5,44). Bien qu'un tel homme puisse paraître fidèle en paroles, sans s'en apercevoir, il se trompe lui-même et entendra un jour ces paroles : «Puisque tu ne m'as pas reçu dans ton cœur, mais que tu m'as rejeté, moi aussi je me détournerai de toi.» C'est pourquoi les fidèles doivent avoir une vive espérance et croire en la vérité de Dieu, attestée dans toutes les Écritures, en confessant leur faiblesse, afin de ne pas attirer sur eux une double condamnation inexorable.

104. Rien ne contribue autant à la contrition du cœur et à l'humilité de l'âme que la solitude éclairée et le silence absolu. Et rien d'autre ne détruit fondamentalement la structure du silence et ne le prive de la puissance divine protectrice que les passions suivantes : l'insolence, la gourmandise, la loquacité, les soucis distrayants, l'orgueil et la maîtresse des passions, la vanité. Celui qui s'y habite volontairement, à mesure qu'elles grandissent et s'obscurcissent, finit par devenir extrêmement insensible. Et si une telle personne se libère à nouveau de ces passions et entreprend le salut avec foi et zèle, alors elle recevra de nouveau ce qu'elle cherche, surtout si elle le cherche humblement. L'accession au trône d'une seule de ces passions, par négligence, déchaîne sur lui une multitude de maux, à commencer par l'incrédulité destructrice, et ravage son âme qui, plongée dans la confusion et le tumulte démoniaques, devient comme une seconde ville, Babylone, si bien que cette dernière lui est pire encore que la première (voir Mt 12,45). Il devient alors un ennemi passionné et un accusateur des silencieux, aiguisant sans cesse sa langue contre eux comme un rasoir et une épée à double tranchant.

105. Les eaux de la passion, qui emplissent la mer trouble et agitée du silence, ne peuvent être traversées que sur le navire léger et rapide du détachement et de l'abstinence absolu. L'intempérance et l'amour des biens matériels engendrent des flots de passions qui inondent le cœur et le corrompent, engendrant confusion et tristesse, pesant lourdement sur le corps et rendant l'âme et le cœur indifférents, obscurcis et engourdis, les privant de leur état et de leurs sentiments naturels.

106. Rien ne contribue autant à la paresse, à l'insouciance et à la folie de l'âme des ascètes zélés que l'amour-propre, véritable nourrice des passions. Lorsqu'il préfère le repos corporel aux exploits vertueux et considère l'esprit comme attentif, s'il n'incite pas à l'épuisement volontaire du corps par l'accomplissement des commandements, associé à une transpiration légère et modérée, alors il rend généralement l'âme paresseuse sur le chemin du silence et provoque un relâchement profond et irrésistible de son activité.

107. Le meilleur et le plus précieux des remèdes pour ceux qui se sont lassés d'observer les commandements et qui ont résolu de chasser les ténèbres impénétrables, c'est l'obéissance inconditionnelle en toutes choses, avec foi. C'est un remède vivifiant et aux multiples vertus pour ceux qui s'y abreuvent, et un couteau qui purifie instantanément les cicatrices des blessures. Celui qui préfère l'action de ce couteau, avec foi et simplicité, à tout autre chose, a tranché net toutes ses passions. Non seulement il a atteint le silence, mais par l'obéissance, il l'a déjà réalisé, ayant trouvé le Christ, devenant et étant appelé son imitateur et son serviteur.

108. Sans organiser sa vie et ses activités dans la contrition, il est impossible de supporter la chaleur du silence. Celui qui pleure et médite sur les horreurs de la mort avant qu'elles ne surviennent d'elles-mêmes, possédera humilité et patience – les deux fondements du silence. Sans ces fondements, celui qui mène une vie de silence est toujours enclin à la vanité, corollaire

Vénérable Grégoire du Sinaï

de son insouciance. De ces distractions et asservissements pécheurs se multiplient et nous plongent dans la lassitude. Ainsi, l'intempérance, fille de l'insouciance, rend le corps léthargique et impuissant, et l'esprit obscurci et endurci. Jésus, lui aussi, se soustrait alors au tumulte des pensées et des raisonnements qui animent le domaine de l'esprit.

109. Il est impossible d'éprouver le tourment de la conscience, ni maintenant ni dans le siècle à venir. Cette épreuve ne concerne que ceux qui, ici et là, souffrent d'un manque d'amour et de gloire. Telle une bourreau implacable, punissant de diverses manières ceux qui sont responsables, la conscience brandit toujours une épée acérée, c'est-à-dire la censure et l'indignation, contre les victimes despotiques et dénudées. On appelle aussi la conscience zèle, en raison de sa propension naturelle à influencer nos ennemis, la nature du corps et celle de l'âme. D'autres la nomment ardeur naturelle, que nous sommes appelés à aiguiser contre nos ennemis, telle une épée tranchante. Et si la conscience parvient à soumettre notre dualité à l'unité, alors le but de son zèle est l'ascension vers Dieu. Mais si l'âme elle-même est soumise à deux – le péché et la chair –, alors sa fin éternelle est vouée à un tourment impitoyable pour s'être livrée à l'esclavage total de ses ennemis. L'âme qui commet ici un acte honteux ruine son état vertueux et se trouve séparée et aliénée de Dieu.

110. De toutes les passions, deux sont extrêmement graves et douloureuses : la fornication et le désespoir, qui, dominant l'âme malheureuse, l'affaiblissent. Elles communiquent et se lient étroitement l'une à l'autre et sont, de ce fait, indestructibles, irrésistibles et absolument invincibles. La première [la passion de la fornication] prospère dans le domaine des désirs, mais contient la matière des deux [parties de notre être] inséparables par nature – je parle de l'âme et du corps – répandant toute sa douceur dans tous les membres [du corps].

111. La seconde [la passion du désespoir], prenant le dessus sur l'esprit dominant, s'entrelace avec elle-même l'âme et le corps tout entiers, comme le lierre, rendant notre nature engourdie, affaiblie et comme brisée par la paralysie. Bien que ces deux passions ne soient pas définitivement apaisées par la bienheureuse impassibilité, elles s'apaisent temporairement lorsque l'âme, ayant reçu dans la prière la puissance du saint Esprit qui lui communique joie, force et une profonde paix du cœur, goûte au silence. La passion de la fornication est le commencement, la maîtresse, la reine et le plaisir suprême des plaisirs. Sa compagne est la paresse, qui hisse les généraux de Pharaon sur un char invincible. Par elles, c'est-à-dire par la fornication et le désespoir, les pulsions des passions ont pénétré la vie de ces misérables. Le commencement de la prière intérieure est l'action, ou la puissance purificatrice, du saint Esprit et un rite sacré et mystérieux de l'esprit, de même que le commencement du silence est le retrait des soucis ordinaires, le milieu est la puissance illuminatrice et la contemplation, et la fin est l'extase et le ravissement de l'esprit vers Dieu.

112. Le sanctuaire spirituel est l'action rationnelle de l'esprit, accomplissant mystérieusement un rite sacré sur l'autel spirituel, en signe d'engagement envers Dieu et de communion à l'Agneau avant la future joie insoudable. Recevoir l'Agneau de Dieu comme nourriture sur l'autel mental de l'âme ne signifie pas seulement le comprendre et être en communion avec lui, mais aussi être, pour ainsi dire, l'Agneau nous-mêmes en recevant son image dans le futur. Ici ne sont que des mots, mais là nous espérons recevoir les objets mêmes des sacrements.

113. La prière pour les débutants est comme un feu de joie rayonnant du cœur, et pour les parfaits, comme une lumière bienveillante agissant dans l'âme. Ou encore : la prière est la prédication des apôtres, l'action de la foi, ou mieux encore, la foi immédiate, la constance de ceux qui espèrent, l'amour manifesté, le mouvement angélique, la puissance de l'incorporel, leur œuvre et leur joie, l'Évangile de Dieu, l'annonce du cœur, l'espérance du salut, le signe de la sanctification, le symbole de la sainteté, la connaissance de Dieu, la révélation du baptême, la purification des fonts baptismaux, les fiançailles avec le saint Esprit, la joie de Jésus, la joie de l'âme, la miséricorde de Dieu, le signe de la réconciliation, le sceau du Christ, le rayon du soleil intelligent, l'étoile du matin des cœurs, la confirmation du christianisme, la révélation de la réconciliation divine, la grâce de Dieu, la sagesse de Dieu, ou mieux encore, le commencement de la sagesse en soi, la manifestation de Dieu, la vie monastique, le chemin du silence, la raison du silence, le signe de l'ordre angélique de la vie. Et, qui plus est, la prière est Dieu, qui produit tout en tous, car elle est une seule action du Père, du Fils et du saint Esprit, qui accomplit tout en Jésus Christ.

114. Si Moïse n'avait pas reçu de Dieu le bâton de puissance, il ne serait pas devenu un dieu pour Pharaon et n'aurait pu le vaincre, ni l'Égypte. De même, l'esprit, s'il n'a pas la force de la prière, ne pourra triompher du péché et des forces qui s'y opposent.

115. Ceux qui parlent ou agissent sans humilité sont comme ceux qui construisent une maison en hiver ou sans ciment. Trouver et comprendre l'humilité par l'expérience et la raison est le bonheur

Vénérable Grégoire du Sinaï

de très peu d'entre nous. Ceux qui s'étendent sur le sujet sont comme ceux qui mesurent un abîme. Nous, aveugles, avec une vague intuition de cette grande lumière, nous ne dirons que peu. La véritable humilité n'a ni paroles humbles, ni apparence humble, elle n'oblige pas à avoir des pensées humbles, ni, en s'humiliant, à se reprocher quoi que ce soit. Bien que tous ces signes et images d'humilité en soient comme des variantes, l'humilité elle-même est grâce et don d'en haut. Il existe, comme le disent les pères, deux formes d'humilité : a) se considérer inférieur à tous, et b) attribuer ses bonnes actions à Dieu. La première est le commencement, la seconde la fin [de l'humilité]. Ceux qui la recherchent doivent être conscients de trois choses [sur lesquelles réfléchir] et les garder à l'esprit : 1) qu'ils sont plus pécheurs que tous les hommes, 2) plus répugnans que toute la création, car ils contredisent leur nature, et 3) plus malheureux que les démons, car ils sont leurs esclaves. Celui qui s'humilie devrait dire : «Connais-je précisément les péchés des hommes, quels ils sont et combien ils sont ? Sont-ils plus nombreux ou plus nombreux que les miens ? Par ignorance, ô âme, considérons-nous inférieurs à tous les hommes, comme la terre et la poussière sous leurs pieds. Comment ne me considérerais-je pas plus vil que toutes les créatures, puisqu'elles sont conformes à leur nature originelle, tandis que moi, par d'innombrables iniquités, je m'en suis éloigné ? En vérité, les bêtes et le bétail sont plus purs que moi, pécheur. C'est pourquoi, moi qui me précipite en enfer et y gît avant la mort, je suis inférieur à tous. Et qui ne sait et ne sent pas que le pécheur est même inférieur aux démons, car il est leur esclave, leur serviteur obéissant, et avec eux, héritier des ténèbres, ici-bas ? En vérité, lui, le malheureux, est plus cruel que les démons et, contrôlé par eux, il en souffrira, héritant avec eux de l'abîme. Demeurant sur terre avant la mort, L'enfer et l'abîme ! Comment oses-tu te prétendre juste, toi qui, par tes mauvaises actions, es devenu pécheur, impie et démon ? Malheur à ton égarement et à ton erreur, possédé, chien immonde, envoyé pour cela dans le feu et les ténèbres !

116. La sagesse donnée par l'Esprit, selon les théologiens, est la puissance de la prière mentale, pure et angélique, dont le signe est que l'esprit, pendant la prière, ne perçoit aucune image et ne voit ni lui-même (c'est-à-dire son apparence extérieure) ni quoi que ce soit d'autre, mais est souvent distrait des sens par la lumière qui agit en lui, car alors l'esprit devient immatériel, lumineux et inexprimablement uni à Dieu en un seul esprit.

117. Il existe sept méthodes distinctes, s'influencant et se générant mutuellement, qui conduisent à l'humilité envoyée par Dieu : le silence, l'humilité, l'humilité de la parole, l'humble vêtement, l'abaissement de soi, la contrition de l'esprit et l'attribution de soi-même (partout) à Dieu. Cette dernière. Le silence intelligent engendre l'humilité. De l'humilité découlent trois formes d'humilité : la parole humble, l'humilité et la pauvreté vestimentaire, et l'auto-reproche constant. Ces trois formes [d'humilité] engendrent la contrition, produite par l'acceptation des épreuves et appelée châtiment providentiel, et l'humilité par les démons. La contrition [en acte] place aisément l'âme [dans son sentiment] au-dessous de tout et en dernier lieu, servile à tous. Ces deux formes engendrent l'humilité parfaite et divine, appelée puissance et perfection de toutes les vertus. Elle attribue sa correction à Dieu. Ainsi, la première de toutes [formes d'humilité] est le silence, d'où naît l'humilité. Ceci produit trois formes d'humilité; trois forment une : la contrition. La contrition engendre la septième forme, ou la forme de la première humilité, subordonnée à toutes, que l'on appelle providentielle. L'humilité providentielle apporte [à l'âme] l'humilité parfaite, véritable et inimaginable, envoyée par Dieu. La première [c'est-à-dire l'humilité providentielle] surgit sous le... Dans les conditions suivantes. Si une personne, livrée à elle-même, est vaincue moralement, asservie et soumise à la domination de toutes ses passions et pensées, alors, ne trouvant aucun secours ni dans les œuvres, ni en Dieu, ni en quiconque, et frôlant le désespoir, elle ne peut, opprimée de toutes parts, que d'être anéantie. Elle se considère alors la plus vile de tous, le dernier des esclaves, pire que les démons eux-mêmes, vaincue par eux et soumise à leur tyrannie. C'est l'humilité providentielle. Ensuite, Dieu accorde d'en haut la seconde humilité, la plus élevée, qui représente la puissance divine agissant en toute chose et produisant toute chose. Grâce à elle, l'homme, se considérant toujours comme un instrument de la puissance divine, accomplit avec son aide les œuvres merveilleuses de Dieu.

118. Puisque la tyrannie des passions règne parmi nous, alimentée par une multitude de tentations, il est impossible de trouver en notre espèce la contemplation de la lumière spirituelle essentielle, un esprit serein, une prière sincère et sans distraction, jaillissant toujours du plus profond du cœur, la résurrection et l'aspiration de l'âme vers le ciel, son émerveillement divin et son ravissement absolu, l'émergence spirituelle complète de la pensée à partir de ces sentiments, le détachement de l'esprit de ses propres forces, le mouvement spirituel angélique, commandé par Dieu, dirigé vers l'infini et l'incompréhensible. Habituellement, l'esprit rêve non pas de choses insignifiantes, mais de choses importantes, prématurément. Ainsi, en détruisant le peu de bien qu'il a reçu de Dieu, il s'éteint complètement. Il faut donc discerner avec soin et ne pas

Vénérable Grégoire du Sinaï

rechercher prématûrement ce qui est éphémère, ni se détourner de ce qui est à notre portée en rêvant d'autre chose. L'esprit est naturellement enclin à se forger des fantasmes sur ce qui précède et à imaginer, à partir d'eux, ce qui n'est pas encore accompli. Cela suscite une crainte considérable : celle qu'une telle personne soit privée du trésor spirituel qui lui a été donné et, trompée, perde la raison, passant d'une personne solitaire à un rêveur oisif.

119. La grâce n'est pas seulement la foi, mais aussi la prière efficace. Elle [la grâce], produite par l'Esprit par l'amour, révèle clairement la vraie foi, qui a la vie de Jésus. Celui qui ne voit pas la foi à l'œuvre en lui a acquis la foi opposée : morte et sans vie. Qu'on ne l'appelle même pas croyant, celui qui ne croit qu'en paroles non éprouvées, mais qui n'a pas la foi en l'Esprit et en l'accomplissement des commandements. C'est pourquoi il faut manifester sa foi par le succès dans les bonnes œuvres, ou la faire rayonner et agir dans la lumière, comme le dit le divin Apôtre : «Montre-moi ta foi sans les œuvres, et je te montrerai ma foi par mes œuvres» (Jac 2,18), soulignant ici que la foi remplie de grâce se révèle par des actes conformes aux commandements, tout comme les commandements s'accomplissent et rayonnent par la foi en la grâce. La foi est la racine des commandements, ou plutôt, la source qui les nourrit et les fait grandir. Elle se divise en confession et en grâce, tout en demeurant indivisible par nature.

120. La petite et en même temps grande et la plus courte échelle de l'obéissance comporte cinq marches menant à la perfection : la première est le renoncement [au monde], la deuxième est la soumission [aux règles monastiques], la troisième est l'obéissance [dans la vie], la quatrième est l'humilité, la cinquième est l'amour, qui est Dieu. Renoncer à l'enfer élève celui qui est moralement abattu et libère celui qui est esclave [du pouvoir] de la matière. La soumission trouve le Christ et le sert, comme il l'a dit : «Si quelqu'un me sert, qu'il me suive; et là où je suis, là aussi sera mon serviteur» (Jn 12,26). Où est donc le Christ ? [Au ciel] Il siège à la droite du Père. Celui qui sert doit donc être là où il sert. Que celui qui pose le pied sur la première marche de l'ascension s'en souvienne. Parfois, cependant, avant même de monter, une personne suit déjà le Christ par ces moyens et atteint la perfection. L'obéissance, accomplie en toute conformité aux commandements, construit une échelle de vertus diverses et les inscrit dans l'âme comme autant de marches. L'humilité, qui élève l'obéissant, le transporte vers le ciel, le remet à la reine des vertus, l'amour, et, le conduisant au Christ, le lui présente. Ainsi, le véritable obéissant monte aisément au ciel par cette courte échelle.

121. Il n'est pas de chemin plus court vers le palais royal céleste que la petite échelle des vertus, si ce n'est en détruisant les cinq passions opposées à l'obéissance : la désobéissance, la contradiction, la complaisance envers soi-même, la justification de soi et l'orgueil destructeur. Ce sont là les membres et les parties du démon désobéissant qui, dévorant ses enfants illégitimes parmi les novices, les envoie dans l'abîme, auprès du serpent. La désobéissance est la gueule de l'enfer, la contradiction sa langue acérée comme une épée, la complaisance ses dents acérées, la justification de soi son larynx, et l'orgueil, qui conduit en enfer, le souffle²⁰⁶ de son ventre omnivore. Mais celui qui vainc la première par l'obéissance tranche les autres d'un seul coup et, d'un seul degré [de vertus], monte rapidement au ciel. Un miracle véritablement indescriptible et incompréhensible ! Et cela fut accompli par notre Seigneur miséricordieux. [Désormais], on peut monter immédiatement au ciel par la seule vertu, ou plutôt, par le seul commandement, tout comme c'est par la seule désobéissance que nous sommes tombés et que nous sommes précipités en enfer.

122. L'homme est, pour ainsi dire, un monde à part, double, et est appelé, selon le divin apôtre, nouveau. Celui qui, dit-on, est en Christ, est une nouvelle création (Il Cor 5,17). L'homme est appelé et devient le ciel, la terre et toutes choses par la vertu. Pour lui, comme le note le Théologien, tout est dit et tout mystère est accompli. De plus, puisque, selon la parole de l'apôtre, notre combat n'est pas contre la chair et le sang, mais contre les principautés, les pouvoirs, les ténèbres de ce monde et contre les forces spirituelles du mal, le prince de l'air (Éph 6,12), alors, par conséquent, dans la nature de nos puissances spirituelles, comme dans un autre grand monde, doivent se trouver nos adversaires secrets. Et en effet, trois princes [de la malice] s'attaquent aux trois [forces de l'âme], s'opposant aux ascètes. Quiconque [parmi eux] progresse dans ce à quoi il se consacre, en fait l'expérience. Le serpent, prince de l'abîme, entreprend une attaque militaire contre ceux qui sont attentifs au cœur, car il fonde sa force sur les reins passionnés (voir Job 40,11) et le nombril. Par le biais du géant voluptueux de l'oubli, il leur lance des nuages ardents de flèches de feu et, tel un océan de désir sans bornes, il y pénètre, s'y glisse, l'agit, l'écume, le porte à ébullition et enflamme [les tentés] jusqu'à la confusion, les inondant de flots de plaisirs et les rendant insatiables. Le prince de ce monde attaque ceux qui aspirent à la vertu active, car il soutient la lutte contre la force irritante. Par la magie de toutes sortes de passions, par le biais du géant de la négligence, il livre une guerre rusée à la force

Vénérable Grégoire du Sinaï

irritée, comme dans un autre monde – un terrain de spectacle, une arène. Il triomphe toujours de ceux qui s'opposent courageusement à lui, ou est toujours vaincu par eux, leur réservant couronnes ou déshonneur devant les anges. À la tête de ses régiments, il les combat sans relâche. Le prince de l'air aborde ceux qui se livrent à la contemplation, leur présentant le fantastique tandis qu'il approche les parties intellectuelles et mentales de l'âme par l'intermédiaire des esprits de l'air rusés. Par le biais du géant de la folie, il obscurcit l'esprit élevé d'indignation, tel un autre ciel – mental –, présentant de fausses images nébuleuses et des transformations d'esprits, instillant la peur par des éclairs, des tonnerres, des tempêtes et des fracas fantomatiques. De toute évidence, chacun des trois princes, menant la guerre avec sa force correspondante [de l'âme tripartite], s'y oppose. Et celui [des démons] qui combat quelle partie [de l'âme], il entre en compétition avec cette partie.

123. Et ils [les esprits du mal] étaient jadis des esprits, mais, ayant chuté de cette immatérialité et de cette subtilité, chacun d'eux acquit une certaine grossièreté matérielle, s'incarnant selon l'ordre ou la qualité d'action dont il tenait ses qualités. Puisque les démons, comme l'homme, ayant été privés de la félicité angélique, ayant perdu [la capacité] de jouir du Divin, ils commencèrent à éprouver la douceur, comme nous, dans le monde terrestre, étant devenus en quelque sorte matériels par inclination aux passions matérielles. Et il ne faut pas s'en étonner, considérant que notre âme rationnelle et pensante, créée à l'image de Dieu, ayant oublié Dieu, est devenue bestiale, insensible et presque folle par la jouissance des actes matériels, car généralement l'habitude transforme la nature et modifie ses actions selon la libre décision de la volonté. Certains esprits [maléfiques] sont quelque peu matérialistes, insupportables, débridés, lubriques, vengeurs et, comme certains animaux carnivores, attirés par les plaisirs matériels. Tels des chiens affamés de sang, ils manifestent leur goût pour la pourriture, en compagnie d'autres créatures animées. Leur chair, leurs plaisirs et leur demeure sont matériels et grossiers. D'autres [démon] sont dissolus et enclins aux passions charnelles, tels des sangsues, des grenouilles et des serpents dans les eaux stagnantes. Parfois, ils se métamorphosent en poissons, suivent les plaisirs âcres de la débauche comme s'ils les vivaient eux-mêmes et nagent dans un océan d'ivresse. Étant, dit-on, paresseux et efféminés par nature, [ces démons] se réjouissent des effets néfastes des plaisirs irrationnels et suscitent sans cesse des vagues de pensées, des rêves impurs, des soucis et des tempêtes dans l'âme. [Certains démons], tels des esprits de l'air, sont légers et subtils. Ils détournent l'âme de la contemplation, suscitant des sortes de vents chauds et de rêves, et la trompent en se métamorphosant faussement en oiseaux ou en anges. En ramenant à la mémoire humaine l'apparence de certains objets connus, ils transforment et pervertissent toute contemplation spirituelle, en particulier celle des ascètes qui luttent contre eux avant la purification et le discernement spirituel. Il n'est rien de spirituel auquel les démons ne se métamorphoseraient secrètement par l'imagination. À l'encontre de l'état intérieur humain, selon la mesure de la hauteur morale, ils s'arment et placent dans l'âme ce qui lui est infligé, c'est-à-dire l'illusion au lieu de la vérité, des images fantastiques au lieu de la contemplation. L'Écriture en témoigne clairement, disant que les esprits du mal se manifestent sous la forme de bêtes sauvages, d'oiseaux du ciel et de reptiles de la terre (voir Osée 2,18).

124. L'agitation des passions et le combat charnel menés contre l'âme se manifestent en nous de cinq manières : tantôt la chair abuse de sa condition; tantôt elle s'efforce d'accomplir des actions contre nature, comme si elles étaient innées; tantôt, s'étant alliée aux démons, ceux-ci l'incitent à se dresser contre l'âme. Il arrive aussi que l'âme elle-même tolère le désordre, s'étant définie par les passions. Enfin, le combat naît également de l'envie des démons, auxquels, par humilité, il nous est permis de résister lorsque toutes les méthodes susmentionnées échouent à atteindre leur but tentateur.

125. Les principales causes du combat spirituel, qui surgissent en nous de toute chose et par toute chose, sont au nombre de trois : l'inclination, l'abus de ce qui existe et, par permission, l'envie et le combat des démons. L'excitation voluptueuse et la restauration de la chair contre l'âme et de l'âme contre la chair ont le même caractère, dans leur habitude et leur manifestation, que la rébellion des passions de la chair contre l'âme et le vaillant combat de l'âme contre la chair. Notre ennemi lui-même, sans vergogne, se met parfois à nous combattre effrontément, de manière inattendue et sans raison. Ne permets pas, mon ami, à la sangsue assoiffée de sang de boire le sang de tes artères, car elle ne peut jamais le vomir. Ne permets pas au serpent et au dragon de se rassasier de poussière – et tu écraseras facilement l'orgueil du lion et du serpent. Soupire jusqu'à ce que, ayant abandonné les choses terrestres, tu prennes refuge dans la demeure céleste et sois transformé à l'image de Jésus Christ, qui t'a créé.

126. Ceux qui sont véritablement parfaits en chair et en amour-propre sont ceux qui sont toujours esclaves du plaisir et de la soif de gloire. L'envie s'est même enracinée en eux. Épuisés par la

Vénérable Grégoire du Sinaï

malice et accablés par le chagrin du bonheur de leur prochain, ils calomnient le bien en lui, le qualifiant de mal et de fruit de l'illusion, ils n'acceptent pas et ne croient pas à ce qui vient de l'Esprit, et, par manque de foi, sont incapables de discerner ou de connaître Dieu. De telles personnes, à cause de leur aveuglement et de leur manque de foi, entendront à juste titre : «Je ne vous connais pas» (Mt 25,12). Mais le fidèle qui s'interroge [sur le salut] doit, soit, tout en écoutant, croire en ce qu'il ne connaît pas, soit étudier ce qu'il croit et instruire ceux qui reçoivent [le sermon] avec foi, faisant croître leurs talents sans envie. Mais si quelqu'un ne croit pas ce qu'il ignore, et dénigre l'incompréhensible, ou enseigne ce qu'il n'a pas lui-même appris, calomniant ceux qui enseignent par expérience, il subira le même sort que ceux qui héritent de l'amertume.

127. Selon les sages, un orateur est celui qui, par sa connaissance générale, embrasse mentalement les choses existantes. Il les sépare et les combine en un seul corps, montrant qu'elles sont égales dans leur différence et leur identité. Ou encore : un orateur, à juste titre qualifié de complet, est un homme véritablement spirituel qui, tel un maître d'éloquence, par les mots simples d'une voix articulée, sépare et unit les cinq qualités générales et collectives des choses unies par le Verbe incarné. En les comprenant toutes, il ne se contente pas de les révéler aux autres par des paroles pures et démonstratives, mais, comme le disent les maîtres extérieurs, il peut même éclairer les autres par les contemplations qui lui sont révélées spirituellement. Le véritable philosophe est celui qui, par l'observation des objets, en comprend la cause, ou qui, par la cause, parvient à la connaissance de ce qui existe par leur unité, incompréhensible à l'esprit et à sa foi immédiate; celui qui non seulement connaît, mais aussi expérimente les réalités divines. Le véritable philosophe est également celui qui possède un esprit actif, contemplatif et soumis. Un esprit philosophique excellent caractérise celui qui a progressé en philosophie morale, naturelle et divine, en particulier dans l'amour de Dieu, et qui, de la philosophie morale, a été instruit par les actes de Dieu, de la philosophie naturelle par les discours sur la nature, et de la philosophie divine par la contemplation et la vérité incontestable des dogmes.

De plus, la plus divine des choses est l'orateur qui distingue les choses réellement existantes de celles qui existent et n'existent pas, explique les propriétés des premières à partir des secondes, et, par inspiration divine, discerne les propriétés des secondes sur la base des secondes. Il discerne le spirituel et l'invisible du sensible et du visible, et le monde sensible et visible de l'invisible et du suprasensible, car le visible est l'image de l'invisible, et l'invisible le prototype du visible. On dit que les images et les formes des choses informes nous sont présentées afin que ce monde formé soit spirituellement révélé par celui-ci, et celui-là par celui-ci, et que nous puissions clairement les voir ensemble ou l'un dans l'autre, les expliquant par la parole de vérité. L'orateur présente la connaissance, rayonnant comme le soleil, non par des paroles mystérieuses et allégoriques, mais par sa connaissance et sa puissance spirituelles. Avec une expressivité remarquable, il interprète et démontre les propriétés des deux mondes, car l'un nous sert de guide, l'autre de demeure divine éternelle, préparée pour nous. Le philosophe divin est celui qui, par l'activité et la contemplation, s'est uni directement à Dieu, est devenu son ami et est appelé ainsi parce qu'il s'est lié d'amitié avec la Sagesse originelle, créatrice et véritable, et l'a aimée par-dessus toute autre amitié, sagesse et connaissance. Le philologue, et non le philosophe parfait (bien que la renommée lui ait secrètement conféré le titre de philosophe, comme le dit le grand Grégoire), est celui qui aime et étudie la sagesse de la création divine, mais, comme il est dit à la fin de cette création, il exerce cet amour de la sagesse non en vain, non pour la louange et la gloire humaine, afin d'aimer non la matière, mais la sagesse naturelle de Dieu. Le scribe est celui qui a étudié les choses du royaume de Dieu, qui se livre activement à la contemplation de Dieu et demeure dans le silence, et qui, du trésor de son cœur, fait jaillir le nouveau et l'ancien, c'est-à-dire l'enseignement évangélique et prophétique, le Nouveau Testament et l'Ancien Testament, le théorique et le pratique, le légal et l'apostolique. Le scribe actif diffuse également ces mystères nouveaux et anciens, les ayant appris par une vie agréable à Dieu. Ainsi, le scribe est entièrement pratique et s'exerce par une activité corporelle. L'orateur divin est celui qui occupe naturellement une position médiane entre la connaissance et les propriétés des choses et qui prouve spirituellement toute chose par le pouvoir de discernement de la parole. Enfin, le véritable philosophe est celui qui a clairement et immédiatement une union surnaturelle avec Dieu en lui-même.

128. Sans l'Esprit, ceux qui écrivent, parlent et prétendent édifier l'Église sont charnels et dépourvus de l'Esprit (cf. Jude 1,19), comme l'a dit l'apôtre divin. Ils tombent sous la malédiction de celui qui a dit : «Malheur à ceux qui se croient sages, et à ceux qui se croient intelligents !» (cf. Is 5,21). Ils parlent d'eux-mêmes, et non l'Esprit de Dieu qui, selon la parole du Seigneur (cf. Mt 10,20), parle en eux. Ceux qui prêchent selon leurs propres pensées avant purification sont égarés par l'esprit d'orgueil. La parabole en témoigne : «J'ai vu un homme qui se croyait sage.

Vénérable Grégoire du Sinaï

Mais l'insensé a plus d'espoir que lui» (cf. Pro 26,12). Et la Sagesse nous commande aussi : «Ne soyez pas sages à vos propres yeux» (Rom 12,16). Rempli de l'Esprit lui-même, le divin apôtre déclare : «Nous sommes incapables par nous-mêmes de concevoir quoi que ce soit, mais notre capacité vient de Dieu» (II Cor 3,5). Et encore : «Nous parlons de la part de Dieu, en présence de Dieu en Christ» (voir II Cor 12,19). Les paroles de ces [orgueilleux] sont déplaisantes et stériles, car elles ne viennent pas de la source vivante de l'Esprit, mais de leur propre cœur, tel un marécage vaseux où prolifèrent les serpents, les sangsues et les grenouilles des passions charnelles, de l'arrogance et de l'intempérance. L'eau de leur connaissance est croupie, trouble et tiède; ceux qui la boivent, pris de vertiges, de dégoût et de nausées, s'en détournent.

129. «Nous sommes le corps du Christ», dit le divin apôtre, «et chacun de nous est un membre» (voir I Cor 12,27). Et encore : un seul corps et un seul Esprit (Éph 4,4), comme on les appelle. De même que le corps sans l'esprit est mort et insensible, celui qui s'est mortifié par ses passions en négligeant les commandements après le baptême devient étranger à l'action de la grâce et n'est pas éclairé par le saint Esprit et la grâce du Christ. Par la foi et la nouvelle naissance, il possède l'esprit, mais l'esprit en lui est immobile et inactif à cause de sa mort spirituelle. L'âme est une, mais les membres du corps sont nombreux. Elle les possède tous, les vivifie et meut ceux qui sont capables de recevoir la vie. Mais les membres qui se sont desséchés à cause d'une maladie accidentelle, ceux qu'elle retient, sont sans vie et insensibles, comme morts et immobiles. Ainsi, l'Esprit du Christ, demeurant pleinement en tous les membres du Christ sans confusion et agissant, vivifie ceux d'entre eux qui sont capables de participer à la vie [de grâce], et garde avec amour comme ses propres membres ceux qui ont été séparés de lui par faiblesse. Par conséquent, tout croyant participe à l'adoption de l'Esprit par la foi, mais demeure sans son action et sans lumière, ayant été privé de la lumière et de la vie de Jésus par négligence et incrédulité. Et, bien que tout croyant soit membre du Christ, possède l'Esprit du Christ, un autre demeure néanmoins inanimé par l'action et le mouvement de la grâce, incapable de la recevoir.

130. Nous affirmons qu'il existe huit objets fondamentaux de contemplation : le premier est Dieu, sans forme, sans commencement, incréé, Cause de tout, l'Un trinitaire et Divinité suprême; le deuxième est l'ordre et la structure [de la vie] des facultés rationnelles; le troisième est la structure de l'ordre existant; Le quatrième est la descente dispensationnelle du Verbe; le cinquième, la résurrection générale; le sixième, le terrible second avènement du Christ; le septième, les tourments éternels; le huitième, le royaume des cieux. Les quatre premiers objets de contemplation sont passés et déjà accomplis, et les quatre derniers sont futurs et non encore réalisés. Tous sont clairement contemplés et demeurent dans la mémoire de ceux qui ont acquis une purification complète de l'esprit par la grâce. Celui qui les aborde sans la lumière de la grâce doit savoir qu'il se construit des images fantasmagoriques, et non qu'il les contemple, se trompant lui-même et étant trompé par un esprit rêveur.

131. Ici, s'il est possible, il convient de parler de l'illusion, car, en raison de la richesse et de la variété de ses ruses et de ses embuscades, elle est difficilement reconnaissable pour beaucoup et est presque incompréhensible. On dit qu'elle se manifeste sous deux formes, ou plutôt qu'elle vient influencer les rêves et les actions, bien que son origine et sa cause résident uniquement dans l'orgueil. La première forme [de l'illusion] est le commencement de la seconde, et la seconde – le commencement de la troisième, ou frénésie. Le début de la contemplation fantasmagorique est la vanité, qui conditionne l'idée de la Divinité sous une image quelconque. L'illusion suit la vanité, [conduisant] à l'erreur due à la rêverie. L'illusion onirique engendre le blasphème, puis, à partir de symptômes inhabituels à l'état de veille, elle produit la timidité, appelée tremblement et confusion de l'âme. Ainsi, l'illusion suit l'orgueil excessif, l'illusion – le blasphème, le blasphème – la timidité, la timidité – le tremblement, le tremblement – une frénésie anormale de l'esprit. Telle est la première forme de l'illusion issue des rêves. La seconde forme de l'illusion, en relation avec les actions, est la suivante. Elle a son origine dans la luxure, généralement née d'une passion charnelle naturelle. De la luxure naît une impulsion débridée vers une immoralité inexprimable. Ayant enflammé toute la nature et obscurci l'esprit dominant par l'union avec des idoles imaginaires, il le pousse à la frénésie et, enivré par son influence incandescente, le rend fou. [Alors le trompeur] tente de prédire de faux oracles, proclame prophétiquement des visions de certains saints et leurs paroles révélées par son intermédiaire, et, enivré par l'exaltation de la passion, change de caractère, comme un démoniaque.

Les laïcs trompés par l'illusion traitent ces gens de fous. [Les trompeurs] s'installent et demeurent près des églises de certains saints et proclament quelque chose aux gens parce qu'ils sont possédés, influencés et tourmentés par des démons. [Ces personnes] devraient être appelées, au sens plein du terme, possédées par des démons, trompées et esclaves de l'illusion, et non des prophètes qui prédisent le présent et l'avenir. Le démon de la débauche, après avoir

Vénérable Grégoire du Sinaï

obscurci leurs esprits par le feu de la luxure, les plonge dans la frénésie, leur montrant en rêve certains saints, leur présentant des visions et des conversations diverses. Mais il arrive que les démons eux-mêmes leur apparaissent, les accablent de terreur et, les ayant soumis au joug de Satan, les contraignent à commettre des actes pécheurs, afin de les garder captifs et esclaves jusqu'à la fin, voués au tourment.

132. Il est important de savoir que l'illusion a trois causes principales qui se manifestent chez l'être humain : l'orgueil, l'envie démoniaque et la complaisance punitive. Ces causes sont les suivantes : l'orgueil découlé de la frivolité, l'envie de la perfection et la complaisance punitive d'une vie de péché. L'illusion née de l'envie et de la vanité se guérit rapidement, surtout si l'on s'humilie. Mais Dieu permet parfois que l'illusion, sous forme de châtiment ou de soumission à Satan pour le péché, perdure jusqu'à la mort. Il arrive que même des innocents soient livrés à la souffrance en vue de leur salut. Il est important de savoir ce que le démon de la vanité lui-même prédit parfois chez ceux qui ne veillent pas attentivement sur leur cœur.

133. Tous les rois et prêtres pieux sont véritablement oints d'une grâce nouvelle, comme les anciens l'avaient annoncé. Ces derniers étaient des prototypes de notre vérité et, non seulement partiellement, mais entièrement, ils nous préfiguraient tous, car notre royaume et notre sacerdoce ne coïncident ni ne s'homogénéisent avec ceux des anciens, bien que leurs images soient les mêmes. Pour nous, l'onction ou la grâce et l'appel à l'onction ne sont pas naturellement distincts, mais nous possédons la même connaissance, la même foi et la même image. Et la parole de vérité révèle clairement que le pur, le désenchanté et tout ce qui est le plus saint, dans le siècle présent et à venir, est entièrement consacré à Dieu.

134. Celui qui, par sa bouche, profère la sagesse et la connaissance par la méditation de son cœur (voir Ps 48,4), manifeste clairement, à partir du Dieu existant, le Verbe, la Sagesse hypostatique de Dieu le Père, et discerne par son esprit dans les choses les empreintes des prototypes, et, par sa bouche, à l'aide de la parole vivante, prêche la sagesse issue de la sagesse, et illumine son cœur par la puissance du renouvellement de la connaissance spirituelle. Il peut, par cette connaissance, éveiller la foi chez ses auditeurs et les éclairer.

135. Le grand adversaire de la vérité, qui conduit aujourd'hui hommes à leur perte, est l'illusion. Par elle, une ignorance obscure règne dans l'âme des insouciants, les éloignant de Dieu, de sorte qu'ils ignorent s'il existe un Dieu qui nous a éveillés et éclairés, ou bien ils ne le connaissent et ne croient en Lui que par des paroles vaines, et non par des actes; ils attribuent Sa manifestation non pas à nous, mais seulement aux anciens. Ils attribuent les témoignages des Écritures concernant Dieu à d'autres auteurs qui ne les ont pas exprimés, et ils blasphèment la gloire de Dieu, comme le dit l'Écriture (voir II Pi 2,10). Ils nient complètement la connaissance de la piété, interprètent l'Écriture uniquement de manière sensuelle, voire juive, et, rejetant l'éveil de l'âme même ici-bas par la résurrection, s'efforcent follement de reposer dans les tombeaux. Trois passions sont indissociables de cette tromperie : l'incrédulité, la trahison et la négligence. Elles s'engendent et se nourrissent mutuellement. L'incrédulité enseigne la trahison, et la trahison est la compagne de la négligence, qui conduit à la paresse la plus totale. Ou, inversement, la négligence est la mère de la trahison, comme le Seigneur l'a dit : «Le serviteur méchant et paresseux» (Mt 25,26). La trahison est la mère de l'incrédulité, car tout traître est infidèle, et l'incrédule ne craint pas Dieu. De l'absence de crainte de Dieu découle la négligence – mère de l'insouciance – par laquelle nous négligeons tout bien et commettons divers maux.

136. La véritable connaissance de Dieu et la juste compréhension [de la vérité] constituent l'orthodoxie parfaite du dogme. C'est pourquoi chacun doit ainsi glorifier Dieu : «Gloire à Toi, Christ notre Dieu, gloire à Toi ! Tu t'es fait homme pour nous, ô Dieu suprême, Verbe. Grand est le mystère de Ton œuvre.» Notre Sauveur, gloire à Toi !

137. Selon le grand Maxime, il existe trois grands buts à la composition d'écrits irréprochables et infaillibles : le premier est la mémoire personnelle; le second est le bien d'autrui; le troisième est l'obéissance, raison pour laquelle de nombreux écrits ont été composés pour ceux qui cherchent humblement la parole [de vérité]. Mais celui qui écrit pour plaire aux hommes, pour la gloire et l'étalement de ses vertus, perd, dis-je, sa récompense. Il ne recevra aucun bienfait ici-bas, ni de récompense bénie dans l'avenir, mais sera condamné comme un flatteur avide qui fait commerce de la parole de Dieu.

II. Ses autres chapitres

Quiconque est baptisé dans le Christ doit atteindre tous les âges du Christ, car il en a déjà anticipé la puissance et peut les trouver et les assimiler par les commandements. La conception [dans la vie d'un chrétien] est le gage de l'Esprit, la naissance est un acte de joie, le baptême est le pouvoir purificateur du feu de l'Esprit, la transfiguration est la contemplation. De la lumière

Vénérable Grégoire du Sinaï

divine, la crucifixion est mortification de toute [pécheresse], la mise au tombeau est la préservation du zèle divin dans le cœur, la résurrection est le réveil vivifiant de l'âme, l'ascension est l'extase et le ravissement de l'esprit vers Dieu. Celui qui n'a pas acquis et expérimenté [ces états] est encore un enfant de corps et d'esprit, bien qu'il soit considéré par tous comme un vieillard actif.

2. Les souffrances du Christ confèrent une mortification vivifiante à ceux qui les endurent [en quelque sorte] afin d'être glorifiés avec Lui par la souffrance [avec le Christ]. Les souffrances liées aux plaisirs [immodérés] acquièrent une mortification meurtrière pour ceux qui les acceptent, car seule l'acceptation volontaire des souffrances du Christ est la crucifixion de la crucifixion et la mortification de la mortification.

3. Souffrir pour le Christ signifie endurer tout ce qui arrive. L'envie sert les innocents pour leur bien, mais pour nous, coupables, la réprimande et le châtiment du Seigneur font de nous des pécheurs.

Le fond nous ouvre les oreilles au bien. C'est pourquoi le Seigneur promet une couronne éternelle à ceux qui endurent tout. Gloire à Toi, notre Dieu ! Gloire à Toi, sainte Trinité ! Gloire à Toi en toutes choses !

Sur le changement passionné

4. Le désespoir – cette passion difficile à vaincre – affaiblit le corps; dans un corps épuisé, l'âme s'affaiblit également. Lorsque le corps et l'âme sont épuisés, l'état du corps est alors altéré par la convoitise. La convoitise excite un désir charnel impur, ce désir charnel provoque une inflammation, une violente rébellion. La rébellion met en mouvement la mémoire, la mémoire le rêve, la rêverie l'attachement, l'attachement l'union, l'union l'accord, et l'accord accomplit la tâche, soit par le corps, soit de diverses manières. Ainsi tombe l'homme vaincu.

Du bon changement

5. La patience dans toute entreprise engendre le courage, le courage le zèle, le zèle la maîtrise de soi, la maîtrise de soi la tension. L'intensité de l'activité, ou son accroissement, apaise l'intempérance du corps et dompte la convoitise du désir charnel. La maîtrise des appétits de la chair engendre la mélancolie, la mélancolie l'amour, l'amour l'indignation, l'indignation l'ardeur, l'ardeur l'éveil, l'éveil le zèle, le zèle la prière, la prière le silence. Le silence engendre la contemplation, la contemplation la connaissance, la connaissance la possession des mystères. La fin des mystères est la théologie, le fruit de la théologie est l'amour parfait, le fruit de l'amour est l'humilité, le fruit de l'humilité est le détachement, et le fruit du détachement est la clairvoyance, la prophétie et la prescience. Ici, nul ne possède la vertu parfaite, ni ne diminue d'un seul coup les vices, mais tous possèdent à la fois la vertu, qui augmente légèrement, et le mal, qui s'estompe peu à peu.

Sur les tentations pendant le sommeil

6. Question : Comment se produisent la pollution pécheresse et non pécheresse ? Réponse : L'émission pécheresse se produit de trois manières : par la fornication, la masturbation et la soumission aux pensées. L'émission non pécheresse se manifeste de sept manières : par l'urine, par les aliments lourds pour l'estomac, par l'excitation due à une boisson froide et à la laxité corporelle, par un travail excessif, et enfin, par diverses visions oniriques provoquées par des démons. Chez les ascètes ayant atteint un âge avancé dans la vertu, l'émission se produit selon les cinq premières modalités mentionnées ci-dessus. Chez les personnes impassibles, seules des sécrétions muqueuses s'écoulent, non mélangées à l'urine, car, grâce à leurs nombreuses actions purificatrices et sanctifiantes agréables à Dieu, elles bénéficient de rares occasions secrètes d'émission et reçoivent la grâce de s'en abstenir. Le dernier type – l'émission onirique pendant le sommeil – survient chez les personnes passionnées et physiquement faibles. Cependant, ce type d'émission, étant involontaire, n'est pas considéré comme un péché par les pères de l'Église.

Selon la Providence, le détaché possède un flux pur à intervalles réguliers, lorsque la matière séminale restante est consumée par le Feu Divin. Pour l'ascète, la nécessité [d'éjaculer] est multiple, et la libération [de la matière] est innocente. Le passionné possède un double flux : libre et conditionné, correspondant à la rêverie pendant le sommeil ou à l'éveil. De ces flux, le premier est sans reproche, tandis que le second est pécheur et requiert pénitence.

Le détaché possède un flux unique et une libération du corps [de la matière] – par la Providence, à travers la substance de l'urine. L'excès [de matière], consumé en eux par le Feu Divin, est évacué et détruit de la manière susmentionnée. Chez les personnes actives et intermédiaires, il existe, dis-je, six causes de l'inévitable «mouvement fluide», par lequel le corps

est purifié et libéré des substances tentatrices et des besoins naturels et nécessaires : à savoir : une alimentation lourde, l'excitation due à une boisson froide, la faiblesse de l'organisme et le travail excessif. Enfin, la nature subit [cet écoulement] par sa propre faute – par l'envie des démons.

De même, les faibles et les novices ont six causes passionnées [de cet écoulement] : la gourmandise, les vaines paroles, la condamnation, la vanité, et deux autres – l'acquiescement aux fantasmes et l'attaque des démons par envie. La Providence, veillant constamment sur eux, se caractérise par le fait de libérer leur nature de [la source de] la dépravation, des excès étrangers et des désirs animaux qui s'y sont insinués, et de leur enseigner la pratique attentive de l'humilité et la maîtrise de soi absolue en toutes choses.

7. Celui qui vit dans la solitude et se nourrit d'aumônes²⁶¹ doit accepter l'aumône sous sept conditions : premièrement, demander ce qui est utile; deuxièmement, l'utiliser profitablement; troisièmement, accepter ce qu'il reçoit comme venant de Dieu; quatrièmement, croire que Dieu est le Rémunérateur; cinquièmement, accomplir Ses commandements; sixièmement, ne pas permettre qu'ils soient négligés; Septièmement, ne soyez pas avides, mais soyez généreux et compatissants. Celui qui se limite à de telles règles²⁶² se réjouit d'être guidé par Dieu et non par les hommes.

III. Son analyse détaillée du silence et de la prière, ainsi que des signes de la grâce et de l'illusion, de la différence entre ferveur et énergie, et de la facilité avec laquelle on peut sombrer dans l'illusion sans guide.

10 chapitres

1. Nous devrions, ô Longin, affirmer, conformément au grand Maître, que nous n'avons besoin ni des Écritures ni des pères de l'Église, mais d'être instruits par Dieu lui-même. Et il est dit : «Tous seront instruits de Dieu» (Jn 6,45), c'est-à-dire comme venant de lui et par lui. [Directement], non seulement nous [les hésychastes], mais aussi chaque croyant, avons été jugés dignes d'apprendre et d'étudier ce qui est utile, afin que la loi de l'Esprit soit inscrite sur les tablettes de nos cœurs et que nous, comme les chérubins, soyons jugés dignes de converser avec Jésus par la prière pure, qui est des plus merveilleuses. Puisque, au moment de notre nouvelle naissance, nous sommes des enfants, ne comprenant pas la grâce, ne percevant pas le renouveau, et n'ayant conscience ni de l'extraordinaire grandeur et de la gloire que nous avons reçues, ni du devoir de croître mentalement et spirituellement par les commandements et de comprendre intelligemment ce que nous avons reçu, beaucoup d'entre nous, par négligence et par habitude passionnée, tombent dans l'insensibilité et les ténèbres. Nous ne nous souvenons plus si Dieu existe, ni qui nous sommes, ni ce que nous sommes devenus, nous qui sommes devenus enfants de Dieu, enfants de Lumière, enfants et membres du Christ. Si nous sommes déjà baptisés en tant qu'hommes, le sommes-nous seulement dans l'eau, sans ressentir aussi l'Esprit ? Si, renouvelés par l'Esprit, nous croyons d'une foi morte, inactive et non éprouvée, et que nous doutons de la grâce, alors nous sommes véritablement charnels, vivant et agissant de manière charnelle. Notre repentance est superficielle, inconsciente, et nous n'accomplissons pas spirituellement les commandements. Quant à la grâce que certains ont l'honneur de découvrir après de nombreux efforts, nous la prenons manifestement pour une illusion. Si nous entendons parler de ses effets par d'autres, nous supposons avec envie qu'il s'agit d'une chimère. Ainsi, jusqu'à la mort, nous demeurons morts, vivant et agissant sans le Christ. Ce que nous possédions était dû à notre incrédulité ou à notre désespoir au moment de notre départ de ce monde et du jugement. Or, selon l'Écriture, cela nous est enlevé (voir Mc 4,25), car nous n'avons pas considéré que les enfants devaient aussi être conformes au Père : de Dieu de Dieu et spirituels de l'Esprit. Ce qui est né de l'Esprit, dit-on, est esprit (Jn 3,6). Mais nous sommes charnels, bien que destinés à la fidélité et au ciel, et c'est pourquoi l'Esprit de Dieu ne demeure pas en nous. C'est pourquoi le Seigneur nous a livrés au pillage et à la captivité, et a multiplié les effusions de sang, désirant à juste titre nous perfectionner et nous enseigner la foi, ou guérir notre mal par les remèdes les plus puissants.

2. Avec l'aide de Dieu, qui inspire ceux qui annoncent la bonne nouvelle des bénédictions spirituelles, il est essentiel d'aborder la question de savoir comment trouver, ou plutôt comment trouver, ce qui a déjà été acquis, c'est-à-dire reçu par le baptême du Christ dans l'Esprit, selon l'apôtre Paul qui affirmait : «Ignorez-vous que Jésus-Christ habite dans nos cœurs ?» (cf. Il Cor 13,5). Ensuite, nous verrons comment approfondir et préserver ce qui a été reçu. Le chemin le plus direct vers la vérité consiste à évoquer brièvement l'ultime, d'une ampleur immense, ainsi que le juste milieu qui le conditionne. Nombreux sont ceux qui se sont consacrés à la recherche

Vénérable Grégoire du Sinaï

jusqu'à trouver ce qu'ils cherchaient, mais qui n'ont pas progressé au-delà et s'en sont désintéressés. Contentés de ce point de départ, ils trébuchent et s'égarent. Ils croient suivre le bon chemin, mais en réalité, ils s'en éloignent. D'autres, parvenus à un niveau d'éveil moyen, s'épuisent avant la fin, sombrent dans la négligence, ou, retombés dans leur état antérieur, redeviennent des débutants par négligence. Certains, ayant atteint la perfection, égaux en actions à ceux du milieu et du début, chutent et retombent dans leur état antérieur par négligence et orgueil. Les caractéristiques des débutants, du milieu et des accomplis sont les suivantes : les premiers – l'activité, les seconds – l'éveil, et les derniers – la purification de l'âme, ou la résurrection.

Comment l'action est-elle accomplie ?

3. L'action de l'Esprit, que nous avons mystiquement reçue au baptême, s'acquiert de deux manières. Premièrement, il faut dire d'une manière générale que le don [du saint Esprit] se révèle par l'accomplissement des commandements au prix d'un labeur intense et soutenu, comme l'a dit l'ascète Marc. Et dans la mesure où nous accomplissons les commandements, [l'Esprit] nous illumine clairement de sa splendeur caractéristique. Deuxièmement, le saint Esprit se manifeste dans l'obéissance par la connaissance et l'invocation constante du Seigneur Jésus, c'est-à-dire par le souvenir de Dieu. C'est en s'habituant à la première voie que [le don de la grâce] se trouve plus lentement, mais c'est en s'habituant à la seconde qu'il se trouve plus rapidement, pourvu que l'on creuse la terre avec ardeur et patience à la recherche de l'or [de la grâce]. Et si nous voulons trouver et connaître la vérité sans nous égarer, alors nous nous efforcerons de n'avoir qu'une seule action du cœur, totalement informe et inimaginable, et nous ne discernerons pas, comme dans un miroir, l'image ou le contour d'un visage, apparemment celui d'un saint, ni ne contemplerons la lumière, car l'illusion, surtout au début, conduit généralement l'esprit inexpérimenté à l'erreur avec ces fantômes. Préoccupons-nous d'une seule chose : que l'action de la prière se produise dans le cœur, réchauffant et réjouissant l'esprit et embrasant l'âme d'un amour ineffable pour Dieu et pour les hommes. Aussi, celui qui voit ce qui vient de la prière doit faire preuve d'une grande contrition et d'une grande humilité, d'autant plus que, même pour les débutants, la prière est toujours une action intérieure émouvante du saint Esprit, se répandant d'abord du cœur comme un feu de joie, et se manifestant finalement comme une lumière parfumée.

4. Les signes du début de la prière chez ceux qui la recherchent sincèrement, et non par simple curiosité, sont les suivants, selon la Sagesse, qui dit qu'elle s'acquiert par ceux qui ne la mettent pas à l'épreuve, et qu'elle est révélée à ceux qui y croient (voir Sag 1,2). Chez certains, son effet se manifeste comme une lumière naissante, chez d'autres comme une joie tremblante, chez d'autres encore comme la joie elle-même, chez d'autres enfin comme un mélange de joie et de crainte, chez certains comme un mélange de tremblement et de joie, et parfois comme des larmes et de la crainte. L'âme se réjouit de la providence et de la miséricorde de Dieu, craint et tremble à son avènement, car elle est coupable de nombreux péchés. Chez certains, il se manifeste d'abord une contrition indescriptible et une tension extrême de l'âme, semblables à la douleur de l'enfantement, selon l'Écriture (cf. Ap 12,2), car le Verbe vivant et agissant, c'est-à-dire Jésus, comme le dit l'apôtre, pénètre jusqu'à la division de l'âme et du corps, des articulations et des moelles (cf. Héb 4,12), afin de retrancher les passions de toutes les parties de l'âme et du corps. Chez d'autres [ascètes], une paix inébranlable et un amour pour tous rayonnent; chez d'autres encore, une joie, que les pères appellent souvent «bondissement», comme force de l'esprit et mouvement d'un cœur vivant. Cet état est aussi appelé la pulsation et le souffle de l'Esprit, qui se détourne inexprimablement de nous pour se tourner vers Dieu (cf. Rm 8,26). Isaïe l'appelle la vague de la justice de Dieu, le grand Éphraïm l'appelle le fer de lance, et le Seigneur l'appelle la source d'eau vive qui mène à la vie éternelle (Jn 4,14). Cette eau qui jaillit dans le cœur et déborde avec une force intense, c'est ce que le Seigneur a appelé la grâce de l'Esprit.

5. L'exultation, ou joie, se distingue en deux termes : la joie calme, qu'on appelle le battement, le soupir et le discernement de l'esprit, et la joie orageuse du cœur, appelée jeu [de l'esprit], mouvement extatique, tremblement, ou envol majestueux du cœur vivant vers la sphère céleste divine. Inspirée par le zèle de l'Esprit divin et libérée des chaînes des passions, l'âme, avant la mort, aspire à monter au ciel, cherchant irrésistiblement à se libérer du poids [du corps]. Cette [expérience] est appelée agitation, ébullition et excitation de l'esprit [selon les paroles] : Jésus lui-même gémit en esprit, fut profondément troublé et dit : Où l'avez-vous mis ? (Jn 11,33-34). Le divin David souligne la différence entre les grandes et les petites extases, disant : «Les montagnes bondissent comme des bétiers, et les collines comme des agneaux» (Ps 113,4). Il parlait ainsi des

Vénérable Grégoire du Sinaï

ascètes accomplis et des novices. [Autrement], il serait incompréhensible qu'il se souvienne de montagnes et de collines inanimées, et non vivantes, bondissant.

6. Il faut savoir que la crainte divine n'est pas un tremblement, mais une joie tremblante, née de la prière dans la flamme de la crainte divine. J'entends ici un tremblement non de joie, mais de colère, de châtiment et d'abandon [d'en haut]; une crainte [j'imagine] non pas d'un tremblement avant la colère ou le châtiment, mais de sagesse, qui est appelée le commencement de la sagesse. La crainte, qualifiée de double par les pères, se divise en trois : la crainte initiale, la crainte parfaite et ce qu'on appelle proprement le tremblement, c'est-à-dire l'hésitation et la contrition.

7. Le tremblement revêt de multiples nuances : l'une provient de la colère, l'autre de la joie, une autre encore de la passion charnelle (lorsque, dit-on, l'ébullition survient en raison d'un excès de sang près du cœur), une autre de la vieillesse, du péché ou de l'illusion, une autre encore de la malédiction qui s'est abattue sur le genre humain par Caïn. De plus, au début de l'ascétisme, le tremblement de joie et le tremblement du péché s'affrontent. Le tremblement [par nature] n'est pas identique chez tous. Ses signes sont de deux ordres : d'abord, un ravisement tremblant dans une grande joie et des larmes, par lesquels la grâce console l'âme; ensuite, une ardeur immoderée, l'orgueil et un endurcissement du cœur qui brûlent l'âme, incitant les membres [du corps] à la cohabitation ou à la connexion et à l'amour charnels et engendrant la dépravation par l'adhésion de l'âme aux fantasmes.

8. Tout débutant fait l'expérience d'une double action [d'expérience], et sans confusion, elle se produit dans le cœur de deux manières : l'une par la grâce et l'autre par l'illusion. Le grand Marc l'Ascète en témoigne, disant : «Il y a l'action spirituelle et il y a l'action satanique, inconnue seulement des enfants.» Il y a aussi une triple ardeur de l'action, allumée chez les hommes tantôt par la grâce, tantôt par l'illusion et le péché, tantôt par un débordement de sang, que Thalassius l'Africain appelait dissolution et mélange, apprivoisée et maîtrisée par une abstinence modérée.

9. L'action de la grâce est la puissance du feu de l'Esprit qui, dans la joie et l'allégresse du cœur, meut, fortifie, réchauffe et purifie l'âme, suspend pour ainsi dire les pensées pendant un instant et mortifie temporairement les mouvements du corps. Les signes et les fruits [de la grâce], révélant la vérité et nous l'assurant sans faille, sont les suivants : les larmes, la contrition, l'humilité, l'abstinence, le silence, la patience, l'isolement et autres [vertus] de cette nature.

10. L'acte d'illusion est l'inflammation du péché, enflammant l'âme de plaisir, éveillant un désir passionné et frénétique de cohabitation charnelle dans le mouvement du corps. Selon saint Diadoque, tout ce qui se distingue par une joie déraisonnable est désordonné et insensé, ou tout ce qui, pour le dire franchement, est insipide; cela contribue grandement à la passion par des plaisirs tièdes et fournit à la luxure, avec la complicité d'un ventre insatiable, la substance d'un plaisir enflammant. C'est pourquoi [l'acte d'illusion] attire et enflamme le mélange charnel et, pour cette raison, agite, brûle et enchaîne l'âme à elle-même, de sorte que l'homme, par habitude dans la luxure, expulse peu à peu la grâce d'illusionné.

IV. Son traité *Sur le silence et les deux formes de prière* en 15 chapitres

1. Il existe deux modes d'union [avec Dieu], ou plutôt deux voies d'accès de part et d'autre de la prière mentale, suscitées dans le cœur par l'Esprit. Grâce à elles, soit l'esprit anticipe la prière en ce lieu [du cœur], s'attachant, selon l'Écriture, au Seigneur (cf. Ps 72,28), soit la manifestation préalable de l'action [du saint Esprit] attire l'esprit par le feu de la joie et le lie à l'invocation et à l'union avec le Seigneur Jésus. Bien que l'Esprit agisse sur chacun à sa manière, comme il le souhaite (cf. I Co 12,11), selon la parole de l'apôtre, il arrive que chez certains, une action de l'Esprit précède l'autre, conformément aux modes [de prière] dont nous avons parlé. Parfois, l'action se déroule au cœur – bien sûr, lorsque les passions s'apaisent et que la chaleur divine se révèle par l'invocation constante de Jésus Christ, car notre Dieu, dit l'Écriture, est un feu qui consume les passions (Héb 12,29). Mais parfois, l'Esprit attire l'esprit à lui, l'établissant au plus profond du cœur et le libérant de l'habitude des ruminations. Alors, l'esprit n'est plus conduit captif de Jérusalem en Assyrie, mais de Babylone à Sion, et accomplit une meilleure migration, de sorte qu'il dit avec le prophète : «Quand l'Éternel ramena les captifs de Sion, nous étions comme ceux qui rêvent» (voir Ps 125,1), et aussi : «Jacob se réjouira, Israël sera dans l'allégresse» (Ps 14,7), c'est-à-dire que l'esprit actif et contemplatif, avec l'aide de Dieu, triomphe des passions par l'action. Il voit Dieu dans la contemplation, dans la mesure où cela lui est accessible. Alors, rempli de joie devant la douceur divine, l'esprit, comme invité au plus somptueux des banquets, chante : «Tu as dressé devant moi une table, un contrepoids aux démons et aux passions qui m'opprirent» (voir Ps 22,5). Comment prier

Vénérable Grégoire du Sinaï

2. Salomon dit : «Le matin, sème ta semence – c'est-à-dire tes prières – et le soir, ne laisse pas ta main inactive, de peur que ta prière, interrompue accidentellement dans sa constance, ne perde son exaucement à l'heure où elle sera entendue, car tu ne sais pas ce qui réussira le mieux» (Ec 11,6). Le matin, assis sur un banc d'environ 23 cm de haut, contraignez votre esprit à quitter son autorité [ou sa tête] pour descendre dans le cœur et y retenir votre esprit. Inclinez la tête comme sous l'effet de la fatigue, et ressentez une légère douleur dans la poitrine, les épaules et la nuque [due à la tension], et proclamez mentalement ou spirituellement sans cesse : «Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi.» Puis, par la maîtrise de soi et l'effort, souvent et avec une profonde tristesse, méditez sans cesse les trois noms [qui viennent d'être mentionnés], comme un seul et même aliment. Il est dit que ceux qui se nourrissent de moi auront encore plus faim (voir Sir 24,23). Après avoir porté votre attention sur l'autre partie de la prière, dites : Fils de Dieu, aie pitié de moi. Répétez cette partie [de la prière] sans la quitter trop souvent par paresse. Même les plantes fréquemment transplantées ne prennent pas racine. De plus, retenez votre respiration, afin de ne pas respirer inutilement, car entendre les soupirs du cœur obscurcit l'esprit, disperse les pensées et, éloignant l'esprit du cœur, le condamne à l'oubli ou, au contraire, le dispose imperceptiblement à s'inquiéter pour autrui, ce qui n'est pas souhaitable. Si vous voyez les impuretés des esprits malins, c'est-à-dire des pensées surgissant ou se transformant dans votre esprit, ne vous en étonnez pas, ne vous y attardez pas, même si vous vous souvenez des explications pertinentes de certaines choses. Ne vous y attardez pas. Au contraire, en retenant votre souffle autant que possible, en concentrant votre esprit sur votre cœur et en répétant sans cesse l'invocation du Seigneur Jésus, vous consumerez et chasserez rapidement ces pensées, les fustigeant invisiblement par le Nom divin. C'est pourquoi saint Jean Climaque dit : «Frappez vos ennemis au nom de Jésus, car il n'y a pas d'arme plus puissante au ciel ni sur la terre.»

Sur la respiration

3. L'ermite Isaïe et bien d'autres attestent de la nécessité de maîtriser sa respiration. Isaïe dit : «Maîtrisez l'esprit indomptable, opprimé et dispersé par la puissance de l'ennemi, qui, après le baptême, est revenu avec d'autres esprits mauvais à l'âme paresseuse par sa négligence.» Et, comme le Seigneur le souligne, ce dernier est pire que le premier (Mt 12,45). Un autre Père de l'Église enseigne également : «Un moine doit avoir le souvenir de Dieu plutôt que de respirer.» Ou encore, selon un autre ascète : «Il faut aimer Dieu en anticipant sa propre respiration.» Le Nouveau Théologien conseille : «Réduisez l'inspiration par les narines, afin de ne pas respirer inutilement.» Et saint Jean Climaque dit : «Que le souvenir de Jésus s'unisse à votre respiration, et alors vous connaîtrez le bienfait du silence.» L'Apôtre [témoigne de la même chose] : «Ce n'est plus moi qui vis, mais Christ qui vit en moi» (Gal 2,20), agissant et insufflant la vie divine. Et le Seigneur dit, prenant l'exemple du souffle du vent : «L'Esprit souffle où il veut» (Jn 3,8). Puisque, purifiés par le baptême, nous avons reçu le gage de l'Esprit et, selon Jacques, frère de Dieu, la Parole comme une semence (cf. Jac 1,21), tout cela, comme uni à nous, nous divinise en quelque sorte dans une communion indissoluble et pure avec Dieu, nous remplissant spirituellement selon sa bonté. Mais, ayant négligé les commandements, ces gardiens de la grâce, nous sommes retombés, par insouciance, dans les passions et, au lieu du souffle du saint Esprit, avons été remplis du souffle des mauvais esprits. De toute évidence, comme le disent les pères, proviennent la paresse et une respiration impure. Celui qui a reçu l'Esprit et a été purifié par Lui est embrasé par Lui et inspiré à la vie divine. Il parle, pense et agit [par l'Esprit], selon la parole du Seigneur : «Ce n'est pas vous qui parlez, mais l'Esprit de votre Père qui parle en vous» (Mt 10,20). De même, celui qui est possédé par un esprit contraire et qui s'est soumis à son emprise fait et parle à l'opposé [du saint].

Comment chanter les psaumes

4. Quand on est fatigué, dit saint Jean Climaque, qu'on se lève et qu'on prie, puis, se rassoyant, qu'on reprenne courageusement son travail. Bien qu'il ait dit cela à propos de l'esprit, c'est-à-dire que ce qui est noté doit être accompli quand on a atteint la vigilance du cœur, il convient d'en dire autant de la psalmodie. On raconte que Barsanuphe le Grand fut interrogé sur la manière de chanter les psaumes. L'ancien répondit : «Les Heures et les hymnes sont des traditions de l'Église. Elles sont données pour le bénéfice de l'accord. Mais les scétioties ne chantent pas les Heures, ni n'ont d'hymnes, mais des travaux manuels, des exercices solitaires et une règle de prière mineure. Pendant la prière, vous devez réciter le *Trisagion*, le *Notre Père*, prier Dieu pour la délivrance du vieil homme et ne pas trop vous attarder sur la règle de prière, car votre esprit doit être en prière [mentale] toute la journée.» Par là, l'ancien montra que l'exercice solitaire est la prière du cœur et la courte prière consiste à réciter des psaumes. Le grand Jean Climaque en

Vénérable Grégoire du Sinaï

parle aussi clairement. Le silence, selon lui, est l'absence de soucis en toutes choses, une prière active et non passive, et enfin, un travail constant du cœur, à l'abri des convoitises. C'est le lieu de la prière et du silence. Sur les différences entre ceux qui chantent des psaumes.

5. Pourquoi cette différence ? Certains enseignent beaucoup le chant, d'autres peu, et d'autres encore ne chantent pas du tout, mais se contentent d'effectuer des travaux manuels, de prier, de faire des génuflexions ou de s'adonner à d'autres tâches pénibles.

Voici la réponse : ceux qui ont acquis la grâce par une vie active, par de nombreux labeurs et de longues années, l'enseignent aux autres comme ils ont appris à l'obtenir. Ils ne croient pas en ceux qui, par la grâce de Dieu, ont habilement obtenu ce don en peu de temps et avec une foi fervente, comme le dit saint Isaac, et ils ne les approuvent pas. Aussi, dépouillés de toute folie et de toute vanité, ils les critiquent et affirment que si quelque chose de différent se produit, il s'agit d'une illusion et non d'une manifestation de la grâce. Ils ignorent qu'il est facile aux yeux du Seigneur, selon l'Écriture, de rendre le pauvre riche rapidement et soudainement (Sir 11,21). Ou encore, la parabole de la grâce dit ceci : le commencement de la sagesse est d'acquérir la sagesse (voir Pro 4,7). Et l'apôtre reproche à ses contemporains, ignorants de la grâce, de ne pas reconnaître que Jésus Christ est en vous ? À moins que vous ne soyez pas ce que vous devriez être (II Cor 13,5), c'est-à-dire que, par négligence, vous ne soyez pas parvenus à la perfection. C'est pourquoi, par incrédulité et orgueil, ils ne reconnaissent pas les propriétés extraordinaires de la prière, produites en certains par l'Esprit.

Contradiction

6. Dis-moi, [le juge] : si quelqu'un jeûne, s'abstient, veille, se tient debout [en prière], s'agenouille, pleure, pratique la pauvreté, n'est-ce pas là une activité ? Pourquoi donc dis-tu que sans activité, en accomplissant seulement [la règle de] la psalmodie, il est impossible de maîtriser la prière ? Ce ne sont pas là des œuvres ?

Je réponds : si quelqu'un prie du bout des lèvres, mais que son esprit vagabonde, quel profit en retire-t-il ? Quand l'un construit et que l'autre détruit, il n'en résulte rien, si ce n'est du travail. Or, comme l'homme travaille de son corps, il doit aussi travailler de son esprit, de peur qu'il ne paraisse juste extérieurement, mais qu'il soit rempli d'impureté et de négligence dans son cœur. L'apôtre le confirme aussi, en disant : «Si je prie avec ma langue, c'est-à-dire avec mes lèvres, mon esprit ou ma voix prie, mais que mon esprit demeure infructueux» (I Cor 14,14). Et aussi : «Je préfère prononcer cinq mots en pensée», et ainsi de suite (1 Cor. 14,19). Saint Climaque témoigne de ce que Paul dit à ce sujet. Dans son «Homélie sur la prière», il note : «Le grand pratiquant de la prière profonde et excellente dit : "Je préfère prononcer cinq mots en pensée"», et ainsi de suite. Il existe de nombreuses formes d'activité, mais elles sont spécifiques. La prière du cœur, source de vertus, est, selon saint Climaque, grande et universelle; par elle, tout bien est acquis. Soulignant l'excellence de l'œuvre [de prière], saint Maxime dit : «Il n'y a rien de plus terrible que la pensée de la mort et de plus magnifique que le souvenir de Dieu.» Et certains, obscurcis et peu croyants par grande insensibilité et ignorance, refusent même aujourd'hui d'entendre parler de la grâce.

7. Ceux qui chantent peu, me semble-t-il, font bien de s'en tenir à la modération, car toute mesure, selon les sages, est belle, de peur que l'esprit, ayant dépensé toute son énergie spirituelle à l'activité, ne révèle son inattention à la prière et son impuissance en elle. C'est pourquoi, [les solitaires], tout en chantant partiellement des psaumes, devraient s'efforcer avant tout de prier. De même, lorsque l'esprit est troublé par des lamentations mentales incessantes et une affirmation persistante [de l'attention dans la prière], il convient de lui accorder un bref repos en le libérant de la contrainte du silence pour l'emmener dans l'immensité de la psalmodie. C'est là un excellent ordre et un excellent enseignement des sages.

8. Ceux qui ne chantent aucun psaume font également bien, s'ils sont moralement mûrs. De telles personnes n'ont point besoin de psalmodie, mais doivent demeurer dans le silence, la prière incessante et la contemplation, si elles ont atteint l'illumination. Unies à Dieu, elles n'ont nul besoin de détourner leur esprit de Lui et de le plonger dans la confusion. Pour un novice, dit saint Jean Climaque, la chute est l'entêtement, et pour une personne solitaire, c'est l'éloignement de la prière. L'esprit de ces personnes, lorsqu'il se détourne du souvenir de Dieu, tel un époux qui s'éloigne, s'occupe des choses les plus insignifiantes et commet l'adultère. Cet enseignement n'est pas donné à tous. Aux simples obéissants et aux illettrés, oui, car par l'humilité, leur obéissance participe à toutes les vertus. Mais les désobéissants, qu'ils soient simples ou instruits, ne reçoivent pas ce savoir, de peur qu'ils ne tombent par inadvertance dans l'illusion, car les obstinés ne peuvent se prémunir contre la vanité, qui précède généralement l'égarement, comme le dit saint Isaac. Certains, sans songer aux conséquences néfastes, enseignent à ceux qu'ils

Vénérable Grégoire du Sinaï

rencontrent à agir selon leur propre coutume, c'est-à-dire par leurs propres efforts, afin que l'esprit s'habitue au souvenir de Dieu et vienne à l'aimer, ce qui est impossible, surtout pour ceux qui vivent en marge de la société. De plus, à cause de l'impureté de leur esprit, non purifié par les larmes dues à l'orgueil, ils y reflètent, comme dans un miroir, des pensées plus honteuses que la prière. Les esprits impurs qui habitent leur cœur, troublés par le nom terrible de Dieu, grincent des dents, désirant anéantir celui qui les châtie. Si une personne obstinée entend parler de cette pratique ou l'étudie de manière livresque et souhaite l'assimiler, elle en souffrira de deux manières : soit elle tombera dans l'illusion, si elle s'y constraint, et se montrera incorrigible; soit, si elle est négligente, elle restera toute sa vie étrangère à la croissance spirituelle.

9. J'ajouterai ceci, d'après une leçon que j'ai tirée de mon expérience. Lorsque, jour et nuit, vous priez Dieu en silence, humblement et sans pensées, et que votre esprit s'épuise à force de prières, que votre corps souffre et que votre cœur, malgré la ferveur de l'invocation incessante de Jésus, ne ressent ni chaleur ni joie, sources du zèle et de la patience de l'ascète, alors, levez-vous, tenez-vous debout et chantez des psaumes, seul ou avec un disciple qui vit avec vous, ou bien occupez-vous à méditer sur un passage de l'Écriture, à penser à la mort, à faire des travaux manuels, ou à toute autre activité, ou encore, en lisant attentivement, tenez-vous debout de manière à faire travailler votre corps. Si vous êtes seul pendant la psalmodie, récitez le *Trisagion*, puis la prière (récitez-la mentalement), en portant votre esprit à votre cœur. Si le découragement vous gagne, lisez deux ou trois psaumes et les tropaires émouvants sans chanter, car ceux-ci, comme le dit saint Jean de l'Échelle, ne se chantent pas. Pour les hésychastes, le travail accompli avec ferveur par piété, comme le notait saint Marc, et la chaleur spirituelle qui leur est donnée pour la joie et l'exaltation, suffisent à leur bonheur. Après avoir lu le psaume, mentalement ou spirituellement, sans distraction, récitez la prière et l'Alléluia. Telle est la règle des saints pères Barsanuphe, Diadoque et d'autres.

Selon le divin Basile, il convient de changer quotidiennement de psaumes pour stimuler la ferveur et éviter que l'esprit ne se lasse d'un chant monotone. Il faut aussi laisser l'esprit libre de se fortifier et de s'enflammer davantage. Si vous assistez à l'étude des psaumes avec un disciple fidèle, laissez-le lire les psaumes. Quant à vous, priant et vous recueillant en secret, prenez garde à toute distraction. Méprisez, par la prière, tout jugement sensoriel ou rationnel émanant du cœur, car le silence n'est qu'une mise à l'écart temporaire des pensées impies et non de l'Esprit, dans le but de ne pas vous perdre davantage en y prêtant attention.

Sur l'illusion

10. Vous qui aimez Dieu, soyez attentifs à ce qui suit. Si, en accomplissant une tâche, vous voyez une lumière, un feu ou une image – que ce soit du Christ, d'un ange ou de quelqu'un d'autre – à l'extérieur ou à l'intérieur de vous, ne l'acceptez pas, de peur d'en subir un mal. Ne concentrez pas votre attention sur ce que vous imaginez, et ne laissez pas votre esprit concevoir de telles choses. Tout cela, imaginé de manière inappropriée et de l'extérieur, conduit à l'illusion spirituelle. Le véritable commencement de la prière est une ferveur sincère, consumant les passions par un amour inébranlable [pour Dieu], apportant consolation et joie au cœur et le fortifiant par une connaissance incontestable. Tout ce qui pénètre l'âme, disent les pères, qu'il soit sensoriel ou spirituel, [dès que] le cœur en doute, le rejette, ne vient pas de Dieu, mais est envoyé par l'ennemi. Et si vous remarquez que votre esprit, par une force invisible, est attiré vers l'extérieur ou vers le haut, n'y croyez pas et ne le laissez pas être attiré, mais ramenez-le immédiatement à votre tâche. Saint Isaac disait que ce qui vient de Dieu vient spontanément et de manière inattendue.

Certes, parfois l'ennemi, tapi au cœur de notre nature charnelle, transforme insidieusement le spirituel à sa guise, offrant une chose à la place d'une autre. Au lieu de chaleur, il provoque une sensation de brûlure diffuse, accablant l'âme par cette ruse; au lieu de joie, il suscite une joie muette et un plaisir flegmatique, sources évidentes de vanité et d'orgueil. [Bien que l'ennemi], se cachant des inexpérimentés, tente de présenter sa tromperie comme une œuvre de grâce, le temps, l'expérience et le ressenti révèlent généralement Satan à ceux qui ne sont pas totalement ignorants de sa ruse. Le larynx, selon l'Écriture (voir Job 34,3), discerne les mets délicats; autrement dit, le goût spirituel révèle clairement et sans équivoque toute chose telle qu'elle est.

À propos de la lecture

11. Saint Jean Climaque dit : «En tant qu'homme d'action, lisez les Écritures actives. Pour vous qui en suivez les préceptes, toute autre lecture est superflue. Lisez toujours sur le silence et la prière elle-même, notamment chez saint Jean Climaque, saint Isaac, saint Maxime, le Nouveau

Vénérable Grégoire du Sinaï

Théologien, son disciple Stithatos, Hésychius, Philothée du Sinaï et chez ceux qui ont écrit sur le même sujet. Mettez de côté pour un temps le reste des écrits, non pas comme rejetés, mais comme incompatibles avec votre objectif et, par leur récit, détournant l'esprit de la prière. Que votre lecture se fasse dans la solitude, exempte de vanité, à voix haute, sans chercher à ciseler ni à raffiner votre langage, et sans rechercher le plaisir auditif. Lorsqu'on est absent d'une réunion, il ne faut pas s'imaginer y être présent, emporté insensiblement par le désir passionné de plaire à certains.» Que votre lecture ne soit pas insatiable, car la modération est préférable en toutes choses : ni trop rapide, ni trop lente, ni trop négligente, mais respectueuse, décente, calme, ordonnée, compréhensible, raisonnable, spirituelle et judicieuse. Fortifié par de telles qualités, l'esprit s'enrichit et est capable de prier avec ferveur. En revanche, avec les qualités contraires mentionnées précédemment, l'esprit s'obscurcit, s'affaiblit et s'agit, au point que la capacité de penser intelligemment s'en trouve affectée et que la prière s'en trouve affaiblie.

12. Soyez attentif à vos inclinations à chaque instant, en observant attentivement où elles vous mènent, que vous soyez assis en silence, en train de chanter des psaumes, de lire, de prier ou de pratiquer quelque autre vertu, afin de plaire à Dieu pour le bien même et le salut de votre âme, de peur de passer inaperçu. Ne donnez pas l'impression, par votre comportement, d'être un homme d'action, ni, par vos pensées et vos actions, de chercher à plaire aux hommes plutôt qu'à Dieu. Le Malin est plein de ruses et, en secret, il observe attentivement pour deviner nos intentions. Souvent insoupçonné, il s'efforce sans cesse de dévaloriser nos actes, de peur que nous ne soyons pas conformes à la volonté de Dieu. Mais, bien qu'il lutte sans relâche et nous approche sans vergogne, vous, ayant la ferme intention de plaire à Dieu, ne serez que rarement dupé par lui, malgré la tentation parfois involontaire de dévier de votre volonté. De même, si quelqu'un est vaincu par faiblesse, il est rapidement pardonné et loué par Celui qui connaît les cœurs et les intentions. Cette passion, c'est-à-dire la vanité, empêche le moine de se perfectionner dans la vertu, si bien qu'il endure des efforts et, dans sa vieillesse, se révèle stérile. La vanité s'attaque toujours aux trois et les dépouille de leurs efforts vertueux : je parle du novice, du moine moyen et de l'ascète accompli.

13. Ayant appris par expérience, j'affirme également qu'un moine n'atteint jamais la perfection morale sans les vertus suivantes : le jeûne, l'abstinence, la vigilance, la patience, le courage, le silence, la prière, les larmes et l'humilité. Ces vertus s'engendent et se protègent mutuellement. Le jeûne constant, en asséchant les passions charnelles, engendre l'abstinence; l'abstinence produit la vigilance; la vigilance engendre la patience; la patience engendre le courage; le courage engendre le silence; le silence engendre la prière; la prière engendre le silence; le silence engendre les larmes; les larmes engendrent l'humilité; l'humilité engendre les larmes. En remontant l'ordre, on constate que les mères engendrent les filles. Pour les vertus supérieures, il n'y a pas de subordination réciproque par origine. Le contraire [de ces vertus] est également évident pour tous.

14. Il est ici nécessaire de déterminer avec ordre les travaux et les efforts de l'activité [ascétique] et de montrer clairement comment chaque type d'activité doit être accompli, afin que celui qui, suivant ce chemin sans effort et sans porter de fruit, ne nous blâme pas, ni autrui, du fait que [la chose] ne se passe pas comme nous l'avons dit. Car la souffrance du cœur et le labeur du corps accomplissent véritablement l'œuvre telle qu'elle est. Par eux se révèle l'action du saint Esprit, qui vous a été donné, ainsi qu'à tout croyant, au baptême, mais qui, par négligence des commandements, est étouffé par les passions et qui, par une miséricorde ineffable, attend notre repentir, afin qu'au terme de notre lutte contre la stérilité, nous n'entendions pas : «Enlevez-lui le talent» (Mt 25,28) – ni : «Même ce qu'il croit posséder lui sera enlevé» (Lc 8,18) – et que nous ne soyons pas envoyés en châtiment aux tourments éternels de la Géhenne. Toute activité physique ou spirituelle qui ne provoque ni douleur ni labeur ne porte aucun fruit, ni physique ni spirituel, à ceux qui la pratiquent, car le Royaume des Cieux, a dit le Seigneur, s'obtient par la force, et ceux qui usent de la force s'en emparent par la force (Mt 11,12). Ici, «force» signifie une souffrance physique intense et continue. Souvent, beaucoup travaillent ou travaillent un temps sans douleur, et, en endurant ces efforts sans peine, sans zèle ardent, ils se montrent étrangers à la pureté et ne participent pas aux dons du saint Esprit, car ils rejettent les efforts pénibles. Ceux qui accomplissent de nombreuses choses avec négligence et lenteur, même s'ils semblent parfois très épuisés, sont profondément insensibles et ne récoltent jamais les fruits de leurs efforts, car ils sont dépourvus de douleur. Un témoin [de cela] dit : «Même si nous accomplissons tous les grands [exploits] dans notre vie, si nous n'avons pas acquis un cœur malade, alors tous deviennent contrefaits et corrompus.» De même, lorsque nous marchons [vers le ciel] sans effort et que, par désespoir, nous nous égarons dans des distractions, sans en retirer aucun bénéfice, alors nous nous obscurcisons, montrant que dans ces [distractions] nous avons trouvé un repos

Vénérable Grégoire du Sinaï

qui n'y est pas; nous sommes invisiblement liés par des chaînes insolubles et devenons sédentaires et inactifs dans tout travail, augmentant notre efféminement, surtout si nous sommes débutants. Le grand Éphraïm en témoigne également, disant : «Travaillez avec peine, afin d'éviter la souffrance du jeûne et des travaux futiles. Si, selon le prophète, nos reins ne s'affaiblissent pas par le travail du jeûne, si nous ne sommes pas accablés par la douleur, comme une femme qui enfante (voir Is 21,3), par le fortification intense du cœur [dans la prière], alors nous ne donnerons pas naissance à l'esprit de salut sur la terre du cœur (voir Is 26,18), comme vous l'avez déjà entendu. Nous nous prenons pour des personnes importantes, nous nous glorifions seulement de la longévité [de nos exploits], du séjour dans le désert aride, du repos [après les travaux] et du silence. Au moment de la mort, nous connaîtrons sans aucun doute le plein fruit [de notre vie].»

15. Il est impossible à quiconque d'apprendre seul la science de la vertu, bien que certains aient utilisé leur propre expérience comme guide. Ceux qui ont perfectionné leur art par leurs propres moyens, plutôt que par des conseils, sont généralement enclins à la vanité, ou plutôt, la nourrissent. Si le Fils n'agit pas de lui-même, mais fait ce que le Père lui a enseigné (cf. Jn 5,19), et si l'Esprit ne parle pas de lui-même (Jn 16,13), existe-t-il quelqu'un qui ait atteint un tel degré de vertu qu'il n'ait besoin d'aucun guide ? Une telle personne, dans son aveuglement, semble plus folle que vertueuse. Il convient donc d'obéir à ceux qui ont pratiqué les vertus actives et d'observer, sous leur direction, le jeûne jusqu'à ressentir constamment la faim, l'abstinence, la vigilance patiente, la pénibilité des prières, la station debout immobile, la prière incessante, l'humilité sincère, la contrition et les soupirs constants, le silence sage, comme assaisonné de sel, et la patience en toutes choses. Cependant, il ne faut pas vivre toujours dans la paix ni demeurer dans une inactivité continue jusqu'à la vieillesse ou la maladie. L'Écriture dit : «Vous mangerez du fruit de votre travail» (Ps 127,2), et elle note également : «Le royaume des cieux appartient à ceux qui travaillent» (voir Mt 11,12). Quiconque s'efforce d'accomplir les activités mentionnées ci-dessus en récoltera les fruits avec Dieu en son temps. V. Sur la manière dont le Silencieux doit s'asseoir pendant la prière et ne pas l'interrompre précipitamment. Parfois, pour vous fatiguer davantage, asseyez-vous sur un banc, parfois sur une natte, mais rarement, avec modération et seulement pour vous reposer. Vous devez demeurer patiemment assis, conformément à ce passage de l'Écriture : «Ils [les apôtres] étaient continuellement en prière» (voir Ac 1,4). Ne vous levez pas précipitamment par négligence, à cause de la douleur, des pleurs intérieurs et du renforcement constant de votre esprit [dans la prière]. Car voici, dit le prophète, la douleur nous a saisis, des douleurs comme celles d'une femme en travail (Jér 6,24). C'est pourquoi, inclinez la tête et rassemblez votre esprit dans votre cœur, si toutefois il est ouvert, et invoquez le Seigneur Jésus pour obtenir son aide. Lorsque vous peinez [dans la prière] et que vous ressentez souvent des douleurs à la tête et aux épaules, endurez-les, cherchant le Seigneur dans votre cœur avec ferveur et zèle. Le royaume des cieux est forcé, et les violents s'en emparent (Mt 11,12). Par ces paroles, le Seigneur a justement souligné l'importance des travaux susmentionnés, car la persévérance dans ces tâches est source de maux de l'âme et du corps.

Comment réciter la prière

2. Certains pères récitaient [la prière] ainsi : Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi; d'autres [en récitaient] la moitié : Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi, ce qui est plus facile en raison de la faiblesse de l'esprit. Sans le saint Esprit, nul ne peut invoquer le Seigneur Jésus de manière pure et parfaite, à moins de prier dans le saint Esprit, en balbutiant comme un enfant, incapable de prononcer [les mots] distinctement. Cependant, il ne faut pas changer fréquemment les invocations par paresse, mais [il est important] de les prononcer constamment et continuellement. De plus, certains enseignent à réciter la prière oralement, d'autres mentalement. Je crois qu'il faut faire les deux, car parfois, par épuisement, l'esprit est incapable de formuler une prière, et parfois les lèvres sont incapables de parler. C'est pourquoi il faut prier de deux manières : avec les lèvres et avec l'esprit. Il faut crier doucement et calmement, de peur que la voix, en perturbant les sens et la concentration de l'esprit, n'empêche la prière. Tant que l'esprit, habitué à cet exercice, n'aura pas reçu la force de l'Esprit et ne sera pas parvenu à la perfection, il n'apprendra pas à prier avec un cœur et une détermination sans faille. Alors, [c'est-à-dire par la puissance de l'Esprit], il ne sera plus nécessaire de prononcer [la prière] à voix haute, ni même possible, car la force nécessaire à cet exercice par un esprit sain suffit.

Comment maîtriser l'esprit [de la distraction]

3. Sachez que nul ne peut maîtriser l'esprit par lui-même (de la distraction) sans l'intervention de l'Esprit. Toujours en mouvement, l'esprit est instable par nature, mais enclin à l'errance par négligence. Dès la Chute, il a développé une propension à la distraction. En nous

Vénérable Grégoire du Sinaï

séparant de Dieu, qui nous a régénérés par le baptême, par la transgression des commandements, nous avons rompu notre union avec Lui et perdu le sens rationnel de sa présence. Ainsi, l'esprit, détourné et éloigné de Dieu, est mené partout comme un captif et ne peut s'établir dans le cœur qu'en se soumettant à Dieu, en se remettant en question, en s'unissant joyeusement à Lui et en Le priant avec ferveur et ardeur. Que l'esprit confesse chaque fois à Celui qui pardonne à tous ceux qui, avec contrition et humilité, Lui demandent pardon et invoquent son saint nom. [Ce n'est pas sans raison que David dit aussi] : «Confesse le Seigneur et invoque son saint nom» (voir Ps 104,1). La restriction de la respiration, lèvres fermées, empêche l'esprit [d'être distract], mais seulement partiellement; [puis] il est de nouveau distract. Ainsi, lorsque la prière s'engage [dans le cœur], elle retient entièrement l'esprit, le réjouit et ne permet pas qu'il soit captivé. Cependant, il arrive aussi que l'esprit et la pensée de celui qui prie et est enraciné dans son cœur s'égarent, se souciant de choses extérieures. L'esprit n'est soumis à personne, sauf à ceux qui sont parfaits dans le saint Esprit et qui ont atteint la sérénité [de l'esprit] en Jésus Christ. Comment chasser les pensées

4. Aucun débutant ne chassera jamais une pensée à moins que Dieu ne la retire. Seuls les forts sont capables de lutter contre les pensées et de les rejeter. Mais même eux ne les chassent pas d'eux-mêmes, mais s'efforcent de leur résister avec Dieu, comme revêtus de son armure complète. Lorsque des pensées négatives vous assaillent, invoquez sans cesse et avec ferveur le Seigneur Jésus; elles s'enfuiront, incapables de résister à la chaleur sincère qui émane de la prière, et se disperseront comme consumées par le feu. Au nom de Jésus, dit saint Jean Climaque, châtiez vos ennemis, car notre Dieu est un feu qui consume la malice. Le Seigneur, prompt à secourir, ne tardera pas à punir ceux qui crient vers lui de toute leur âme, jour et nuit. Ceux qui n'ont pas la force de la prière maîtrisent leurs pensées d'une autre manière. Dieu les éloigne de lui lorsque, imitant Moïse, il se lève, tourne ses mains et ses yeux vers lui (voir Ex 17,11), puis, se rassoyant, commence patiemment à réciter une prière. C'est la méthode employée par ceux qui n'ont pas acquis la force de la prière. Mais même celui qui a le pouvoir d'influencer les passions corporelles par la prière – je veux dire la fornication et le désespoir, passions cruelles et graves – se lève souvent et étend les mains pour s'en protéger. Cependant, par crainte d'être trompé, il ne le fait pas longtemps et se rassoit, de peur que l'ennemi ne séduise son esprit en lui montrant une image de la vérité dans le ciel. Car posséder un esprit, même un esprit à l'abri des chutes, en haut, en bas et dans le cœur, et le conserver intact en tout lieu, est le propre des purs et des parfaits.

Comment chanter les psaumes

5. Certains disent qu'il faut chanter peu, d'autres beaucoup, et d'autres encore pas du tout. Pour éviter toute confusion, il ne faut ni chanter souvent ni abandonner le chant par crainte de relâchement et de négligence, mais imiter ceux qui chantent peu, car la modération est de mise en toutes choses, selon les sages imprudents. Chanter beaucoup convient à ceux qui mènent une vie active par ignorance [de la contemplation] et par labeur, mais non à ceux qui pratiquent le silence, qui ont la force suffisante pour demeurer en Dieu seul et, le priant de tout cœur, s'abstenir de toute pensée. Selon saint Jean Climaque, le silence est le retrait des pensées relatives aux objets sensoriels et mentaux. Ayant épuisé toutes ses forces à une longue psalmodie, l'esprit s'affaiblit et devient incapable de prier avec fermeté et patience. La nuit, disait saint Jean Climaque, il faut consacrer davantage de temps à la prière et moins à la psalmodie. Vous devriez faire de même. Lorsque vous remarquez que la prière est à l'œuvre en vous, assis sur le banc, et qu'elle anime constamment votre cœur, ne l'interrompez jamais pour vous lever et chanter, jusqu'à ce qu'elle vous quitte providentiellement. Autrement, en laissant Dieu en vous, vous vous tiendrez debout et converserez avec Lui extérieurement, vous éloignant des hauteurs pour vous abaisser au terrestre. De plus, vous créerez la confusion dans votre âme et perturberez le repos de votre esprit. Le silence, comme son nom l'indique, a lui aussi un rôle à jouer dans la paix et le calme, d'autant plus que Dieu est paix, s'élevant au-dessus du bruit et de la confusion. Notre chant, lui aussi, en accord avec notre mode de vie, ne doit pas être charnel, mais angélique. Chanter avec une exclamation de la voix symbolise un cri intérieur et nous est donné dans les moments d'insouciance et de rudesse spirituelle, pour nous ramener à notre véritable état d'esprit. Seuls ceux qui ignorent que la prière, selon Jean Climaque, est une source de vertus, nourrissant les facultés de l'âme comme des plantes, devraient chanter abondamment, sans retenue, et se livrer sans cesse à de nombreuses et diverses pratiques ascétiques, jusqu'à ce que, par une activité extrêmement intense, ils progressent dans la contemplation et acquièrent la prière mentale, active en eux. De manière générale, l'activité du silence est une chose, et celle de la vie communautaire en est une autre. Quiconque demeure dans ce à quoi il est appelé sera

Vénérable Grégoire du Sinaï

sauvé. C'est pourquoi je crains d'écrire à cause des faibles, sachant que vous êtes parmi eux. Quiconque prie patiemment par l'écoute ou par l'enseignement des livres, sans se procurer de guide, perd son œuvre.

Celui qui a goûté à la grâce, comme l'enseignent les pères, doit chanter avec modération, se consacrer davantage à la prière, et, lorsqu'il est affaibli, chanter ou lire les passages actifs des pères. Un navire n'a pas besoin de rames lorsque le vent gonfle les voiles, car ce vent offre un souffle favorable pour une traversée aisée de la mer salée des passions. Au repos, par temps calme, il est propulsé par des rames ou une barque. Certains, en réponse, citent les Saints pères, ou du moins les plus connus, qui observaient la veillée nocturne et pratiquaient la psalmodie sans interruption. À cela, à la lumière de l'Écriture, nous répondrons : tous les ascètes ne sont pas parfaits, soit par manque de zèle, soit par manque de force. Ce qui est petit n'est certainement pas insignifiant pour le grand, et ce qui est grand n'est pas entièrement parfait pour le petit. C'est pourquoi, ni aujourd'hui ni autrefois, ceux qui menaient une vie active n'ont pas toujours agi de la même manière, et tous n'ont pas suivi le même chemin ni ne s'y sont tenus jusqu'au bout. Nombreux sont ceux qui, passant d'une vie active à la contemplation, ont cessé toute activité, observant le sabbat selon la loi spirituelle et se réjouissant en Dieu seul, se contentant de la grâce divine qui ne leur permettait ni de chanter ni de s'exercer à quoi que ce soit d'autre, si ce n'est la prière. Ayant déjà atteint les limites de leurs désirs, ils étaient parfois saisis d'émerveillement, comme en gage de la béatitude éternelle. D'autres étaient sauvés par l'activité jusqu'à la fin de leur vie, s'apaisant dans l'attente d'une récompense future. Certains étaient assurés du salut à la fin ou, après leur mort, laissaient échapper un parfum comme preuve de leur salut. Ceux-ci, comme tous les autres, bien qu'ayant reçu la grâce du baptême, n'ont pas, de leur vivant, connu, par ignorance et par captivité de leur esprit, fait l'expérience d'une communion mystérieuse et tangible avec Dieu. D'autres excellent dans le chant et la prière, et passent ainsi leur vie comblés d'une grâce abondante, toujours en mouvement et sans rencontrer d'obstacles. D'autres encore ont gardé le silence jusqu'à la fin. Comme unis au Dieu unique, ils trouvaient, dans leur simplicité, une plénitude dans la prière. Les parfaits, comme nous l'avons dit, sont forts en tout dans le Christ qui les fortifie, à qui soit la gloire pour l'éternité. Amen.

À une personne qui demandait comment contrôler sa prise de poids

6. Que dire du ventre, roi des passions ? Si vous pouvez l'anéantir ou le réduire à néant, ne lui faites aucun cadeau. Il m'a asservi, bien-aimés, et moi, comme son esclave et tributaire, je le sers, complice des démons et réceptacle des passions. C'est par lui que vient notre chute, et c'est par lui notre résurrection, lorsqu'il se soumet à une bonne discipline. C'est par lui que nous sommes tombés de la première et de la seconde dignité divine, car, corrompus dès le commencement, nous avons été restaurés en Christ. Et maintenant, nous nous sommes de nouveau éloignés de Dieu en négligeant ses commandements, qui préservent et accroissent la grâce pendant la perfection de l'âme. Sans le savoir, nous sommes trompés, pensant être avec Dieu.

Les besoins nutritionnels varient considérablement d'un corps à l'autre, comme l'ont dit les pères. L'un a besoin de peu, l'autre de beaucoup pour conserver sa force naturelle. Chacun se contente de nourriture selon sa force et ses habitudes. Cependant, celui qui pratique le silence doit toujours jeûner, sans jamais être rassasié. Lorsque l'estomac est lourd et que l'esprit est obscurci, il devient impossible de prier avec ferveur et pureté. Sous l'effet des odeurs de nombreux aliments, on est tenté de dormir, on a un fort désir de s'allonger, et de ce fait, d'innombrables images fantastiques assaillent son esprit pendant son sommeil. C'est pourquoi, pour celui qui désire le salut et qui, par amour pour le Seigneur, s'efforce de vivre dans le silence, il me semble que trois quarts de litre de pain suffisent, ainsi que trois ou quatre verres d'eau ou de vin par jour. De tous les aliments nutritifs qui se présentent, il convient de les consommer petit à petit, en évitant la satiété, afin que, par cette sage consommation, c'est-à-dire en goûtant à tous les aliments, on puisse se détacher de l'orgueil et, en rendant grâce à Dieu pour tout, ne pas manifester de dégoût pour ses créations, qui sont d'une grande beauté. Tel est le raisonnement des sages. Pour ceux qui sont faibles dans la foi et l'âme, l'abstinence de nourriture est plus bénéfique encore. L'apôtre leur a ordonné de manger des céréales (cf. Rom 14,2), car ils ne croient pas que Dieu les préservera. Que vous dirai-je donc ? Vous avez cherché une règle [en matière d'alimentation], mais c'est très difficile pour vous, vieillard. Les jeunes gens savent se fier au poids et à la mesure des aliments. Comment donc vous y tenir ? Il vous faut une totale liberté dans votre alimentation. Si vous êtes vaincus [par la gourmandise], repentez-vous, recommencez [à vous corriger], et ne cessez de le faire chaque fois que vous tombez et vous relevez, en vous reprochant toujours à vous-même et non aux autres, et vous trouverez la paix, avec sagesse,

Vénérable Grégoire du Sinaï

selon l'Écriture, en triomphant de vos chutes. Cependant, ne dépassez pas la limite que nous avons fixée, et elle vous suffira, car les autres aliments ne fortifient pas autant le corps que le pain et l'eau. C'est pourquoi le prophète, dédaignant tout le reste, a dit : «Fils de l'homme, mange ton pain au poids et bois ton eau à la mesure» (voir Ez 4,9 et suivants). L'alimentation a trois limites : l'abstinence, le contentement et la satiété. L'abstinence se manifeste par la sensation de faim même après avoir mangé, le contentement par l'absence de faim et de lourdeur, et la satiété par une légère surcharge [de nourriture]. Manger après avoir atteint la satiété est la porte de la gourmandise, par laquelle s'insinue la fornication. Toi qui as bien compris ce qui a été dit, sans outrepasser tes limites, choisis le meilleur selon tes forces, car les hommes parfaits, selon l'apôtre, se caractérisent par le fait d'être à la fois rassasiés et affamés, et d'être forts en toutes choses (voir Phil 4,12-13).

Sur l'illusion et bien d'autres sujets.

7. Voici, je désire que vous connaissiez précisément l'illusion, que vous vous en gardiez garde, afin que, guidés par l'ignorance, vous ne vous nuisiez pas gravement et ne détruisiez pas votre âme. Le libre arbitre d'une personne l'incline facilement vers la compagnie des ennemis, surtout celle des inexpérimentés, car ils sont les plus persécutés. Près et autour des novices et des obstinés, les démons tissent généralement des toiles de pensées et de rêves destructeurs et leur tendent des pièges, car leur cité spirituelle est sous l'emprise d'étrangers. Et il ne faut pas s'étonner si un inexpérimenté est trompé, ou s'il est en proie à une frénésie intellectuelle, ou s'il a accepté et accepte encore l'illusion, ou s'il a perçu quelque chose d'étranger à la vérité, ou s'il parle de manière inappropriée par inexpérience et ignorance. Un autre, s'étendant souvent sur la vérité, disant ignorant et imperceptiblement une chose au lieu d'une autre, est incapable d'expliquer correctement la situation. Il effraie beaucoup de gens et, par son activité insensée, il jette le discrédit et le ridicule sur les hésychastes. Il n'est pas surprenant qu'un novice, après de nombreux efforts, sombre dans l'illusion. Cela est arrivé à beaucoup de ceux qui cherchent Dieu, hier comme aujourd'hui.

Le souvenir de Dieu, ou la prière intérieure, surpassé toutes les autres activités. Il est, comme l'amour de Dieu, la plus haute des vertus. Mais celui qui, sans vergogne et avec effronterie, désire entrer en Dieu et le confesser sincèrement, et s'efforce de l'acquérir en lui-même, si cela lui est permis, est facilement mortifié par ceux-là – je veux dire les démons – car celui qui, avec présomption et hardiesse, recherche ce qui est incompatible avec sa nature profonde, s'efforce vainement d'atteindre prématurément ce qu'il cherche. Le Seigneur, plein de compassion pour les hommes, remarque souvent notre audace et notre orgueil, et ne permet pas que nous soyons mis à l'épreuve. Ainsi, chacun, reconnaissant sa propre vanité, peut revenir de lui-même à la véritable ascétisme, avant de devenir la risée des démons et la risée des hommes, surtout lorsqu'on recherche cette œuvre merveilleuse avec patience, humilité et, par-dessus tout, soumission et questionnement auprès des personnes expérimentées. Il ne faut pas, de peur qu'on ne récolte, sans s'en rendre compte, des épines au lieu du bon grain, de l'amertume au lieu de la douceur, et qu'au lieu du salut, on ne trouve la destruction.

Il est caractéristique des forts et des parfaits de toujours lutter contre les démons et de brandir sans cesse contre eux l'épée spirituelle, qui est la parole de Dieu (voir Eph 6,17). Les faibles et les novices, en revanche, se réfugient dans la fuite, évitant avec crainte le combat singulier et, n'osant s'y engager prématurément, sont ainsi sauvés de la mort. Mais si, en gardant le silence, vous espérez être en présence de Dieu, n'acceptez jamais rien de sensoriel ou de spirituel, présenté à l'extérieur ou à l'intérieur de vous, même s'il s'agit de l'image du Christ, ou, en apparence, d'un ange, ou de l'apparition d'un saint, ou même si une lumière jaillissait et s'imprimait oniriquement dans votre esprit. L'esprit possède une capacité naturelle à rêver.

Il peut aisément se créer des images de ce qu'il recherche auprès de ceux qui n'y prêtent pas attention, et se nuit ainsi à lui-même. De tels souvenirs du bien et du mal forment généralement des images mentales soudaines et mènent à la rêverie. Dès lors, une telle personne devient volontairement un rêveur, et non plus un être silencieux. Par conséquent, prenez garde de ne pas croire à quelque chose sous l'effet d'un engouement passager, sans vous interroger et enquêter minutieusement, même si cela semble plausible, de peur d'en subir les conséquences néfastes. Restez toujours vigilant face aux rêves, en gardant votre esprit constamment neutre, informe et sans contours. Souvent, ce que Dieu a envoyé comme épreuve pour la couronne a nui à beaucoup. Notre Seigneur souhaite éprouver les penchants de notre libre arbitre. Mais celui qui a observé quelque chose mentalement ou sensoriellement et l'accepte sans l'avis de personnes expérimentées, même si ce phénomène était la volonté de Dieu, est facilement trompé ou le sera à l'avenir, comme celui qui perçoit tout sans réfléchir. Le novice doit être attentif aux agissements

Vénérable Grégoire du Sinaï

de son cœur, afin de ne pas se laisser tromper, et ne rien accepter d'autre avant d'avoir apaisé ses passions. Dieu ne s'indigne pas de celui qui, se gardant de toute illusion, n'accepte pas de signes de sa part sans les consulter et sans les examiner attentivement; au contraire, il le loue pour sa sagesse, même s'il s'est indigné contre certains. Cependant, il ne faut pas remettre en question tout le monde, mais seulement celui qui est chargé de la gestion des autres, celui qui brille par sa vie et qui, bien que pauvre selon l'Écriture, enrichit beaucoup (voir II Cor 6,10). Nombreux sont les dirigeants inexpérimentés qui ont nui à beaucoup de personnes insensées, qui subiront le jugement après la mort. Le droit de guider autrui n'appartient pas à tous, mais seulement à ceux qui ont reçu le discernement divin, ou, selon l'apôtre, le discernement des esprits (I Cor 12,10), qui sépare par l'épée les pires des meilleurs. Chacun possède sa propre raison et son discernement naturel, actif ou scientifique, mais tous ne possèdent pas le discernement spirituel. C'est pourquoi le sage Siracide disait : «Que tes compagnons soient nombreux dans le monde, mais que ton conseiller soit un parmi mille» (Sir 6,6). Trouver un dirigeant qui ne se trompe ni en paroles, ni en actes, ni en pensées n'est chose aisée. On reconnaît la sincérité d'une personne à sa capacité à fonder ses actions et sa compréhension sur les Écritures divines, et à son humilité dans ses propos. Comprendre clairement la vérité et se purifier de ce qui est incompatible avec la grâce est un travail exigeant, car le diable dissimule souvent sa tromperie sous le masque de la vérité, surtout auprès des novices, et transforme sa ruse en une ruse spirituelle. Par conséquent, celui qui aspire sincèrement à la prière pure et silencieuse doit progresser vers son but en interrogeant des personnes expérimentées et, dans un grand tremblement et une profonde tristesse, en pleurant sans cesse ses péchés, en s'en affligeant et en craignant les tourments infernaux, l'éloignement de Dieu et la séparation d'avec Lui, dès maintenant et dans l'avenir. Lorsque le diable voit quelqu'un pleurer, il ne s'attarde pas, redoutant l'humilité que suscitent les larmes. Si quelqu'un, par vanité, rêve d'atteindre quelque chose de noble, animé d'un désir satanique et non véritable, alors Satan l'enlace sans entrave, comme son serviteur, dans ses filets. Ainsi, la prière et les larmes constituent la meilleure arme contre la vanité qui découle de la joie de la prière, mais, en choisissant la tristesse consolatrice, on se préserve indemne.

La prière [de Jésus], exempte d'illusion, embrase nos cœurs d'une chaleur qui consume les passions comme des épines et fait naître la paix et la joie dans l'âme. Cette chaleur ne vient ni de la droite ni de la gauche, ni d'en haut, mais elle jaillit du cœur comme une source d'eau vive, émanant de l'Esprit vivifiant. Aspirez à trouver cette paix intérieure et à la maîtriser, en gardant toujours votre esprit libre de rêves, dépouillé de raisonnement et de pensées, et n'ayez pas peur, car Celui qui a dit : «Prenez courage, c'est moi; n'ayez pas peur» (Mt 14,27) – Celui que nous cherchons est avec nous et nous protège sans faille. En invoquant Dieu, nous ne devons ni craindre ni nous lamenter. Si certains, ayant perdu la raison, sont tombés dans l'illusion, sachez qu'ils en ont souffert par orgueil et par volonté propre. Mais dans l'obéissance, avec questionnement et humilité, celui qui cherche Dieu ne subira jamais de mal de la grâce du Christ, qui désire le salut de tous les hommes. Si une épreuve frappe un tel homme, elle survient et est permise pour son épreuve et son couronnement, et elle est accompagnée du prompt secours de Dieu par des moyens qu'il connaît. Celui qui vit droitement et traite les autres avec intégrité, évitant la recherche de la faveur et l'arrogance, [au contraire], même si toute une armée de démons lui infligeait d'innombrables épreuves, cela ne lui nuirait pas, comme le disent les pères. Ceux qui marchent [dans la vie] avec présomption et obstination s'exposent facilement au mal. C'est pourquoi l'hésychaste doit toujours suivre la voie royale. Généralement, l'excès en toute chose n'est pas freiné par la vanité, qui cède la place à l'illusion. Modérez dans la prière non seulement la respiration des narines, comme le font les inexpérimentés, mais aussi la respiration de l'esprit en fermant légèrement les lèvres pour éviter une arrogance néfaste. Il y a trois vertus du silence que nous devons soigneusement préserver et discerner à chaque instant, afin de nous assurer de les conserver toujours, de peur que, dépouillés par l'oubli, nous commençons à marcher dans la vie sans elles. Il s'agit de l'abstinence, du silence et de l'humilité, qui s'engendent et se protègent mutuellement. De ces trois éléments naît la prière et ne cesse de croître. Le commencement de l'action de la grâce dans la prière se révèle différemment selon les personnes, car en nous, pour reprendre les mots de l'apôtre, la multiplicité des dons de l'Esprit, selon sa volonté, est observée et reconnue (cf. I Cor 12,11), manifestée en nous à l'image d'Élie le Thisbite. Chez certains, l'esprit de crainte s'empare d'eux, détruisant les montagnes de leurs passions et écrasant leur cœur endurci comme des pierres, de sorte que leur chair, paralysée par la peur, se fige. Chez d'autres, en revanche, survient un choc ou une joie, que les pères ont très clairement appelé un élan. Et chez les premiers, cet élan se révèle aussi intérieurement, immatériel et substantiel, mais impersonnel, non essentiel et indéfini sur le plan sensoriel. Chez d'autres,

Vénérable Grégoire du Sinaï

notamment ceux qui sont parvenus à la perfection dans la prière, Dieu produit une lumière subtile, paisible et parfaite, lorsque le Christ, selon l'Apôtre, demeure mystérieusement dans le cœur (voir Ép 3,17) et se manifeste dans l'esprit. C'est pourquoi, sur le mont Horeb, Dieu dit à Élie que le Seigneur n'est ni dans ceci ni dans cela, ni dans les actions personnelles des débutants, mais dans cette lumière subtile – là réside le Seigneur, révélant la perfection de la prière.

Question : Que faire lorsqu'un démon se transforme en ange de lumière et trompe une personne ?

Réponse : Face à ce phénomène, il est essentiel de faire preuve d'un grand discernement pour distinguer le bien du mal. Ne vous fiez pas aveuglément aux apparences trompeuses, mais, avec patience, acceptez le bien et rejetez le mal après mûre réflexion. Il faut d'abord évaluer et considérer, puis croire. Sachez que les manifestations de la grâce sont évidentes, et même si le démon se transforme, il ne peut inspirer la douceur, la bienveillance, l'humilité, la haine du monde, ni la cessation des plaisirs et des passions charnelles, qui constituent l'action de la grâce. Les actions démoniaques sont l'orgueil, l'arrogance, l'intimidation et tout mal. C'est à ces actions que vous pouvez discerner si la lumière qui a brillé dans votre âme vient de Dieu ou de Satan. Le vinaigre a un goût semblable à celui de la moutarde et une couleur semblable à celle du vin. Mais en goûtant, on reconnaît et on discerne la différence entre ces deux choses. De même, l'âme, si elle possède le discernement, peut, par les sens de l'esprit, discerner les dons du saint Esprit et les illusions de Satan.