

INSTRUCTIONS ASCÉTIQUES AUX MOINES PAR NOTRE PÈRE THÉODORE LE STUDITE ¹

1. Dieu nous a créés afin que, par nos bonnes œuvres, nous devenions héritiers du royaume des cieux. Et à nous, moines, après nous avoir créés, Il a accordé une grâce particulièrement grande : nous ayant choisis parmi tous, Il nous a placés devant Lui pour servir son royaume. Que chacun examine attentivement s'il marche selon la vocation à laquelle il a été appelé et s'il ne se soucie de rien d'autre que de plaire à Dieu.

2. Dans l'accomplissement des obéissances, nous devons agir comme si nous avions reçu un commandement direct de Dieu Lui-même. Dieu exige de ceux qui sont en bonne santé une œuvre à la mesure de leurs capacités. Faisons-le donc, en nous efforçant par tous les moyens d'éviter cet écueil, de peur de nous dépeindre avec vanité devant les autres et orgueil devant nous-mêmes, comme si nous accomplissions un exploit. Le Seigneur réserve une récompense à chacun : le maître d'hôtel se réjouira avec le premier martyr, Étienne; le boulanger sera un pain pur pour le Seigneur; le maraîcher jouira des fruits abondants du paradis, ayant été jugé digne d'y habiter; et tous les autres – le vigneron, le charpentier, le scribe, le portier – et en général, quelle que soit l'obéissance que l'on rend, si elle est accomplie pour le Seigneur, recevront une juste récompense. Le Seigneur voit tout; rien ne lui est caché; et il récompensera chacun selon sa volonté.

3. «Tenez ferme dans la foi, soyez courageux, fortifiez-vous : que tout vous soit accompli par l'amour» (I Cor 16,13-14). Mourez chaque jour pour vivre éternellement; fuyez les mauvaises pensées comme des actes; considérez les paroles excessives comme un péché, les rires comme de la fornication, la nourriture et la gourmandise comme de l'esclavage à la luxure; gardez vos pensées élevées, vos yeux baissés; soyez purs de corps et d'âme; soyez animés d'une saine espérance; ne vous attachez à rien sur terre; craignez Dieu seul. Si nous agissons ainsi, si nous sommes ainsi bien disposés, alors nous nous réjouirons avec les anges et avec tous les saints pour l'éternité.

4. Vous avez agi avec sagesse, hommes appelés par Dieu, en quittant le monde et en tournant les yeux de votre cœur vers Dieu. Efforcez-vous donc de vivre d'une manière qui plaise à Dieu, et ce faisant, «n'ayez pas la prétention d'être orgueilleux» (Rom 12,16), ni dans les vertus spirituelles ni dans les avantages matériels, de peur d'entendre : «Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et même si tu l'as reçu, pourquoi te glorifier de ne l'avoir pas reçu ?» (I Cor 4,7). Celui qui fait beaucoup le fait par la grâce du Christ, ayant reçu la force de Dieu d'en haut, non pour lui-même, mais pour son prochain.

5. Vous tous, obéissez-vous les uns aux autres, vous entraidez, comme les membres vivants d'un seul corps. Si l'œil ne guide pas la main, si une main ne soutient pas l'autre, si le pied ne marche pas comme le corps tout entier le requiert, si, en fait, chaque membre agit de son propre chef, non seulement il ne pourra pas maintenir sa propre force, mais, en se désorganisant, il désorganisera aussi tout le corps. Que chacun se réjouisse donc d'être appelé à travailler davantage pour les autres, en endurant le froid, la pluie et la chaleur. Mais que celui qui reste oisif pleure et se lamente, comme un membre inutile, vivant dans ce corps non pour ce corps et digne d'en être amputé une fois pour toutes.

6. Que ces paroles ne vous accablent pas. Au contraire, considérez combien peu de travaux nous sont donnés pour parvenir au Royaume des Cieux. Nous ne versons pas le sang comme les martyrs; nos membres ne sont pas coupés, nos os ne sont pas brisés; mais si nous ajoutons à nos faibles et peu de travaux le renoncement à notre propre volonté, avec le désir de plaire à Dieu et de servir nos frères avec amour, alors nous devenons semblables aux martyrs endurcis, et même au Seigneur lui-même, qui a accepté la crucifixion et la mort pour nous. Courage dans votre travail ! La couronne des martyrs vous attend.

7. Je sais, par les saints pères, et surtout par mon juste ancien, que le diable ne dort ni ne relâche jamais ses efforts pour détruire nos âmes; mais il est toujours vigilant et prompt à semer l'ivraie «à un homme endormi» (Mt 13, 25). Soyez donc vigilants, mes enfants que Dieu a appelés,

¹ Philocalie. Tome IV

et soyez sobres, de peur que l'un de vous ne tombe dans les pièges du diable. J'aime entendre parler des progrès de chacun de vous; je suis consolé par l'obéissance de l'un, l'humilité de l'autre, la diligence du troisième. Mais mon âme hait le fils de la désobéissance, le murmureur et l'orgueilleux, l'oisif et le calomniateur. Mais qui suis-je pour parler ainsi ? «Je suis votre berger, bien qu'indigne, mais vous êtes mes brebis, dont je rendrai compte au Seigneur, qui me les a confiées.

8. Nourrissez-vous tous, nourrissez-vous bien, d'un commun accord et ensemble. Que personne ne traîne. L'ennemi conduira celui qui traîne au désert et le perdra, comme le loup s'empare d'une brebis égarée et l'emporte dans la forêt ou la montagne. L'œuvre du salut n'est pas facile; le chemin qui y mène est exigeant, épuisant, nécessitant un travail intense, de la vigilance, le contentement du peu – peu de nourriture, peu de repos, des vêtements modestes – et, surtout, il exige l'abandon de sa propre volonté. Le Seigneur proportionne la récompense aux efforts de chacun; et des couronnes sont réservées à ceux qui travaillent quotidiennement.

9. Nous devons accomplir les offices religieux avec toute la dignité, le respect et la ferveur nécessaires. Et toi, mon enfant, chanoine, toi qui es chargé de veiller sur ce premier et plus grand de nos devoirs, sois vigilant, veille sur la chorale, observe scrupuleusement les horaires fixés. Pour chaque cantique, et accomplissez tout le reste comme il vous a été commandé, concernant les psaumes et les stichères, en toute bonne conscience. Que celui qui est capable de chanter chante; et que celui qui est plus apte à lire soit chargé de la lecture. N'oubliez pas, mais soyez attentifs, et répartissez équitablement entre les frères ce qu'ils doivent lire ou chanter un jour et ce qu'ils doivent chanter un autre jour – certains les jours ordinaires, d'autres les jours de fête – en fonction de la voix, de la prononciation et de la vitesse de lecture, afin que même les étrangers, s'il y en a, puissent en bénéficier. Que tout soit beau et en ordre en vous (I Cor 14,40), afin que vous soyez jugés dignes d'entendre du Seigneur : «Bon et fidèle serviteur, tu as été fidèle en peu de choses, je te confierai beaucoup» (Mt 25,21), et d'être accueillis dans les rangs des saints au ciel.

10. Et toi, allumeur de lampes, sois timide et diligent dans l'obéissance donnée à Toi, car cela vient de Dieu et est divin. Veille sur l'éclairage du temple comme tu veilles sur tes propres yeux, car cela se fait devant Dieu. Si celui qui allume les bougies devant un roi veille à plaire à ses yeux, combien plus, mon enfant, dois-tu, avec crainte et amour, allumer les lampes pour le Dieu Roi de tous, porté par toute la création, et nettoyer les lampes, réparer les chandeliers et maintenir une lumière juste. Garde l'église propre, balaie-la au moins deux fois par semaine, dépoussière les icônes pour qu'elles ne s'abîment pas et maintiens tout le reste en ordre et en ordre, en prenant toujours soin de ne pas endommager les biens de l'Église.

11. Tu es la troisième personne à laquelle je pense, mon enfant, infirmier. Obéis à ton commandement. Tu mérites de grandes couronnes pour ce service si difficile, si incessant, si semblable à un martyr, et pourtant si noble et digne d'une grande récompense. Ne cherche pas le repos ici pour le trouver là-bas. Si tu travailles bien ici, tu le trouveras là-bas. Vous y trouverez sans aucun doute la paix. Certains lisent, d'autres prient, d'autres pratiquent le silence, et d'autres encore accomplissent d'autres actions louables; mais vous aussi, vous les accompagnez, voire vous les devancez. Dès que vous serez rétabli, visitez les malades un à un, renseignez-vous sur leur état et prescrivez-leur ce qui est nécessaire et bénéfique. Si vous persévérez dans cette œuvre, vous entrerez au Royaume des Cieux comme un souverain couronné.

12. Mes enfants malades, acceptez avec gratitude tout ce qui vous arrive, contentez-vous de ce qui vous est donné. Si vous désirez davantage, souvenez-vous seulement de cela et de ce que le frère qui vous est assigné fera pour vous plus tard, et soyez reconnaissants avec amour. Ne vous plaignez pas : il suffit que le frère vous serve comme un serviteur, par amour pour Dieu, et pourvoie à vos besoins selon les moyens du monastère. Si vous ne vous comportez pas ainsi, vous mériterez un grand châtiment.

13. Considérons les hauteurs des cieux et les profondeurs de la terre, et notre nature humaine : comme tous les hommes, nous mourons et sommes transportés d'ici-bas vers les royaumes de l'au-delà, au-delà des limites de ce monde. Ainsi dévoilés, nous comparaîtrons devant le juste Juge pour rendre compte de nos actes; après quoi nous serons accueillis soit par le royaume des cieux, si nous avons bien agi, soit par le feu inextinguible, si nous avons persisté dans le péché. Ravivez sans cesse le zèle pour une vie agréable à Dieu qui nous animait à notre entrée au monastère, en nous rappelant les paroles prononcées et les vœux faits alors, et en

reconnaissant notre devoir de toujours leur rester fidèles : car c'est par ces paroles que nous serons jugés.

14. Gardez vos lèvres pures, ne disant que ce qui est agréable à Dieu. Ne laissez sortir ni la flatterie ni les reproches injustes. Et «qu'aucune parole malsaine ne sorte de votre bouche» (Éph 4,29).

15. Vous qui travaillez, vous êtes mes mains. Travaillez donc, mes mains, et ne vous lassez pas, en vous efforçant d'accomplir votre devoir, car «le bras du Seigneur vous fortifiera» (Ps 89, 22). Vous êtes mes yeux, chargés de veiller sur les autres. Veillez avec justesse, prévoyant et avertissant de la chute de ceux qui pourraient y succomber, afin que vous-mêmes deveniez dignes de la considération divine. J'ai aussi des pieds. Mes pieds se tiennent sur le droit chemin des commandements de Dieu. Ce sont ceux qui, avec courage et miséricorde, portent les fardeaux des autres frères, et qui, s'ils demeurent dans cette bonne disposition, recevront le repos éternel. Par ces paroles, je veux relever ceux qui sont tombés, réveiller le zèle des paresseux et donner du courage à ceux qui ont sombré dans la lâcheté.

16. Réjouissez-vous, soyez consolés, soyez inspirés par le zèle. Ne vous détournez de rien, ni des travaux spirituels ni des travaux corporels, car même ce qui est corporel pour Dieu est spirituel. De plus, celui qui est diligent dans les choses corporelles l'est aussi dans les choses spirituelles. Exhorte vous les uns les autres dans la prière, l'obéissance et l'humilité. Efforcez-vous de faire le bien, en menant une vie honnête et ordonnée en toutes choses. Suivez-vous les uns les autres et entraidez-vous; ainsi vous serez «enfants du Christ et membres de sa communauté» (I Cor 12,27). Je crois aussi que le Christ est votre chef. Qui avez-vous pour chef, qui craignez-vous ? Qu'aurez-vous auprès de lui ? Vous dominerez sur le ciel et sur la terre, et vous hériterez de toutes les promesses.

17. Et un mot à toi, mon enfant, cuisinier : toi qui luttas chaque jour contre le feu, coupes du bois, prépares les repas, portes l'eau, épluches et laves les légumes, te brûles le visage, te salis tes vêtements, sues et fais frire, t'efforçant par tous les moyens d'offrir aux frères les plats nécessaires, tu seras honoré parmi les saints, et le sein d'Abraham te réchauffera. Sois seulement patient, persévère, passe ta journée dans la joie, et sois si diligent et zélé dans ton travail que tu rêves de ton service même en dormant. Dès le matin, hâte-toi à obéir comme un feu, et tu en sortiras victorieux, ayant bien accompli ta tâche.

18. Voici, ce sont les beaux jours, le temps du travail, l'été de la recherche de Dieu. Ne laissons pas ce temps se perdre, ni même chaque jour; que notre lutte et notre zèle pour le salut soient inébranlables, notre émulation mutuelle vertueuse, et notre zèle à imiter les vertus juste les uns envers les autres. Si nous voyons chez quelqu'un une vertu remarquable – par exemple, la douceur, le respect, l'obéissance, l'humilité, ou toute autre qualité louable – soyons touchés par le désir sincère de le suivre dans cette voie. De là naîtra entre nous un lien de paix et une affection profonde. Mais n'apprenons pas le contraire par l'imitation : si nous voyons quelqu'un d'insouciant, ne le soyons pas; si nous voyons quelqu'un de gourmand, ne nous adonnons pas à la gourmandise; si nous voyons quelqu'un de bavard, ne parlons pas trop. Mais, sages et instruits par Dieu en nous-mêmes, «tout en examinant toutes choses, retenons ce qui est bon» (I Th 5,21).

19. Accrochons-nous à l'ancre de notre foi, hissons la voile de l'espérance et, de toutes nos forces, traversons la grande mer de cette vie. Car durant ce voyage, des vents nous secoueront inévitablement – je veux dire la rébellion de la chair –, le tumulte des convoitises charnelles s'élèvera, nous rencontrerons des tourbillons de pensées pécheresses surgissant des profondeurs du cœur, et bien d'autres choses semblables à celles qui surviennent en mer : des pirates – démons du mal, des bancs de sable – l'aveuglement dû à l'ignorance, des rochers sous-marins – des complots imprévus contre nos âmes, la dangereuse inondation de la cale – l'ignorance des péchés et des pensées pécheresses, dont l'âme périt, tout comme les marins qui, insouciant de l'inondation de la cale, sombrent dans les profondeurs de la mer avec le navire. Mais nous, frères très honorables, nous nous garderons de toutes ces choses et marcherons avec vigilance sur le chemin de Dieu. Avant tout, révélons tout ce qui se trouve dans nos cœurs, de peur que les eaux des mauvaises pensées n'envahissent nos âmes et que «l'abîme des profondeurs ne nous engloutisse», comme le dit une parole prophétique (Jonas 2,6).

20. Celui qui s'investit pleinement dans la fraternité, tant dans les combats spirituels que dans les travaux physiques, brille comme une étoile et guide nombre d'entre nous. Zélé dans les actes de piété, digne du ciel, sincère, sérieux et silencieux, il est un ange, servant sur terre comme

devant le trône des Chérubins, Dieu et Maître de la création. Celui qui met ses vertus au service des autres et leur inspire l'aspiration spirituelle est un soleil radieux, scintillant comme l'or, réchauffant la plénitude de la fraternité. Mais qui est ténébreux, obscur et nocturne, qui obscurcit ceux qui sont sous son emprise et les rend semblables à lui ? Qui d'autre que celui qui, par son arrogance, sa luxure, sa moquerie, sa paresse, ses actes honteux, sa calomnie, son insolence et son impureté, par un amalgame de pensées mauvaises, ressemble à Satan déchu du ciel ? Nous ne devons pas nous soumettre à l'influence d'un tel être.

21. Votre labeur est éphémère, mais votre récompense est éternelle; la souffrance est passagère, mais la joie est éternelle; l'épreuve est temporaire, mais le repos est sans fin. Là, vous vous réjouirez, «là où est la demeure de tous ceux qui se réjouissent» (Ps 87,7), d'où «la douleur, le chagrin et les gémissements se sont enfuis» (Is 35,10), où il n'y a plus de larmes, mais seulement de la joie. Courez-vous donc en vain ? Travaillez-vous en vain ? Loin de là ! Au contraire, c'est sage, sublime, merveilleux, béni, apostolique, martyr, paternel, angélique, céleste et agréable à Dieu : vous êtes sortis (du monde) et vous êtes venus (à nous), vous êtes nés parmi nous d'une naissance spirituelle, vous avez grandi et êtes devenus des guerriers, vous vous êtes armés d'armes spirituelles et vous frappez les Amalécites, les Amorites, les Cananéens et les autres tribus de passions. Vous avez quitté l'océan du monde (par le renoncement), traversé le Jourdain par le second baptême, source de lumière et de purification, en acceptant le schéma (car c'est une repentance efficace), et désormais vous entrez dans votre héritage, la terre que notre Dieu infailible vous a montrée par sa promesse – une terre où coulent le lait et le miel de l'immortalité et de la vie éternelle. Réjouissez-vous, exultez et soyez dans l'allégresse, en voyant un tel amour de Dieu pour l'humanité. La vie est devant nos yeux, la joie sur nos visages, le bonheur à nos pieds; la porte est entrouverte : «Courez, afin d'atteindre» (I Cor 9,24). Qui pourrait hésiter ? Qui ne s'efforcera pas avec un zèle toujours plus grand, cherchant à surpasser les autres dans l'acquisition des trésors qui s'offrent à eux ?

22. Ayez du courage et résistez vaillamment aux assauts du diable, sachant que notre combat n'est pas contre la chair et le sang, mais contre notre persécuteur invisible et cruel, Satan, et les forces apostates qui lui sont subordonnées. C'est pourquoi, si une pensée impure assaille quelqu'un, qu'il ne se trouble ni ne s'affaiblisse; mais par la prière, les gémissements et les larmes, qu'il la repousse et la combatte, se souvenant de ce feu (éternel), et que la brûlure qui brûle en nous est la cause de cette flamme (éternelle). C'est pourquoi, peu importe combien de fois par jour une telle pensée nous assaille, détruisons-la complètement – et nous ne serons pas condamnés. Si ce désir s'accompagne d'un obscurcissement des pensées, d'un sentiment de fardeau ascétique, lève les yeux de ton cœur et déchire ce filet du diable en pensant à la possibilité de mourir à tout moment. Que chaque travailleur soit fortifié en méditant sur le repos d'une vie éternelle.

23. Que la grâce de notre Seigneur te couvre de son ombre et te donne la fermeté d'endurer les difficultés présentes. Lutte dans le combat et efforce-toi de terminer le chemin sans faiblir. Si quelque chose arrive — ce que je ne souhaite pas pour toi — relève-toi plus vite. Considère ce qui est visible. «Les cieux sont élevés», comme il est écrit, «mais la terre est profonde» (Pro 25,3). Et qui, parmi ceux qui sont tombés dans le péché, remontera au ciel ? Abomine-le donc, hais-le, détourne-toi de lui. Efforce-toi donc de faire le bien et de faire ce qui est agréable à Dieu.

24. Je vous en conjure, tout en évitant les grands péchés, évitons aussi ceux qu'on appelle petits, c'est-à-dire les vaines paroles et les railleries. Soyez doux et humbles envers tous; et si vous engagez la conversation uniquement pour tromper l'ennui, puisse-t-elle être bénéfique pour vous. Que votre conversation porte sur votre travail du moment, sur la résolution d'une perplexité concernant un passage de l'Écriture, sur la lecture selon la règle, sur la vie d'un saint, sur notre absolution, sur la venue des anges et sur notre réponse devant le Seigneur Dieu pour toute notre vie terrestre; sur la joie indicible des saints et le tourment inconsolable des pécheurs; et sur la manière, interrogez-vous les uns les autres, d'éviter cette passion (les vaines paroles) et d'acquérir la vertu qui lui est opposée (la parole sage); comment une larme jaillit et coule, et de quoi s'assèche-t-elle ? Et c'est par une obéissance sincère, l'humilité et le silence des lèvres que les pousses de l'âme sont arrosées et fleurissent, comme l'arbre de vie, au cœur du paradis; mais elles se dessèchent par la loquacité, les rires, les regards déplacés et intempestifs, les murmures,

la dureté des paroles, le sommeil prolongé, la gourmandise et toute autre passion à laquelle nous nous adonnons volontairement.

25. Voici, notre Seigneur et Dieu révèle sa bonté aux hommes, rayonnant des rayons de l'amour pour l'humanité, afin de tous les amener à lui; il nous a particulièrement fait sortir, nous autres moines, des ténèbres à la lumière. Quelle reconnaissance devons-nous donc rendre à Dieu qui nous a choisis et appelés ? À ceci : que nous vivions dans le but de progresser en piété, ayant renoncé à une vie de passions et de sensualité. Frères, reconnaissons notre vocation, gardons présents à l'esprit les exigences du monachisme et les vœux prononcés en présence des Anges, et vivons ainsi comme prêts, dès que Dieu nous appellera, à quitter ce monde avec une joie parfaite, comme au retour d'un pèlerinage, pour rejoindre notre patrie.

26. Voyez-vous l'insignifiance de cette vie présente ? Voyez-vous combien la vie humaine est inconstante et éphémère ? Il n'y a qu'une seule bonne part, une seule vie bonne et une grâce insatiable : acquérir Dieu en gardant ses commandements. Mais cela exige des efforts et une intense discipline.

27. Vous êtes citoyens de Jérusalem, habitants du paradis, membres du chœur des saints anges, si vous demeurez fermes dans votre vocation, lui restez fidèles, l'aimez de tout votre cœur, vous efforcez de l'accomplir et vous abstenez de tout ce qui lui est contraire; ayez une conduite exemplaire. Réjouissez-vous donc dans la crainte du Seigneur et purifiez-vous de toute impureté; soyez purs et resplendissez comme des fils de lumière; témoignez du respect, de l'obéissance et de la soumission à vos aînés; que l'amour fraternel abonde en vous; mais que l'obéissance à soi-même et la suffisance vous soient insupportables.

28. Voici, le jour de l'Épiphanie est arrivé ! Le Seigneur est venu du ciel : rencontrons-le purs. Préparons-nous à la sainteté et, comme un don de toute la création, offrons à celui qui nous est présenté une vie renouvelée, des contemplations divines et un ardent amour pour Dieu. Offrons aussi à chacun, les uns l'amour du silence, les autres une vigilance infatigable, les autres encore une prière fervente, la maîtrise de soi, l'humilité et la douceur – tout, tout, afin que rien ne vous manque.

29. Dieu, par ses saints, proclame la gloire qui nous attend. Saint Paul s'écrit : «Nous sommes indignes de désirer la gloire qui doit nous être révélée» (Rom 8,18). Saint David chante : «Mieux vaut un jour dans tes parvis que mille» (Ps 84,11), et : «Je serai rassasié quand ta gloire sera révélée» (Ps 17,15). Et un autre prophète proclame que de là «la douleur, le chagrin et les gémissements se sont enfuis» (Is 35,10). Combien d'autres témoignages semblables trouve-t-on dans l'Écriture, qui nous révèlent la joie inconcevable, l'allégresse infinie et les bénédictions indescriptibles promises par Dieu à ceux qui lui plaisent ! Demeurons donc fermes dans cette promesse, fortifions-nous, édifions-nous et perfectionnons-nous en Christ notre Dieu.

30. Ne cessez pas de servir Dieu et ne vous laissez pas aller à la paresse. Malgré les difficultés du temps présent, ne vous privez pas des joies du siècle à venir. Mais supportez tout – paroles et actes – avec sérénité, et organisez votre vie de manière à vous accueillir les uns les autres dans l'amour de Dieu et à vous entraider dans les épreuves. Vivez un siècle entier dans l'ascèse – et cela ne saurait se comparer à une seule heure de la plénitude incommensurable de l'immortalité éternelle. De plus, il est à la fois béni et, disons-le humainement, très bénéfique – de souffrir un peu, comme dans un rêve, et de recevoir en récompense une vie infiniment bienheureuse.

31. Ne cédon pas aux caprices du corps, que les saints considéraient comme un ennemi et qu'ils ont humilié par toutes sortes d'abstinences, car lui plaire est contraire à la vie spirituelle. Encore un peu de temps, et nous quitterons cette vie. Nous en voyons des exemples chez nos frères, qui descendent les uns après les autres dans la tombe. – Et nous, resterons-nous ici ? Certainement pas. – Mais oh ! oh, mes frères ! Que la mort est terrible ! Pourquoi devrions-nous, comme inspirés par le ciel, nous maintenir constamment dans un état de contemplation, à méditer sur notre mort imminente, sur la séparation de l'âme et du corps, sur la venue des anges (ne me dites pas que les démons s'y précipiteront aussi, car cela arrive à ceux qui sont esclaves des passions), et sur le cri qui retentira : «Âme, sors !» Quel labeur, quelle douleur que cette dissolution de l'union ! Alors, les bonnes œuvres et la non-condamnation de la conscience seront un grand secours, une consolation et une intercession pour celui qui s'en va. Alors, l'obéissance engendrera l'audace, l'humilité attirera la faveur, les larmes inclineront vers la miséricorde, l'abondance des bonnes actions triomphera des démons, la patience intercédera pour toute cause

– et les ennemis repartiront les mains vides, et l'âme, avec les anges, ira au Sauveur dans une immense joie. Alors, crainte, si par hasard une âme, plongée dans des passions débridées, se trouve possédée par le péché : car alors les démons prendront le dessus et précipiteront cette malheureuse âme avec eux dans l'abîme de l'enfer, dans les ténèbres et les tourments du Tartare. Tel est le bénéfice que cette âme retire de céder aux passions !

32. Purifions-nous dès maintenant. Versons notre sang dans les combats, et que rien ne nous sépare du commandement de Dieu : ni le travail, ni la maladie, ni le plaisir, ni le repos, ni aucun contentement. Même si nous devons mourir chaque jour, supportons-le avec joie, en nous efforçant de vivre au-dessus de la sagesse du monde. Ne craignons que Dieu, le Juge redoutable : ni l'homme, ni la bête, ni le feu, ni l'épée, ni la mer, ni rien de ce qui puisse paraître effrayant; car l'homme, créé à l'image de Dieu, est le maître des créatures terrestres.

33. Comme la bonne terre, arrosée par la pluie du saint Esprit, portez du fruit et faites naître des vertus, comme des épis de blé pleins de vie. De même que vous renouvez vos champs, purifiez le sol de votre âme des épines mentales par le feu de la crainte de Dieu et l'épée de la vérité. Semez, selon le commandement des Apôtres, non pour la chair, de peur que de la chair vous ne moissonniez la corruption; mais semez pour l'Esprit, de peur que de l'Esprit vous ne moissonniez des fruits spirituels [Gal 6,8] : la patience, la persévérance, la bienveillance, l'humilité, l'amour fraternel, et la haine de l'envie, de la méchanceté, de la tromperie, du reproche et de la calomnie.

34. Acquiérez aussi la maîtrise de soi. L'abstinence consiste donc à nourrir le corps en fonction de ses besoins, sans le surcharger ni le sous-alimenter, à l'image du chargement d'un navire : trop chargé, il risque de couler; trop léger, il risque de chavirer. Il en va de même pour le sommeil : il faut en prendre autant que nécessaire. Une alimentation équilibrée est suivie d'un sommeil léger, puis d'une vigilance attentive lors de la récitation des psaumes, d'une écoute attentive des lectures et d'une compréhension profonde de chaque mot des hymnes divins chantés. Comblée par cela, l'âme est apaisée, réchauffée et éclairée, goûtant en toutes choses les fruits de la modération. Mais l'excès de nourriture engendre des rêves pesants; de l'un comme de l'autre naissent l'obscurcissement des pensées, la confusion des versets, la crispation des lèvres, l'obscurcissement du regard, de l'âme et du corps; car l'intérieur se conforme à l'extérieur. Alors le voleur d'âmes, ayant repéré l'individu, lui dérobe ce qu'il désire. C'est pourquoi le Seigneur dit : «Soyez vigilants» (Mt 26,41).

35. Dieu aime une parole sincère, une réponse soumise, un visage bienveillant et serein, un caractère paisible et une conversation humble. Celui qui endure la souffrance avec plus de sérénité que les autres, qui rend grâce même lorsqu'il lui manque des vêtements, des chaussures ou un couvre-chef, celui-là est un véritable serviteur de Dieu, échangeant des choses éphémères et insignifiantes contre de grandes bénédictions à venir. Je m'efforce de pourvoir aux besoins de chacun en toutes choses, et je dis cela afin que, lorsqu'il manque certaines choses, personne ne soit contrarié, irrité ou ne se plaigne. Il y a aussi ceux qui, embrasés d'amour pour Dieu, se privent délibérément d'autres choses. Mais bien sûr, quiconque accepte avec gratitude ce qui lui est donné, quoi que ce soit et à quel moment, fait bien.

36. Le royaume des cieux est devant nous; la récompense d'une vie éternellement bénie attend ceux qui plaisent à Dieu. Qui ne se précipitera pas ? Qui ne s'empressera pas de saisir de tels trésors ? Qui refuserait de souffrir, d'être nu, d'endurer le froid et le gel, et de s'imposer des mortifications par des travaux ascétiques, en vue de recevoir de telles et telles bénédictions ? – Mais vous n'êtes pas exemptés de ces travaux et de ces ascèses; car en renonçant à vos désirs, en vous dépouillant de tout, en faisant preuve de patience sous toutes ses formes, vous mourez chaque jour, tandis que votre vie est cachée en Jésus-Christ notre Seigneur. «Quand notre vie, le Christ Seigneur, sera révélée, alors vous aussi, vous vous réjouirez éternellement avec lui» (Col 3,4). Ne cherchez pas le repos ici-bas, mais considérez vos souffrances comme la garantie du repos éternel.