

## DISCOURS COMPLET SUR LE SILENCE ET LA PRIÈRE

L'ouvrage «Discours complet sur le silence et la prière» (ou «Sur les actions de la grâce procédant de la prière et sur les signes de l'illusion») a été écrit par saint Grégoire du Sinaï entre 1310 et 1326 et est consacré à l'exploration du travail spirituel intérieur. Il est adressé à son disciple, le moine Longin.

En dix chapitres, l'auteur expose le chemin pour acquérir et développer la grâce divine, depuis sa réception au baptême, en passant par l'accomplissement des commandements et la prière incessante à Jésus, jusqu'à la perfection spirituelle.

Saint Grégoire enseigne comment distinguer les véritables actions du Saint-Esprit des diverses manifestations de l'illusion spirituelle. Il décrit les signes de la grâce se manifestant dans le cœur comme « le feu de la joie » et « la lumière parfumée », accompagnés de contrition, d'humilité, de larmes et d'amour. Une attention particulière est portée à la mise en garde contre les états illusoires, sensuels ou imaginaires, susceptibles d'égarer les personnes inexpérimentées sans un guide avisé. L'auteur révèle la différence entre la ferveur authentique et l'énergie factice, ainsi que les signes révélateurs d'une illusion spirituelle. Titre de l'ouvrage en grec – Προοίμιον περὶ τῶν ἐνεργειῶν τῆς χάριτος, τῶν ἐκ τῆς προσευχῆς γινομένων, καὶ τῶν ἐκ τῆς πλάνης ἰδιωμάτων (ἀκριβὴς περὶ ἡσυχίας καὶ προσευχῆς).

Le titre de l'ouvrage en latin est *Accurata dissertatio de quiete et oratione*.

De plus, sur les signes de la grâce et de l'illusion, sur la différence entre ferveur et énergie, et sur 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 de l'Écriture 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. Non seulement nous [les solitaires] avons reçu la grâce d'apprendre et d'étudier ce qui est utile, mais aussi chaque croyant, afin que la loi de l'Esprit soit inscrite dans nos cœurs et que nous, comme les Chérubins, recevions la merveilleuse conversation avec Jésus par la prière pure. Puisque, au moment de notre nouvelle naissance, nous sommes des enfants, inconscients de la grâce, incapables de discerner le renouveau et ignorants de l'extraordinaire grandeur et de la gloire que nous avons reçues, ainsi que de notre devoir de croître spirituellement et intellectuellement 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 affirmons douter, alors nous sommes véritablement charnels, vivant et agissant selon la chair. Lorsque nous nous repentons, ce n'est qu'extérieurement, non consciemment, et nous manquons à l'accomplissement spirituel des commandements. Et nous acceptons manifestement la grâce que certains ont l'honneur de découvrir après de nombreux efforts comme une tromperie. Si nous entendons parler de ses effets par d'autres, nous supposons avec envie qu'il s'agit d'une illusion. Ainsi, jusqu'à la mort, nous restons morts – vivant et agissant sans le Christ. Et ce que nous avons, à cause de notre incrédulité ou de notre désespoir au moment de notre départ de ce monde et du jugement, selon l'Écriture, nous est enlevé (cf. Mc 4,25), car nous n'avons pas considéré que les enfants devaient 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 être fidèles et célestes, 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, voulant justement nous perfectionner et nous enseigner à croire ou à 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 nous faut d'abord parler de la manière dont on peut trouver, ou plutôt, dont on a déjà trouvé, ce qui a été acquis – c'est-à-dire comment on a reçu le Christ dans l'Esprit par le baptême, selon l'apôtre Paul qui affirmait : «Ignorez-vous que Jésus Christ demeure dans nos cœurs ?» (II Cor 13,5). Ensuite, nous verrons comment se perfectionner et préserver ce qui a été acquis. Le meilleur et le plus direct chemin vers la vérité est de parler brièvement de l'ultime, qui est d'une ampleur immense, ainsi que du juste milieu qui le conditionne. Nombreux sont ceux qui se sont consacrés à la recherche jusqu'à trouver ce qu'ils cherchaient, mais qui n'ont pas progressé au-delà et ne s'en sont pas souciés. Ces personnes se contentent du commencement qu'elles ont trouvé et, trébuchant, s'engagent sur la mauvaise voie. Elles pensent suivre le bon chemin, mais en réalité, elles s'en éloignent. D'autres, parvenus à un niveau d'éveil moyen, s'épuisent avant la fin, sombrant dans la négligence ou, retombant dans leur état antérieur par une vie de paresse, redevenant novices. Certains, ayant atteint la perfection, égaux en actions à ceux du niveau moyen et à ceux du niveau débutant, chutent et retournent à leur état antérieur par négligence et orgueil. Les novices, les moyens et les parfaits se caractérisent par : l'activité pour les premiers, l'éveil pour les seconds, et la purification de l'âme, ou résurrection, pour les derniers.

3. Comment cette action se réalise-t-elle ? 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 lorsque 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. En s'habituant à la première voie de vie, [le don de la grâce] se trouve plus lentement, mais en s'habituant à la seconde, il se trouve plus rapidement, si [seulement] nous creusons la terre avec diligence et patience à la recherche de l'or [de la grâce]. Et si nous voulons trouver et connaître la vérité sans nous égarer, efforçons-nous de n'avoir qu'une seule action du cœur, totalement informe et inimaginable, et ne cherchons pas, comme dans un miroir, à discerner l'image ou le contour d'un saint, ni à contempler une quelconque lumière, car l'illusion, surtout au début, égare souvent l'esprit des inexpérimentés par ces fantômes. Préoccupons-nous d'une seule chose : que la prière se produise dans le cœur, réchauffant et réjouissant l'esprit et embrasant l'âme d'un amour ineffable pour Dieu et pour le prochain. Aussi, celui qui voit ce qui provient de la prière doit faire preuve d'une grande contrition et d'une grande humilité, d'autant plus que, même chez les débutants, la prière est toujours une action intérieure et émouvante du Saint-Esprit, jaillissant 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 croient en elle (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 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, une contrition indescriptible et une tension spirituelle extrême se manifestent initialement, semblables à la douleur de la femme qui enfante et souffre les douleurs 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. Hébr 4,12), afin de retrancher avec force les passions de toutes les parties de l'âme et du corps. Chez d'autres, une paix inébranlable et un amour pour tous rayonnent ; chez d'autres encore, une joie que les Pères appellent souvent un bond, comme force de l'esprit et mouvement d'un cœur vivant. Cet état est aussi appelé le souffle et le souffle de l'Esprit, se détournant inexprimablement de nous vers Dieu (cf. Rm 8,26). Isaïe l'appelle une vague de la justice de Dieu, le grand Éphraïm une pointe de lance, et le Seigneur une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle (Jn 4,14). L'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. La joie se distingue en deux termes : il y a la joie paisible, qu'on appelle le souffle, le soupir et le discernement de l'esprit, et il y a la joie tumultueuse du cœur, qu'on appelle l'allégresse [de l'esprit], un mouvement extatique, un tremblement, ou l'ascension majestueuse du cœur vivant vers la sphère céleste divine. Inspirée par le zèle de l'Esprit divin et libérée des chaînes de la passion, l'âme, avant la mort, aspire à monter au ciel, cherchant irrésistiblement à se libérer du poids [du corps]. Cette [expérience] est appelée agitation, effervescence et éveil 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 béliers, et les collines comme des agneaux » (Ps 113,4). Il parlait ainsi des ascètes accomplis et des novices. [Autrement], il serait incompréhensible qu'il se souvienne de montagnes et de collines inanimées, plutôt qu'animées, bondissant.

6. Il faut savoir que la crainte divine n'est pas un tremblement, mais plutôt une joie tremblante, née de la prière dans la flamme de cette crainte. J'entends ici un tremblement non de joie, mais de colère, de châtement ou d'abandon [d'en haut] ; et la crainte [je suppose] n'est pas un tremblement face à la colère ou au châtement, mais une crainte née de la sagesse, appelée le commencement de la sagesse. La crainte, que les Pères qualifient de double, 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, une autre de la joie, une autre encore de la passion charnelle (lorsque, dit-on, le cœur bouillonne à cause d'un excès de sang près du cœur), une autre de la vieillesse, du péché ou de l'illusion, et une autre de la malédiction qui s'est abattue sur le genre humain par Caïn. De plus, au début de la vie ascétique, le tremblement de joie et le tremblement du péché s'affrontent. Le tremblement [naturel] ne se manifeste pas de la même façon chez tous. Ses signes sont de deux ordres : d'abord, une extase tremblante, une joie intense et des larmes, par lesquelles la grâce console l'âme ; ensuite, une ardeur immodérée, l'orgueil et une dureté de cœur brûlante, incitant les corps à la cohabitation, à l'union physique et à l'amour, et engendrant la dépravation par le consentement de l'âme aux fantasmes.

8. Pour tout novice, l'action [de l'expérience] est double et, sans confusion, elle se produit dans le cœur de deux manières : l'une par la grâce, 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 de l'enfant.» Et 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 un instant le cours des pensées et mortifie temporairement les mouvements du corps. Les signes et les fruits [de la grâce], qui révèlent la vérité et nous en assurent inébranlablement, sont les suivants : les larmes, la contrition, l'humilité, l'abstinence, le silence, la patience, le recueillement et autres [vertus] de cette nature.

10. L'acte d'illusion est l'inflammation du péché, enflammant l'âme de plaisir, éveillant un désir frénétique et passionné de relations charnelles par le mouvement du corps. Selon saint Diadoque, tout ce qui se caractérise par une joie irrationnelle, ou, pour le dire plus exactement, par ce qui est insipide, est désordonné et insensé. Il favorise grandement la passion par des plaisirs tièdes et fournit à la luxure, avec la complicité du ventre insatiable, la substance d'un plaisir enflammé. C'est pourquoi [l'acte d'illusion] attire et enflamme l'âme vers les relations charnelles et, pour cette raison, la met en mouvement, la consume et la retient captive, de sorte que l'individu, par l'accoutumance à la sensualité, se prive peu à peu de grâce.