

## SES INSTRUCTIONS À L'HÉSYCHASTE

### 1. Comment demeurer dans sa cellule

Assis dans ta cellule, persévère patiemment dans la prière, accomplissant ainsi le commandement de l'apôtre Paul (Rom 12,12; Col 4,2). Rassemble tes pensées dans ton cœur et, de là, implore le Seigneur Jésus de te secourir, en disant : «Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi !» Ne cède ni à la lâcheté ni à la paresse, mais afflige ton cœur et exerce ton corps, cherchant le Seigneur dans ton cœur. Efforce-toi d'y parvenir de toutes les manières, car «le royaume de Dieu est à ceux qui se lèvent avec force, et ceux-là s'en emparent par la force» (Mt 11,12), comme le Seigneur l'a dit, indiquant que sa recherche exige des efforts considérables et une vie d'ascèse.

### 2. Comment réciter la prière

Certains pères de l'Église ont dit qu'il fallait réciter la prière complète : «Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi», ou encore «Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi», ou bien alterner entre la prière complète et une version abrégée. Cependant, il ne faut pas modifier fréquemment les paroles de la prière par paresse, mais patienter. De plus, certains enseignent à réciter la prière à voix haute, tandis que d'autres préconisent de la réciter mentalement. Je crois aux deux. Car parfois, l'esprit s'épuise à force de réciter la prière seul, par découragement, et parfois les lèvres se lassent. C'est pourquoi il faut prier à la fois avec les lèvres et en esprit. Cependant, il faut appeler le Seigneur doucement et sans confusion, de peur que la voix ne perturbe la concentration et n'interrompe la prière, jusqu'à ce que l'esprit s'habitue à cette pratique et, fortifié par l'Esprit, commence à prier avec ferveur intérieurement. Alors il ne sera plus nécessaire de prononcer la prière oralement, et ce ne sera d'ailleurs pas possible – car celui qui a atteint ce stade se contente de la pratique mentale complète de la prière et ne souhaite pas rester en arrière.

### 3. Comment garder l'esprit

Sachez que nul ne peut maîtriser son esprit par lui-même, s'il n'est pas guidé par l'Esprit. Car l'esprit est indomptable, non par nature, comme toujours en mouvement, mais parce que, par négligence, il s'est mis à vagabonder, à errer çà et là, s'y étant habitué dès le commencement. Lorsque, par transgression des commandements de Celui qui nous a régénérés (au baptême), nous nous sommes séparés de Dieu, nous avons perdu l'union avec Lui et perdu la conscience intellectuelle de Sa présence. L'esprit, ainsi dévoyé et séparé de Dieu, est mené de toutes parts comme un captif. Et il ne peut être affermi qu'en se soumettant à Dieu et en s'unissant à Lui, en Le priant souvent et patiemment, et en Lui confessant chaque jour ses péchés. Il pardonne aussitôt à tous ceux qui, humblement et contritement, Lui demandent pardon et invoquent sans cesse son saint nom. Lorsque, par un tel labeur de prière, l'action de prier s'enracine dans le cœur, elle apaise l'esprit, le réjouit et le préserve de toute captivité. Cependant, même après cela, les pensées peuvent s'envoler, et seuls ceux qui sont parfaits dans le saint Esprit, ayant atteint un état de sérénité absolue en Jésus Christ, parviennent à les maîtriser complètement.

### 4. Comment chasser les pensées

Aucun débutant ne parvient à chasser une pensée sans l'aide de Dieu. Seuls les plus forts sont capables de lutter contre elles et de les chasser. Mais ils ne les chassent pas par eux-mêmes ; avec Dieu, ils se dressent pour les combattre, revêtus de son armure. Lorsque des pensées surgissent, invoquez le Seigneur Jésus fréquemment et patiemment, et elles s'enfuient. Car, incapables de supporter la chaleur du cœur que procure la prière, elles fuient comme brûlées par le feu. Au nom de Jésus, dit saint Jean Climaque, châtiez vos adversaires : car notre Dieu est un feu qui consume la malice. Le Seigneur, prompt à secourir, punira sans tarder ceux qui crient vers lui de toutes leurs âmes, jour et nuit. Mais celui qui manque de la puissance de la prière les vainc d'une autre manière, à l'exemple de Moïse. Car lorsqu'il se lève et étend les mains et les yeux vers le ciel (Ex 17,11), Dieu les repousse. Alors il se rassoit et se met à prier avec persévérance. Telle est la méthode de celui qui n'a pas encore acquis la puissance de la prière. Mais même celui qui possède la puissance de la prière, lorsque les passions du corps sont à l'œuvre – la paresse, dis-je, et la fornication – passions féroces et douloureuses, se lève souvent et étend les mains pour les combattre. Cependant, à cause d'une illusion, il ne le fait que pour un court instant, puis se rassoit, de peur que l'ennemi ne trompe son esprit par quelque illusion. Car

avoir un esprit à l'abri de toute chute et de toute souffrance, de tout mal, au plus profond de soi et dans son cœur, et partout ailleurs, est le propre des purs et des parfaits.

##### 5. Comment chanter les psaumes

Certains disent qu'il faut chanter souvent, d'autres qu'il ne faut pas chanter souvent, et d'autres encore qu'il ne faut pas chanter du tout. Il ne faut pas chanter souvent, pour éviter la confusion, ni renoncer complètement au chant, pour éviter le relâchement et la négligence. Imiter plutôt ceux qui chantent rarement ; car la modération en toutes choses est belle, selon les sages imprudents. Chanter beaucoup est bon pour ceux qui mènent une vie active, du fait de leur ignorance des activités intellectuelles et de leur labeur, mais non pour ceux qui pratiquent le silence, pour qui il suffit de demeurer en Dieu seul, de prier dans leur cœur et de s'abstenir de toute pensée. Car le silence, selon saint Jean Climaque, est le retrait des pensées, tant sensorielles que mentales. De plus, ayant épuisé toutes ses forces à chanter abondamment, l'esprit ne pourra plus demeurer fermement et patiemment en prière. La nuit, dit saint Jean Climaque, consacrez plus de temps à la prière et moins au chant. Vous devriez faire de même. Lorsque, assis, vous constatez que la prière est active et constante dans votre cœur, ne l'abandonnez jamais pour chanter, jusqu'à ce qu'elle vous abandonne d'elle-même, de votre propre chef. Car autrement, ayant abandonné Dieu en vous, vous vous adresserez à Lui, debout, par la conversation, passant du plus élevé au plus bas. De plus, vous créerez la confusion dans votre esprit, le tirant de son silence paisible. Le silence, comme son nom l'indique, établit aussi en lui-même de telles activités, afin qu'elles s'accomplissent dans la paix et la tranquillité. Car notre Dieu est paix, au-dessus de tout bruit et de tout tumulte. Conformément à notre mode de vie, notre chant devrait être angélique, non charnel. Le chant est l'expression du cri intérieur de l'esprit et nous est donné dans les moments de paresse et d'excès, pour nous élever à l'état d'esprit juste. Ceux qui ne connaissent pas la prière (n'en ont pas expérimenté la puissance et l'effet), qui, selon saint Jean Climaque, est source de vertus et nourrit nos facultés spirituelles comme des plantes, doivent chanter beaucoup, chanter sans retenue, s'occuper constamment de diverses activités et ne jamais s'en détacher, jusqu'à ce qu'après un labeur intense, ils entrent en contemplation, ayant découvert en eux la prière intérieure à l'œuvre. La pratique du silence est une chose, la vie communautaire en est une autre; mais chacun, demeurant dans ce à quoi il est appelé, sera sauvé. C'est pourquoi je crains d'écrire, à cause des faibles, sachant que vous côtoyez de tels individus. Celui qui s'efforce de prier par oui-dire ou par l'étude peine en vain, faute de guide. Celui qui a goûté à la grâce doit chanter avec modération, selon les Pères, et pratiquer davantage la prière. Et lorsque la paresse le saisit, qu'il chante ou lise les chapitres stimulants des pères. Un navire n'a point besoin de rames lorsque le vent gonfle ses voiles, car alors le vent lui donne la force suffisante pour naviguer aisément sur la mer savoureuse des passions. Mais lorsque le vent tombe et que le navire s'immobilise, il doit alors être propulsé par des rames ou une embarcation. Certains, en réponse, citent les Saints Pères, qui veillaient toute la nuit, se consacrant entièrement à la psalmodie. À cela, nous répondons que tous n'ont pas suivi le même chemin ni la même règle jusqu'au bout. Nombreux sont ceux qui sont passés d'une vie active à la contemplation et, cessant leurs travaux, se sont relevés selon la loi spirituelle et se sont réjouis en Dieu seul, comblés d'une douceur divine qui, par grâce, les empêchait de chanter ou de penser à quoi que ce soit d'autre. Ils demeuraient à jamais dans l'émerveillement, comme s'ils avaient atteint, au moins en partie, le but de leurs désirs. D'autres, en revanche, ont mené une vie active jusqu'à la fin et ont atteint le salut, se reposant dans l'espérance d'une récompense future. Certains ont reçu l'assurance du salut dans la mort, ou après leur décès, ont émis un parfum en témoignage. Ce sont ceux qui ont conservé la grâce du baptême mais qui, par captivité ou ignorance, n'ont pas goûté de leur vivant à la communion tangible, quoique mystérieuse, avec elle. D'autres excellent dans le chant et la prière, et mènent ainsi une vie riche de grâce, toujours en mouvement et sans obstacles. D'autres encore, surtout, ont gardé le silence jusqu'à la fin, malgré leur simplicité, et unis au Dieu unique, ils ont trouvé la plénitude dans une seule prière. Les parfaits peuvent tout par celui qui les fortifie, à qui soit la gloire pour l'éternité. Amen.

##### 6. Comment se nourrir

Que dire du sein maternel, reine des passions ? Si vous pouvez le mortifier ou le rendre à demi mort, ne cédez pas à sa faiblesse. Il m'a vaincue, bien-aimés, et je le sers comme une esclave et une tributaire. Il est la complice des démons et le siège des passions. Par lui vient notre chute et par lui notre résurrection, lorsqu'il règne. Par lui, nous avons perdu notre première et notre seconde dignité divine. Car après la corruption d'autrefois, nous avons été renouvelés

dans le Christ; mais maintenant nous nous sommes de nouveau éloignés de Dieu, par mépris des commandements qui préservent et restaurent la grâce en progression, bien que, sans le savoir, nous nous exaltons, nous imaginant être avec Dieu. En matière de nourriture corporelle, il y a une grande diversité, comme l'ont dit les pères : certains ont besoin de peu, tandis que d'autres ont besoin de beaucoup pour maintenir leur force naturelle, et chacun est satisfait de la nourriture selon sa force et ses habitudes. Mais l'hésychaste doit toujours jeûner, ne se permettant pas d'être rassasié. Car lorsque les stomates sont alourdis et que l'esprit s'en trouve obscurci, nul ne peut prier avec ferveur et pureté. Or, sous l'effet d'une alimentation abondante, la personne somnolente aspire à se coucher et à s'endormir rapidement, ce qui explique la multitude de rêves qui emplissent son esprit durant le sommeil. C'est pourquoi, pour celui qui désire le salut et se contraint, par amour pour le Seigneur, à vivre dans le silence, je crois qu'un litre de pain suffit, ainsi que trois ou quatre verres d'eau ou de vin par jour. Quant aux autres aliments, il convient de les consommer avec modération, sans se laisser aller à la satiété. Ainsi, par une alimentation si sage, c'est-à-dire en consommant tous les aliments, on peut, d'une part, éviter la vantardise et, d'autre part, ne pas mépriser les créations de Dieu, qui sont infiniment bonnes, et rendre grâce à Dieu en toutes choses. Tel est le raisonnement du sage ! Pour ceux qui ont la foi fragile, l'abstinence alimentaire est plus bénéfique, et l'Apôtre leur a ordonné de «ne manger que du poison» (Rom 14,2), puisqu'ils ne croient pas que Dieu les préservera. Que puis-je donc vous dire ? Vous avez demandé une règle, et c'est généralement difficile, surtout pour vous, un homme âgé. Les jeunes ne peuvent pas toujours maintenir un poids modéré, alors comment le ferez-vous ? Vous devez faire preuve de libre arbitre dans votre alimentation. Lorsque vous êtes vaincu, repentez-vous et réfléchissez à vous-même, puis redoublez d'efforts. Et n'arrêtez pas d'agir ainsi, en tombant et en vous relevant, en vous reprochant à vous-même seulement, et non à autrui – et vous aurez la paix, en remords sagement par vos chutes. Cependant, ne dépassez pas la limite que nous vous avons fixée – et elle vous suffira : car les autres aliments ne fortifient pas le corps autant que le pain et l'eau. Pourquoi le Prophète, faisant abstraction de tout le reste, a-t-il dit seulement : «Fils de l'homme ! Mange ton pain au poids et bois de l'eau à la mesure» (Éz 4,9 et suivants) ? Il existe trois limites à l'alimentation : l'abstinence, la suffisance et la satiété. L'abstinence consiste à avoir un peu faim avant de manger ; la suffisance, à ne pas avoir faim ni être lourd ; la satiété, à être légèrement lourd. Mais après avoir été rassasié, on tombe dans la gourmandise, par laquelle s'insinue la fornication. Sachant cela avec certitude, choisis pour toi-même ce qu'il y a de mieux selon tes forces, sans transgresser les limites : car c'est le propre des hommes parfaits que, selon l'Apôtre, «d'être rassasiés et d'avoir faim, et d'être forts en toutes choses» (Phil 4,12-13).

## 7. Sur l'illusion et autres sujets

Voyez, je veux vous donner des informations précises sur l'illusion, afin que vous vous en prémunissiez et que, par ignorance, vous ne vous fassiez pas plus de mal et ne ruiniez pas votre âme. Car la volonté humaine penche facilement du côté de l'ennemi, surtout chez les inexpérimentés, car ils sont les plus impitoyablement persécutés. Près et autour des novices et des personnes obstinées, les démons tissent généralement des toiles de pensées et de fantasmes pernicioeux et préparent des pièges, car leur cité est encore sous le joug des barbares. Et il ne faut pas s'étonner si certains d'entre eux se sont égarés, ont perdu la raison, ont accepté et continuent d'accepter l'illusion, perçoivent quelque chose d'étranger à la vérité, ou tiennent des propos inconvenants, par inexpérience et ignorance. Souvent, en prétendant exposer la vérité par ignorance, quelqu'un dit une chose au lieu d'une autre, incapable de l'exprimer correctement, telle qu'elle est réellement, et ainsi terrifie ses auditeurs et jette le discrédit sur les hésychastes par ses actes insensés. Il n'est pas surprenant que les débutants se trompent, même après de nombreux efforts : cela est arrivé à beaucoup de ceux qui cherchent Dieu, hier comme aujourd'hui. Le souvenir de Dieu, ou la prière intérieure, est au-dessus de toutes les œuvres ; il est la source des vertus, tout comme l'amour de Dieu. Mais celui qui désire sans vergogne et avec audace entrer en Dieu et le confesser purement, et qui s'efforce de l'acquérir en lui-même, est facilement mortifié par les démons, s'ils le permettent. Car, ayant recherché avec hardiesse et présomption ce qui correspond à son état, il est poussé par l'orgueil à l'atteindre prématurément. Le Seigneur, miséricordieux envers nous, voyant notre empressement à rechercher les choses élevées, nous préserve souvent de la tentation, afin que chacun, reconnaissant son orgueil, se tourne de lui-même vers l'action présente avant de devenir un objet de mépris et de raillerie pour les démons, et de lamentation pour les hommes. Cela est particulièrement vrai lorsqu'on recherche cette œuvre merveilleuse avec patience et humilité, en obéissant et en interrogeant les personnes expérimentées, de peur de récolter de l'ivraie au lieu du bon grain, de l'amertume au

lieu de la douceur, et de trouver la destruction au lieu du salut. Car les forts et les parfaits doivent toujours lutter seuls contre les démons, et sans cesse diriger contre eux l'épée de l'Esprit, «qui est la parole de Dieu» (Éph 6,17). Les faibles et les novices, en revanche, se réfugient dans la fuite, avec révérence et crainte, refusant de combattre et n'osant s'engager prématurément, et échappant ainsi à la mort. Si vous pratiquez le bon silence, espérant être avec Dieu, ne croyez jamais rien de ce que vous voyez, sensoriel ou spirituel, extérieur ou intérieur, même s'il s'agit d'une image du Christ, d'un ange ou d'un saint, ou même d'une lumière rêvée qui s'imprime dans votre esprit. L'esprit a un pouvoir naturel de rêver et peut facilement construire des images illusoires de ce qu'il désire. Ceux qui ignorent cela s'exposent à un danger et se nuisent ainsi à eux-mêmes. De même, le souvenir de bonnes ou de mauvaises choses s'imprime souvent soudainement dans l'esprit, l'entraînant dans le fantasme. Celui qui en fait l'expérience est alors déjà un rêveur, et non un hésychaste. Par conséquent, prenez garde à ne croire à rien de ce qui vous est imposé, même si c'est une bonne chose, avant d'avoir interrogé des personnes expérimentées et examiné la question en profondeur, de peur d'en subir les conséquences néfastes. Mais soyez toujours insatisfait, en gardant votre esprit neutre, informe et vide. Souvent, même ce que Dieu a envoyé pour éprouver notre foi se retourne contre beaucoup. Notre Seigneur veut éprouver notre maîtrise de soi, pour voir où elle penche. Mais quiconque perçoit quelque chose mentalement ou sensoriellement et l'accepte sans questionner l'expérience – même si elle vient de Dieu – est facilement séduit, car il est prompt à accepter les idées. C'est pourquoi le novice doit écouter l'impulsion de son cœur comme infaillible et ne rien accepter d'autre tant que ses passions ne se sont pas apaisées. Dieu ne s'indigne pas contre celui qui se surveille attentivement si, par crainte de la séduction, il refuse d'accepter ce qui vient de Lui sans questionnement ni épreuve. Au contraire, Il le loue pour sa sagesse, bien qu'Il se soit indigné contre certains. Cependant, nous ne devons pas questionner tout le monde, mais seulement celui à qui la responsabilité d'autrui a été confiée, celui qui brille par sa vie et qui, étant pauvre, enrichit beaucoup, selon les Écritures (II Cor 6,10). Nombreux sont ceux qui, par inexpérience, ont nui à de nombreux insensés, lesquels seront jugés après leur mort. Car il n'appartient pas à tous de guider autrui, mais seulement à ceux qui ont reçu le discernement divin, selon l'Apôtre (I Cor 12,10), c'est-à-dire le discernement par l'Esprit, qui distingue le meilleur du pire par la puissance des mots. Chacun possède sa propre raison et son propre discernement naturel, actif ou scientifique, mais tous ne possèdent pas le discernement spirituel. C'est pourquoi le sage Siracide dit : «Que tes compagnons soient nombreux, mais tes conseillers, un parmi des milliers» (Sir 6,6). Trouver un guide qui ne se trompe ni en actes, ni en paroles, ni en intelligence n'est pas chose aisée. On reconnaît l'erreur d'une personne à ceci : elle porte le témoignage de l'Écriture, tant dans ses actes que dans son intelligence, et elle est humble dans les domaines où elle devrait être sage. Car comprendre clairement la vérité et se purifier de ce qui est contraire à la grâce est un effort considérable. Car le diable a coutume, surtout chez les débutants, de présenter sa propre tromperie sous le masque de la vérité, transformant son propre mal en spiritualité. C'est pourquoi quiconque aspire à la prière pure et silencieuse doit l'aborder avec une grande crainte, en pleurant et en demandant conseil aux personnes expérimentées, en versant continuellement des larmes pour ses péchés, dans une contrition douloureuse et une appréhension profonde de ne pas tomber en enfer ou de s'éloigner de Dieu et d'être excommunié de Lui, maintenant ou à l'avenir. Car le diable, lorsqu'il voit quelqu'un pleurer, ne s'attarde pas, craignant l'humilité engendrée par les larmes. Si quelqu'un rêve d'atteindre de hauts sommets avec le doute, nourri d'un désir non pas véritable mais satanique, il le prend facilement au piège de ses filets, comme son esclave. C'est pourquoi la meilleure arme est de se retenir dans la prière et les larmes, de peur que la joie de la prière ne conduise à l'orgueil, mais de se préserver indemne, en choisissant la joie plutôt que la tristesse. Car la prière exempte d'illusion est une chaleur réconfortante lorsqu'on prie Jésus, qui embrase nos cœurs d'un feu qui consume les passions comme des épines, insufflant joie et sérénité à l'âme. Cette chaleur ne vient ni de la droite ni de la gauche, ni d'en haut, mais elle jaillit au cœur comme une source d'eau vive de l'Esprit vivifiant. Aspirez à trouver et à acquérir cette seule essence dans votre cœur, en gardant votre esprit libre de toute fantaisie, dépouillé de toute pensée et de toute compréhension illusoire – et n'ayez aucune crainte. Car celui qui a dit : «Prenez courage : je suis là; n'ayez pas peur» (Mt 14,27), est avec nous – nous le cherchons et il nous protège sans cesse. Nous ne devons donc ni craindre ni soupirer, en invoquant Dieu. Si certains se sont égarés, l'esprit corrompu, sachez qu'ils ont souffert de leur propre volonté et de leur orgueil. Car dans l'obéissance, avec questionnement et humilité, celui qui cherche Dieu ne subira aucun mal par la grâce du Christ, qui désire le salut de tous les hommes. Si une telle tentation frappe un tel homme, c'est pour l'éprouver et le couronner, et elle est accompagnée du prompt secours de Dieu, qui la permet par Ses décrets

connus. Car celui qui vit dans la droiture et traite chacun avec intégrité, évitant la recherche de la faveur et l'arrogance, même si toute la horde démoniaque suscite d'innombrables tentations contre lui, cela ne lui nuira pas, comme le disent les pères. Ceux qui agissent avec présomption et obstination s'exposent facilement au mal. C'est pourquoi celui qui garde le silence doit toujours suivre le chemin royal. Car l'excès en toute chose s'accompagne généralement de vanité, et l'illusion s'ensuit. Trois vertus doivent être rigoureusement observées dans le silence, et mises à l'épreuve à chaque instant pour vérifier si nous y demeurons toujours, de peur que, privés d'oubli, nous ne commencions à nous en éloigner. Ce sont : l'abstinence, le silence et l'humilité. Elles se soutiennent et se préservent mutuellement; la prière naît d'elles et ne cesse de croître. Le début de l'action de la grâce dans la prière se manifeste de diverses manières, car, selon l'Apôtre, l'Esprit se manifeste aussi de diverses façons, selon «sa propre volonté» (I Cor 12,4). Chez certains, un esprit de crainte survient, abattant des montagnes de passions et broyant des pierres – des cœurs endurcis – une crainte telle que la chair en est comme clouée et meurtrie. Chez d'autres, cependant, il y a un choc, ou une joie, que les Pères appelaient un bond. Enfin, chez d'autres encore, et surtout chez ceux qui ont progressé dans la prière, Dieu produit un souffle subtil et paisible, lorsque le Christ demeure dans le cœur (Éph 3,17) et rayonne mystérieusement dans l'esprit. C'est pourquoi Dieu a dit à Élie sur le mont Horeb (I R 19,12) que le Seigneur n'est pas dans ceci ou cela – pas dans les actions individuelles des débutants – mais dans un souffle de lumière subtil, manifestant la perfection de la prière.

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

Réponse : Il faut un grand discernement pour bien distinguer le bien du mal. Ne vous laissez donc pas emporter par les apparences, mais soyez vigilant et, avec une grande attention, acceptez le bien et rejetez le mal. Il faut toujours examiner et tester avant de croire. Sachez que les effets de la grâce sont manifestes, et que le démon, même transformé, ne peut les transmettre : la douceur, la bonté, l'humilité, le mépris du monde, la maîtrise des désirs et des passions, qui sont les fruits de la grâce. Les actions démoniaques, en revanche, sont l'arrogance, la vanité, l'intimidation et tout ce qui est mauvais. C'est à ces actions que vous pouvez discerner si la lumière qui brille en vous vient de Dieu ou de Satan. Le vinaigre ressemble à la moutarde par son apparence et au vin par sa couleur; mais au goût, le palais discerne et distingue la différence entre les deux. De même, si l'âme possède le discernement, elle peut discerner par son intelligence les dons du saint Esprit et les rêves illusoires de Satan.