

«LA RÈGLE» DE SAINT NIL DE SORA

«La Règle» est l'œuvre théologique majeure de saint Nil de Sora (dont le titre est «Sur l'action mentale»). Ce texte est un recueil d'instructions pour les moines. Son objectif principal est d'atteindre le détachement, la grâce et l'union avec Dieu par l'action mentale, par opposition à la vie monastique formelle.

La Règle s'appuie sur la tradition de l'hésychasme oriental. Saint Nil y combine les enseignements des pères de l'Église sur la lutte contre les pensées pécheresses avec ceux des mystiques chrétiens sur la prière intérieure.

Le texte est divisé en onze chapitres. Le premier chapitre est consacré aux étapes du combat intérieur (attaque, combinaison, enchaînement, captivité, passion). Dans le deuxième chapitre, saint Nil conseille d'éviter les distractions et de se concentrer sur la prière intérieure pour résister aux tentations extérieures. Le chapitre III développe le thème de la lutte contre les pensées, en soulignant l'importance de la sobriété et de la vigilance mentale. Au chapitre IV, l'auteur explique comment, par le silence et la patience, les conflits intérieurs sont surmontés et la paix intérieure atteinte.

Le chapitre V occupe une place centrale et examine en détail les huit passions cardinales (la gourmandise, la fornication, l'avarice, la colère, la tristesse, le désespoir, la vanité et l'orgueil). Les méthodes pour combattre les passions dépendent du niveau spirituel de l'ascète : les débutants remplacent les mauvaises pensées par de bonnes et prient contre elles, les ascètes avancés les contredisent, et les plus accomplis les maîtrisent et les chassent. La passion de la gourmandise est à l'origine de tous les maux (en particulier la fornication). Saint Nil enseigne comment vaincre les passions par la gratitude et la confiance en Dieu, la prière, l'humilité, la patience, le détachement, etc.

Au chapitre VI, l'auteur insiste sur le fait que la prière doit être incessante et que les pensées doivent être interrompues sans réflexion. Le chapitre VII est consacré au souvenir de la mort et du Jugement dernier; le chapitre VIII à l'obtention des larmes de repentir; le chapitre IX à la sérénité et à la paix du cœur; le chapitre X à l'abandon des soucis et au renoncement aux préoccupations terrestres afin de libérer l'esprit pour Dieu.

Au chapitre XI, saint Nil exhorte à l'humilité, à la modération dans les actes, à la fidélité aux commandements et à la recherche constante de Dieu.

Ainsi, l'auteur souligne que le chemin vers Dieu passe par la lutte contre les passions, l'acquisition du détachement, la réception de la grâce et le non-avidité, idéaux de la vie monastique.

Ces écrits ont pour but de montrer quel travail un moine désirent sincèrement le salut doit entreprendre à cette époque, et comment il doit s'y efforcer mentalement et physiquement, selon les Saintes Écritures et la vie des pères de l'Église, dans la mesure du possible.

D'après les écrits des saints pères sur le travail de l'esprit : pourquoi il est nécessaire et comment s'y efforcer

Préface

- I. Sur la distinction des étapes du combat intérieur que nous menons, sur les victoires et les défaites qu'il comporte, et sur la nécessité de résister avec diligence aux passions
- II. Sur notre combat contre les forces du mal et sur la manière de le vaincre par le souvenir de Dieu et la vigilance du cœur, c'est-à-dire par la prière et le calme intérieur, et sur la façon d'y parvenir. Également sur les dons spirituels
- III. Sur la manière et les ressources nécessaires pour se fortifier lorsque les combats intérieurs commencent
- IV. Du maintien de toute activité tout au long de notre vie
- Récapitulatif de ce qui précède et indication de ce qui suit
- V. Des différents types de lutte et de victoire sur les huit principales pensées passionnées et sur les autres
- Première pensée : la gourmandise
- Deuxième pensée : la fornication
- Troisième pensée : l'avarice
- Quatrième pensée : la colère
- Cinquième pensée : la tristesse
- Sixième pensée : le désespoir
- Septième pensée : la vanité
- Huitième pensée : l'orgueil
- VI. De toutes les pensées en général
- VII. Du souvenir de la mort et du jugement dernier : comment l'étudier afin d'acquérir ces pensées dans nos cœurs
- VIII. Des larmes : ce que doivent faire ceux qui désirent les trouver
- IX. De l'autoconservation après la mort
- X. De la rupture avec les soucis et la véritable insouciance, qui est la mortification de toute chose
- XI. Que ces œuvres soient accomplies ni prématurément ni avec mesure.

Le testament spirituel de saint Nil

Préface

Nombreux sont les pères de l'Église qui ont parlé du travail du cœur, de la maîtrise des pensées et de la préservation de l'esprit. Instruits par la grâce de Dieu, ils employaient des termes différents mais une même signification, ayant d'abord reçu la parole du Seigneur lui-même, qui a dit : «C'est du cœur que viennent les mauvaises pensées et qui souillent l'homme» (cf. Mt 15,19-20), et qui nous a enseigné à purifier l'intérieur de notre être (cf. Mt 23,26), et qui a dit qu'il convient d'adorer le Père en esprit et en vérité (cf. Jn 4,24). L'Apôtre le souligne également lorsqu'il dit : «Si je prie avec ma langue, c'est-à-dire avec mes lèvres, mon esprit, c'est-à-dire ma voix, prie, mais l'esprit demeure stérile.» Je prierai donc avec l'esprit, mais je prierai aussi avec l'esprit (cf. I Cor 14,14-15). L'Apôtre a donné ce commandement concernant la prière intérieure et l'a confirmé en disant : «Je préfère prononcer cinq paroles avec mon esprit que dix mille avec ma langue» (cf. I Cor 14,19). Saint Agathon a dit : «L'activité corporelle n'est qu'une feuille, mais l'activité intérieure, c'est-à-dire mentale, est le fruit.» Ce saint a également prononcé une parole terrible : «Tout arbre qui ne porte pas de bons fruits, c'est-à-dire qui ne préserve pas l'esprit, est coupé et jetés au feu (voir Luc 3,9). Les pères disaient aussi que si quelqu'un ne prie qu'avec ses lèvres, mais néglige son esprit, il prie dans le vide, car Dieu écoute l'esprit. Barsanuphe le Grand disait : «Si le travail intérieur selon Dieu n'aide pas une personne, elle travaille en vain à l'extérieur.» Saint Isaac comparait le travail corporel sans travail mental à un ventre stérile et à des seins arides, car, disait-il, il ne peut rapprocher de la connaissance de Dieu. De nombreux saints pères l'ont dit, et tous s'accordent sur ce point. De même, le bienheureux Philothée du Sinaï, parlant des moines qui n'ont qu'une activité extérieure et qui, dans leur simplicité, ignorent le combat intérieur, les victoires et les défaites, et négligent donc leur esprit, nous exhorte à prier pour eux et à les instruire, afin que, de même qu'ils s'abstiennent de commettre le mal, ils purifient plus profondément encore leur esprit, qui est la faculté visuelle de l'âme. Car les saints pères d'autrefois préservaient l'esprit de tout et le trouvaient La grâce et la pureté d'âme étaient acquises non seulement chez les ermites et ceux qui vivaient en solitaire dans les déserts intérieurs, mais aussi chez ceux qui habitaient les monastères – non seulement ceux éloignés du monde, mais aussi ceux situés dans les villes; comme Siméon le Nouveau Théologien et son père

Siméon de Studite, au cœur de la ville royale, dans le grand monastère de Studite (dans une ville si peuplée !), ils rayonnaient comme des astres de dons spirituels. Il en allait de même pour Nikita Stethatos et bien d'autres. C'est pourquoi le bienheureux Grégoire du Sinai enseignait la sobriété et le silence, c'est-à-dire la vigilance spirituelle, non seulement aux ermites et aux solitaires, mais il exhortait aussi ceux qui vivaient en communauté à y prêter attention et à les cultiver, sachant que tous les saints acquéraient la grâce de l'Esprit en accomplissant les commandements du Christ, d'abord corporellement, puis spirituellement. Car sans cela, ce don merveilleux et précieux ne s'acquiert pas, disaient les saints pères. Et le bienheureux Hésychius de Jérusalem dit aussi : «De même qu'il est impossible de vivre sans nourriture ni boisson, il est impossible à l'âme d'atteindre quoi que ce soit de spirituel sans préserver son esprit, ce qu'on appelle la sobriété, même si l'on s'y contraint par crainte du châtement, de peur de pécher. Car celui qui accomplit véritablement les commandements de Dieu, disaient les pères, doit non seulement les mettre en pratique, mais aussi se garder mentalement de transgresser ce qui est commandé. «Cette œuvre grande, infiniment belle et porteuse de lumière», disait Siméon le Nouveau Théologien, «parvient à beaucoup par l'instruction; Mais rares sont ceux qui l'ont reçu de Dieu sans instruction, par la nécessité de la pratique et la ferveur de la foi. Grégoire du Sinai et d'autres saints en parlent également. Cependant, disent-ils, trouver un instructeur non converti pour cette œuvre merveilleuse n'est pas chose aisée (ils appelaient non converti celui qui, par sa pratique et sa sagesse conformes aux saintes Écritures, a acquis le discernement spirituel). Les saints affirmaient aussi que, même à leur époque, il était difficile de trouver un enseignant non converti pour de telles choses; aujourd'hui encore, cependant, face à leur extrême rareté, il faut en chercher un avec diligence. Si l'on ne trouve pas une telle personne, les pères de l'Église nous ont commandé d'apprendre des saintes Écritures, en écoutant le Seigneur lui-même dire : «Sondez les Écritures, et vous y trouverez la vie éternelle» (voir Jn 5,39). Car tout ce qui a été écrit auparavant dans les saintes Écritures l'a été pour notre instruction (Rom 15,4), dit le saint Apôtre. Puisque les saints, ayant travaillé physiquement et mentalement dans la vigne de leur cœur et ayant purifié leur esprit de passions, nous avons trouvé le Seigneur et acquis la compréhension spirituelle. Et nous, enflammés par les flammes des passions, avons reçu l'ordre de puiser l'eau vive à la source des saintes Écritures, capable d'éteindre les passions qui nous consomment et de nous guider vers la vraie compréhension en toutes choses. C'est pourquoi moi, grand pécheur et insensé, ayant recueilli dans les saintes Écritures ce que les pères inspirés par l'Esprit ont dit à ce sujet, j'ai écrit ceci pour me le rappeler (non toutefois comme exécuteur de ce commandement, car moi, négligent et paresseux, n'ayant jamais rien fait de bien, mais étant vide spirituellement et corporellement, dépourvu de vertu, tel un esclave acheté de passions inconvenantes, soumis à elles en tout). N'étant pas de ceux qui vivent dans la sérénité et la tranquillité, à l'abri des passions, mais enchaînés par leur maladie, j'ai écrit ces quelques mots non pour moi-même, mais d'après les Saintes Écritures, puisant dans la multitude, comme Un chien se nourrit des miettes tombant de la table verbale de ses maîtres – les saints pères – afin que nous puissions au moins les imiter un peu.

I. Sur la distinction [des étapes] de la guerre mentale menée contre nous, sur les victoires et les défaites [dans cette guerre], et sur la nécessité de résister avec diligence aux passions.

Les pères disaient que les assaillants de la guerre mentale menée contre nous sont variés, tout comme les victoires et les défaites [dans cette guerre] : d'abord, la suggestion, puis la combinaison, puis la composition, puis la captivité, et enfin la passion. Une suggestion, disaient les saints pères (Jean Climaque, Philothée du Sinai, et d'autres), est une simple pensée ou image de quelque chose qui s'est produit, qui vient d'être introduite dans le cœur et révélée à l'esprit. Grégoire du Sinai, cependant, dit qu'une suggestion est une suggestion venant de l'ennemi, par exemple : «Fais ceci ou cela», comme le Christ notre Dieu l'a dit : «Dis que ces pierres deviennent du pain» (Mt 4,3). Dire simplement, c'est une sorte de pensée amenée à l'esprit. l'esprit d'une personne. Et cela, disent-ils, est sans péché, ne méritant ni louange ni reproche, puisqu'il ne dépend pas de nous. Car il est impossible qu'il n'y ait pas l'évocation d'une pensée ennemie. Comme le dit Siméon le Nouveau Théologien : «Depuis que le diable a chassé l'homme du Paradis et Dieu pour désobéissance, lui et ses démons ont acquis le pouvoir de raisonner² pour ébranler l'esprit de chacun.» Après tout, seuls les accomplis et les parfaits peuvent demeurer inébranlables, et même pour eux, cela n'est que temporaire, comme le dit saint Isaac.

Communier, c'est dialoguer avec l'évocation, qu'elle soit passionnée ou non; autrement dit, accepter la pensée suggérée par l'ennemi, c'est-à-dire l'examiner et dialoguer avec elle selon notre propre volonté. Cela signifie méditer sur toute pensée qui nous vient à l'esprit. Et cela, dit-

on, n'est pas entièrement sans péché. Lorsqu'une personne prend une résolution qui plaît à Dieu, c'est digne d'éloges. Prenons cet exemple : si quelqu'un ne repousse pas l'intrusion d'une mauvaise pensée, mais dialogue avec elle et que l'ennemi commence à lui insuffler des pensées passionnées, qu'il s'efforce de les transformer en bonnes. Comment transformer ces pensées en bonnes ? Plus tard, lorsque Dieu nous donnera la parole, dirons-nous.

Le CONSENTEMENT, disaient-ils, est la douce inclination de l'âme envers une pensée ou une image qui lui est apparue. Cela se produit lorsqu'une personne, acceptant des pensées ou des images présentées par l'ennemi et dialoguant mentalement avec elles, consent en quelque sorte, par la pensée, à agir comme le suggère la pensée de l'ennemi. Ceci est jugé selon le degré de disposition de l'ascète. La disposition de ceux qui luttent est la suivante : si quelqu'un progresse et a reçu l'aide de Dieu pour chasser les pensées, mais qu'il devient paresseux et, par négligence, ne s'efforce pas de repousser les mauvaises pensées, cela n'est pas sans péché. Si quelqu'un, novice et encore faible pour repousser les suggestions du Malin, cède légèrement à une mauvaise pensée, mais se confesse aussitôt au Seigneur, se repentant et se condamnant, et implore son aide, comme il est écrit : «Confessez le Seigneur, et invoquez son nom» (Ps. 104,1), alors Dieu lui pardonnera dans sa miséricorde, à cause de sa faiblesse. C'est ce que disaient les pères de l'Église au sujet de la disposition d'esprit : lorsqu'une pensée submerge involontairement quelqu'un dans le combat spirituel, mais que la racine de son esprit s'en trouve fortifiée, afin qu'il ne pêche pas et ne commette pas l'iniquité. [Et voici la première disposition.] «La seconde», dit Grégoire du Sinaï, «est celle où l'on accepte volontairement des pensées ennemies et, en dialoguant et en s'y associant, on en est submergé, et l'on ne lutte plus contre la passion, mais on se résout fermement à commettre un péché, voire on tente de le commettre, désirant accomplir ce que l'on a conçu dans son esprit, mais on se heurte à un obstacle, que ce soit par manque de temps, de lieu ou pour une autre raison; et ceci est particulièrement grave et passible de châtement.»

La captivité est soit un asservissement violent et involontaire du cœur, soit une association prolongée avec une pensée naissante, qui est destructrice pour notre bon caractère. [Et la première], l'asservissement violent et involontaire du cœur, se produit lorsque l'esprit est captivé par des pensées, c'est-à-dire que, de force, même sans le vouloir, il est emporté par de mauvaises pensées, mais bientôt, avec l'aide de Dieu, on le reprendra. [La seconde] est une association prolongée avec la pensée naissante, qui est Ce qui nuit à une bonne disposition, c'est lorsque l'esprit, ballotté par la tempête et les vagues, est détourné d'une bonne disposition vers de mauvaises pensées et ne parvient plus à retrouver calme et paix. Cela arrive surtout par vanité et à cause de conversations stériles trop nombreuses.

On juge cela différemment pendant et en dehors de la prière, différemment par rapport aux pensées normales et différemment par rapport aux mauvaises pensées. Si l'esprit est captivé par de mauvaises pensées pendant la prière, c'est plus grave, car pendant la prière, il faut tourner son esprit vers Dieu, se concentrer sur la prière et se détourner de toute pensée. Mais si ce n'est pas pendant la prière et que les pensées concernent les besoins matériels, il n'y a pas de péché, car les saints ont aussi satisfait leurs besoins essentiels en cette vie sans honte. Car, disaient les pères, si l'esprit est pieux dans la contemplation, il demeure avec Dieu; mais il faut toujours éviter les mauvaises pensées.

Le passage, disent-ils à juste titre, est ce qui, s'étant longtemps installé dans l'âme, devient, pour ainsi dire, son caractère par l'habitude. Par la suite, [une personne] Emporté volontairement par la passion, il est constamment submergé par des pensées passionnées, implantées par l'ennemi, renforcées par l'association et les conversations fréquentes, et qui deviennent une habitude par une fréquente infatuation. Cela se produit lorsque l'ennemi présente fréquemment à une personne quelque chose qui éveille la passion et suscite en elle un attachement plus fort qu'à toute autre chose, et que cette personne, qu'elle le veuille ou non, est mentalement vaincue par cet attachement. Cela arrive particulièrement si, par négligence, une personne a déjà entretenu et répété cette pensée, c'est-à-dire pensé volontairement à cette chose de manière inappropriée. Pour chacun, cela est passible soit d'un repentir proportionné, soit de tourments futurs. Autrement dit, il faut se repentir et prier pour être délivré d'une telle passion, car c'est le manque de repentir, et non la lutte elle-même, qui entraîne des tourments futurs. Car s'il en était autrement, sans un détachement complet, certains péchés ne pourraient être pardonnés, comme l'a dit Pierre Damascène.

«Toute passion doit être combattue avec diligence», disaient les pères. Prenons, par exemple, la passion de la fornication : si quelqu'un est submergé par la passion pour une personne, il doit s'en éloigner de toutes les manières : par la conversation, par la présence, par le contact avec ses vêtements, et même par son odeur. Car quiconque ne se garde pas de tout cela

commet la passion et l'adultère par de telles pensées», disaient les pères, «il alimente en lui la fournaise des passions, y introduisant des pensées mauvaises comme une bête.»

II. Sur notre lutte contre ce qui précède et sur la manière de le vaincre par le souvenir de Dieu et la vigilance du cœur, c'est-à-dire par la prière et le silence de l'esprit, et sur la façon d'y parvenir. Ici aussi, la question des dons.

Les pères affirment que la lutte contre ce qui précède doit être menée avec une force égale à celle de l'ennemi, afin que celui qui est combattu triomphe ou soit vaincu dans son propre esprit. En résumé, nous devons résister de toutes nos forces aux mauvaises pensées. C'est la cause des couronnes et des tourments. Les couronnes sont pour ceux qui triomphent, et les tourments pour ceux qui pèchent et ne se repentent pas en cette vie. Le péché passible de tourments, dit Pierre Damascène, est celui qui passe à l'acte; mais pour ceux qui luttent avec ardeur et ne se lassent pas dans le combat acharné contre l'ennemi, les plus belles couronnes sont tissées.

La guerre spirituelle rationnelle et habile, disent les pères, consiste à couper court à l'émergence d'une pensée, appelée attaque, et à prier sans cesse, car, disent-ils, celui qui résiste à la première, c'est-à-dire à l'attaque d'une pensée, coupe du même coup tout ce qui suit. Par conséquent, celui qui combat intelligemment rejette la source même du mal, c'est-à-dire la mauvaise suggestion qui approche de l'esprit. Il convient, pendant la prière, de s'efforcer de garder l'esprit sourd et muet, comme le disait Nil du Sinaï, et de maintenir le cœur, selon Hésychius de Jérusalem, silencieux face à toute pensée, même si elle paraît parfaitement bonne; car, dit-il, les pensées passionnées succèdent aux pensées sereines, comme l'a démontré l'expérience, et l'apparition des premières est la cause des secondes. Et puisqu'il est dit qu'après de bonnes pensées, de mauvaises nous envahissent, il convient de s'imposer le silence, même face à des pensées qui semblent justes, et de sonder constamment les profondeurs de son cœur en disant : «Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi» – en entier; parfois à moitié : «Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi»; puis, en changeant de phrase, en disant : «Fils de Dieu, aie pitié de moi» – ce qui est plus commode pour les débutants, comme le disait Grégoire du Sinaï. «Il convient», dit-il, «de ne pas faire ce changement trop souvent, mais occasionnellement.» Les pères ajoutent maintenant à la prière ce mot : après avoir dit «Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi», dites immédiatement «pécheur». Cela est permis, mais particulièrement approprié pour nous, pécheurs. Priez donc avec ferveur, que vous soyez debout, assis ou couché, en rapprochant votre esprit de votre cœur et en retenant votre souffle autant que possible, afin de ne pas respirer trop souvent, comme le dit Siméon le Nouveau Théologien. Et Grégoire du Sinaï disait : «Invoquez le Seigneur Jésus avec patience, avec désir et espérance, en vous détournant de toute pensée.» Et que disaient ces saints au sujet de retenir son souffle pour ne pas respirer trop vite ? L'expérience vous montrera bientôt combien cela contribue puissamment à la concentration de l'esprit.

Si vous ne pouvez pas prier en silence, sans pensées, mais que vous les voyez se multiplier dans votre esprit, ne vous découragez pas, mais continuez à prier. Bienheureux Grégoire du Sinaï, sachant pertinemment qu'il nous est impossible, à nous autres passionnés, de vaincre les mauvaises pensées, disait qu'aucun novice ne peut maîtriser son esprit ni chasser les pensées si Dieu lui-même ne le fait pas. Car maîtriser son esprit et chasser les pensées est l'œuvre des forts. Mais ils ne les chassent pas par eux-mêmes; ils luttent avec Dieu contre elles, revêtus de sa grâce et de son armure. «Mais si vous voyez, dit-il, l'impureté des mauvais esprits – c'est-à-dire des pensées surgissant dans votre esprit – ne soyez pas horrifiés, ne soyez pas étonnés. Même si de bonnes pensées concernant certaines choses vous viennent à l'esprit, n'y prêtez pas attention, mais, retenant votre souffle autant que possible et fermant votre esprit au plus profond de votre cœur, au lieu d'utiliser des armes, invoquez fréquemment et avec ferveur le Seigneur Jésus, et elles s'enfuient, consumées invisiblement, comme par le feu, par le Nom divin. Si des pensées vous troublent longtemps, alors, levant-vous, priez contre elles et reprenez fermement votre pratique antérieure. Et comment prier contre les pensées – nous vous le dirons plus tard, avec l'aide de Dieu. Cependant, si même après avoir prié contre elles, elles ne connaissent toujours aucune honte et se multiplient tellement qu'il est impossible de garder votre cœur avec votre esprit, alors priez continuellement, longtemps, avec fermeté et patience. Si la paresse et l'épuisement vous submergent, invoquez l'aide de Dieu et forcez-vous, autant que vous le pouvez, à prier sans cesse – et bientôt tout cela...» Elle disparaîtra assurément, chassée par la grâce de Dieu. Lorsque l'esprit est apaisé, qu'il se tourne à nouveau vers le cœur et qu'il prie de tout son cœur. Car il existe de nombreuses œuvres vertueuses, mais elles sont toutes

partielles comparées à la sobriété. La prière du cœur, quant à elle, est la source de tout bien, arrosant l'âme comme un jardin d'agrément, disait Grégoire du Sinaï. Ainsi, ce bienheureux, ayant proclamé les écrits de tous les pères porteurs de l'Esprit et suivant l'exemple des autres ascètes contemporains, mérite une attention toute particulière.

Adopter une attitude de prière, en évitant toute pensée, si possible – non seulement les mauvaises, mais aussi celles qu'on croit bonnes. Car le silence, disait-il, est la mise de côté temporaire de toute pensée, de peur qu'en les considérant comme bonnes, on n'y perde encore davantage. Il s'agit aussi de chercher le Seigneur dans son cœur, comme le disait Siméon le Nouveau Théologien, c'est-à-dire de garder son cœur par la prière et de toujours se tourner vers son intériorité.

Cette pratique – garder son esprit dans son cœur, sans aucune pensée – est très difficile pour les inexpérimentés, non seulement pour les débutants, mais aussi pour ceux qui pratiquent depuis longtemps et qui n'ont pas encore accueilli la grâce divine dans leur cœur et n'ont pas su en apprécier la douceur. L'expérience montre que pour ceux qui sont encore faibles, cette pratique paraît très difficile à mettre en œuvre. Mais lorsqu'on trouve la grâce, alors on prie sans effort et avec amour, réconforté par elle. Car lorsque la prière produit ses effets, elle captive véritablement l'esprit, le réjouit et le libère de ses chaînes, disait Grégoire du Sinaï. C'est pourquoi, dans la prière, il faut être patient, se relever de tout mal au moment opportun; dans la patience, dit-il, que votre prière soit, selon ce qui est dit : persévérer dans la prière (voir Col 4,2), – à cause de l'épuisement douloureux et des cris de l'esprit, ne vous relevez pas précipitamment. Et la parole prophétique cite : comme une femme malade qui, à l'approche de l'accouchement, souffre (voir Is 26,17), et saint Éphraïm, qui dit : «Travaillez avec douleur, pour éviter la douleur des travaux futiles (déraisonnables)». Et lui [Grégoire du Sinaï] ordonne, les épaules voûtées et souffrant de maux de tête, de persévérer longtemps et avec zèle, en appelant le Seigneur Jésus à l'aide, en s'inclinant profondément et en rassemblant son esprit dans son cœur, si seulement, disait-il, il s'était ouvert. Et il cite les paroles du Seigneur Jésus lui-même, qui a dit que le royaume des cieux est forcé et que ceux qui l'invoquent par la force s'en emparent (Mt 11,12); et il dit que le Seigneur a suscité le zèle pour sa gloire et la souffrance par la force. Et lorsque, dit-il, l'esprit qui l'invoque se lasse et s'épuise, et que le corps et le cœur souffrent des invocations intenses et fréquentes du Seigneur Jésus, alors on peut laisser l'esprit chanter, lui offrant ainsi un bref répit. Cet ordre, dit-il, est le meilleur et constitue l'enseignement des sages. Et que l'on soit seul ou avec un disciple, voilà ce qu'il recommande. Si vous avez un disciple fidèle, dit-il, qu'il lise les psaumes, mais vous, soyez attentif à votre cœur. Ne vous laissez séduire par aucune illusion ni vision, de peur d'être trompé. Car l'élévation des pensées se produit même lorsque l'esprit se recueille dans le cœur et prie, car il n'est soumis à personne, si ce n'est à ceux qui sont parfaits dans l'Esprit Saint et qui ont atteint le détachement en Jésus-Christ. Ce saint dit aussi, fort de son expérience, que tous les efforts doivent être consacrés à la prière, et que peu de psaumes et de tropaires de repentance doivent être lus sans chant, à cause de l'abattement profond, selon les paroles de saint Jean Climaque : «Ceux-là ne chanteront pas.» Car la souffrance du cœur engendrée par la piété leur suffit comme source de joie, comme le disait saint Marc, et la chaleur spirituelle qui leur est donnée leur apporte joie et consolation. Il recommande [à saint Grégoire du Sinaï] d'ajouter systématiquement le «Trisagion» avec «Alléluia» à chaque chant, selon l'ordre des pères anciens : Barsanuphe, Diadoque et d'autres. Et ce qu'il a dit quelque part, concernant la règle des travaux, selon laquelle il faut prier une heure, lire une heure, chanter une heure, et ainsi passer la journée, il le disait bien, si cela correspond au temps, à la mesure et à la force de chaque ascète. Et il laissait à chacun le choix : soit suivre cette règle, soit observer avec constance l'essentiel, c'est-à-dire être toujours dans l'œuvre de Dieu. Lorsque, par la grâce de Dieu, la prière devient douce et commence à agir dans le cœur, il enjoint une diligence particulière. «Si», disait-il, «vous voyez que la prière agit dans votre cœur et ne cesse de se manifester, ne l'abandonnez jamais et ne vous levez pas pour chanter, à moins que, par la providence divine, elle ne vous abandonne.» Car, en ayant abandonné Dieu en vous, vous commencerez à l'invoquer de l'extérieur, vous penchant du plus haut au plus bas, dispersant ainsi la prière et troublant le silence de l'esprit. Car le silence – selon le sens de son nom – signifie demeurer dans la paix et la tranquillité, car Dieu est paix, surpassant la confusion et les cris. Seuls ceux qui ignorent la prière, qui est, selon saint Jean Climaque, source des vertus, les arrosant comme des jardins spirituels, devraient chanter beaucoup et sans mesure, et se livrer constamment à de nombreuses activités, car l'activité du silence est une chose, et celle de la vie ordinaire une autre; toute mesure est bonne, selon les sages. Ceux qui vivent en silence devraient chanter avec modération, comme le disaient les pères, et davantage pratiquer la prière, et, s'ils sont paresseux, chanter ou lire les vies ascétiques des pères. Car un navire n'a pas besoin de

rames quand le vent hisse les voiles et le porte sur la mer des passions. Mais lorsque [le navire] est à l'arrêt, il faut traverser à la rame ou en barque. À ceux qui, par goût de la polémique, citent les saints ou certains pères locaux, affirmant qu'ils veillaient toute la nuit et chantaient sans cesse, [Grégoire du Sinai] ordonne de répondre ainsi d'après l'Écriture : «Tout n'est pas parfait en tous, faute de zèle ou par épuisement, mais le petit dans le grand n'est pas toujours petit, ni le grand dans le petit.»

«Ces voies ne sont pas toujours parfaites. Car tous les ascètes, d'hier comme d'aujourd'hui, n'ont pas toujours suivi le même chemin ni persévéré jusqu'au bout.» À propos de ceux qui progressent et ont atteint l'illumination, il dit : «Ceux-ci n'ont pas besoin de chanter des psaumes, mais de silence, de prière incessante et de contemplation. Car ils sont unis à Dieu et n'ont nul besoin de détourner leur esprit de Lui et de le plonger dans la confusion. Car l'esprit de ces personnes commet l'adultère s'il s'éloigne du souvenir de Dieu et se livre avec zèle à des actes pires.»

Saint Isaac, communiquant une vérité sublime à leur sujet, écrit : lorsque cette joie ineffable les saisit, la prière cesse de s'échapper de leurs lèvres, car alors, dit-il, les lèvres, la langue et le cœur – gardien des pensées, et l'esprit – maître des sens, et la pensée – oiseau rapide et effronté – se taisent. Et la pensée n'a plus ni prière, ni mouvement, ni pouvoir sur elle-même, mais elle est dirigée par une autre force, et ne se dirige plus d'elle-même, et elle est captive à ce moment-là, et se trouve dans des choses incompréhensibles, et où - il ne sait pas. Et [le saint] appelle cela [la sainte] crainte et contemplation dans la prière, et non la prière. Et l'esprit ne prie pas avec la prière, mais est au-dessus de la prière; et pour trouver quelque chose de meilleur, la prière est abandonnée, et [l'homme] est en extase, et n'a aucun désir, et, selon la parole de l'apôtre, si c'est dans le corps ou hors du corps - il ne sait pas (voir II Cor 12,2). Il a comparé la prière à une semence, et cela - la récolte des gerbes, quand le moissonneur est émerveillé par le spectacle ineffable : comment de petits grains nus qu'il a semés ont soudainement poussé devant lui de si beaux épis mûrs. Les pères appellent cela la prière, car ce don ineffable provient de la prière et est accordé aux saints pendant la prière, et ils nomment ce phénomène comme bon leur semble, afin de fortifier les pensées de l'âme; mais personne n'en connaît le nom exact. Car lorsque l'âme est mue par l'action spirituelle vers le Divin, par une union incompréhensible, elle devient semblable à la Divinité et est illuminée par un rayon de lumière sublime dans ses mouvements, et lorsque l'esprit est autorisé à ressentir la béatitude future, alors il s'oublie lui-même et tout ce qui est ici, et ne se tourne plus vers rien. Et ailleurs, saint Isaac le Syrien dit que pendant la prière, l'esprit, au-delà du désir, est transporté dans des pensées angéliques, dans ce que les sens ne sont pas faits pour exprimer, et la joie s'allume soudain en vous, forçant la langue à se taire, tant ses délices sont indicibles. Une certaine douceur jaillit constamment du cœur et imperceptiblement emporte tout l'être, le temps d'un instant. et une certaine joie et un ravissement envahissent tout le corps, que la langue de la chair ne saurait exprimer, jusqu'à ce que [l'homme] considère tout ce qui est terrestre comme cendre et détrit en souvenir de cela. Et lorsque, dit-il, cette douceur, bouillonnant dans tout son être, s'empare d'un homme, il lui semble à ce moment-là que le Royaume des Cieux n'est rien d'autre que cela. Et ailleurs, [saint Isaac] dit : «Celui qui a trouvé la joie en Dieu non seulement ne prêtera aucune attention à la souffrance, mais ne se retournera même pas sur sa propre vie. Car l'amour de Dieu est plus doux que la vie, et la connaissance de Dieu, d'où naît l'amour, est plus douce que le miel et le rayon de miel.» Mais cela est inexprimable et ineffable; Comme le dit Syméon le Nouveau Théologien : «Quelle langue le prononcera ? Quel esprit le dira ? Quel mot l'exprimera ? Car c'est terrible, véritablement terrible et indicible. Assis sur un lit au milieu de ma cellule, je vois une lumière que le monde n'a pas; en moi je vois le Créateur du monde, et je converse avec Lui, et je L'aime, et je goûte, doucement nourri par cette unique vision [divine], et, uni à Lui, je surpasse les cieux; et je le sais véritablement et avec certitude. Où est donc le corps, je ne le sais pas.» Et parlant du Seigneur, il dit : «Il m'aime, et me reçoit en Lui, et me cache dans Son étreinte — étant au ciel, Il est aussi dans mon cœur, ici et là Il m'est visible.» Et aussitôt, s'adressant au Seigneur, devant Son visage, il dit : «Ceci, Maître, montre que je suis égal aux anges, et me rend meilleur qu'eux, car pour eux Tu es essentiellement invisible, et par nature inaccessible — mais pour moi Tu es pleinement visible, et mon être est «mêlé à ta nature.» Décivant cela, [l'apôtre] rapporte que l'œil n'a pas vu, que l'oreille n'a pas entendu, et que [cela] n'est pas entré dans le cœur de la chair (voir I Cor 2,9). Et, ayant fait cette expérience, [l'homme] non seulement ne veut pas quitter sa cellule, mais veut aussi se cacher dans un fossé creusé dans la terre, «afin que là», dit [Siméon le Nouveau Théologien], «seul, hors du monde entier, je puisse contempler mon Maître et Créateur immortel.» Dans le même esprit, saint Isaac a également dit : «Lorsque le voile des passions est ôté des yeux de l'esprit de l'homme et qu'il contemple cette gloire, l'esprit est aussitôt saisi d'une

sainte horreur. Et si Dieu n'avait pas fixé de limite à de telles choses dans cette vie, tant qu'il convient de s'y attarder, alors, même si elles étaient permises tout au long de la vie humaine, [nul] ne pourrait en sortir, de la contemplation merveilleuse de ces [choses].» Mais Dieu, dans sa miséricorde, fait que la grâce des saints diminue pour un temps, afin qu'ils prennent soin des frères et sœurs, les servant par la Parole, c'est-à-dire par l'instruction à la piété; comme le dit saint Macaire à propos de ceux qui ont atteint la perfection : «Tout doit être sacrifié à l'amour et à la douceur de ces visions merveilleuses. Mais si toujours», disait-il, «[une personne] égale à cela

«S'il avait reçu la grâce, il lui aurait été impossible d'assumer la tâche et le fardeau de l'enseignement verbal, d'entendre ou de parler de quoi que ce soit de ce monde, ou de s'en soucier le moins du monde.» Et il proposa une parabole sur ceux qui sont parfaits en grâce, disant qu'ils montent comme par douze marches. «Cependant, dit-il, la grâce faiblit, et, ayant descendu une marche, ils se retrouvent, pour ainsi dire, sur la onzième... Et c'est pourquoi la mesure de la perfection ne se conserve pas en eux, de sorte qu'ils n'auraient pas le temps de prendre soin des frères et de se consacrer au ministère de la Parole.» Mais que dirons-nous de ceux qui, alors qu'ils étaient encore dans ce corps mortel, ont goûté à la nourriture immortelle et qui, alors qu'ils étaient encore dans ce monde éphémère, ont été en partie jugés dignes de la joie qui est préparée dans la Patrie céleste ? De telles personnes ne s'attacheront ni aux beautés ni aux plaisirs de ce monde, ne craindront ni les chagrins ni les maux graves, et oseront dire avec l'apôtre : «Rien ne nous séparera de l'amour de Dieu», etc. (cf. Rom 8,39). Mais cela, selon saint Isaac, est le propre des contemplatifs et des serviteurs de cette matière; ou de ceux qui ont été instruits par de tels pères, véritablement instruits par leurs paroles, et qui ont consacré leur vie à de telles activités.

Mais nous, indignes et coupables de nombreux péchés, remplis de passions, sommes indignes même d'entendre de telles paroles. Mais, confiant dans la grâce de Dieu, j'ai osé citer en partie ces paroles inspirantes des Saintes Écritures, afin que nous comprenions, ne serait-ce qu'un peu, la misère qui nous consume et la folie dans laquelle nous nous abandonnons, recherchant la communion avec ce monde et la réussite en son sein, acquérant des biens corruptibles, nous livrant à des soucis et des luttes pour eux, et ravageant nos âmes. Et nous pensons bien faire et nous nous estimons dignes de louanges. «Malheur à nous, qui ne connaissons pas nos âmes et ne comprenons pas à quelle vie nous avons été appelés», comme le dit saint Isaac, «et considérons la vie de ce monde, ses peines ou sa paix, comme vaines.» Et par paresse, par amour du monde et par insouciance, nous disons que cela convenait aux saints d'autrefois, mais que cela n'est pas requis de nous; c'est impossible. Mais il n'en est rien, il n'en est rien ! Il est impossible à ceux qui se livrent volontairement à leurs passions, qui ne souhaitent ni se repentir sincèrement ni se soucier ardemment de l'œuvre de Dieu, et qui aiment les préoccupations stériles de ce monde, de réussir. Mais le Seigneur fait miséricorde à tous ceux qui se repentent avec ferveur, leur fait du bien et les glorifie – ceux qui, avec un grand amour et une profonde crainte, cherchent le Seigneur, se tournent vers Lui seul et accomplissent Ses commandements. Ainsi parle toute l'Écriture Sainte. Car nombre des pères de l'Ancien Testament étaient des pratiquants et des enseignants de cette voie, et s'édifiaient et se fortifiaient mutuellement. Aujourd'hui, comme de tels hommes se font rares, si quelqu'un se soucie ardemment de l'œuvre de Dieu, la grâce elle-même, plus que tout autre, l'instruit et le soutient, dès maintenant et à jamais. Quant à ceux qui ne désirent aucun effort, qui entraînent les autres dans la négligence et le désespoir, et qui prétendent que le don des anciens dons de Dieu ne se réalise plus, l'Apôtre les appelle des égarés et des trompeurs (voir II Tim 3,13). Certains refusent même d'entendre si la grâce est présente en ces temps-ci. «Ceux-là sont obscurcis par une grande insensibilité, un manque de compréhension et un manque de foi», disait Grégoire du Sinaï. Mais nous, qui avons appris tout cela des Saintes Écritures, si nous voulons être véritablement assidus à l'œuvre de Dieu, commençons par nous éloigner, autant que possible, de la vanité de ce monde et efforçons-nous de diminuer les passions, c'est-à-dire de préserver notre cœur des mauvaises pensées, accomplissant ainsi les commandements; et, à cette préservation du cœur, prions sans cesse. «C'est la première étape de la croissance monastique, et il est impossible de diminuer les passions autrement», dit Siméon le Nouveau Théologien.

Les pères disaient que ce travail devait être particulièrement assidu la nuit. Car, disait le bienheureux Philothée du Sinaï, «l'esprit est le plus purifié la nuit». Et saint Isaac dit : «Que chaque prière que vous offrez la nuit soit à vos yeux plus digne que tous vos travaux de jour.» Car la douceur accordée aux jeûneurs durant la journée provient de la lumière du travail nocturne. D'autres saints le confirment. C'est pourquoi Jean Climaque disait : «La nuit, consacrez plus de temps à la prière et moins au chant.» Et ailleurs, il dit : «Quand l'ouvrier est fatigué, il se lève et prie.» Il nous faut donc agir ainsi : seulement lorsque l'esprit est las de la prière, permettez-lui un

peu de chant, selon la coutume de chacun : psaumes, tropaires ou autre. «Car beaucoup parler distrait souvent l'esprit en prière, tandis que peu parler le rassemble», dit encore Jean Climaque. Lorsque les pensées sont distraites, il vaut mieux se consacrer à la lecture, comme le disait saint Isaac. Comme l'ange l'a ordonné à Antoine le Grand : lorsque votre esprit est distrait, soyez plus assidu à la lecture ou aux travaux manuels qu'à la prière. Pour les débutants, lorsque les pensées les envahissent, les travaux manuels accompagnés de prière ou d'une forme de service sont très utiles, disaient les pères; ils le sont particulièrement dans les moments de chagrin et de découragement..

Le bienheureux Hésychius de Jérusalem distingue quatre méthodes pour cette activité mentale : soit observer les suggestions, soit garder le cœur profondément silencieux, à l'abri de toute pensée, et prier, soit invoquer le Seigneur Jésus-Christ pour obtenir de l'aide, soit se souvenir de la mort. «Toutes», disait-il, «contrecarrent les mauvaises pensées», et quelle que soit celle à laquelle on se tourne, tout cela est appelé sobriété, c'est-à-dire activité mentale. Après avoir examiné et que chacun de nous s'efforce selon ses propres besoins.

III. Comment et par quoi se fortifier face aux épreuves de la conquête mentale

Voici la force dont nous avons besoin pour persévérer dans nos luttes, comme l'indiquent toutes les Écritures : ne nous laissons pas abattre ni décourager lorsque de mauvaises pensées nous assaillent violemment, et ne cessons jamais d'avancer sur le chemin, tels des coureurs dans une arène. Car c'est là aussi la ruse du diable : nous faire honte en nous faisant succomber à de viles pensées, honte de nous tourner vers Dieu avec repentance et de prier contre elles. Mais par une repentance constante et une prière incessante, vainquons-les et ne tournons jamais le dos à nos ennemis, même si nous recevons mille blessures d'eux chaque jour. Et prenons la résolution de ne jamais nous retirer de cette œuvre vivifiante jusqu'à notre mort, car secrètement, à côté de cela, se trouve aussi la visitation de la miséricorde de Dieu sur nous. Car non seulement nous, les passionnés et les faibles, mais aussi ceux qui demeurent dans une grande pureté et mènent une vie louable – une vie silencieuse, forts de la volonté du Seigneur – connaissent des faiblesses, mais ensuite, comme le dit saint Isaac, «la paix, la consolation et des pensées chastes et humbles». [Et plus loin] : «Combien de fois un homme est-il sans valeur, blessé et abattu par son ignorance, se trouvant constamment en état de faiblesse ! Mais il arrive qu'il arrache l'étendard des mains des guerriers, des fils de géants (voir Nom 13,34), et son nom est exalté, il est loué plus que ceux qui luttent et sont renommés pour leurs victoires, et il reçoit une couronne et des présents précieux plus que tous ses amis.» Et les saints nous le rappellent avec certitude et dissipent nos doutes, de peur que, dans le combat intérieur, dans la confusion causée par des pensées impures, notre esprit ne s'affaiblisse et que nous ne sombrions dans le désespoir. Et encore, lorsque la grâce vous visite, ne cédez pas à la négligence, ne vous enorgueillissez pas, mais confessez vos fautes à Dieu, remerciez-le et abaissez-vous pour vous souvenir de vos péchés, commis durant vos périodes de débauche : où vous avez sombré alors et comment votre esprit s'est perverti. Souvenez-vous de la misère de votre nature et rappelez-vous les pensées impures et les vilaines idoles qui se sont dressées dans votre esprit durant l'hiver, et l'heure de confusion et de désordre qui, peu de temps auparavant, s'est levée contre vous dans l'aveuglement des ténèbres : avec quelle rapidité vous vous êtes alors tourné vers les passions et avez-vous dialogué avec elles dans les ténèbres de votre esprit ! Et, en vous souvenant de cela, repentez-vous et reprochez-vous. Comprenez que la Providence divine nous permet d'accomplir tout cela afin que nous nous humilions. Car le bienheureux Grégoire du Sinaï dit : «Si un homme est abandonné, vaincu et captif, asservi par toutes ses passions et ses pensées, et spirituellement conquis, ne recevant d'aide ni des œuvres, ni de Dieu, ni de quoi que ce soit d'autre, de sorte qu'il ne tarde pas à désespérer, contraint en tout, alors il ne peut que se repentir et se considérer comme inférieur à tous, le dernier, l'esclave de tous, le pire des démons eux-mêmes, entièrement violé et vaincu par eux. Et tel est le dessein de la Providence et l'humilité instructive par laquelle Dieu donne à l'homme le second et le plus élevé pouvoir : la puissance divine, agissant et créant tout par son intermédiaire, le considérant toujours comme son instrument et accomplissant avec son aide les miracles de Dieu.» Écoutez ceci avec crainte : si vous ne soumettez pas votre sagesse à l'humilité, la grâce vous quittera et vous tomberez entièrement dans ce qui ne vous a tenté que par la pensée. Car la vertu ne dépend pas de vous, mais est l'œuvre de la grâce, qui vous porte dans la paume de ses mains, vous gardant de tout ce qui est contraire. Nous devons donc veiller scrupuleusement à ne pas contribuer à nourrir les mauvaises pensées contre nous, en suivant le chemin de Dieu de manière incorrecte, corrompue et sans vigilance. Car celui qui désire être assidu dans l'amour de Dieu et être véritablement sauvé doit consacrer sa vie à

accomplir tout son possible, humblement, pieusement, avec un grand zèle et une grande diligence, en se conformant à toutes les Saintes Écritures et en accomplissant toujours l'œuvre du Seigneur sans paresse ni négligence.

IV. Maintenir une activité constante dans notre vie

Nous devons maintenir ceci dans notre vie : toujours et en toutes choses, dans chaque entreprise, de toute notre âme et de tout notre corps, en paroles, en actes et en pensées, demeurer dans l'œuvre de Dieu, autant que faire se peut. «Car, de même qu'autrefois, vivant dans le monde et sa vanité, nous étions esclaves, de tout notre esprit et de tous nos sens, de l'illusion du péché», dit le bienheureux Philothée, «de même, maintenant que nous nous sommes approchés de la vie selon Dieu, il nous incombe de servir de tout notre esprit et de tous nos sens le Dieu vivant et vrai, sa vérité et sa volonté, d'accomplir ses saints commandements et de nous éloigner en tout point de ce qui lui déplaît, conformément à l'Écriture qui dit : «Je me suis tourné vers tous tes commandements, et j'ai haï toute voie d'iniquité» (voir Ps 119,128).»

Ainsi, après votre réveil, glorifiez Dieu, confessez-lui vos péchés, puis adonnez-vous à des activités telles que la prière, le chant, la lecture, les travaux manuels et, si possible, une autre activité manuelle. Nous devons toujours garder nos esprits emplis de respect et fortifiés dans l'espérance en Dieu, et tout faire pour lui plaire, non par vanité, non pour plaire aux hommes, sachant fermement qu'il est toujours avec nous, présent partout et

Il remplit tout (voir la prière au saint Esprit); car Celui qui a implanté l'oreille entend tout, et Celui qui a créé l'œil (voir Ps 94,9) regarde partout. Et si une conversation a lieu, menez-la selon Dieu, en évitant les murmures, les jugements, les vaines paroles et les disputes sur des mots; de même, à manger et à boire, prenez-les avec crainte de Dieu. Surtout pendant le sommeil : intérieurement, [il faut être] respectueux dans ses pensées, et extérieurement, honorable dans la position de tous les membres [du corps]. Car ce sommeil de courte durée est une image du sommeil éternel, c'est-à-dire de la mort, et être couché sur un lit doit être considéré comme être dans la tombe. Et en tout cela, ayez toujours Dieu devant vos yeux, selon ce que David a dit : «J'ai constamment le Seigneur devant moi, car il est à ma droite; que je ne sois pas ébranlé» (voir Ps 16,8). Celui qui fait cela demeure toujours dans la prière. Si l'on a un corps sain, il convient de le fatiguer par le jeûne, la veille et des travaux manuels : les prosternations et le labeur doivent être accomplis avec effort, afin que le corps soit asservi à l'âme et libéré des passions par la grâce du Christ. Si le corps est faible, il faut le maîtriser selon ses forces. Quant à la prière, ni le bien-portant ni le malade ne doivent la négliger. Même dans l'accomplissement des tâches quotidiennes, il faut instruire secrètement son esprit – et cela aussi doit être fait avec crainte. Car l'activité physique sera requise du bien-portant et du fort selon les forces de chacun; mais l'activité mentale, c'est-à-dire l'esprit, doit être maintenue dans la révérence et l'espérance en Dieu et dans le zèle pour son amour, même en cas de maladie grave. De même, selon le commandement du Seigneur, nous devons aimer notre prochain et, s'il est proche de nous, le manifester en paroles et en actes, si nous pouvons aussi préserver l'amour de Dieu. S'ils sont loin, unissons-nous à eux par l'amour et la pensée, chassant de nos cœurs toute rancune, nous inclinons devant eux avec humilité et leur témoignons notre bienveillance. Car si le Seigneur nous voit ainsi, il pardonnera nos péchés, accueillera nos prières comme une offrande précieuse et nous comblera de sa miséricorde.

Récapitulatif de ce qui précède et introduction à la suite

Par la grâce de Dieu, nous avons évoqué brièvement, à partir des Saintes Écritures, l'activité mentale, les divers combats qu'elle nous livre et la manière de les mener. Le meilleur combat consiste à garder son cœur dans la prière, sans laisser de pensées parasites. Après avoir parlé de la manière d'accomplir tout cela, nous avons osé citer quelques passages des Saintes Écritures, afin de montrer la grâce accordée à ceux qui s'y emploient (je suis indigne d'en parler davantage). Nous avons également parlé de la manière dont celui qui s'y emploie peut être fortifié, et de la manière dont celui qui lutte avec acharnement pour la grande victoire – à savoir la quiétude de l'esprit et la prière sincère – peut mener une vie parfaite. Ensuite, guidés par Dieu, nous aborderons d'autres méthodes de lutte et de victoire.

V. Sur les différences dans notre lutte et notre victoire sur les huit principales pensées passionnées et sur les autres

Les méthodes de lutte pour triompher des mauvaises pensées varient, disaient les pères, selon le degré de chacun : prier contre les pensées, les contredire, les rabaisser et les chasser. Rabaisser et chasser est l'œuvre des plus parfaits, contredire est celle des plus avancés. Le travail des débutants et des faibles consiste à prier contre elles et à remplacer les mauvaises pensées par de bonnes, car saint Isaac nous commande de remplacer les passions par les vertus. Pierre Damascène dit aussi : «Il faut être prêt à transformer la bonne suggestion d'une pensée en action», et d'autres pères enseignent de même. Par conséquent, si jamais nous sommes submergés par les pensées, incapables de prier dans la paix et le silence intérieur, il nous incombe de prier contre elles et de les transformer en pensées bénéfiques. Comment prier et les transformer en pensées bénéfiques ? Nous allons nous appuyer sur les saintes Écritures à ce sujet. Puisque les pères ont dit qu'il existe huit pensées principales [passionnées], dont naissent de nombreuses autres pensées passionnées : 1) la gourmandise, 2) la fornication, 3) l'amour de l'argent, 4) la colère, 5) la tristesse, 6) le désespoir, 7) la vanité, 8) l'orgueil, et qu'ils ont placé [la pensée] de la gourmandise en premier, nous parlerons également de celle-ci en premier, afin que nous, les insensés, ne prenions pas le pas sur les sages; mais, suivant les paroles des saints pères, nous ferons ainsi. La première pensée qui vient à l'esprit est la gourmandise¹⁴

Si la pensée de la gourmandise vous trouble, vous évoquant divers mets délicieux et succulents, consommés sans nécessité, à mauvais moment et en excès, il convient de vous souvenir avant tout de la parole du Seigneur : «Que vos cœurs ne s'appesantissent pas par la gourmandise et l'ivrognerie» (cf. Luc 21,34). Après avoir prié ce même Seigneur et imploré son aide, méditez sur les paroles des pères : cette passion est la racine de tous les maux chez les moines, et en particulier la fornication. Dès le commencement de la vie, la transgression de notre ancêtre, le premier homme Adam, trouve son origine dans cette passion. Ayant touché la nourriture interdite, il chuta du paradis et entraîna la mort de toute sa race, comme il est écrit : «Le fruit qui m'a tué était beau à voir et bon à manger» (voir le stichère des stichères chantées aux matines du vendredi de la première semaine du Grand Carême). Depuis lors jusqu'à ce jour, comme le relatent les saintes Écritures, beaucoup, ayant obéi à leur ventre, sont tombés dans de grands péchés.

«Sache aussi que la douceur et le parfum des aliments se transforment rapidement en une odeur nauséabonde et en putréfaction, et deviennent alors inutiles», dit Barsanuphe le Grand. Et, ayant compris cela, reproche-toi de désirer quelque chose dont la douceur et le parfum se muent en une telle puanteur. Ainsi, en consommant la nourriture avec modération et au moment opportun, tu maîtriseras tes passions.

DE LA MESURE DE LA NOURRITURE

Les pères disaient que la mesure de la nourriture est la suivante : si quelqu'un se fixe une quantité de nourriture à consommer par jour, et s'il se rend compte qu'elle est excessive et le surcharge, qu'il la réduise immédiatement; mais s'il constate qu'elle est insuffisante et ne suffit pas à nourrir son corps, qu'il en ajoute un peu. Ainsi, après mûre réflexion, il déterminera la quantité nécessaire à la vigueur de son corps – non par plaisir, mais selon ses besoins – et il l'acceptera, rendant grâce à Dieu, tout en se reconnaissant indigne même de cette maigre consolation. Il est toutefois impossible de couvrir toute la diversité de la nature humaine par une seule règle, car les corps varient considérablement en force, comme le cuivre et le fer comparés à la cire. Cependant, la règle générale pour les débutants est de s'arrêter de manger lorsqu'ils ont un peu faim; et même s'ils sont suffisamment rassasiés, cela n'est pas un péché. Et s'ils sont même légèrement trop nourris, qu'ils se reprochent, et ainsi, par leurs échecs, ils remportent la victoire.

À PROPOS DE L'HEURE DES REPAS

Concernant le temps d'abstinence de nourriture, les pères ont dit : on doit jeûner jusqu'à la neuvième heure. Si quelqu'un souhaite persévérer plus longtemps, c'est son choix. En général, aux équinoxes, au printemps et en automne, ils décrétèrent [de manger] lorsque le jour décline, que le soleil est passé deux heures après midi et qu'il est neuvième heure. Mais en été comme en hiver, dans les pays nordiques, les jours et les nuits sont beaucoup plus longs et plus courts – contrairement à la Méditerranée, à la Palestine ou à Constantinople – et il convient donc d'agir en fonction du temps, selon les circonstances. Les jours où l'on ne jeûne pas, il est bon d'avancer l'heure du repas et, si nécessaire, de manger un peu le soir.

À PROPOS DE LA DISTINCTION DES ALIMENTS

Concernant la distinction des aliments : «Il faut goûter un peu à toutes les gourmandises disponibles – c'est la sagesse des prudents», disait Grégoire du Sinai, «et ne pas en privilégier une au détriment d'une autre, afin de rendre grâce à Dieu et de ne pas s'enorgueillir, car ainsi nous éviterons l'orgueil et ne mépriserons pas la bonne création de Dieu. Pour ceux qui sont faibles dans la foi ou dans l'âme, l'abstinence de nourriture est bénéfique, car», disait-il, «ils ne croient pas qu'ils seront préservés par Dieu; même l'Apôtre leur a ordonné de manger des légumes (voir Rom 14,2).» Si un aliment est nocif pour quelqu'un, soit par faiblesse, soit par nature, qu'il ne se force pas à le consommer, mais qu'il accepte plutôt ce qui lui est bénéfique. Car Basile le Grand dit qu'il n'est pas convenable de lutter contre les aliments qui nourrissent le corps.

À PROPOS DE LA DISTINCTION DES CORPS

Si l'on a un corps sain et fort, il faut le fatiguer autant que possible, afin qu'il soit libéré des passions et asservi à l'âme par la grâce du Christ. Si l'on est faible et infirme, il faut lui accorder un peu de repos, de peur qu'il ne dépérisse complètement. Il convient à celui qui s'efforce de vivre dans la pauvreté, sans excès, et de donner au corps un peu moins que nécessaire, tant en nourriture qu'en boisson. En temps de guerre charnelle, menée par l'ennemi, il faut s'abstenir tout particulièrement, car beaucoup, ne parvenant pas à maîtriser leurs appétits, sont tombés dans des passions honteuses et dans l'abîme indicible de l'impureté. Mais lorsque l'abdomen est dans l'ordre approprié de l'abstinence, toutes les vertus s'y manifestent simultanément. Car si vous maîtrisez votre ventre, vous entrerez au paradis, dit Basile le Grand; mais si vous ne le maîtrisez pas, vous deviendrez la proie de la mort. Lorsqu'une personne, en raison de la fatigue d'un voyage ou d'une tâche ardue, daigne se faire plaisir et ajouter un peu à ce qui est habituellement requis, il n'y a pas de honte à cela, que ce soit en matière de nourriture, de boisson ou de repos, car elle a agi avec discernement, selon ses forces.

La lutte contre l'esprit de fornication est grande et extrêmement difficile pour nous, car elle implique un double combat : dans l'âme et dans le corps. C'est pourquoi nous devons toujours lutter avec ardeur, en gardant notre cœur avec vigilance et sobriété contre cette pensée, surtout lors des rassemblements religieux, lorsque nous souhaitons recevoir les Saints Dons, car alors l'ennemi s'efforce de souiller notre conscience de toutes les manières. Lorsque ces pensées nous tourmentent, il convient d'avoir la crainte de Dieu et de nous rappeler que rien ne peut lui être caché, pas même les pensées les plus subtiles du cœur, et que le Seigneur est le Juge et le Rétributeur de tout cela. Souvenons-nous aussi de notre vœu, confessé devant les anges et les hommes, de demeurer chastes et purs. La chasteté et la pureté ne concernent pas seulement la vie extérieure, mais aussi l'homme intérieur, pur de toute pensée impure; celui-ci est honorable et aimé de Dieu (voir I P 3,4). Mais celui qui cède souvent, de son plein gré, à des pensées impures et se souille, commet l'adultère dans son cœur, disaient les pères. Cela se produit cependant lorsque l'on passe à l'acte. Et si cela se traduit en actes, nous comprenons le malheur qui nous attend au bout du chemin, car les pères ne parlent d'aucun autre péché comme ils le font de celui-ci. Après tout, ils l'appellent une chute, car elle prive le déchu de son audace et le pousse au désespoir. Je pense que c'est utile à terme.

Réfléchissons à nous-mêmes et au combat contre la fornication : quelle est notre condition, notre rang ? Nous qui marchons comme des anges, comment pouvons-nous fouler aux pieds notre conscience et profaner cette image sainte par une telle abomination ? Il convient de se souvenir de la honte et du déshonneur que nous subissons devant les hommes; peut-être ainsi pourrions-nous repousser cette pensée indécente. Car si l'on nous voyait dans cette souillure, ne préférerions-nous pas mourir plutôt que de paraître ainsi ? C'est pourquoi, par tous les moyens possibles, nous devons lutter avec diligence contre cette pensée.

Afin de remporter toujours cette grande et terrible victoire sur la fornication, nous devons prier Dieu avec ferveur, comme l'enseignent les Saints pères. Maxime le Confesseur, par exemple, nous a enjoint de prier contre la fornication, reprenant les paroles de David : «Ceux qui me persécutent m'encerclent; ma joie, délivre-moi de ceux qui m'entourent» (voir Ps 16,11; 32,7). Jean Climaque, parlant de la même chose, nous livre un témoignage, afin que nous puissions prier contre les pensées impures : «Hâte-toi, ô Dieu, de me délivrer...» (voir Ps 69,2), et ainsi de suite. Nous devons aussi implorer l'aide de ceux qui ont lutté pour la chasteté et la pureté; comme Daniel de Skete l'a conseillé à un frère, aux prises avec la fornication, de prier et d'implorer l'aide de la martyre Thomas, mise à mort pour sa chasteté, en disant : «Ô Dieu, par les

prières de la martyre Thomas, aide-moi !» Aussitôt, après avoir prié sur son tombeau, il fut délivré de la passion de la fornication. Forts de ces témoignages, prions et implorons aussi l'aide de ceux dont nous trouvons des traces dans les Saintes Écritures. Les Écritures rapportent qu'ils ont lutté pour la chasteté et la pureté. Lorsque le combat fait rage, «levez-vous aussitôt, levez les yeux et les mains vers le ciel et priez», comme le commandait Grégoire du Sinäï, «et Dieu les chassera». Priez alors, comme le dit saint Isaac : «Tu es fort, Seigneur, et c'est à toi qu'appartient le combat.» Combats pour cela et triomphe, Seigneur, pour nous. Et comme l'enseignait Jean Climaque : «Invoquez Celui qui peut vous sauver, non par des paroles rusées, mais avec humilité : Aie pitié de moi, Seigneur, car je suis faible (Ps 6,3) – et alors vous connaîtrez la puissance du Très-Haut et vous chasserez invisiblement l'invisible.» «Frappez toujours les guerriers au nom de Jésus, car, disait-il, vous ne trouverez pas d'arme plus puissante, ni au ciel ni sur la terre.» «Le démon, cependant, repère le moment où nous sommes incapables de prier physiquement contre lui, dit le même Climaque, et alors il nous livre une guerre acharnée.»

Alors, moine, sois attentif et ne relâche jamais ta prière durant le combat acharné contre les pensées impures – comme nous l'avons décrit précédemment; lève les yeux, physiquement ou spirituellement, selon le moment et tes forces. Et si tu fais cela, tu expérimenteras comment, avec l'aide invisible de la puissance du Très-Haut, ces pensées impures seront vaincues. Les pensées peuvent être vaincues. Mais si vous devenez paresseux, vous en aurez honte plus tard, comme quelqu'un à la conscience souillée, lorsque vous serez vaincu par elles. Il faut aussi reconnaître les ruses du diable, disaient les pères, s'il nous évoque le souvenir de belles femmes et de jeunes gens, même pieux. Même si cela semble dénué de passion, il faut vite y mettre fin, car si nous tardons, le séducteur maléfique, ayant transformé la pensée, la plongera dans des désirs vils et impurs.

Il arrive que nous soyons nous-mêmes affligés par des pensées lubriques et, en y réfléchissant, nous nous reprochons de désirer ces actes vils, propres aux bêtes muettes, disaient les pères; et si des pensées contre nature surviennent, cela est étranger même aux animaux, et nous aussi devons lutter contre elles. Cependant, les débutants doivent aussi s'en prémunir, de peur qu'en tardant à les maîtriser, même s'ils pensent les combattre, ils n'agissent sous l'emprise de la passion. C'est pourquoi... Il est préférable de couper court à toute suggestion, c'est-à-dire dès le début de la pensée, car seuls les plus forts sont capables de s'unir à ces pensées et de les distinguer d'une manière agréable à Dieu. Évitez de parler aux femmes et de les regarder, et évitez d'être avec des jeunes femmes et de voir leurs visages efféminés et lisses, car c'est un piège du diable pour les moines, comme l'a dit un Père. Et, si possible, ne vous retrouvez pas seul avec elles, comme le dit Basile le Grand, même dans les moments difficiles, car rien, disait-il, n'est plus nécessaire que l'âme pour laquelle le Christ est mort et ressuscité. Et ne souhaitez entendre les conversations inconvenantes de quiconque, qui suscitent les passions.

La troisième pensée est l'amour de l'argent.

Les pères disaient que l'amour de l'argent est une maladie qui naît du manque de foi et de la folie, contraire à la nature. Par conséquent, la lutte contre ce mal n'est pas difficile pour ceux qui veillent sur eux-mêmes avec crainte de Dieu et désirent véritablement le salut. Lorsque ce mal une telle destruction que l'Apôtre la qualifia non seulement de racine de tous les maux (voir I Tim 6,10) : la colère, la tristesse et le reste, mais aussi d'idolâtrie (voir Col 3,5). Car beaucoup, par amour de l'argent, non seulement se sont éloignés de la vie pieuse, mais ont aussi péché contre la foi et souffert spirituellement et physiquement, comme le relate l'Écriture sainte. Les pères ont dit que celui qui amasse l'or et l'argent et s'y fie ne croit pas en un Dieu qui prend soin de lui. Et c'est ce que dit aussi l'Écriture sainte : si quelqu'un est esclave de l'orgueil ou de l'amour de l'argent – de l'une de ces passions –, le démon ne le combat plus par l'autre passion.

Car cela seul suffit à sa perte. C'est pourquoi nous devons nous préserver de cette passion pernicieuse et destructrice et prier le Seigneur Dieu de chasser l'esprit d'avarice.

Nous devons éviter non seulement l'or, l'argent et les biens matériels, mais aussi tout ce qui dépasse le nécessaire à la vie : vêtements, chaussures, meubles, ustensiles et outils de toutes sortes. Nous devons posséder toutes ces choses sans grande valeur, simples, faciles à acquérir et ne menant pas à la vanité, de peur de tomber dans les pièges du monde. Se détacher véritablement de l'amour de l'argent et du matérialisme, c'est non seulement ne pas posséder de biens, mais aussi ne pas désirer en acquérir. Cela nous conduit vers la pureté spirituelle. La quatrième pensée est la colère.

Si l'esprit de colère nous tourmente, nous poussant à nourrir de la rancune et nous incitant à rendre le mal à celui qui nous a offensés, souvenons-nous des paroles du Seigneur : «Si vous

ne pardonnez pas à votre frère de tout votre cœur, votre Père céleste ne vous pardonnera pas non plus vos offenses» (cf. Mt 18,35; Mc 11,26). Par conséquent, quiconque souhaite recevoir le pardon de ses propres offenses doit d'abord pardonner à son frère de tout son cœur, car il nous est commandé de demander pardon au Seigneur pour nos dettes comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés (Mt 6, 12); et si nous ne pardonnons pas nous-mêmes, il est clair que nous ne serons pas pardonnés. Nous devons aussi savoir que même si nous pensons bien faire, mais que nous ne nous abstenons pas de colère, cela n'est pas accepté par Dieu. Car les pères disent : «Même si un homme en colère ressuscite les morts, sa prière n'est pas acceptée.» Les pères ont dit cela non pas pour sous-entendre qu'un homme en colère peut ressusciter les morts, mais pour démontrer la bassesse d'une telle prière. Il est donc tout à fait indigne de nous d'être en colère ou de nuire à un frère, non seulement en actes et en paroles, mais même en apparence, car il est possible d'offenser un frère d'un seul regard, comme le disent les pères. Mais nous devons aussi chasser de notre cœur toute pensée de colère – c'est l'abandon du cœur.

La grande victoire sur la colère est de prier pour le frère qui nous a offensés, comme l'a commandé Abba Dorothée, et de dire : «Seigneur, aide-moi, mon frère (nom), et par ses prières, aie pitié de moi, pécheur !» Prier pour un frère est amour et miséricorde, et invoquer ses prières est humilité. Et il doit aussi faire le bien selon ses capacités, accomplissant ainsi les commandements du Seigneur qui dit : «Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent et priez pour ceux qui vous maltraitent» (Mt 5, 44). Quelle récompense extraordinaire le Seigneur a promise à de tels hommes ! Plus grande encore qu'à d'autres : non seulement le Royaume des Cieux, ni consolation, ni aucun don, comme pour les autres, mais l'adoption comme fils. Car, dit-il, vous serez les fils de votre Père qui est dans les cieux (cf. Mt 5, 45). Et le Seigneur notre Dieu Jésus-Christ lui-même, qui a donné ce commandement et promis une si grande récompense, a fait ce qu'il enseignait, nous donnant l'exemple, afin que nous aussi, nous puissions l'imiter autant que nous le pouvons. Car combien de mal a-t-il souffert de la part des Juifs pour nous, pauvres pécheurs ? Et non seulement il ne s'est pas mis en colère contre eux, mais il a prié le Père pour eux, disant : «Père, pardonne-leur ce péché !» (cf. Lc 23,34). Et tous les saints, en suivant ce chemin, trouvèrent grâce, car non seulement ils ne rendirent pas le mal à ceux qui les avaient offensés, mais ils leur firent aussi du bien, prièrent pour eux, couvrirent leurs manquements, se réjouissant de leur correction et, lorsqu'ils prirent conscience de leurs fautes, les instruisirent avec amour et miséricorde.

La cinquième pensée est la tristesse

Nous devons mener un combat acharné contre l'esprit de tristesse, car il plonge l'âme dans la destruction et le désespoir. Et si la tristesse nous atteint à cause des autres, nous devons l'endurer avec sérénité et prier pour ceux qui nous ont offensés, comme il a été dit précédemment, sachant fermement que cela ne nous arrive pas sans la Providence divine et que Dieu envoie tout pour notre bien et le salut de nos âmes. Même si cela ne nous paraît pas bénéfique sur le moment, il nous sera révélé plus tard que c'est bénéfique selon la volonté de Dieu, et non selon nos souhaits. Il ne convient donc pas de se laisser emporter par les pensées humaines, mais de croire de toute notre âme que l'œil omniscient de Dieu voit tout, que rien ne peut nous arriver sans sa volonté et qu'il nous envoie cette épreuve par sa miséricorde, afin que, éprouvés et persévérants, nous soyons couronnés par lui. Car nul n'a jamais été couronné sans épreuves. Il est donc juste de rendre grâce au Seigneur pour tout cela, lui qui dispense toutes les grâces et notre Sauveur. «Car les lèvres qui rendent grâce recevront la bénédiction de Dieu, et la grâce descendra sur un cœur reconnaissant», dit saint Isaac. Et nous devons nous garder de murmurer contre ceux qui nous ont offensés, car il est dit aussi : «Dieu supporte toutes les infirmités de l'homme, mais il ne tolère pas celui qui murmure sans cesse, il le punit.» Il nous incombe d'éprouver une tristesse salutaire pour nos péchés, avec une ferme espérance en Dieu et dans la repentance, sachant pertinemment qu'aucun péché ne peut vaincre l'amour de Dieu pour l'humanité, et que Dieu pardonne tout à ceux qui se repentent et prient. Cette tristesse, mêlée de joie, rend zélé pour le bien et patient dans l'épreuve. Car «la tristesse selon Dieu», disait l'Apôtre, «produit une repentance qui conduit au salut, et dont on ne se repent jamais» (II Cor 7,10). La tristesse contraire, insufflée par les démons, doit être soigneusement chassée du cœur, comme toute autre tristesse.

Les passions mauvaises; éradiquez-les par la prière, la lecture, la communion avec des personnes spirituelles et la conversation, car elles sont la cause de tout mal. Si elles persistent en nous, elles se muent rapidement en désespoir, rendant l'âme vide et abattue, faible, impatiente et paresseuse dans la prière et la lecture.

La sixième pensée est le désespoir

Lorsque le désespoir nous assaille violemment, l'âme est soumise à un grand combat. Cet esprit est féroce, extrêmement oppressant, car il est lié à l'esprit de tristesse et y contribue. Ce combat terrasse avec force ceux qui restent silencieux. Lorsque ces vagues cruelles déferlent sur l'âme, on n'imagine pas pouvoir en être délivré à ce moment précis, mais l'ennemi plante en nous des pensées selon lesquelles aujourd'hui est déjà terrible, et que les jours suivants seront encore pires, nous laissant croire que Dieu nous a abandonnés et ne se soucie pas de nous, ou que cela arrive sans sa providence et que cela n'arrive qu'à nous, tandis que pour les autres, de telles choses ne se sont jamais produites et ne se produiront jamais. Mais il n'en est rien, absolument rien. Car non seulement pour nous, pécheurs, mais aussi pour ses saints, qui lui ont plu dès le commencement, Dieu, tel un père aimant envers ses enfants, les corrige par amour, afin qu'ils progressent dans la vertu. Rapidement, immanquablement, un changement s'opère, suivi de la visitation, de la miséricorde divine et de la consolation. Car, de même qu'au moment du mal, l'homme se croit incapable de supporter l'effort de mener une vie vertueuse, et que l'ennemi lui fait prendre le bien pour vil, de même, après ce changement, tout lui paraît agréable, et tout ce qui l'attristait, comme si cela n'avait jamais existé. Il devient alors zélé pour le bien et s'émerveille de cette amélioration. Et il ne veut pas s'écarter du chemin de la vertu, sachant que Dieu, dans sa miséricorde, arrange cela pour son bien – le conduisant à de telles épreuves pour apprendre l'amour – et il est embrasé par l'amour de Dieu, sachant avec certitude que le Seigneur est fidèle et ne permettra jamais que nous soyons tentés au-delà de nos forces (voir 1 Corinthiens 10, 13). L'ennemi ne peut rien nous faire sans la permission de Dieu, car il afflige l'âme non pas autant qu'il le voudrait, mais autant que Dieu le lui permet. Et, ayant compris cela par expérience, [une personne] acquiert la sagesse face aux épreuves survenues et endure vaillamment ces pensées violentes, sachant que c'est une manifestation de l'amour du moine pour Dieu – s'il les endure vaillamment; et c'est pourquoi il réussit. Car rien ne vaut la couronne à un moine autant que le désespoir, s'il se contraint sans cesse à l'œuvre divine, disait Jean Climaque. Lorsque ce terrible combat fait rage, il est impératif de se prémunir fermement contre l'ingratitude et de craindre le blasphème, car l'ennemi lutte alors contre tous ces maux. Alors, le doute et la peur envahissent l'homme, et le diable lui suggère qu'il lui est impossible d'être pardonné par Dieu, de recevoir le pardon de ses péchés, d'être délivré des tourments éternels et d'être sauvé. D'autres pensées mauvaises l'assaillent, impossibles à coucher sur le papier, et quelles que soient ses lectures ou ses actions, elles ne le quittent pas. Il faut alors se contraindre fermement, de peur de sombrer dans le désespoir, et ne pas négliger la prière, autant que possible, et, si possible, se prosterner en prière – cela est très bénéfique. Prions comme le dit Barsanuphe le Grand : «Seigneur, regarde ma douleur et aie pitié de moi ! Dieu, aide-moi, pécheur !» Et comme le recommande saint Siméon le Nouveau Théologien : «Maître, ne permets pas que la tentation, la tristesse ou la maladie dépassent mes forces, mais accorde-moi le réconfort et la force, afin que je les endure avec reconnaissance.» Parfois, les yeux levés au ciel et les mains tendues vers le ciel, qu'il prie, comme le bienheureux Grégoire du Sinai nous l'a enjoint de prier contre cette passion, car il qualifiait ces deux passions de cruelles : la fornication et le désespoir. Ainsi, dans la lutte, efforce-toi de lire autant que possible et adonne-toi aux travaux manuels, car ils sont d'un grand secours dans les moments difficiles. Il arrive cependant que cette passion ne permette même pas d'y recourir; alors le fardeau est lourd, il faut beaucoup de force, et de toutes ses forces, il faut s'efforcer de prier. Face à l'esprit d'ingratitude et de blasphème, il convient de dire ceci : «Arrière de moi, Satan ! J'adorerai le Seigneur mon Dieu et je le servirai lui seul (cf. Mt 4,10). J'accepte avec gratitude toute douleur et toute souffrance, car elles viennent de lui pour la guérison de mes péchés, conformément à ce qui est écrit : Je porterai la colère du Seigneur, car j'ai péché contre lui (Mi 7,9). Mais que ton ingratitude et ton blasphème se retournent contre toi, et que le Seigneur les inscrive pour toi. Éloigne-toi de moi ! Que Dieu, qui m'a créé à son image et à sa ressemblance, te détruise ! Si, même après cela, cet esprit te tourmente encore, tourne tes pensées vers un autre sujet, divin ou humain. Que l'âme qui désire plaire à Dieu s'attache avant tout à la patience et à l'espérance, comme l'écrit saint Macaire. Car telle est la ruse de la malice de l'ennemi : nous inspirer le désespoir afin que nous renoncions à l'espérance en Dieu. Car Dieu ne jamais Il permet à une âme qui a confiance en Lui d'être vaincue par l'adversité, car Il connaît toutes nos faiblesses. Si l'on sait quelle charge un mulet, un âne et un chameau peuvent porter, et que l'on charge chacun de ce qu'il peut porter, de même le potier sait combien de temps il lui faut.

Maintenir les vases au feu pour éviter qu'ils ne se fendent après une exposition prolongée, et pour que ceux retirés avant d'être suffisamment cuits ne soient pas inutilisables – si telle est la compréhension humaine, n'est-il pas infiniment préférable que Dieu connaisse le nombre d'épreuves que chaque âme doit endurer pour être digne du royaume des cieux et mériter non seulement la gloire future, mais aussi la consolation du bon Esprit ici-bas ? Sachant cela, il faut persévérer vaillamment, en gardant le silence dans sa cellule.

Il arrive qu'une personne expérimentée et agréable à côtoyer soit nécessaire, comme le dit Basile le Grand. Car souvent, disait-il, le désespoir qui accable l'âme peut être dissipé par une visite opportune et sans péché à de telles personnes et par une conversation modérée avec elles, car cela, ayant fortifié l'âme et lui ayant procuré un peu de repos, permet d'aborder avec plus de zèle les luttes ascétiques de la piété. Cependant, il vaut mieux alors endurer en silence, désespérément, disent les pères, l'ayant compris par expérience.

La septième pensée – Vanité

Nous devons faire preuve d'une grande sobriété face à l'esprit de vanité, car très secrètement, avec toutes ses ruses, il détourne nos intentions, abandonne le moine sans succès et s'efforce de pervertir notre travail, de peur qu'il ne soit accompli pour la gloire de Dieu, mais par vanité et pour plaire aux hommes. C'est pourquoi il nous incombe en tout temps de nous examiner attentivement, d'examiner nos sentiments et nos pensées, afin que notre travail soit accompli pour la gloire de Dieu et pour le salut de l'âme, et d'éviter en toutes choses les louanges des hommes, en gardant toujours à l'esprit ce que disait saint David : «Le Seigneur a dispersé les ossements de ceux qui cherchent à plaire aux hommes» (voir Ps 52,6), et ainsi de toujours rejeter les pensées qui nous glorifient et nous contraignent à agir pour plaire aux hommes. Et de toute notre âme, fortifions la résolution de tout faire pour la gloire de Dieu. Si quelqu'un, animé d'une ferme intention envers Dieu, est parfois vaincu par la faiblesse, involontairement par des pensées vaines, mais qu'il confesse ses fautes, prie le Seigneur et se détourne des pensées de vaine gloire, alors il est aussitôt pardonné et loué par Celui qui connaît nos intentions et nos cœurs. Agissons ainsi : si jamais nous commençons à concevoir quelque chose par vanité, souvenons-nous de nos larmes et de notre recueillement empli de crainte dans la prière solitaire, si nous les avons vécues; sinon, considérons les conséquences de nos actes – et nous repousserons assurément l'impudente vanité. Si cela n'arrive pas, craignons au moins la honte qui suit la vanité. Car celui qui est exalté sera certainement abaissé ici-bas, avant le siècle à venir (cf. Luc 14, 11) – dit Jean Climaque. Si jamais quelqu'un se mettait à nous louer, ou si des ennemis invisibles nous insufflaient des pensées vaines, nous présentant comme dignes d'honneur, de majesté et de hauts trônes, comme supérieurs aux autres, alors nous nous souviendrions aussitôt de la multitude et de la gravité de nos péchés, ou même de l'un des pires. Et, le retenant, nous dirions : «Ceux qui font de telles choses méritent-ils de tels éloges ?» Et nous nous trouverions aussitôt indignes de telles louanges humaines, et les pensées démoniaques s'enfuiraient, cessant de nous tourmenter, dit Nikita Stithathos. Si, en revanche, dit-il, vous n'avez commis aucun mal, alors méditez sur la perfection des commandements – et vous vous trouverez aussi insignifiant qu'une petite fontaine face à l'immensité de la mer.

Ainsi donc, toujours soucieux de nous préserver de toute vanité. Si nous ne sommes pas sobres, mais que nous nous laissons souvent aller à des pensées vaines, celles-ci, une fois enracinées, engendreront l'arrogance et l'orgueil, qui sont le commencement et la fin de tout mal.

La huitième pensée est l'orgueil

Que dire de l'arrogance et de l'orgueil ? Bien que leurs noms diffèrent, ils ont la même signification et les pères les appellent respectivement «glorification», «arrogance», «vanité», et autres termes. Or, c'est un vice déplorable, car l'Écriture dit : «Dieu résiste aux orgueilleux» (Jac 4,6; I P 5,5), et quiconque a le cœur orgueilleux est en abomination à l'Éternel (voir Pro 16,5) et est déclaré impur. Car quand, comment et où espère-t-il trouver le bien ? Qui lui fera miséricorde et qui le purifiera ? Il est donc affligeant de parler de tels gens. Celui qui est ainsi vaincu est à la fois un démon et son propre ennemi, et la destruction est toujours prête à se manifester en lui. Il nous incombe donc de toujours trembler, de craindre et d'éviter la passion de l'orgueil, en nous rappelant qu'aucun bien ne peut être accompli sans l'aide de Dieu. Mais si Dieu nous abandonne, alors, tels une feuille agitée ou de la poussière emportée par le vent, nous serons troublés par le diable et deviendrons l'objet des moqueries de l'ennemi et des lamentations des hommes. Ayant compris cela, menons notre vie avec la plus grande humilité. Le commencement est de nous

placer au-dessous de tous, c'est-à-dire de nous considérer comme les plus pécheurs et les pires de tous les hommes et les plus viles de toutes les créatures, comme étant dans un état contre nature, et même plus vils que les démons eux-mêmes, car violés et vaincus par eux. Il convient également de faire ceci : toujours choisir la dernière place aux repas comme aux réunions entre frères, porter les vêtements les plus usés, aimer les travaux ingrats et le silence, se présenter sans paresse, avec une profonde révérence, aux rencontres avec les frères, sans orgueil dans les conversations, sans goûter aux débats verbeux et sans impudence, sans se vanter et sans vouloir imposer son point de vue.

Cela vous semblerait bon. Car, disaient les pères, chez les débutants, l'homme intérieur se conforme à l'homme extérieur. «Ne croyez pas que celui qui ne s'est pas préservé extérieurement soit bien ordonné intérieurement», disait Basile le Grand. La vanité et l'orgueil sont vaincus, et l'humilité naît du reproche que l'on se fait à soi-même, en disant, comme l'écrivait Grégoire du Sinaï : «Comment savoir précisément ce que sont les péchés humains, leur nombre, et s'ils surpassent ou égalent mes iniquités ? Par ignorance, ô âme, considérons que sous tous les hommes, nous sommes comme la terre et la cendre à leurs pieds. Comment alors ne puis-je me considérer plus vil que toutes les créatures, existant à l'état naturel tel qu'elles ont été créées, moi qui, à cause de mes iniquités incommensurables, demeure sous la nature ? Car, en vérité, même les bêtes et le bétail sont plus purs que moi, pécheur, et c'est pourquoi je suis inférieur à tous; comme si j'étais précipité en enfer avant la mort, je suis. Qui ne sait pas au fond de son cœur qu'un pécheur est pire que les démons, car il est leur esclave et leur obéissant, et que pour cela il est enfermé avec eux dans les ténèbres de l'abîme ? En vérité, celui qui est possédé par eux est pire que les démons. Et c'est pourquoi...» Avec eux, tu as hérité de l'abîme, âme misérable. Tant que tu vis sur terre, en enfer et dans l'abîme avant la mort, comment ton esprit peut-il être trompé, te disant juste, alors que tu es pécheur et vil, t'étant rendu semblable à un démon par tes mauvaises actions ? Malheur à ton égarement et à ton erreur, chien malfaisant, semblable à un démon, impur et souillé de la tête aux pieds, car c'est pour cela que tu es jeté dans le feu et les ténèbres ! Ceci fait référence à l'orgueil monastique, lorsque, à cause des nombreux travaux et luttés accomplis, et des souffrances endurées pour la vertu, une pensée d'orgueil est tentée par la piété. Mais si quelqu'un se vante de la situation du monastère, de sa supériorité et du nombre de frères qui s'y trouvent, c'est de l'orgueil mondain, disaient les pères; ou, selon la coutume actuelle, de posséder des villages, d'acquérir de nombreux domaines et d'atteindre la gloire terrestre, que dirons-nous de ceux-là ?!

Il y en a qui se vantent «de rien», que Il y a ceux qui se vantent d'avoir une belle voix en chantant ou une prononciation claire en parlant, en psalmodiant et en lisant – car quelle louange de Dieu un homme peut-il recevoir pour ce qui n'est pas de son propre fait, mais que les pères appellent naturel ? D'autres s'enorgueillissent de leur habileté dans les travaux manuels – et c'est semblable. Il y en a qui se vantent d'être issus de parents mondains, ou d'avoir des parents parmi ceux qui prédominent dans la gloire terrestre, ou d'avoir occupé un rang ou un honneur dans le monde. C'est de la folie, car il convient de la dissimuler. Si, toutefois, après avoir renoncé au monde, quelqu'un accepte la gloire et les honneurs des hommes dans sa propre vie, c'est honteux. Il lui convient de se couvrir de honte plutôt que de s'exalter, car la gloire de ceux qui se glorifient ainsi est honteuse. Si, toutefois, à cause d'une vie vertueuse, comme il a déjà été dit, des pensées de vanité et d'orgueil s'attachent sans vergogne, alors il n'y a pas d'autre moyen de victoire que de prier Dieu et de dire : «Seigneur, Maître, mon Dieu ! Chasse de moi l'esprit de vanité et d'orgueil; et accorde-moi, ton serviteur, l'esprit d'humilité. Il faut aussi se reprocher ses fautes, comme il a été écrit précédemment. Car saint Isaac, parlant comme pour défendre la vanité et l'orgueil, dit : «Si vous vous reprochez souvent vos fautes devant le Seigneur, considérez-nous comme une toile d'araignée.» Saint Isaac ne parle pas d'orgueil lorsqu'une pensée orgueilleuse traverse l'esprit, ni lorsqu'on en est parfois submergé. Car, disait-il, Dieu ne punit ni ne condamne personne pour le simple mouvement involontaire d'une pensée. Même si, à un moment donné, nous sommes d'accord avec [la pensée], mais que nous rejetons aussitôt la passion, le Seigneur ne blâme pas et n'exige pas de réponse pour une telle négligence, mais pour le moment où l'esprit [d'une personne] accepte [cette pensée] comme vérité, comme appropriée et bénéfique, et ne la considère pas comme cruellement nuisible. Surtout si quelqu'un concrétise la passion en paroles et en actes – une telle personne sera condamnée. Ainsi les pères parlent de la vanité et de toute passion.

VI. En général, concernant toutes les pensées

Contre toutes les mauvaises pensées, il convient d'invoquer l'aide de Dieu, car nous n'avons pas toujours la force de résister aux mauvaises pensées. Saint Isaac disait : «Car il n'y a de secours que Dieu.» C'est pourquoi nous devons prier le Seigneur Christ avec ferveur, avec soupirs et larmes, comme le disait Nil du Sinaï : «Aie pitié de moi, Seigneur, et ne me laisse pas périr ! Aie pitié de moi, Seigneur, car je suis faible ! Honte à toi, Seigneur, démon de l'insouciance qui me combat ! Étends un voile sur ma tête au jour du combat démoniaque ! Vaincs l'ennemi qui me combat, Seigneur ! Apaise par ton silence les pensées qui m'assaillent, ô Parole de Dieu !» Théodore le Studite, empruntant à David, nous a ainsi enjoint de prier contre les pensées impures : «Juge, Seigneur, ceux qui m'offensent, et combats ceux qui me combattent !» – et la suite du psaume (voir Psaume 34, 1). Et comme l'écrivaient les hymnographes : «Rassemble mon esprit dispersé, Seigneur, et purifie mon cœur envahi par l'ivraie ! Comme Pierre, accorde-moi la repentance; Comme le publicain, je soupire; comme la prostituée, je pleure, et je crie vers Toi : «Secours-moi, délivre-moi des pensées impures !» Car, comme les vagues de la mer, mes iniquités se dressent contre moi, et, comme un navire en pleine mer, je suis submergé par mes pensées; mais je cherche un havre de paix.

Seigneur, aide-moi à me repentir et sauve-moi ! Car je souffre énormément de la faiblesse de mon esprit : combien je souffre à contrecœur d'un changement si involontaire ! C'est pourquoi je crie vers Toi : «Sainte Trinité, source de Dieu, aide-moi, guide-moi sur le chemin de la vertu !»

Ces paroles et d'autres semblables, tirées des Saintes Écritures, s'élèvent contre toute pensée convenable et nécessaire en tout temps, contre toutes les pensées [mauvaises]. Invoquons Dieu à son secours, et Il les anéantira. S'il nous est jamais nécessaire, à nous qui sommes faibles, lorsque de mauvaises pensées nous assaillent, de les réprimander, de les contredire et de les chasser, faisons-le non pas simplement, non pas au gré des circonstances, mais aussi au nom de Dieu, en reprenant les paroles des Saintes Écritures et, suivant l'exemple des saints pères, disons à chaque pensée : «Que le Seigneur te réprimande !» (Jude 1,9) – et aussi : «Éloignez-vous de moi, vous tous qui commettez l'iniquité !» (Ps 6,9), «Éloignez-vous de moi, vous tous qui faites le mal, afin que j'apprenne les commandements de mon Dieu !» (voir Ps 119,73). Et suivons l'exemple de cet ancien qui dit : «Va-t'en, misérable ! Viens, bien-aimé !» Un frère, entendant cela, pensa qu'il avait parlé à quelqu'un et lui demanda : «Père, à qui as-tu parlé ?» Il répondit : «J'ai chassé les mauvaises pensées et j'ai invité les bonnes.» Et si cela nous convient, prononçons ces paroles et d'autres semblables.

VII. Du souvenir de la mort et du Jugement dernier : comment étudier ce sujet afin d'acquérir ces pensées dans nos cœurs.

Les pères disent que, dans notre travail, il est très nécessaire et utile de toujours garder à l'esprit la mort et le Jugement dernier. Philothée du Sinaï établit une sorte de rite à cet effet : «Le matin, dit-il, il faut passer la journée dans le souvenir de Dieu, c'est-à-dire en prière et en veillant sur son cœur, jusqu'à l'heure du repas; puis, après avoir remercié Dieu, il convient de méditer sur la mort et le jugement. Lorsque nous nous efforçons d'accomplir cela, il est préférable de garder à l'esprit la parole du Seigneur : Cette nuit, les anges vous enlèveront votre âme» (voir Luc 12,20). Nous devons aussi penser au fait que nous devons répondre de nos paroles vaines, comme il l'a dit, au jour du jugement (cf. Mt 12,36), et que les pensées du cœur souillent l'homme (cf. Mt 15,18). Nous devons également nous souvenir des paroles des saints apôtres : la fin est proche (cf. I P 4,7) et le jour du Seigneur viendra comme un voleur dans la nuit (cf. I Th 5,2). Nous devons tous comparaître devant le tribunal du Christ (cf. II Cor 5,10), et la Parole de Dieu juge non seulement les actes et les paroles, mais aussi les pensées du cœur (cf. Hébreux 4, 12). Le fondateur [de la vie monastique], Antoine le Grand, dit : «Il nous incombe donc de toujours considérer en nous-mêmes que [même] aujourd'hui nous ne passerons pas toute cette vie.» Et Jean Climaque : Souviens-toi de ta mort, et tu ne pécheras jamais (voir Sir 7,39). Et ailleurs, il dit aussi : «Que le souvenir de la mort vous accompagne toujours.» Et Isaac le Syrien : «Garde à jamais dans ton cœur, ô homme, la certitude de ta mort.» Non seulement tous les saints pratiquaient cela, mais même la philosophie profane proclamait le souvenir de la mort.

Que devons-nous donc faire, nous qui sommes passionnés et faibles ? Comment apprendre cette pratique, afin d'ancrer, ne serait-ce qu'un peu, cette pensée dans nos cœurs ? Acquérir pleinement ce souvenir en nous est un don de Dieu et une grâce merveilleuse, comme le disait saint Isaac. Mais l'exaltation de nos pensées et l'oubli qui nous gagne nous empêchent de nous y attarder et de l'apprendre. Car nous y réfléchissons beaucoup et nous parlons de la mort

entre nous, mais nous sommes incapables d'approfondir et de fortifier ces paroles dans nos cœurs. Ne nous laissons pas abattre pour autant, et ne renonçons pas à cette pratique, car avec l'aide de Dieu, nous y parviendrons par le travail, en temps voulu. Et si quelqu'un en a la volonté, qu'il le fasse, et qu'il se souvienne des paroles écrites précédemment, en comprenant combien cette pratique est nécessaire et bénéfique. Car, de même que le pain est l'aliment le plus nécessaire, le souvenir de la mort l'est parmi les vertus; et de même qu'il est impossible à un homme affamé d'oublier le pain, il est impossible à celui qui désire le salut d'oublier la mort, comme l'ont dit les pères. Concentrons-nous donc sur ce que les saints ont dit dans les Écritures au sujet de diverses morts terribles, comme par exemple celle du bienheureux Grégoire le Conversateur et de bien d'autres. Il me semble également utile de se souvenir des diverses morts que nous avons vues et dont nous avons entendu parler, y compris celles survenues de nos jours. Car beaucoup (non seulement des laïcs, mais aussi des moines), qui prospéraient, aimaient la vie de ce monde et espéraient vivre longtemps avant d'atteindre la vieillesse, furent soudainement emportés par la mort. Certains n'eurent pas le temps de répondre à cette heure fatale, mais furent simplement saisis, debout ou assis; d'autres, en mangeant et en buvant, rendirent l'âme. D'autres encore, marchant sur le chemin, moururent subitement; D'autres, allongés sur leurs lits, pensant trouver le repos dans ce court et éphémère sommeil, sombrèrent dans le sommeil éternel. Certains, comme nous le savons, subirent à cette dernière heure d'atroces tortures, des peurs terrifiantes et de graves menaces, dont le simple souvenir peut nous glacer le sang. Et en nous rappelant tout cela, interrogeons-nous : où sont nos amis et nos connaissances ? Et qu'ont-ils gagné à cela, si certains d'entre eux ont connu l'honneur, la gloire et le pouvoir en ce monde, ou la richesse et l'abondance ?

Des bas-fonds ? Tout cela ne s'est-il pas transformé en poussière, en puanteur et en cendres ? Et souvenons-nous des hymnographes qui parlent de ceci : «Quelle douceur terrestre demeure insensible à la douleur ? Quelle gloire reste inchangée sur terre ? Mais tout est plus faible qu'une ombre, et tout est plus trompeur qu'un rêve, [cela ne dure qu'une heure – et la mort emporte tout cela.» En vérité, «toute vanité de cette vie est ce qui ne subsistera pas avec nous après la mort. Car les richesses de cette vie ne nous accompagneront pas dans l'au-delà, ni la gloire de ce monde, mais la mort, en venant, détruira tout cela.» Et, comprenant ainsi la vanité de ce monde, «pourquoi peinons-nous en vain, nous exerçant aux choses de cette vie ? Car le chemin que nous empruntons est bref. «La fumée – cette vie, vapeur, poussière et cendres – apparaît un instant et périt aussitôt», et les voyages sont plus insignifiants encore, comme le dit Chrysostome. Car un voyageur, lorsqu'il veut aller dans une certaine direction, il y va, mais là où il ne veut pas aller, il n'y va pas; lorsqu'il s'arrête dans une auberge, il sait quand il est arrivé et quand il veut repartir – peut-être est-il arrivé le soir et repartira-t-il le lendemain matin; et il a le pouvoir, s'il le souhaite, de s'attarder plus longtemps à l'auberge. Nous, en revanche, que nous le voulions ou non, quittons cette vie sans savoir quand nous partirons, et nous n'avons aucun pouvoir [de rester], même si nous le désirons encore; mais soudain survient «le terrible mystère de la mort, et [alors] l'âme est contrainte de se séparer de la vie.» Le corps, séparé par la volonté de Dieu des compositions et des combinaisons de l'union naturelle. Et que ferons-nous alors, si avant cette heure nous ne prenons garde, si nous ne réfléchissons pas à cela, et si nous nous trouvons ensuite démunis ? Car comprenons bien, en cette heure amère, «quel combat livre l'âme, séparée du corps ! Hélas, comme elle souffre alors, et personne ne peut la secourir ! Levant les yeux vers les anges, elle prie en vain; Elle tend la main vers les hommes, et personne ne la secourt – seules les bonnes actions, selon Dieu, comptent. Aussi, conscients de la brièveté de notre vie, prenons soin de cette heure mortelle, sans nous laisser aller à la vanité de ce monde ni à des soucis inutiles. Car c'est en vain que tout être terrestre s'inquiète, comme le dit l'Écriture (voir Psaume 39,7). Même si nous gagnions le monde entier, nous finirions dans la tombe, sans avoir rien emporté de ce monde : ni beauté, ni gloire, ni pouvoir, ni honneur, ni aucun autre plaisir terrestre. «Voici, nous regardons dans les tombeaux et nous voyons notre beauté créée défigurée et sans gloire, sans forme. Et en regardant les ossements nus, disons-nous : qui ici est roi ou mendiant, glorieux ou sans gloire ? Où sont la beauté et la joie de ce monde ? Tout n'est-il pas laid et puant ?» Et voici, tout ce qui était honoré et désiré en ce monde est devenu totalement sans valeur, «et comme une fleur qui se fane et tombe, comme une ombre qui passe, ainsi tout ce qui est humain est détruit». Et soyons émerveillés de cela, en nous disant : «Ô miracle ! Quel est ce mystère qui nous est arrivé ? Comment nous sommes-nous livrés à la corruption ? Comment nous sommes-nous unis à la mort ? En vérité, comme il est écrit, par la volonté de Dieu. À cause de la transgression du commandement, Adam tomba malade [à cause du péché]; à cause de la consommation du [fruit] de l'arbre d'Éden, lorsque le serpent vomit son venin, la mort universelle entra, consumant l'homme.» Mais avec les profondeurs de Son ineffable

sagesse, Lui qui détermine la durée de nos vies et prévoit la mort, «le Seigneur vint, jeta le serpent, et, nous ayant accordé la résurrection», Il fait passer Ses serviteurs dans une autre vie.

Gravons donc dans nos esprits le Second Avènement du Seigneur, notre résurrection et le Jugement dernier, en reprenant les paroles mêmes du Seigneur dans l'Évangile, telles que rapportées par Mt, inspiré par Dieu : «Après la tribulation de ces jours-là, le soleil s'obscurcira, la lune ne donnera plus sa lumière, les étoiles tomberont du ciel, et les puissances des cieux seront ébranlées. Alors paraîtra le signe du Fils de l'homme; alors toutes les tribus de la terre se lamenteront, et elles verront le Fils de l'homme venant sur les nuées du ciel avec puissance et une grande gloire. Il enverra ses anges avec la trompette retentissante, et ils rassembleront ses élus des quatre vents, d'une extrémité du ciel à l'autre.» (Mt 24, 29-31). Jean, le disciple bien-aimé du Seigneur, rapporte ainsi ses paroles : «L'heure vient où tous les morts dans les tombeaux entendront la voix du Fils de Dieu; et ceux qui l'entendront vivront.» Et ils en sortiront : ceux qui auront fait le bien ressusciteront pour la vie, et ceux qui auront fait le mal ressusciteront pour la damnation (voir Jean 5:28-29). Et encore Mt : Lorsque le Fils de l'homme viendra dans sa gloire, avec tous les saints anges, alors il s'assiéra sur le trône de sa gloire. Toutes les nations seront rassemblées devant lui, et il séparera les uns des autres, comme le berger sépare les brebis des boucs; il placera les brebis à sa droite et les boucs à sa gauche. Alors le Roi dira à ceux qui sont à sa droite : «Venez, vous qui êtes bénis de mon Père; prenez possession du royaume qui vous a été préparé dès la fondation du monde» (voir Mt 25,31-34). À ceux qui sont à sa gauche, il dira : «Retirez-vous de moi, maudits, dans le feu éternel qui a été préparé pour le diable et ses anges» (Mt 25,41). Et ceux-ci iront aux tourments éternels, mais les justes à la vie éternelle (voir Mt 25,46).

Et quoi, frères, de plus amer et de plus cruel que cette réponse terrible et menaçante, que ce spectacle, lorsque nous voyons comment tous ceux qui ont péché et ne se sont pas repentis sont envoyés aux tourments éternels par le juste jugement de Dieu, et comment ils tremblent violemment, crient et pleurent en vain ? Comment ne pas pleurer et nous lamenter en imaginant ces tourments terribles et cruels, c'est-à-dire, comme le dit l'Écriture, le feu éternel, les ténèbres extérieures, un abîme profond, un ver féroce et infatigable ?

Et les grincements de dents, et tous les autres châtiments qui attendent ceux qui ont gravement péché et qui ont grandement irrité le Dieu Très Bon par leur mauvaise nature, dont je suis le premier, moi, le misérable ? Car quelle crainte, frères, aurons-nous lorsque les trônes seront dressés, que les livres seront ouverts et que Dieu siègera en jugement dans toute sa gloire, lorsque même les anges se tiendront devant lui avec crainte ? Et que ferons-nous, coupables de nombreux péchés, lorsque nous l'entendrons appeler les bénis du Père au Royaume (voir Mt 25, 34), envoyer les pécheurs en enfer et les exclure du milieu des élus ? Que répondrons-nous, que contesterons-nous, lorsque tous nos actes nous seront présentés pour être repris, et que tous nos secrets seront révélés, comment nous avons péché jour et nuit en paroles, en actes et en pensées ? Et quelle honte nous accablera alors ? Car nul ne pourra alors renoncer à ses péchés, car la vérité les exposera et une grande crainte submergera les pécheurs. Les justes, cependant, entreront au Palais Céleste dans la joie et l'allégresse, recevant la récompense de leurs bonnes œuvres. Et qui, frères, peut exprimer la crainte et la terreur du Second Avènement du Seigneur et de ce jugement si terrible et incorruptible ? Comme l'a dit l'un des pères : «S'il était possible de mourir alors, le monde entier mourrait de peur.»

Craignons donc et soyons terrifiés, et gardons cela à l'esprit. Même si nos cœurs hésitent, forçons-les à méditer ceci et disons à nos âmes : «Hélas, âme ténébreuse ! Ton départ du corps est proche ! Jusqu'à quand persisteras-tu dans le mal ? Jusqu'à quand resteras-tu dans le désespoir ? Pourquoi ne contemples-tu pas l'heure redoutable de la mort ? Pourquoi ne trembles-tu pas devant le redoutable tribunal du Sauveur ? Alors, que répondras-tu, comment te justifieras-tu ? Tes actes sont ici, ils t'accusent et te reprochent tout. Désormais, mon âme, tant qu'il est encore temps, abstiens-toi des actes honteux et mène une vie vertueuse. Cours, devance et crie avec foi : «J'ai péché, Seigneur, j'ai gravement péché contre Toi ! Mais je connais Ta compassion, ô Amant des hommes. C'est pourquoi je me prosterne et implore Ta bonté : que Ta miséricorde vienne sur moi, Maître !» Car mon âme est troublée et s'afflige de quitter mon corps misérable, de peur que les armées du malin ne la rencontrent et ne la fassent trébucher dans les ténèbres à cause de mes péchés, connus et inconnus, commis en cette vie. Aie pitié de moi, ô Maître, et que mon âme ne voie pas le regard ténébreux des démons, mais que tes anges les plus rayonnants l'accueillent. Toi qui as le pouvoir de pardonner les péchés, pardonne-moi, afin que je trouve le repos et que mon péché ne paraisse pas devant toi, péché que j'ai commis par la faiblesse de notre nature, en paroles, en actes et en pensées, dans l'esprit et la folie ! Puissé-je me présenter devant toi, mon corps dépouillé, sans aucune tache sur l'image de mon âme, et que la main

obscur du prince de ce monde ne me reçoive pas, moi, pécheur, pour me précipiter dans les profondeurs de l'enfer, mais que tu te tiennes devant moi et sois mon Sauveur et mon Intercesseur. Aie pitié, Seigneur, de mon âme souillée par les passions de cette vie, et reçois-la par le repentir et la confession pure, et par Ta puissance, élève-moi jusqu'à Ton divin jugement. Et lorsque Tu viendras, ô Dieu, sur terre dans la gloire, et que Tu t'assiéras, ô Miséricordieux, sur Ton trône pour administrer Ton juste jugement, et que nous tous, nus, nous tiendrons devant Ton jugement incorruptible, condamnés, et que Tu commenceras à examiner nos péchés, commis par la parole, l'action et la pensée, alors, ô Très Miséricordieux, ne dévoile pas mon secret et ne me couvre pas de honte devant les anges et les hommes. «Mais épargne-moi, ô Dieu, et aie pitié de moi. Car je pense à Ton terrible tribunal, ô Très Miséricordieux, et je tremble et crains le jour du jugement, rongé par ma conscience. Je suis profondément affligé par mes actes iniques et je me demande comment Te répondre, ô Roi immortel, après T'avoir si amèrement irrité. Avec quelle audace puis-je, moi, le vil et le prodigue, Te regarder, ô Juge terrible ?! Mais, ô Seigneur de gloire, Père compatissant, Fils unique et Saint-Esprit, aie pitié de moi, et délivre-moi alors du feu inextinguible, et rends-moi digne de me tenir à Ta droite. «Main, ô juste Juge !»³².

VIII. Sur les larmes : Que doivent faire ceux qui désirent les obtenir

Si, en disant ces choses et d'autres semblables et en pensant ainsi, nous obtenons aussi des larmes par la grâce de Dieu, il convient de pleurer autant que nous en avons la force et le courage. Car, comme l'ont dit les pères, par les larmes, nous sommes délivrés du feu éternel et des autres tourments futurs. Si nous ne pouvons pleurer beaucoup, forçons-nous au moins à verser quelques gouttes avec douleur, «car, sans aucun doute, par notre bon Juge, dit saint Jean Climaque, comme toutes choses, même les larmes sont jugées à l'aune de leur force naturelle. Car j'ai vu, dit-il, de petites gouttes, comme du sang, versées avec douleur, et j'ai vu des sources couler sans douleur. Mais j'ai jugé ceux qui luttent davantage par leur douleur que par leurs larmes, et je crois que Dieu fait de même.» Si, par faiblesse, négligence ou autre raison, nous ne parvenons jamais à trouver ne serait-ce qu'une larme, ne nous laissons pas abattre, mais pleurnichons, soupirons, déplorons et pleurons avec espoir de ne pas la trouver. «Car la douleur de l'âme remplit la mesure de tous les actes du corps», dit saint Isaac. Et saint Jean de l'Échelle disait aussi : «Ceux qui, à cause de la recherche infructueuse des larmes, se disent misérables et se condamnent par des soupirs, de la contrition, du chagrin, de profondes lamentations et du désarroi, tout cela peut sans danger remplacer les larmes.»

«Bien que cela ne compte pour rien à leurs yeux.» Il arrive pourtant que, par faiblesse, les larmes ne coulent pas, comme le dit saint Isaac; non seulement chez celui qui les recherche, mais aussi chez celui qui a trouvé et accepté le don des larmes, elles cessent, et la chaleur se refroidit à cause de la faiblesse physique. Et Siméon le Nouveau Théologien, parlant des larmes, nous exhorte toujours à pleurer, même si, par un dessein ineffable [de la Providence] ou pour une autre raison, elles coulent [de nous] avec parcimonie. Et, s'appuyant sur l'Écriture, il raisonne ainsi : «David a dit aussi : Un esprit brisé est un sacrifice agréable à Dieu; un cœur brisé et humble, Dieu ne le méprise pas» (Ps 50,19), et il avait raison. Il convient donc à ceux qui ont l'esprit et le cœur brisés et humbles de s'affliger intérieurement, de pleurer et de rechercher les larmes. Si nous désirons vraiment les rechercher, nous devons le faire comme l'Écriture Sainte nous le commande. Syméon le Nouveau Théologien aborde ce sujet avec une grande précision : il rappelle les paroles de David et cite les écrits de saint Jean Climaque. Celui qui désire acquérir la maîtrise de cette discipline devrait se plonger dans le livre lui-même. À moins que la nature du corps ne s'affaiblisse, car autrement il est vain de résister à la nature. «Quand on contraint un corps faible à travailler au-delà de ses forces, on ajoute aux ténèbres de l'âme et on y ajoute une plus grande confusion», dit saint Isaac; et les autres pères sont d'accord.

Les pères parlent de la véritable faiblesse, non d'une faiblesse feinte, c'est-à-dire d'une faiblesse qui n'apparaît que dans la pensée. À tous autres égards, il est bon de se contraindre, comme le disait saint Syméon. Lui, écrivant à ce sujet, disait : «Si notre âme est dans un tel état, elle ne sera jamais exempte de larmes.» Si nous ne pouvons nous élever à un tel niveau, efforçons-nous d'en recevoir au moins une petite part, et demandons-le au Seigneur Dieu d'un cœur contrit. Car les pères de l'Église affirment que la grâce des larmes est un don de Dieu, un des plus grands, et ils nous commandent de la demander au Seigneur. Le vénérable Nil du Sinaï dit : «Avant tout, priez pour avoir des larmes.» Le bienheureux Grégoire, le Très Saint Pape de Rome, écrit : «Si d'autres persévèrent dans les bonnes œuvres et ont reçu d'autres grâces, mais n'ont pas reçu de larmes, il convient de demander qu'ils pleurent, soit par crainte du jugement, soit par amour pour le Royaume des Cieux, soit à cause du mal qu'ils ont commis auparavant; et

alors, dans l'avenir, là où sont les grands, eux aussi, embrasés d'amour, entreront.» Il cite la parabole de l'Écriture Sainte concernant Ascan, fille de Caleb, qui, assise sur un ânon, soupira et demanda à son père une terre avec de l'eau vive, disant : «Tu m'as donné une terre aride; ajoute-y aussi de l'eau.» Son père lui donna alors une terre aride sur la montagne et de l'eau en contrebas (voir Jos 15,19). Il explique qu'Aschan est l'âme assise sur l'ânon, c'est-à-dire sur des mouvements charnels silencieux, et que son soupir et sa demande à son père d'une terre avec de l'eau vive montrent qu'avec de grands soupirs, nous devons implorer notre Créateur le don des larmes; d'autres saints partagent cet avis.

Comment donc demander et prier pour cela, et par où commencer ? Uniquement par les saintes Écritures : «Nous ne sommes pas capables de concevoir quoi que ce soit par nous-mêmes, mais notre capacité (voir II Cor 3,5) réside dans l'Écriture inspirée de Dieu, telle qu'elle a été écrite par les saints.» (André de Crète). Par où commencer à déplorer les actes de ma vie passionnée ? Comment entamer cette lamentation ? Mais toi, le Miséricordieux, accorde-moi, Seigneur, des larmes de contrition, afin que, pleurant, je puisse Te confesser, à Toi, le Créateur de tout et notre Dieu, combien j'ai péché contre Toi avec mon âme misérable et ma chair vile, afin que, fortifié par Ton aide, je puisse désormais abandonner mon mutisme passé et T'offrir des larmes de repentir !

GERMAIN DE ZARESGRAD. Mon Dieu, Créateur de tout le monde, mon Créateur, qui dans les temps anciens avez fait jaillir des sources d'eau du rocher brut et adouci les eaux amères, accorde à mes yeux des sources de larmes, remplis ma tête d'eaux purificatrices et fais de mon front des nuages d'eau perpétuelle. Car la souillure de l'esprit et la perversion de l'âme, Maître, requiers l'hysope de Ton amour pour l'humanité; les yeux du cœur — de l'eau, une pluie de larmes incessantes, ou un lac, ou des sources qui purifient l'âme.

ÉPHRÉM LE SYRIEN. Seigneur, accorde-moi toujours, malgré mon indignité, des larmes pour illuminer mon cœur, afin que, le cœur éclairé, je puisse verser des torrents de larmes en prière pure, pour que le lourd registre de mes péchés s'efface en quelques larmes, et que le feu brûlant qui y brûle, par ces faibles pleurs, s'éteigne !

SIMÉON LE NOUVEAU THÉOLOGIEN. Ô Seigneur, Créateur de toutes choses ! Tends-moi la main, purifie mon âme de sa souillure, et accorde-moi des larmes de repentir, des larmes d'amour, des larmes de salut, des larmes qui purifient les ténèbres de mon esprit, me faisant resplendir d'en haut — afin que je désire Te voir, lumière du monde, illumination de mes yeux misérables !

Ô Christ, Roi de tous, accorde-moi des larmes chaudes, afin que je pleure pour mon âme, que j'ai perversément détruite. Accorde-moi, ô Christ, toi le Généreux, un nuage de larmes de divine tendresse, afin que je puisse pleurer et laver la souillure née des passions, et te paraître purifiée. Accorde-moi des larmes, ô Dieu, comme tu en as accordé à la femme pécheresse d'autrefois !

Et le reste de ces versets, ainsi que d'autres semblables que l'on trouve dans les Saintes Écritures, devraient être récités avec ferveur du plus profond du cœur lorsqu'on demande des larmes; et «souvent...»

«Versez vos larmes au Seigneur», comme le dit saint Isaac, «afin qu'il nous accorde cette grâce des larmes, meilleure que tous les autres dons et les surpassant.» Car si nous l'acquérons, c'est par elle que nous entrerons dans la pureté spirituelle et recevrons spirituellement toutes les bénédictions.

Certains, cependant, qui n'ont pas encore parfaitement acquis le don des larmes, l'acquièrent de diverses manières : par la contemplation des mystères de l'amour du Seigneur pour l'humanité, par la lecture de récits sur la vie et les actes des saints et leurs enseignements, par la simple récitation de la Prière de Jésus. Un autre est touché par la componction de certaines prières composées par les saints, un autre par la contrition de certains canons et tropaires, un autre par le souvenir de ses péchés, un autre par le souvenir de la mort et du Jugement, un autre par le désir de la jouissance future — et de bien d'autres manières encore. Et pourtant, quoi que l'on acquière, il faut s'en occuper et retenir ses larmes lorsqu'elles surviennent, comme le disaient les pères : «Celui qui désire être délivré du péché en est délivré par les larmes, et celui qui ne désire pas en acquérir en est préservé par les larmes», car tel est le chemin du repentir et son fruit. Face à chaque malheur qui nous frappe, face à chaque pensée ennemie, il faut pleurer devant la bonté de Dieu, afin qu'il nous secoure; et celui-ci trouvera bientôt le repos s'il prie avec

discernement. Siméon le Nouveau Théologien compare toutes les vertus à des guerriers, et le repentir et les larmes en sont le roi et le commandant. «Car ces dernières, dit-il, arment, enseignent et fortifient pour combattre l'ennemi dans toutes ses entreprises, et préservent des armées ennemies.» Si toutefois notre esprit se laisse aller à des pensées indignes de louange, voire à des pensées pécheresses, à ce que nous avons entendu ou vu, à l'amour des choses naturelles, ou à une tristesse stérile – si c'est de là que proviennent nos larmes –, nous devons les transformer en pensées utiles : soit à la glorification et à la confession de Dieu, soit au souvenir de la mort, du jugement, du tourment, etc. – et ainsi pleurer. Car saint Jean de l'Échelle dit : «Il est louable de transformer les larmes de raisons pécheresses ou naturelles en larmes spirituelles; mais lorsque, par la grâce de Dieu, l'âme est touchée d'elle-même, sans notre intention ni effort, et pleure – c'est la visitation du Seigneur et les larmes pieuses. Nous devons les garder précieusement comme la prunelle de nos yeux jusqu'à ce qu'elles s'éteignent, car elles ont un grand pouvoir de détruire les péchés et les passions – plus grand encore que les larmes qui proviennent de nos efforts et de notre ruse.» Lorsque, par l'attention – c'est-à-dire en veillant sur son cœur –, l'action spirituelle se manifeste dans la prière par la grâce divine, insufflant une chaleur qui réchauffe le cœur et console l'âme, enflammant inexprimablement l'amour pour Dieu et pour autrui, réjouissant l'esprit et prodiguant une douceur et une joie intérieures, alors les larmes coulent spontanément, sans contrainte, «consolant l'âme affligée, comme un enfant qui pleure intérieurement tout en rayonnant de bonheur», selon les mots de saint Jean Climaque. Que le Seigneur nous accorde ces larmes ! Car pour nous, nouveaux venus et encore inexpérimentés, il n'y a pas de plus grande consolation. Lorsque, par la grâce de Dieu, ce don se multiplie en nous, alors les combats s'apaisent et les pensées se calment, l'esprit, comme rassasié, se réjouit par la prière, et une douceur inexprimable jaillit du cœur, inondant soudain tout le corps et transformant la douleur en douceur. «Telle est la consolation née du deuil», dit saint Isaac, selon la parole du Seigneur : «à chacun selon la grâce qui lui a été donnée» (cf. Romains 12, 6). Alors, on éprouve une joie qu'on ne trouve pas en ce monde, et nul ne la connaît – seuls ceux qui se sont consacrés de tout leur cœur à cette activité la connaissent.

IX. Sur la préservation de soi après coup

Lorsque le Seigneur, par sa grâce, nous accorde la capacité de pleurer et de pleurer, ou de prier avec pureté, il convient de nous préserver de tout moyen contre l'esprit de colère et les pensées inconvenantes. Car l'ennemi s'efforce soit de nous troubler intérieurement par ses pensées, soit de susciter la rébellion et la guerre de l'extérieur, cherchant à rendre nos actes vicieux; Comme le disait saint Jean Climaque : «Quand on prie avec sobriété, on est vite submergé par la colère, car c'est le dessein de l'ennemi. C'est pourquoi, disait-il, accomplissons toujours toutes les vertus, et surtout la prière, avec ferveur; et après la prière aussi, efforçons-nous de rester au-dessus de la colère, de la fureur et de tout ce qui nuit à l'âme, car, disait-il, chez les débutants, la liberté face à la colère est restreinte par les larmes, comme par un frein. Et si nous desserrons ce frein et que nous le maîtrisons maladroitement, la colère se déchaîne aussitôt.» Nil le Jeûneur dit aussi : «Le démon envie grandement l'homme qui prie et tente d'entraver son esprit par toutes sortes de ruses, transformant sans cesse des pensées en souvenirs et attisant toutes sortes de passions charnelles, afin de pouvoir freiner sa bonne conduite et sa progression vers Dieu. Lorsque, après avoir beaucoup travaillé, le démon le plus rusé ne parvient pas à entraver la prière du fervent, il se relâche un peu et se venge alors de celui qui a prié : soit, après avoir attisé sa colère, il détruit le bienfait qui se produit en lui par la prière, soit, après l'avoir irrité par quelque douceur muette, il obscurcit son esprit. C'est pourquoi, dit-il, après avoir prié comme il convient, attendez-vous à ce qui ne convient pas et tenez bon, préservant votre fruit. Car c'est pour cela que vous avez été destinés dès le commencement : accomplir et veillez, de sorte que, ce faisant, vous ne laissiez pas sans surveillance ce que vous avez gagné à la sueur de votre front. Si vous ne faites pas cela, la prière ne vous apportera aucun bienfait. Ce saint citait les paroles «faire» et «garder» de l'Ancien Testament, car l'Écriture dit : Dieu créa Adam et le conduisit au paradis pour le cultiver et le garder (voir Gen 2,7). Ici, le vénérable Nil qualifiait la prière d'acte céleste et la conservation de la prière de «se garder» des pensées inappropriées. Lorsque le Seigneur nous visite ainsi, prenons garde de toutes les manières aux pensées inappropriées, en particulier aux paroles et aux actes, et veillons attentivement sur nos sentiments, de peur qu'ils ne suscitent un combat contre nous. Si l'âme est involontairement attirée par des pensées, tournons-nous immédiatement vers Celui qui l'a créée par la prière, et Il les anéantira toutes. Il n'y a pas de pratique plus efficace ni plus sereine. Ainsi, avec l'aide de Dieu, qui nous fortifie, nous préserverons nos âmes dans sa crainte, ne laissant pas

l'esprit se laisser distraire par des pensées affaiblissantes, ni se laisser dépouiller par une joie vaine, de peur que l'âme, par cette instabilité, ne s'égaré. D'une pensée faible, débarrassons-nous du remords qu'elle a acquis. Ainsi, après les larmes et la prière, préservons-nous dans ce même état.

X. Sur le détachement [des soucis] et la véritable insouciance, qui est la mortification à toute chose

Ces pratiques merveilleuses que nous avons mentionnées exigent assurément le détachement des soucis, c'est-à-dire la mortification à toute chose, la pratique [uniquement] de l'œuvre de Dieu et l'attention [uniquement portée à elle], comme l'ont dit les grands pères qui ont acquis [cette] sagesse par l'expérience. Car Macaire le Grand dit : «Celui qui désire s'approcher du Seigneur, être jugé digne de la vie éternelle, devenir la demeure du Christ et être rempli du Saint-Esprit, afin de porter ses fruits purs et irréprochables selon tous les commandements du Seigneur, doit commencer ainsi.» Premièrement, croire fermement au Seigneur, se consacrer entièrement à ses commandements et renoncer au monde en tout, afin que l'esprit ne soit pas vide à cause des choses visibles, mais que seuls le Seigneur et ses commandements soient présents à l'esprit et que seul Lui il faille s'efforcer de Lui plaire. Il faut persévérer dans la prière, espérant la grâce et le secours de Dieu, et garder constamment cette pensée en mémoire. Même si le cœur s'y refuse à cause du péché qui l'habite, il faut s'efforcer toujours de faire le bien, d'observer tous les commandements du Seigneur, selon ses forces, en croyant que, lorsqu'il sera venu, le Seigneur habitera en lui, le perfectionnera et le fortifiera dans l'accomplissement de tous ses commandements. Le Seigneur deviendra alors la demeure de l'âme. Il faut toujours se souvenir du Seigneur, en espérant en Lui avec un grand amour. Alors le Seigneur, voyant une telle bonne volonté et un tel zèle [d'une personne], lui accorde sa miséricorde et le délivre de ses ennemis et du péché qui habite en lui, le remplissant du saint Esprit. Et ainsi, désormais, sans effort ni labeur, il accomplit véritablement tous [les commandements] du Seigneur; En réalité, le Seigneur est en lui, et alors il porte purement les fruits de l'Esprit. Basile le Grand dit : «Le commencement de la pureté de l'âme est le silence.» Jean Climaque dit : «L'œuvre du silence est l'insouciance à l'égard des choses bénies et interdites, la prière sans paresse, et, troisièmement, l'œuvre non volée du cœur.» Il ne considère pas comme bénies les choses auxquelles nous sommes habitués aujourd'hui : l'acquisition de villages, l'entretien de nombreux domaines et autres liens avec le monde – car cela est interdit – mais ce qui se fait décentement et semble salutaire pour l'âme : les conversations. Car celles-ci aussi doivent être menées au moment opportun et avec modération, avec des pères et des frères spirituels et pieux. Car si nous les menons sans nous garder, nous tomberons certainement et involontairement dans la seconde, [l'interdit]. Et nous avons dit ceci du premier, [c'est-à-dire] le bienheureux; le second, ce sont les disputes et les contradictions, les murmures et les condamnations, l'humiliation et le reproche et autres maux dans lesquels nous tombons, loin des biens précédents. «Il est impossible», disait saint Jean Climaque, «selon l'ordre naturel des choses, pour celui qui n'a pas appris à lire et à écrire d'étudier des livres, et encore moins pour celui qui n'a pas acquis le premier [travail du silence] d'entreprendre les deux [travaux suivants] avec intelligence.» Et, d'une manière générale, il est impossible pour celui qui n'a pas appris à lire et à écrire de parler à partir de livres, de lire, ou de servir comme chanoine, et encore moins pour celui qui n'a pas acquis le premier, c'est-à-dire l'insouciance à l'égard des choses bénies et interdites, ou la mortification à toute chose, de chanter avec intelligence sans paresse et de prier avec attention, c'est-à-dire avec le cœur. Saint Jean Climaque appelle ici le fait de chanter debout une prière sans paresse, et le fait de prier assis en veillant sur son esprit une œuvre du cœur. Et ailleurs : «Un cheveu trouble l'œil, et un peu de souci détruit le silence.» Et encore : «Celui qui a goûté à la prière souille souvent son esprit par Un seul mot prononcé par lui suffit, et, lorsqu'il vient prier, il ne trouve pas sa bien-aimée comme à son habitude. De même, Siméon le Nouveau Théologien dit : «Que votre vie soit silencieuse, insouciance et mortifiée à toute chose», et, plaçant cela au premier plan, ensuite, il enseigne sur la prière et l'attention. Et Isaac dit à ceux qui veulent être vraiment silencieux et purifier leur esprit dans la prière : «Retirez-vous du regard du monde, cessez toute conversation et ne souhaitez pas recevoir d'amis dans votre cellule comme d'habitude, même sous un bon prétexte, sauf ceux qui partagent votre pensée.»

Vous, et ceux qui y sont réticents, et vos complices; et craignez, à travers les conversations, la confusion spirituelle qui agit généralement involontairement, même après que toute communication extérieure ait cessé. Et ceci, dit-il, nous le savons par expérience. Car lorsque nous mettons fin à de telles conversations, même si elles semblent bonnes,

immédiatement après leur cessation, nous sommes en proie à la confusion spirituelle; même si nous ne les désirons pas, elles se retournent involontairement contre nous et demeurent longtemps en nous. Parce que les paroles intempestives et excessives, même avec nos voisins et nos proches, engendrent la confusion, corrompent grandement la préservation de l'esprit et l'instruction secrète. Ailleurs, [Saint Isaac parle de cela avec encore plus de sévérité : «Oh ! quel mal pour ceux qui demeurent véritablement dans le silence ! Ô frères ! Plus encore que pour ceux qui ne le pratiquent pas. De même que la rigueur du gel, s'abattant soudainement sur les plantes du jardin, les dessèche, de même les conversations humaines, même extrêmement brèves et apparemment bienveillantes, flétrissent les fleurs de la vertu, qui ne fleurissent que grâce à l'action bienfaisante du silence et qui, par leur douceur et leur jeunesse, entourent le jardin de l'âme, planté aux sources (voir Ps 1,3) du repentir. Et de même que la rigueur du gel, frappant les jeunes pousses, les brûle, de même les conversations humaines abîment la racine de l'esprit, qui a commencé à porter la semence de la vertu. Et si la conversation avec ceux qui s'abstiennent de certaines choses et qui ont de légères imperfections dans d'autres nuit généralement à l'âme, combien plus la rencontre et la conversation avec des ignorants et des insensés (bien que je ne dise pas «avec des mondains».)» «De même qu'un homme noble et honorable, lorsqu'il est ivre, oublie sa noblesse, que son rang est déshonoré et son honneur bafoué par des pensées étrangères que lui inspire le pouvoir du vin, de même la chasteté de l'âme est souillée par la vue des gens et les conversations humaines; elle oublie comment la préserver, le respect de la bienveillance s'efface de l'esprit et tout fondement d'une disposition louable s'en trouve déraciné.»

Ainsi, si la conversation et l'égoïsme, ou même une simple inclination à ceux-ci, née de l'abondance de ce que l'on voit et entend, peuvent obscurcir l'esprit et endurcir le divin chez celui qui demeure dans le silence, et si elles causent un tel mal en si peu de temps, que dire des réunions incessantes et de la participation prolongée à celles-ci ? Ailleurs, saint Isaac déclare : «Celui qui aime les conversations mondaines perd la vie, et je n'ai rien à dire à son sujet, si ce n'est pleurer pour lui d'un chagrin inconsolable, dont l'écho brise le cœur de ceux qui l'entendent.» Il ajoute que la simple vue des choses du monde peut attiser les passions, affaiblir l'ascète et altérer sa pensée et ses intentions. Il n'est donc pas convenable pour un moine de participer à ce qui s'oppose à lui, mais de se détourner de tout ce qui met sa liberté à l'épreuve. Car lorsqu'une personne s'approche de Dieu pour faire alliance avec lui, elle doit se détourner non seulement de tout cela, mais aussi de la vue des choses du monde. Tous les rangs du monde, d'après leurs paroles ou tout ce qu'on entend à leur sujet.

Et de nombreux écrits semblables ont été écrits par ce saint et d'autres saints; c'est pourquoi nous croyons que cela est certainement la vérité.

XI. Que ces actes ne doivent pas être accomplis avant le temps et avec mesure.

Ces actes très bons et justes doivent être accomplis avec discernement, au temps et avec mesure. Comme le dit Basile le Grand : «Tout ce qui est fait doit être précédé de discernement, car sans discernement, même le bien se change en mal par manque de modération et par intempestivité. Mais lorsque le discernement établit le temps et la mesure du bien, il en résulte un profit merveilleux.» Et saint Jean Climaque, s'appuyant sur l'Écriture, dit : «Il y a un temps pour tout sous le ciel (Ecclésiaste 3, 1), et en toute chose, même dans notre vie sainte, il y a un temps pour tout.» Et un peu plus loin, il dit : «Un temps pour le silence et un temps pour les vaines préoccupations, un temps pour la prière incessante et un temps pour le service sincère; Ne nous laissons donc pas séduire par un zèle orgueilleux, et ne cherchons pas [ce qui viendra en son temps] avant son temps, [sinon] nous ne le recevrons pas à temps. Car il y a un temps pour semer et un temps pour récolter les fruits de la grâce ineffable. Ailleurs, il proposa une parabole : «Il n'est pas prudent pour un homme inexpérimenté de se séparer d'une multitude de guerriers pour un combat singulier, et il n'est pas prudent pour un moine de commencer le silence avant d'avoir été éprouvé et longuement entraîné à la lutte contre les passions de l'âme, car l'un s'exposera à des malheurs physiques, l'autre à des malheurs spirituels.» Car «seuls quelques-uns sont autorisés à connaître le vrai silence – seuls ceux qui ont reçu la consolation divine, qui allège les peines et apporte un secours dans les combats.» Et Barsanuphe le Grand répondit à son frère, qui avait lu dans le Patericon que celui qui désire véritablement être sauvé doit d'abord endurer parmi les hommes les insultes, les reproches, le déshonneur, etc., comme le Seigneur, et alors il peut parvenir au silence parfait, qui est l'ascension vers la croix, c'est-à-dire la mortification de tout, en disant : «Les pères ont bien parlé, et il ne peut en être autrement.» Et il dit à un autre : «Avant qu'un homme ne se soit acquis, le silence donne lieu à l'arrogance; et se parvenir, c'est

être irréprochable en humilité.» Et il dit aussi : «Si vous osez dépasser vos limites, vous comprendrez que vous perdrez même ce que vous possédez. Mais tenez-vous à la voie du juste milieu, en obéissant à la volonté de Dieu. Car si quelqu'un souhaite se libérer prématurément de ses soucis, l'ennemi commun lui préparera plus de confusion que de paix, et le conduira à dire : «J'aurais mieux fait de ne pas naître.» Le saint disait cela car une multitude de tromperies s'ensuivront, comme le dit Grégoire du Sinai : «Dans l'Antiquité comme aujourd'hui, nombreux sont ceux qui, inexpérimentés dans le silence, ont été trompés, et après bien des efforts, les novices et les obstinés s'attirent encore plus de reproches et de ridicule – injustement, je veux dire, ceux qui pratiquent le silence.» Car le souvenir de Dieu, c'est-à-dire la prière intérieure, surpasse toutes les œuvres et constitue la source des vertus, tout comme l'amour de Dieu. Celui qui, sans vergogne et avec audace, désire entrer en Dieu et converser purement avec Lui, s'efforçant de L'acquérir en lui-même, est facilement tué par les démons, si on le lui permet. Car l'audacieux et l'arrogant, ayant recherché avec orgueil ce qui dépasse sa dignité et sa nature, s'empressent de l'obtenir prématurément. Mais seuls les forts et les parfaits sont capables de lutter seuls contre les démons et de dégainer contre eux l'épée, c'est-à-dire la parole de Dieu (voir Éph 6,17); mais les faibles et les novices, se réfugiant dans la révérence et la crainte comme dans une forteresse, et évitant le combat singulier, n'osant pas combattre prématurément, échappent à la mort.

Nous qui entendons cela, nous devons nous garder et ne pas présumer prématurément de choses élevées, de peur que l'un de nous, corrompu, ne perde nos âmes. Mais au moment opportun et par une voie médiane, il semble plus facile de progresser, car l'Écriture témoigne aussi de l'infailibilité de cette voie. Le moment opportun est celui qui est précédé d'un enseignement parmi les hommes, et la voie médiane consiste à vivre avec un ou plusieurs frères. De même, Jean Climaque exhortait ceux qui désirent servir le Christ continuellement à choisir des lieux et des modes de vie qui leur conviennent. «Il y a trois types», disait-il, «d'organisation convenable de la vie monastique : soit l'ermitage solitaire, soit la solitude avec un ou plusieurs frères – deux ou deux –, soit la vie communautaire.» Et il citait l'Écriture : «Ne vous détournes ni à droite ni à gauche, mais prenez la voie du roi» (voir Dt 5,32; Nom 21,22), car la voie médiane, c'est-à-dire le silence avec un ou deux, s'est avérée la plus convenable pour beaucoup. «Malheur à celui qui sombre dans le découragement, l'assoupissement, la paresse ou le désespoir ! s'écriait-il, nul ne le relèvera.» Et saint Jean Climaque cita la parole du Seigneur lui-même : «Là où deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux» (Mt 18,20). Ailleurs, l'Écriture dit : «Deux valent mieux qu'un» (cf. Ec 4,9), c'est-à-dire qu'il est bon pour un père de lutter avec son fils spirituel, avec l'aide du saint Esprit, contre ses passions passées. Et un peu plus loin : «Quiconque entreprend de lutter contre les esprits sans aide est tué par eux.» Après avoir énuméré les vertus morales de certains, il dit : «Pour ceux-là, vivre parmi les hommes n'est d'aucun profit, car ils peuvent monter au ciel guidés par le silence, comme depuis un port, sans avoir besoin de demeurer au milieu des commérages et des tentations de la vie communautaire.» Mais les pères interdisaient aux inexpérimentés et à ceux qui étaient submergés par les passions spirituelles de s'approcher du silence, et surtout de la solitude. Les passions de l'âme sont la vanité, l'orgueil, la tromperie et autres conséquences de celles-ci. «Car celui qui en souffre et se retire dans le silence est comme celui qui a sauté d'un navire et pense pouvoir atteindre la terre ferme sain et sauf sur une planche», disait saint Jean Climaque. «Mais pour ceux qui luttent contre l'impureté, c'est-à-dire contre les passions corporelles, il est possible de se retirer dans la solitude, mais non pas simplement pour eux, non pas au gré des circonstances, mais au moment opportun, s'ils ont un guide, car la solitude requiert une force angélique.» Et, après avoir mentionné certaines passions spirituelles, il dit que celui qui en est accablé «ne doit pas oser même entrevoir une trace de silence, de peur de souffrir d'extase mentale». Et nous constatons dans les Saintes Écritures que de nombreux autres pères remarquables et illustres ont également enseigné et pratiqué cela. Saint Isaac louait le silence par-dessus tout et qualifiait Arsène le Grand de parfait solitaire, bien qu'il eût lui aussi un serviteur et des disciples. De même, Nil du Sinai et Daniel de Skete avaient des disciples, comme le rapportent les Écritures, de même que beaucoup d'autres; et l'on trouve dans les Saintes Écritures des louanges au silence, que ce soit en solitaire ou en petit comité. Comme nous l'avons nous-mêmes constaté, sur le mont Athos, à Constantinople et ailleurs, nombreux sont ceux qui vivent ainsi : s'il y a un ancien spirituel qui a un ou deux disciples, et parfois un troisième si nécessaire, et si quelqu'un d'autre, silencieux, se trouve à proximité, alors, au moment opportun, ils se rencontrent et s'éclairent par des conversations spirituelles. Car nous, novices et insensés, sommes instruits et fortifiés les uns par les autres, comme il est écrit : «Un frère, lorsque son frère l'aide, est comme une ville forte» (voir Proverbes 18, 19), et nous avons un maître infailible : les Saintes Écritures. Il nous paraît donc

convenable de demeurer avec un ou deux frères fidèles qui partagent le même esprit dans l'œuvre de Dieu, afin que tous puissent apprendre de la volonté de Dieu à partir des Saintes Écritures, et que lorsque Dieu accorde à l'un une plus grande compréhension, son frère puisse la partager.

Nous nous sommes édifiés et entraîdés, assaillis par les démons et tourmentés par les passions, comme le dit saint Éphrem; aussi, par la grâce de Dieu, tournons-nous vers les bonnes œuvres.

Avant tout, lorsque nous voulons bâtir une demeure de silence, nous devons nous y préparer par la prière – que Dieu nous accorde les qualités nécessaires à son accomplissement, comme le disait saint Jean Climaque, c'est-à-dire la patience de demeurer en un lieu, de peur que, par la position de nos fondations, nous ne devenions la risée de nos ennemis et une pierre d'achoppement pour les autres, mais demeurions plutôt dans les bonnes œuvres, préservées par la grâce de notre Seigneur Dieu et Sauveur Jésus-Christ, par les prières de la Vierge Marie, la Mère de Dieu, et de tous les saints qui ont brillé par la pratique de la vertu. «Comprenons aussi que ce n'est pas pour accomplir de grandes règles que nous choisissons des lieux tranquilles», comme le disait saint Isaac, «car il est connu qu'être avec beaucoup y contribue davantage»³⁶, mais pour nous éloigner des rébellions, des soucis inutiles et de tout ce qui déplaît à Dieu, et pour demeurer dans ses commandements, en acquérant de notre travail ce qui est nécessaire à nos besoins ou, si cela ne suffit pas, en acceptant l'aumône de ceux qui, par sa bonté, le voient. Nous devons en tout point nous détourner du superflu et éviter les querelles et les procès concernant les biens matériels, tels un poison mortel.» Et, en accomplissant ces actes agréables à Dieu – chants, prières, lectures, instruction spirituelle, travaux manuels, et accomplissement de travaux divers – et en unissant notre être intérieur à Dieu autant que possible, glorifions par nos bonnes actions le Père, le Fils et le Saint-Esprit – le Dieu unique en Trinité, maintenant et toujours, et pour les siècles des siècles. Amen.

Ainsi, fortifiés par le secours de Dieu, nous, pauvres fous, avons écrit ceci, du mieux que nous pouvions, comme un rappel pour nous-mêmes et pour ceux qui, comme moi, sont parmi ceux qui reçoivent l'enseignement – et qui en ont la volonté. Non pas de moi-même, comme je l'ai dit au début de ces écrits, mais des Écritures divinement inspirées des saints pères, éclairées par la raison. Car tout ce qui est ici n'est pas sans témoignage des saintes Écritures. Et si, par notre folie, cela déplaît à Dieu et nuit à l'âme, qu'il n'en soit rien fait, mais que la volonté parfaite et agréable de Dieu s'accomplisse, et je demande pardon. Si quelqu'un comprend mieux et plus utilement ce sujet, qu'il le fasse; nous nous en réjouissons. Si quelqu'un tire profit de ces écrits, qu'il prie aussi pour moi, pécheur, afin que je trouve miséricorde auprès du Seigneur.

Testament spirituel de saint Nil

De plus, moi, indigne Nil, je prie mes voisins et mes frères, qui partagent mon esprit : après ma mort, jetez mon corps dans un lieu désert, afin que les bêtes et les oiseaux le dévorent, car il a grandement péché contre Dieu et n'est pas digne d'une sépulture. Sinon, creusez une fosse au lieu où nous habitons et enterrez-moi sans honneur. Craignez la parole que saint Arsène le Grand a adressée à ses disciples : «Je serai avec vous au jugement si vous livrez mon corps à qui que ce soit.» Car moi aussi, je me suis efforcé, autant que faire se peut, de ne mériter aucun honneur ni aucune gloire en ce monde, ni dans cette vie ni après ma mort. Je supplie chacun de prier pour mon âme pécheresse, et je demande pardon à tous, et puisse le pardon venir de moi : que Dieu nous pardonne à tous.