

## DISCOURS 26

Frères et pères, tout homme qui vient de renoncer au monde et à toutes les choses du monde pour accourir à cette arène de la vie monastique, si c'est bien en vue de Dieu qu'il a renoncé, s'il choisit de s'instruire de cet art des arts et ne veut pas (voir) sa retraite du monde devenir vaine, doit dès le début, avec toute son ardeur et une résolution brûlante, exécuter avec zèle les (oeuvres) de la vertu. Et, comme une introduction aux éléments de la science des sciences – je parle de notre ascèse –, que nous voulons transmettre par écrit, à ceux qui viennent au sortir du monde, d'entrer pour ainsi dire il cette école : nous posons d'entrée de matière ces principes, à titre de règle pour eux et leurs successeurs, tels que nous-mêmes les avons reçus de nos pères.

Il faut donc savoir que celui qui a déjà, dans les apparences, dépouillé l'homme fait de terre avec ses pensées et, par l'habit monastique, revêtu l'homme céleste, doit se lever à minuit, avant Matines, et faire la prière de règle, et ensuite seulement se mettre debout avec tout le monde pour l'office de louanges et s'en acquitter de bout en bout avec attention et vigilance, en veillant avec grand soin au début du chant hymnique, c'est-à-dire à l'hexapsaume, la stichologie, aux lectures, sans se relâcher, sans laisser aller son corps en avançant un pied ou en s'appuyant aux murs et aux colonnes : il doit garder les mains étroitement jointes et les pieds bien posés également sur le sol, et la tête immobile s'inclinant ici et là, sans laisser l'intelligence divaguer ni les pensées s'intéresser ou s'attacher aux conversations ou aux chuchotements des négligents, mais au contraire le regard et l'âme sans divagation, uniquement attentif à la psalmodie, à la lecture, et au sons des paroles, chantées ou lues, de la divine Ecriture, autant qu'il en est capable, pour ne pas laisser passer en vain une de ces paroles, mais pour qu'au contraire son âme nourrie et fortifiée par toutes arrive à la componction, à l'humilité et à la divine illumination de l'Esprit saint.

Je vous exhorte donc tous comme un seul, mes pères, mes frères et enfants, et je vous recommande cela comme une loi salubre, que chacun d'entre vous s'efforce de débiter de la sorte dans l'oeuvre de la vertu ou pour mieux dire l'oeuvre de Dieu, grâce à laquelle nous recevons de sa générosité, en proportion, le salaire de nos peines, – de telle sorte que nul d'entre vous, si possible, ne laisse passer sans larmes l'Office et la lecture. Oui, si tu prend l'habitude, frère, de l'acquitter ainsi de cette oeuvre, en peu de temps tu progresseras et parviendras à l'état d'homme parfait, à la mesure de la taille de la plénitude du Christ. Car, en te faisant violence pour ne pas laisser passer sans larmes l'office de règle de l'église, tu t'accoutumes à ce grand bien et, jusque dans la stichologie et les tropaires que tu chantes, ton âme se nourrit, accueillant en elle les divines pensées qu'ils enferment, et ton intelligence est élevée, par les paroles, vers l'intelligible. Et, versant de douces larmes, ton temps se passe dans l'église comme dans le ciel même avec les Puissances d'en-haut.

Fixe-toi donc à toi-même cette loi, de ne jamais quitter la synaxe avant la dernière prière à moins d'une grande nécessité ou d'un besoin corporel; mais demeure-y comme nous l'avons dit, en tenant bon pour rester debout, puisque «qui aura patienté jusqu'à la fin,» selon qu'il est écrit, «sera sauvé.» Et ce n'est pas tout : d'abord il recevra un secours sans en rien sentir, ensuite dans son sentiment, et bientôt dans l'illumination qui vient du Dieu Tout-Puissant.

Et une fois achevée la glorification matutinale, ne commence pas, sitôt à parler à l'un et à l'autre, à t'évaporer et à bavarder, mais, après ta prière solitaire dans la cellule, ta prière de règle faite avec larmes et grande attention, tu dois avoir une occupation corporelle; recours-y aussitôt : si c'est un service, à ton service, si c'est un travail manuel, à ton travail, si c'est une lecture, à ta lecture; mais refuse absolument de rester oisif dans ta cellule, de peur que l'oisiveté ne soit, pour toi maîtresse de toute sorte de vices qu'il n'est pas permis de nommer. Ne va pas non plus faire le tour du monastère et inspecter le travail ou le service des autres, mais garde le silence et ce détachement universel en quoi consiste le véritable dépaysement. Sois attentif à toi seul et à ton travail quel qu'il soit.

N'entre dans la cellule de personne, sans (la permission de) ton père selon Dieu, à moins d'être envoyé par le supérieur ou par un chargé d'office du monastère. En y allant, veille à ne pas entendre ou prononcer de paroles en dehors de la nécessité pour laquelle tu es envoyé; mais, après avoir fait la commission, reviens rapidement. Si en chemin tu vois un frère seul ou assis avec d'autres en train de causer hors de propos, fais une métanie et passe en silence. Ne va pas t'asseoir avec eux, souviens-toi de la parole du psalmiste : «Bienheureux l'homme qui n'a pas cheminé dans le conseil des impies, ce ne s'est pas tenu dans la voie des pécheurs, et ne s'est pas assis sur le siège des pestiférés.» C'est en effet une peste que de telles gens, comme dit Paul : «Les mauvaises conversations corrompent les bonnes moeurs,» et si la peste est quelque

chose, c'est bien cela la corruption. Ne t'assieds donc pas avec les bavards, bien-aimé, et ne dis pas : «Je veux aussi écouter ce que vous dites,» mais, je le répète, fais une métanie et passe. Garde le silence, le dépaysement : le silence, en te répétant : «Qu'ai-je donc de bon à dire, moi qui ne suis que boue et folie ? Et ce n'est pas tout : étranger, indigne de parler et d'écouter ou d'être compté avec les hommes !» – le dépaysement et le détachement universel, en pensant et en te répétant : «Qui suis-je, moi le rebut et l'homme de rien, le gueux et le mendiant, pour entrer dans la cellule de quelqu'un ? Est-ce qu'à ma vue, comme devant une abomination, il ne va pas se détourner de moi ? est-ce qu'il ne va pas me dire : *Qu'est-ce que ce répugnant est venu (faire) chez moi pour souiller ma cellule ?*» Parle ainsi en te remettant tes péchés devant les yeux, non du bout des lèvres, mais du fond de l'âme : en effet, même si dans les débuts tu n'as pas la force de le dire du fond de l'âme, tu arriveras tout de même peu à peu jusque-là, avec l'aide de la grâce. Écoute-moi seulement, pauvre que je suis, tâche seulement de commencer par là, frère, mets-toi seulement à réaliser, à pratiquer et à dire cela, et Dieu ne t'abandonnera pas. Il t'aime trop fort, il veut que tu parviennes à la connaissance de la vérité, et que tu sois sauvé.

Après avoir passé de la sorte les heures qui précèdent la liturgie, frère, retourne à la synaxe avec empressement et grande ardeur. Tiens-toi selon la règle que nous t'avons fixée pour la glorification matutinale, sans jamais oublier l'affliction; tiens-toi tremblant comme si tu voyais le Fils de Dieu en train d'être immolé pour toi. Et si tu es digne et as reçu l'absolution nécessaire, approche-toi, dans la crainte et la joie, pour communier aux biens ineffables.

Après la dernière prière, sors, va avec tout le monde à table, sans te séparer de tes frères. Et si tu as reçu l'ordre de servir, tiens-toi, comme un serviteur du Christ et non des hommes, dans une attitude de charité sincère pour tous, comme pour des saints, ou plutôt comme si c'était la personne même du Christ, je le répète, que tu allais servir, en embrassant pour ainsi dire dans ton âme chacun d'eux et, d'intention, en te mettant tout entier, par la charité, à leur disposition, tenant pour assurés les fruits de sanctification à recueillir de leur service.

Si au contraire tu t'assieds à table, toi aussi, avec tout le monde, vois bien ce que, comme à mon bien-aimé père et frère, je te commande dans le Seigneur. N'étends pas hardiment la main sur les mets servis à table, avant qu'aient commencé à manger tes frères anciens, avant qu'ait été donnée d'en-haut, par le prêtre, la bénédiction. Et quand tu commences à manger avec tes pères et tes frères, ne fais attention qu'à toi, reste assis dans un recueillement et un silence absolu, sans dire un seul mot à personne, mais attentif à la lecture et nourrissant ton âme, aussi bien que ton corps, des sentences divinement inspirées de l'Esprit. Car tu dois, étant double – je veux dire (composé) d'une âme et d'un corps –, avoir symétriquement double nourriture et double table : ayant un corps sensible et terrestre, tu dois le nourrir avec les aliments sensibles qui viennent de la terre; possédant une âme intellectuelle et divine, avec l'intelligible et divine nourriture des paroles.

N'examine pas avec curiosité les portions qui te sont servies à table, laquelle est d'aventure plus grosse ou plus petite, mais, ce qui t'a été donné, prends-le en toute reconnaissance et mange. Et cela, avec retenue, fuyant en toute occasion la satiété, parce que tu te juges indigne de la table commune des frères, en te faisant à part toi des réflexions comme celles-ci et en te répétant : «Qui suis-je, homme de rien et indigne, pour être devenu compagnon de banc et de table de ces saints ?» Tout en parlant ainsi, tiens-toi du fond de l'âme, toi seul, pour un pécheur : tel un pauvre en haillons qui, en se trouvant au milieu de grands et de riches vêtus d'habits brillants et précieux, dans sa honte, se tient coi, sans même oser aborder l'un d'eux ou s'en approcher, ainsi conduis-loi avec eux tous, en choisissant toujours la dernière place et en ayant honte de te faire voir assis au-dessus d'un seul d'entre eux, les tenant tous pour riches de vertus, et toi pour pauvre et nu, bien loin d'être seulement digne de leur compagnie et de leur spectacle. D'ailleurs, au moment de toucher à la nourriture, fais-toi encore les mêmes réflexions au souvenir de tes péchés, dis-toi : «Est-ce que ce n'est pas pour mon jugement et ma condamnation que je vais toucher à quelque chose de servi ? Car le Dieu qui a fait tout cela et nous l'a donné comme aliment, c'est lui à qui dès ma prime enfance j'ai désobéi et dont je n'ai pas observé les saints commandements; comment donc vais-je prendre au""i ma part de ses biens, comme ces pères saints, moi indigne condamné ? De quel front, loin des yeux de mon Maître, moi le serviteur méchant\*, inconscient et ingrat, avant de m'être repenti et d'avoir pleinement obtenu le pardon du Dieu ami des hommes, puis-je comme ceux qui n'ont pas péché – ou bien, s'ils ont péché, se sont repentis et ont reçu de là-haut leur pardon –, manger moi aussi, boire et me réjouir avec les saints ? Jamais de la vie ! Mais je mangerai et boirai tout juste pour vivre, je me macérerai, je me chagrinerai, je me condamne, afin que Dieu d'en haut jette les yeux sur moi et qu'en voyant mon angoisse et mon affliction volontaire, il ait pitié de moi et me pardonne mes maux sans nombre.» Réfléchis donc à cela, souviens-t-en sans cesse.

En outre, fixe-toi en mangeant ton pain de ne pas aller jusqu'à la satiété, mais de rester bien au-dessous du besoin, à la limite de ce que tu peux supporter; de même pour la boisson, une ou deux gorgoulettes, et uniquement à l'heure fixée pour cela dans la journée. En mangeant, n'écoute pas la pensée qui te suggère de faire ton choix pour prendre quelque chose dans ce qui est servi, mais garde-toi bien de manger ce qui te paraît bon. Mange seulement ce qui est posé devant toi : et même, s'il s'y trouve par hasard des fruits ou d'autres mets et qu'il y en ait un qui te paraisse appétissant, si ta pensée te dit : «Celui-là est bon, prends-le et mange-le,» courage, ne te laisse pas vaincre et n'y touche pas : car ce n'est aucune autre raison qui a chassé Adam du paradis, sinon que le fruit de l'arbre lui avait paru beau à voir et bon à manger, et qu'il en mangea : ce pour quoi il fut expulsé et chassé, condamné à la mort et à la corruption. Ceux donc qui veulent retourner à ce paradis, ou plutôt au royaume des cieux, doivent observer l'abstinence sans la transgresser aucunement, et jusque dans ces (détails), pour ne pas tomber peu à peu en de plus graves et funestes convoitises.

Si tes frères assis avec toi te pressent de manger ou de boire quelque chose en trop, ne réponds rien à personne, en dehors de ceci : joins les mains, lève-toi un peu, incline la tête et dis d'une voix douce : «Excuse-moi !» A tout le monde fais toujours cette même réponse, et ne fais de plaisir à personne avec ce que tu as laissé, n'accepte rien de personne. Si tu ne bois pas de vin, ne cherche pas du tout à en obtenir et surtout n'en donne pas à un autre frère, sauf au cas où il serait venu d'ailleurs te trouver pour quelque affaire. N'accepte jamais de déjeuner avec personne, ni de boire ou de manger le soir, ni de souper, jamais : car de là naissent tous les maux, ce sont là les embûches du diable et ses pièges; engageants au premier abord, ils cachent en eux le venin de la mort. Qui m'en croit les fuira, et qui garde mes paroles avec l'aide de la grâce de Dieu demeure à l'abri et indemne de ces pièges, mais les autres choisissent de vivre sous l'habit monastique, sans le savoir, une vie mondaine, eux qui ne se rendent pas compte des abîmes et des précipices dans lesquels ils tombent.

Pour toi, donc, frère chéri, aie la volonté d'observer ces règles, te faudrait-il aller pour cela jusqu'à la mort, car autrement, tu seras incapable d'échapper au démon de la gourmandise. Mais sache que, si tu les observes, le démon ne supportera pas ta vue, qu'il excitera contre toi tous les négligents, qui te couvriront de reproches et de quolibets, le jalouseront, te brocarderont, le causeront mille tribulations, pour te faire renoncer à ton bon propos et à tes salutaires pratiques. Si tu supportes (tout) cela, bien-aimé, tu trouveras auprès de Dieu notre Sauveur aide et consolation en abondance. Ainsi donc, même si les autres pendant le repas sont assis et mangent, et que toi tu ne manges pas, que tu serves ou non, n'oublie pas de te répéter : «Si seulement j'avais fait pénitence, moi aussi, et si j'avais reçu le pardon de mes péchés, je me réjouirais également et je mangerais avec mes frères. Mais puisque je m'en suis rendu indigne, malheureux que je suis, par mes actions honteuses, je recevrai ici selon mes oeuvres !» Et ce disant, réprime ton estomac, autant que tu en es capable. Quant à la première place, loin de jamais la poursuivre ou la désirer, n'aie pour elle que haine du fond de l'âme, comme pour une cause et une occasion d'orgueil. Car ton humilité t'élèvera, et d'être le dernier fera de toi le premier de tous, puisqu'il est écrit: «Quiconque s'élève sera humilié, et qui s'humilie sera élevé.»

Une fois donc que tu te levé avec toute la communauté, que tu as dit à Dieu les grâces et reçu le congé du prêtre, cours en silence dans ta cellule, ferme la porte et prends ton livre. Après avoir lu un peu, si on est dans les jours d'été, étends-toi sur ta natte et prends un tout petit moment de sommeil; car, si tu as évité de te bourrer, si tu as été sobre à table, avec du pain, de l'eau en quantité mesurée et des herbes ou des pois chiches, tu dormiras moins et tu te relèveras plus vite. Mais si c'est l'hiver, après une courte lecture, prends ton travail manuel, et persévères-y jusqu'à ce que le bois donne le signal des chants du lucernaire.

Retourne alors à la synaxe, tiens-toi devant Dieu avec crainte et attention et attention en lui adressant ton chant et ta confession, sans dire un mot à personne. Et une fois le lucernaire achevé, ai tu a la force de te priver complètement de manger et de boire, ayant décidé de ne manger qu'une fois par jour, tu tireras un profil non négligeable de ton assistance à l'office du soir, de ta prière nocturne et de ta veillée; sinon, contente-toi d'un biscuit sec et d'un verre d'eau, sauf le cas de malaise et de faiblesse d'estomac. Et après avoir avec tes frères offert à Dieu les prières du soir, fais une métanie aux pieds de ton supérieur, comme aux pieds du Christ lui-même, reçois sa bénédiction, baise les saintes effigies des saints et rentre en silence, sans dire un seul mot à personne dans la cellule.

Et, une fois ta porte fermée, prends d'abord ton livre. Lis-en à peu près trois feuilles avec attention, puis mets-toi debout pour prier, en chantant paisiblement et en priant Dieu comme qui n'est entendu de personne. Tiens-toi courageusement, en concentrant les pensées au lieu de les laisser tourner ailleurs, joins les mains, rapproche également tes pieds, immobiles sur un

seul plan. Et ferme les yeux pour les empêcher de regarder autre chose et d'éparpiller l'intelligence; mais ton intelligence, elle, élève-la, ainsi que ton coeur tout entier, vers les cieux et vers Dieu, en appelant de là-haut, avec larmes et gémissements, sa miséricorde. Que les psaumes soient fixés par ton père spirituel, assez pour te fournir des expressions de repentir et de componction, et assez pour suffire à ta capacité et à tes dispositions : car tu dois mesurer à ta force et à ton courage aussi bien le chant des psaumes que le nombre des genuflexions et le temps passé debout, pour ne pas te voir confondre par ta conscience qui te dirait : «Tu étais encore capable de te lever, de chanter, de faire la confession à Dieu !» En outre, aies aussi des prières qui soient fixées pour le matin et pour le soir et qui comportent une confession à Dieu. Après avoir fini la prière, lis encore un peu, puis prends ton travail manuel et prolonge la veillée jusqu'à la première veille, c'est-à-dire jusqu'à la troisième heure de la nuit. Puis, une fois levé et l'amomos<sup>1</sup> récité, étends-toi sur ta natte après avoir signé tout ton corps, et après avoir pris ton sommeil jusqu'à minuit tu feras à la suite comme il a été réglé plus haut.

Mais, également, il y a les pensées de ton coeur que tu dois avouer à chaque heure, si possible, à ton père spirituel : sinon, ne laisse au moins pas passer le soir, très cher, mais dès après Matines examine-toi et avoue-lui tout ce qui t'est survenu. Aie en lui une foi sans hésitation, même si le monde entier l'injurait et le déchirait, même si toi-même tu le voyais de tes yeux en train de forniquer, ne te scandalise pas et ne diminue pas ta foi en lui, par obéissance envers Celui qui a dit : «Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés.»

Si tu fais ainsi chaque jour et combats ainsi, Dieu ne (peut) tarder à te visiter d'en haut, mais de sa sainte demeure il l'enverra son secours et la grâce de son Esprit très saint te couvrira de son ombre. Et, progressant peu à peu vers ton oeuvre, tu croîtras selon ta taille spirituelle et arriveras à l'état d'homme parfait, à la mesure de la taille de la plénitude du Christ, illuminé et illuminant de la lumière de la connaissance, tel le soleil, tous ceux qui s'approchent de toi et le rencontrent, glorifiant Dieu par ta vie et la parole, lui qui t'a donné le don de son Esprit saint et vivifiant : à lui appartient la gloire dans les siècles. Amen.

---

<sup>1</sup> psaume 118