

CHAPITRES SUR LA PRIÈRE

Résumé

L'ouvrage «Chapitres sur la prière» (8 chapitres) a été écrit par saint Grégoire du Sinaï pour un moine âgé d'un monastère cénobitique qui lui avait demandé une règle ascétique. Ce livre est un guide pratique pour la prière mentale et le silence incessants. L'auteur y partage des instructions sur le travail spirituel intérieur, destinées aussi bien aux novices qu'aux ascètes confirmés.

Saint Grégoire y décrit la technique de la prière de Jésus : la posture corporelle correcte, la concentration de l'esprit dans le cœur, les différentes manières de réciter la prière (à voix haute et mentalement), et les méthodes pour combattre les pensées distrayantes et envahissantes par l'invocation du Nom divin.

L'auteur expose la doctrine du discernement des esprits – comment reconnaître l'action authentique de la grâce divine et la distinguer des nombreuses manifestations de l'illusion spirituelle. Il met en garde contre l'acceptation de phénomènes sensoriels et figuratifs, externes ou internes (visions de lumière, images de saints), sans un examen attentif et sans les conseils de maîtres expérimentés, soulignant la tendance de l'esprit à la rêverie. Le saint décrit les signes de la grâce : chaleur du cœur, paix, joie, douceur, humilité, contrition et détachement du monde. Les effets de l'illusion se caractérisent par l'orgueil, l'arrogance, la peur, l'exacerbation des passions et l'absence de véritables fruits spirituels.

L'ouvrage aborde la question de la modération dans la psalmodie et la lecture, en examinant leur rôle dans le combat spirituel, ainsi que l'importance du travail physique, du jeûne et de la modération dans la purification de l'âme. Une attention particulière est portée à la nécessité d'un guide spirituel expérimenté et aux dangers de l'obstination, qui conduit inévitablement à l'illusion.

Le titre de l'ouvrage en grec est Κεφάλαια περὶ προσευχῆς.

1. Parfois, pour vous fatiguer, asseyez-vous sur un banc, parfois sur une natte, mais rarement, avec modération et seulement pour vous reposer. Vous devez rester patiemment assis, conformément à cette remarque de l'Ecriture : ils [les apôtres] étaient continuellement en prière (voir Ac 1,14). Vous ne devez pas vous lever précipitamment par négligence, à cause d'une profonde tristesse, de la lamentation intérieure et du renforcement constant de votre esprit [dans la prière]. Car voici, dit le prophète, la douleur nous entoure, les souffrances, comme une femme en travail (Jér 6,24). C'est pourquoi, inclinez la tête et rassemblez vos pensées 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, cherchez 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 œuvres susmentionnées, car la persévération dans leur accomplissement est source de maux pour l'âme et le corps.

2. Comment réciter la prière. Certains Pères la prononçaient ainsi : «Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi»; d'autres la récitaient en partie : «Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi», ce qui est plus facile en raison de la faiblesse de l'esprit. Sans l'Esprit saint, nul ne peut invoquer le Seigneur Jésus de manière pure et parfaite, à moins de prier dans l'Esprit saint; il ne s'agit pas plutôt de balbutier comme un enfant, incapable de prononcer distinctement les mots. Cependant, il ne faut pas changer fréquemment les invocations par paresse, mais les prononcer constamment et sans relâche. De plus, certains enseignent à réciter la prière oralement, d'autres mentalement. Je crois qu'il faut les deux méthodes, car parfois, par fatigue, l'esprit est incapable de prononcer une prière, et parfois les lèvres ne peuvent plus la prononcer. C'est pourquoi il faut prier de deux manières : avec les lèvres et avec l'esprit. Il faut prier doucement et calmement, de peur que la voix, en perturbant les sens et la concentration, n'entrave 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 ferveur et détermination. Alors, [c'est-à-dire par la puissance de l'Esprit], il ne sera plus nécessaire de prononcer [la prière] à voix haute, et cela ne sera même pas possible, car la force nécessaire à cet exercice par un esprit sain suffit.

3. Comment maîtriser son esprit et éviter les distractions ? Sachez que nul ne peut le maîtriser par lui-même, si ce n'est par l'Esprit. L'esprit, toujours en mouvement, n'est pas instable par nature, mais il est enclin à vagabonder par négligence, et dès le commencement [de la Chute], il a acquis une propension à la distraction. Lorsque nous nous sommes séparés de Dieu, qui nous a régénérés [par le baptême], en transgressant les commandements, nous avons rompu notre union avec Lui et, par nos sens, nous avons perdu la perception rationnelle de Lui. Ainsi, l'esprit, s'étant égaré 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 devenant [dépendant] de Lui, en s'unissant joyeusement à Lui et en Le priant fréquemment et intensément. Que l'esprit, chaque fois qu'il s'égaré, confesse aussitôt ses fautes à Celui qui pardonne à tous ceux qui Lui demandent pardon avec contrition et humilité et qui invoquent toujours Son saint nom. Ce n'est pas sans raison que David dit lui aussi : «Confesse le Seigneur et invoque son saint nom» (voir Ps 104,1). La restriction de la respiration, lèvres fermées, retient l'esprit [de la distraction], mais seulement partiellement; [puis] il est de nouveau distrait. Ainsi, lorsque la prière s'installe [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 les pensées de celui qui prie et dont le cœur est affermi s'égarent, préoccupés par des choses extérieures. L'esprit n'est soumis à personne, si ce n'est à ceux qui sont parfaits dans le saint Esprit et qui ont atteint la sérénité [de l'esprit] en Jésus Christ.

4. Comment chasser les pensées. Aucun débutant ne parviendra jamais à chasser une pensée sans l'aide de Dieu. Seuls les plus forts sont capables de lutter contre les

pensées et de les rejeter. Mais même eux ne les chassent pas d'eux-mêmes; ils s'allient à Dieu pour leur résister, comme revêtus de son armure. Lorsque des pensées surgissent, invoquez sans cesse et avec ferveur le Seigneur Jésus, et elles fuiront, incapables de supporter la chaleur sincère qui émane de la prière, et se disperseront, comme consumées par le feu. «Frappez vos ennemis au nom de Jésus», dit saint Jean Climaque, «car notre Dieu est un feu qui consume le mal.» Le Seigneur, prompt à secourir, vengera bientôt ceux qui crient vers lui de toutes leurs âmes, jour et nuit. Ceux qui manquent de force dans la prière maîtrisent les pensées d'une autre manière. Dieu les éloigne de lui lorsque, imitant Moïse, il se lève et tourne ses mains et ses yeux vers lui (voir Ex 17,11), puis, se rassoyant, commence patiemment à réciter une prière. Cette méthode est employée par ceux qui n'ont pas acquis le pouvoir de la prière. Mais celui qui, par la prière, est capable d'influencer les passions corporelles – je veux dire la fornication et le désespoir, passions cruelles et graves – se lève souvent et étend les mains en signe de prière pour s'en protéger. Cependant, par crainte d'être trompé, il ne persiste pas et se rassoit, de peur que l'ennemi ne séduise son esprit en lui présentant une image illusoire de la vérité dans le ciel. Car posséder un esprit, préservé de toute chute, en haut, en bas et dans le cœur, et le conserver intact en toutes circonstances, est le propre des purs et des parfaits.

5. Comment chanter les psaumes. 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 complètement le chant par relâchement ou négligence. Il vaut mieux imiter ceux qui chantent peu, car la modération en toutes choses est préférable, 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 leur cœur, s'abstenir de toute pensée. Selon saint Jean Climaque, le silence est le retrait des pensées relatives aux objets sensoriels et mentaux. Après avoir dépensé toutes ses forces à une longue psalmodie, l'esprit s'affaiblit et devient incapable de prier avec ferveur et patience. La nuit, disait saint Jean Climaque, il faut consacrer plus de temps à la prière et moins à la psalmodie. Vous devriez agir 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. Nos chants, eux aussi, en accord avec notre mode de vie, ne doivent pas être charnels, mais angéliques. Chanter avec une exclamation de la voix symbolise un cri intérieur et nous est donné dans les moments d'insouciance et d'endurcissement spirituel, 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 multiples et diverses pratiques ascétiques, jusqu'à ce que, par une activité extrêmement intense, ils progressent dans la contemplation et acquièrent la prière intérieure. De manière générale, l'activité du silence est une chose, celle de la vie communautaire en est une autre. Quiconque demeure dans ce à quoi il est appelé sera sauvé. C'est pourquoi je crains d'écrire à cause des faibles, sachant que tu es parmi eux. Quiconque prie patiemment en se fiant à l'enseignement oral ou écrit, 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 citent les saints pères comme contre-argument, ou du moins les plus connus, car ils observaient la veillée nocturne et pratiquaient la psalmodie sans relâche. À ceux-là, à la lumière de l'Écriture, nous répondons : 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'agissaient pas toujours de la même manière, et tous ne suivaient pas le même chemin ni ne s'y tenaient fermement jusqu'au bout. Nombreux furent ceux qui, passant de la vie active à la contemplation, cessèrent 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 en partie les limites de leurs désirs, ils étaient parfois saisis d'émerveillement, comme en gage de la béatitude éternelle. D'autres furent sauvés par l'activité jusqu'à la fin de leur vie, s'apaisant dans l'attente d'une récompense future. Certains furent assurés du salut à la fin ou, après leur mort, exhalèrent un parfum comme preuve de leur salut. Ceux-ci, comme tous les autres, ayant reçu la grâce du baptême, n'eurent, par ignorance et captivité de leur esprit, de leur vivant, aucune expérience tangible de la communion mystérieuse avec Dieu. D'autres excellent dans le chant et la prière, et passent ainsi leur vie, comblés d'une grâce abondante, 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 toutes choses par le Christ qui les fortifie, à qui soit la gloire pour l'éternité. Amen.

6. À celui qui s'interroge sur la maîtrise de soi : Que dire de l'estomac, roi des passions ? Si vous pouvez le mortifier ou le rendre presque mort, ne le relâchez pas. Il m'a asservi, bien-aimé, 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 maintenir 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 se rassasier. Lorsque l'estomac est lourd et l'esprit obscurci, il est incapable de prier avec ferveur et pureté. Sous l'influence des vapeurs de nombreux aliments, il est enclin au sommeil, désire ardemment s'allonger, et de ce fait, d'innombrables images fantastiques assaillent son esprit pendant son sommeil. C'est pourquoi, pour celui qui aspire au salut et qui, par amour pour le Seigneur, s'efforce de vivre en silence, je pense que trois quarts de livre de pain suffisent, ainsi que trois ou quatre verres d'eau ou de vin par jour; de tous les aliments nutritifs qui lui tombent sous la main, 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 toutes les spécialités, il puisse se détacher de l'orgueil et, en remerciant Dieu pour tout, ne pas mépriser ses créations, qui sont d'une grande beauté. Tel est le raisonnement du sage. Mais pour ceux qui sont faibles dans la foi et dans l'âme, l'abstinence de nourriture est plus bénéfique. L'apôtre leur a aussi 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 contrôler dans leur alimentation. Comment donc vous y tenir ? Il faut être libre en tout dans ce que vous mangez. Si vous êtes vaincus [par la gourmandise], repentez-vous, commencez [à vous corriger], et ne cessez de le faire chaque fois que vous

tombez et que vous vous relevez, en vous reprenant toujours vous-même et non les autres, et vous aurez la paix, avec sagesse, selon l'Écriture, en remportant la victoire à travers les chutes. Cependant, ne dépassez pas la limite que nous avons fixée précédemment, et cela vous suffira, car les autres aliments ne fortifient pas le corps autant que le pain et l'eau. C'est pourquoi le prophète, sans tenir compte d'aucun autre élément, dit : «Fils de l'homme, mange ton pain au poids et bois ton eau à la mesure» (voir Éz 4,9 et suivants). La nutrition a trois limites : l'abstinence, le contentement et la satiété. L'abstinence se manifeste¹⁹ par la sensation de faim même après avoir mangé; le contentement, par l'absence de faim et de surcharge; et la satiété, par une surcharge [alimentaire] insignifiante. Manger après avoir atteint la satiété ouvre la porte à la gourmandise, par laquelle s'insinue la fornication. Mais toi, ayant bien compris ce qui a été dit²⁰, sans transgresser les limites, choisis ce qu'il y a de mieux selon tes forces, car la perfection, selon l'apôtre, se caractérise à la fois par la satiété et par la faim, et par la force en tout (voir Phil 4,12-13).

7. À propos de l'illusion et de bien d'autres choses. Prenez garde, je veux que vous sachiez précisément ce qu'est l'illusion, que vous vous en méfiez, afin que, guidés par l'ignorance, vous ne vous fassiez pas de mal et ne ruiniez pas votre âme. Le libre arbitre d'une personne l'incline facilement à s'allier avec ses ennemis, surtout les 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 une personne inexpérimentée est trompée ou prise de folie, ou si elle a accepté et accepte encore l'illusion, ou si elle a perçu quelque chose d'étranger à la vérité, ou si elle dit quelque chose d'inapproprié par inexpérience et ignorance. Certains, s'étendant souvent sur la vérité, disant ignorantement et imperceptiblement une chose au lieu d'une autre, sont incapables d'énoncer correctement la situation. Il effraie beaucoup de gens et, par son activité insensée, il jette le discrédit et le ridicule sur les solitaires. 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 formes d'activité. Il est, comme l'amour de Dieu, la plus haute des vertus. Mais celui qui, sans vergogne et avec effronterie, désire entrer en Dieu, 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 est vainement attiré par l'obtention prématurée de ce qu'il désire. 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 envers ceux qui sont expérimentés. 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 Ép 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, par un silence éclairé, vous espérez être en présence de Dieu, n'acceptez jamais rien de sensoriel ou de spirituel, que cela se manifeste à l'extérieur ou à l'intérieur de vous, même s'il s'agit de l'image du Christ, d'un ange qui vous apparaît, du visage d'un saint, ou même si une lumière venait à transparaître et à s'imprimer oniriquement dans votre esprit. L'esprit a une propension naturelle à rêver. Il peut aisément construire des images de ce qu'il recherche chez ceux qui ne lui prêtent pas une attention soutenue, et ainsi se nuire à lui-même. De tels souvenirs

du bien et du mal forment généralement des images mentales soudaines et induisent un état de rêverie. Dès lors, une telle personne devient volontairement un rêveur, et non un hésychaste.

Par conséquent, prenez garde de ne rien croire sous le coup de la passion, sans l'avoir questionné et examiné en profondeur, même si cela paraît plausible, afin de ne pas en subir les conséquences néfastes. Indignez-vous toujours des chimères, en gardant votre esprit constamment pur, informe et sans aspérités. Nombreux sont ceux qui ont été blessés par ce que Dieu a envoyé comme épreuve pour la couronne. Notre Seigneur souhaite éprouver les inclinations de notre libre arbitre. Mais quiconque a discerné quelque chose par l'esprit ou les sens et l'accepte sans l'avis de personnes expérimentées, même si cela venait de la volonté de Dieu, est facilement trompé et le sera encore, comme celui qui perçoit tout sans réfléchir. Le novice doit être attentif à l'activité de son cœur, pour ne pas être trompeur, et ne rien accepter d'autre tant que ses passions ne se sont pas apaisées. Dieu ne s'indigne pas contre celui qui, s'observant rigoureusement, n'accepte pas ses signes sans consulter des personnes expérimentées et sans mener de nombreuses investigations, par crainte d'être trompé. Au contraire, il le loue pour sa sagesse, bien qu'il se soit indigné contre certains. Cependant, il ne faut pas interroger tout le monde, mais seulement celui à qui la gestion d'autrui a été confiée, celui qui brille par sa vie et qui, malgré sa pauvreté, enrichit beaucoup, selon l'Écriture (voir II Cor 6,10). Nombreux sont les chefs inexpérimentés qui ont nui à des personnes insensées, et qui subiront le jugement après la mort. Le droit de diriger 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 1,10), qui sépare par l'épée les mauvais des bons. 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 dit : «Ceux qui demeurent en paix auprès de toi sont peut-être nombreux, mais ton conseiller est peut-être un sur mille» (Sir 6,6). Trouver un guide qui ne soit pas trompé en paroles, en actes ou en pensées n'est pas chose aisée. La liberté d'une personne se mesure à sa capacité à fonder ses actions et sa compréhension sur les Ecritures divines, et à son humilité face aux sujets qu'elle aborde. Comprendre clairement la vérité et se libérer de ce qui est incompatible avec la grâce est une tâche ardue, car le diable présente souvent son illusion comme la vérité, surtout aux débutants, et transforme sa ruse en spiritualité. Ainsi, celui qui aspire sincèrement à la prière pure et silencieuse doit progresser vers ce but en interrogeant des personnes expérimentées, avec une grande crainte et une profonde tristesse, pleurant sans cesse ses péchés, s'en affligeant et craignant les tourments infernaux, l'éloignement de Dieu et la séparation d'avec Lui, dès maintenant et dans l'avenir. Quand le diable voit quelqu'un pleurer, il ne s'attarde pas, craignant l'humilité que suscitent les larmes. Si quelqu'un, animé par la vanité, rêve de grandes choses, animé d'un désir satanique et non véritable, alors [Satan] le prend volontiers dans ses filets, comme son serviteur. C'est pourquoi la persévération dans la prière et les larmes est la meilleure arme contre la vanité que peut engendrer la joie de la prière, mais, ayant choisi la tristesse consolatrice, on se préserve ainsi du mal.

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 par 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 novice, 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, 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'engendrent 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 chez chacun, 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 Tishbite. [L'expression «l'esprit de crainte» apparaît chez certains, détruisant les montagnes de leurs passions et écrasant leur cœur endurci comme des pierres, de sorte que, par peur, leur chair est comme clouée et meurtrie.] Chez d'autres, cependant, se manifeste 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 il est impersonnel, non essentiel et indéfini sur le plan sensoriel. Chez d'autres, 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 Eph 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'œuvre 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 en 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, si l'âme possède le discernement, elle peut discerner par les sens de l'esprit les dons du Saint-Esprit et les illusions de Satan.