

BREF DISCOURS SUR LA QUIETUDE

Le traité «Bref Discours sur le Silence» (en 15 chapitres) fut compilé par saint Grégoire du Sinaï vers 1330 à la demande d'un moine qu'il connaissait et qui menait une vie semi-ascétique dans un skite avec quelques disciples.

Cet ouvrage constitue un guide pratique pour la pratique mentale et la prière du cœur. L'auteur y présente deux voies principales vers l'union avec Dieu par la prière, soulignant le rôle du saint Esprit dans ce processus.

Le traité expose des méthodes pour réciter la prière de Jésus, notamment la juste disposition de l'esprit dans le cœur et la maîtrise du souffle, ainsi que des techniques pour combattre les pensées parasites. Une attention particulière est portée au discernement de l'expérience spirituelle : identifier les signes de la véritable grâce du saint Esprit (chaleur du cœur, joie, amour, contrition) et reconnaître les diverses manifestations de l'illusion (tromperie satanique), qui peuvent se manifester par de fausses visions, une joie irrationnelle ou la vanité. Saint Grégoire aborde les questions de la psalmodie et de la lecture, examinant leur importance pour l'hésychaste. Il souligne également l'interdépendance des vertus fondamentales (le jeûne, l'abstinence, la vigilance, l'humilité) et la nécessité des travaux ascétiques pour atteindre la perfection spirituelle. Une partie importante de son discours est consacrée à la mise en garde contre l'impossibilité de maîtriser seul le chemin spirituel sans un guide expérimenté, et à la mise en garde contre la volonté propre, voie de perdition.

Le titre de l'ouvrage en grec est Εἰδήσις μικρὰ περὶ ἡσυχίας.

1. Il existe deux modes d'union [avec Dieu], ou plutôt deux voies d'accès à la prière intérieure, suscitées dans le cœur par l'Esprit. Grâce à elles, soit l'esprit anticipe la prière selon l'Écriture, adressée au Seigneur (voir 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 (voir 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 produit dans le cœur – bien sûr, lorsque les passions s'apaisent et que la chaleur divine se révèle par l'invocation incessante 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 ses pensées circulaires. Alors, il n'est plus conduit captif de Jérusalem en Assyrie, mais de Babylone à Sion, accomplissant ainsi 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 126,1), et aussi : «Jacob se réjouira, et Israël sera dans l'allégresse» (Ps 14,7), c'est-à-dire l'esprit actif et contemplatif qui, avec l'aide de Dieu, triomphe des passions par l'action. Il perçoit Dieu dans la contemplation, dans la mesure où cela lui est accessible. Alors, dans la joie de la douceur divine, l'esprit, comme invité à un festin somptueux, chante : «Tu as dressé devant moi une table, pour faire contrepoids aux démons et aux passions qui m'oppriment» (voir Ps 23,5).

2. Comment prier. Salomon dit : «Le matin, sème ta semence – c'est-à-dire la prière – et le soir, ne laisse pas ta main inactive, de peur que la prière, interrompue accidentellement dans sa constance, ne perde son but au moment d'être exaucée, car tu ne sais pas ce qui réussira le mieux» (Ec 11,6). Le matin, assis sur un banc d'environ 20 centimètres de haut, éloignez votre esprit de sa position dominante [ou de votre tête] pour le ramener au cœur et y maintenir votre attention. La tête baissée comme par fatigue, et ressentant une douleur palpable dans la poitrine, les épaules et la nuque [due à l'effort], proclamez mentalement ou spirituellement sans cesse : «Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi.» Puis, par la maîtrise de soi et l'effort, souvent et, pour ainsi dire, avec une profonde tristesse, ayez constamment à cœur le goût des trois noms [qui viennent d'être mentionnés], comme d'une seule et même nourriture. Il est dit que ceux qui mangent de moi auront encore plus faim (voir Sir 24,23). En vous concentrant sur la seconde 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 pour ne pas respirer inutilement, car entendre les soupirs du cœur obscurcit l'esprit, disperse les pensées et, en éloignant l'esprit du cœur, le condamne à l'oubli ou, au contraire, le dispose imperceptiblement à se soucier des autres, ce qui n'est pas souhaitable. Si vous voyez les impuretés des esprits trompeurs – c'est-à-dire des pensées qui surgissent ou se transforment dans votre esprit –, ne vous en étonnez pas, ne vous y attardez pas, même si vous vous souvenez de bonnes explications à certaines choses, et ne les approfondissez pas. En revanche, en retenant votre respiration 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 terrassant 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.»

3. Concernant la respiration. La nécessité de maîtriser sa respiration est attestée par l'ermite Isaïe et bien d'autres. 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 plus que de respirer.» Ou encore, selon un autre ascète : «Il faut avoir un amour pour Dieu qui précède 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 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, par négligence des 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 ceux-ci, comme le disent les Pères, proviennent la paresse et une respiration impropre. 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 agit et parle à l'inverse [du saint].

4. Comment chanter les psaumes ? Saint Jean Climaque dit que, lorsqu'on est fatigué, il faut se lever et prier, puis, se rasseoir, reprendre courageusement son travail. Bien qu'il parlât de l'esprit, c'est-à-dire que ce qui est noté doit être accompli lorsque l'on a atteint la vigilance du cœur, il convient d'en dire autant de la psalmodie. On rapporte que Barsanuphe le Grand fut interrogé sur la manière de chanter les psaumes. Le vieillard répondit : «Les Heures et les hymnes sont des traditions de l'Église. Ils sont donnés pour favoriser l'harmonie. Mais les habitants des skites ne chantent ni les Heures ni les hymnes; ils se consacrent au travail manuel, à l'exercice solitaire et à une simple règle de prière. Debout en prière, récitez le *Trisagion*, le *Notre Père*, priez Dieu de vous délivrer du vieil homme et ne vous attardez pas trop sur la règle de prière, car votre esprit doit être en prière [mentale] tout au long de la journée.» Par là, le vieillard démontra que la pratique solitaire est la prière du cœur, tandis que la prière brève consiste à chanter des psaumes debout. Le grand Jean Climaque en parle également clairement. L'œuvre du silence, selon lui, est l'absence de soucis en toutes choses, la prière sans paresse ni passivité, et, troisièmement, l'activité constante du cœur, à l'abri des convoitises. C'est le lieu de la prière et aussi du silence.

5. Concernant la différence entre ceux qui chantent des psaumes : pourquoi certains enseignent à chanter beaucoup, d'autres peu, et d'autres encore à ne pas chanter du tout, mais seulement à accomplir une forme de travail manuel, de prière [mentale], de s'agenouiller, ou quelque autre labeur pénible ?

La réponse à cette question est la suivante : ceux qui ont acquis la grâce par une vie active, par de nombreux labeurs et de longues années, enseignent aux autres de la même manière qu'ils ont appris à l'acquérir. Ils ne croient ni n'approuvent ceux qui, par la grâce de Dieu, ont habilement acquis ce don en peu de temps et avec une foi fervente, comme le dit saint Isaac. Aussi, aveuglés par leur folie et leur vanité, ils les critiquent et affirment aux autres que tout ce qui leur arrive de semblable n'est qu'illusion et non 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). De même, la parabole de la grâce dit ceci : le commencement de la sagesse est d'acquérir la sagesse (cf. Pro 4,7). Et l'Apôtre reproche aux disciples de son temps, 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 morale. Par conséquent, [ces personnes], par incrédulité et orgueil, n'acceptent pas [comme vraies] les propriétés extraordinaires de la prière, qui sont produites de manière unique chez certains par l'Esprit.

6. Contradiction. Dites-moi ceci : si quelqu'un jeûne, s'abstient, veille, se tient debout [en prière], s'agenouille, pleure, pratique la pauvreté, n'est-ce pas une activité ? Pourquoi donc dites-vous que sans activité, en observant simplement [la règle de] la psalmodie, il est impossible de maîtriser la prière ? Ce ne sont pas là que des œuvres ?

Je réponds : si quelqu'un prie avec ses lèvres mais que son esprit vagabonde, quel profit en retire-t-il ? Quand l'un construit et que l'autre détruit, il ne résulte que du travail. Or, de même qu'un homme travaille avec son corps, il doit aussi travailler avec 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 l'affirme également lorsqu'il dit : «Si je prie avec ma langue, c'est-à-dire avec mes lèvres, mon esprit, ou ma voix, prie, mais mon esprit demeure infructueux» (I Cor 14,14). Et aussi : «Je préfère dire cinq paroles avec mon esprit, et ainsi de suite» (I Cor 14,19). Saint Jean Climaque témoigne des propos de Paul à ce sujet. Dans son «Homélie sur la prière», il note : «Un grand pratiquant de la prière fervente dit : "Je préfère prononcer cinq mots par la 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 Jean Climaque, grande et universelle; par elle, tout bien est acquis. Soulignant l'excellence de la prière, saint Maxime dit : «Il n'y a rien de plus terrible que la contemplation de la mort, ni de plus magnifique que le souvenir de Dieu.» Et certains, obscurcis par l'ignorance et l'insensibilité, et peu croyants, refusent même aujourd'hui d'entendre si la grâce existe.

7. Ceux qui chantent peu, à mon avis, feraient bien de se soumettre à la modération, car toute mesure, selon les sages, est belle, de peur que l'esprit, ayant dépensé toute sa force spirituelle à l'activité, ne révèle son inattention à la prière et son impuissance. C'est pourquoi, ceux qui vivent en solitaire, tout en chantant parfois des psaumes, doivent s'efforcer avant tout de prier. De

même, lorsque l'esprit est troublé par un tumulte mental incessant et une insistance persistante sur la prière, il convient de lui accorder un bref repos en le libérant des contraintes du silence pour l'immerger dans l'immensité de la psalmodie. Tel est un excellent ordre et un enseignement précieux 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 de l'Échelle, 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 sont incapables d'éviter la vanité, qui suit généralement l'illusion, comme le dit saint Isaac. Certains, sans considérer le mal futur, enseignent à ceux qu'ils 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 dans l'indépendance. De plus, à cause de l'impureté de leur esprit, non purifié par les larmes, don pourtant si précieux, 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 souffrira de deux manières : soit elle tombera dans l'illusion, si elle se force, et se révélera incorrigible, soit, si elle est négligente, elle restera étrangère à la croissance [spirituelle] tout au long de sa vie.

9. Je dirai aussi ceci, fort de mon expérience : lorsque, jour et nuit, vous êtes assis en silence, priant humblement Dieu sans interruption, 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 continue de Jésus, ne ressent ni la chaleur ni la joie qui engendrent le zèle et 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, méditez sur un passage de l'Écriture, ou pensez à la mort, ou bien faites des travaux manuels, ou bien, tout en lisant attentivement, tenez-vous debout de manière à faire travailler votre corps. Lorsque vous récitez les psaumes seul, lisez le *Trisagion*, puis la prière en silence, en portant votre esprit à votre cœur. Si le découragement vous saisit, lisez deux ou trois psaumes et les tropaires sans chanter, car, comme le dit saint Jean Climaque, ils ne se chantent pas. Pour l'hésychaste, le travail du cœur, accompli par piété, suffit à la joie, comme l'observait saint Marc, et à la chaleur de l'esprit qui lui est donnée pour la joie et l'exultation. Après avoir lu un 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 saint Basile, il convient de changer de psaumes chaque jour pour stimuler la ferveur et éviter que l'esprit ne se lasse de la monotonie. Pour un zèle et un zèle accrus, il faut aussi laisser l'esprit libre. Si vous priez avec un disciple fidèle, laissez-le lire les psaumes. Quant à vous, en prière et en silence attentif à votre cœur, prenez garde à toute distraction. Méprise tous les jugements de nature sensorielle ou rationnelle qui viennent du cœur avec l'aide de la prière, car le silence est la mise de côté temporaire des pensées qui ne sont ni divines ni inspirées par l'Esprit, afin de ne pas perdre davantage en leur prêtant attention.

10. Concernant l'illusion. Vous qui aimez Dieu, soyez attentifs à ce qui suit. Si, en accomplissant une tâche, vous apercevez 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 en vous, ne l'acceptez pas, de peur d'en subir un préjudice. Ne concentrez pas votre attention sur ce que vous imaginez et ne laissez pas votre esprit concevoir une telle chose. Toutes ces choses, imaginées de manière inappropriée, mènent à l'égarement spirituel. Le véritable commencement de la prière est la ferveur du cœur, qui consume 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 et le rejette, ne vient pas de Dieu, mais est envoyé par l'ennemi. Et si vous remarquez que votre esprit est attiré par une force invisible vers les choses extérieures ou vers le haut, ne lui faites pas confiance et ne le laissez pas vous attirer, mais ramenez-le immédiatement à votre tâche. Ce qui vient de Dieu, disait saint Isaac, vient de soi-même et de façon inattendue.

Certes, il arrive que l'ennemi, tapi au cœur de notre être, métamorphose le spirituel à son gré, substituant l'un à l'autre. Au lieu de chaleur, il suscite une brûlure diffuse, accablant l'âme par cette ruse; au lieu de joie, il éveille une joie muette et un plaisir flegmatique, sources manifestes d'orgueil et de vanité. [Bien que l'ennemi], se cachant des inexpérimentés, tente de faire passer sa tromperie pour une manifestation de la grâce, le temps, l'expérience et le ressenti révèlent généralement Satan à ceux qui sont pleinement conscients de sa ruse. Le larynx, selon l'Écriture (voir Job 34,3), discerne les aliments; autrement dit, le goût spirituel révèle clairement et sans équivoque la réalité telle qu'elle est.

11. Sur la lecture. 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, les écrits de saint Jean Climaque, de saint Maxime, du Nouveau Théologien, de son disciple Stithatos, d'Hésychius, de Philothée du Sinaï et de ceux qui ont écrit sur le même sujet. Mettez de côté, pour un temps, les autres écrits, non pas comme étant rejetés, mais comme incompatibles avec votre dessein 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 magnifier votre prononciation ni à raffiner votre langage, sans rechercher le plaisir du son. Lorsqu'on est absent d'une assemblée, 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, digne, calme, ordonnée, claire, raisonnable, spirituelle et judicieuse. Fortifié par de telles qualités, l'esprit s'enrichit et est capable de prier avec ferveur. Mais avec les qualités contraires, l'esprit s'obscurcit, s'affaiblit et s'agite, au point que la faculté de penser elle-même en souffre et que la prière s'affaiblit.

12. Soyez attentif à chaque instant à vos inclinations, observant attentivement où elles vous mènent : que vous soyez assis en silence, que vous chantiez des psaumes, que vous lisiez, que vous priiez ou que vous pratiquiez quelque autre vertu, agréable à Dieu pour le bien et le salut de votre âme, de peur d'être imperceptiblement dépouillé spirituellement. Puissiez-vous ne pas paraître, dans votre comportement, comme un homme d'action, ni, dans vos pensées et vos actes, comme quelqu'un qui cherche à plaire aux hommes plutôt qu'à Dieu. Le Malin est plein de ruses et il observe secrètement nos intentions avec une grande vigilance. Souvent insoupçonné, il s'efforce sans cesse de dévaloriser nos actes à notre insu, afin que ceux-ci ne soient pas conformes à la volonté de Dieu. Mais bien qu'il lutte sans relâche et nous attaque sans vergogne, vous, ayant la ferme intention de plaire à Dieu, serez rarement dupés par lui, malgré les moments où vous êtes involontairement contraints de dévier de votre volonté. De même, si quelqu'un est vaincu par la faiblesse, il est rapidement pardonné et loué par Celui qui connaît les cœurs et les intentions. Cette passion, que je nomme la vanité, empêche le moine de parfaire sa vertu, si bien qu'il endure des labeurs et, dans sa vieillesse, paraît infructueux. La vanité s'empare toujours des trois et les dépouille de leurs efforts vertueux : je parle du débutant, du moyen et du parfait ascète.

13. Fort de mon expérience, j'affirme 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'engendrent et se protègent mutuellement. Le jeûne constant, en asséchant les passions charnelles, engendre l'abstinence; l'abstinence produit la vigilance; la vigilance produit la patience; la patience produit le courage; le courage produit le silence; le silence produit la prière; la prière produit le silence; le silence produit les larmes; les larmes produisent l'humilité; et l'humilité, à son tour, produit les larmes. En remontant l'ordre, on constate que les mères donnent naissance à des filles. Pour les vertus supérieures, il n'y a pas de subordination réciproque à l'origine. Le contraire de ces vertus est également évident pour tous.

14. Il est nécessaire ici de définir avec soin les travaux et les efforts de l'activité [ascétique] et de montrer clairement comment chaque activité doit être entreprise, afin que personne, suivant cet enseignement, non sans peine, ne porte pas de fruit, ne nous blâme ni nous ni autrui pour quelque chose qui ne correspond pas à ce que nous avons dit. Car les souffrances 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 repentance, de peur qu'au terme de ce combat, pour notre stérilité, nous n'entendions : «Enlevez-lui le talent» (Mt 25,28) – et aussi : «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, 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, «par la force» signifie une souffrance physique intense et continue. Souvent, beaucoup peinent ou peinent sans douleur pendant de courtes périodes et, endurant ces efforts sans douleur, sans zèle ardent, se montrent étrangers à la pureté et ne participent pas aux dons du saint Esprit, car ils refusent les efforts pénibles. Ceux qui accomplissent de nombreuses tâches avec négligence et sans conviction, bien qu'ils semblent parfois très épuisés, sont profondément insensibles et ne récoltent jamais les fruits de leurs efforts, car ils ne ressentent aucune douleur. Un témoin de cela dit : «Même si nous accomplissons de grandes choses dans notre vie, si nous n'avons pas acquis un cœur malade, alors toutes deviennent vaines et corrompues.» De même, lorsque, sans effort, nous marchons [vers le ciel] et que, par désespoir, nous nous égarons dans des distractions sans en retirer aucun bénéfice, nous nous obscurcissons, montrant ainsi que dans ces [distractions] nous avons trouvé un repos qui n'existe pas au ciel. Nous sommes invisiblement liés par des chaînes insolubles et devenons sédentaires et inactifs dans tout travail, ce qui accroît notre propre efféminement, surtout si nous sommes débutants. Le grand Éphraïm en témoigne également, disant : «Travaillez avec peine, afin d'éviter la peine 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 la 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 reconnaitrons 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 pratique par leurs propres moyens, plutôt que par des conseils, sont généralement enclins à la vanité, voire 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 posséder plus de folie que de vertu. Il convient donc d'obéir à ceux qui ont expérimenté les travaux de la vertu active et d'observer sous leur direction le jeûne [jusqu'à ressentir constamment] la faim, l'abstinence pénible, la vigilance patiente, la pénibilité de la prière à genoux, la station debout immobile et la lassitude [du corps], 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. Mais il ne faut pas vivre toujours dans la paix ni rester inactif jusqu'à la vieillesse ou la maladie. «Tu mangeras le fruit de ton travail», dit l'Écriture (Ps 127,2), et encore : «Le royaume des cieux appartient à ceux qui travaillent» (cf. Mt 11,12). Celui qui s'efforce d'accomplir les activités mentionnées ci-dessus en récoltera les fruits avec Dieu.