

## Combat spirituel pour trouver l'humilité

**Tous ceux qui suivent Jésus-Christ sont engagés dans une guerre spirituelle.**

Une longue expérience de la grâce a appris aux Saints à mener ce combat. Le Saint Esprit les guidait et les éclairait, et leur donnait la force de vaincre leurs ennemis ; car privée du Saint Esprit, l'âme ne peut même pas commencer ce combat, elle ne sait pas et ne comprend pas qui et où sont ses ennemis.

**Notre combat se déroule chaque heure et chaque jour.** Lorsqu'on fait des reproches à son frère, si on le juge ou si on l'offense, on perd sa propre paix. Si tu cèdes à la vanité où si tu t'élèves au-dessus de ton frère, tu perdras la grâce. S'il te vient une pensée impure et si tu ne la rejettes pas immédiatement, ton âme perdra l'amour de Dieu et l'assurance de la prière.

Si tu aimes le pouvoir ou l'argent, tu ne connaîtras jamais l'amour de Dieu. Si tu accomplis ta volonté propre, tu es vaincu par l'Ennemi et l'abattement se glissera dans ton âme. **Si tu hais ton frère, cela montre que tu t'es détaché de Dieu et qu'un mauvais esprit s'est emparé de toi.**

Mais si tu fais du bien à ton frère, alors tu trouveras la tranquillité de la conscience. Si tu retranches ta volonté propre, tu chasseras les ennemis et tu obtiendras la paix de ton âme. **Si tu pardonnes à ton frère ses offenses et si tu aimes tes ennemis, alors tu recevras le pardon de tes péchés, et le Seigneur te donnera de connaître l'amour du Saint Esprit.** Et lorsque tu te seras complètement humilié, tu trouveras le repos parfait en Dieu. Lorsque l'âme est humble et que l'Esprit divin est en elle, alors l'esprit de l'homme est plongé dans la béatitude de l'amour de Dieu.

L'âme quand elle sent la miséricorde du Seigneur, ne craint plus rien, aucun malheur sur terre, mais désire être toujours humble devant Dieu et aimer son frère. Mais si l'âme tombe dans la vanité, sa fête prend fin, car la grâce

l'abandonne ; désormais, elle ne peut plus prier, mais de mauvaises pensées viennent et la tourmentent. **Pourquoi l'homme souffre-t-il sur terre, endure-t-il des peines et subit-il des maux ? Nous souffrons parce que nous n'avons pas d'humilité. Dans une âme humble vit le Saint Esprit, et il lui donne la liberté, la paix, l'amour et la félicité.**

**Nous souffrons parce que nous n'aimons pas nos frères.** Le Seigneur dit : « aimez-vous les uns les autres et vous serez mes disciples ». Quand nous aimons nos frères, l'amour de Dieu vient en nous. L'amour de Dieu est d'une grande douceur ; c'est un don du Saint Esprit, et on ne le connaît en plénitude que par le Saint Esprit. Mais il y a un amour modéré, celui que l'homme obtient quand il s'efforce d'accomplir les commandements du Christ et craint d'offenser Dieu ; et cela est bien aussi. Il faut chaque jour s'efforcer au bien et, de toutes ses forces apprendre l'humilité du Christ.

**Le Seigneur a dit : « Je vous donne ma Paix » (Jean 14,27). Cette paix du Christ, il faut la demander à Dieu, et le Seigneur la donnera à celui qui la demande.** Lorsque nous la recevons, nous devons saintement veiller sur elle et la faire croître.

Celui qui, dans ses afflictions, ne s'abandonne pas à la volonté de Dieu, ne peut connaître la miséricorde divine. Si un malheur te frappe, ne te laisse pas abattre, mais souviens-toi que le Seigneur te regarde avec bonté. Tourne-toi avec foi vers le Seigneur et dis comme l'enfant prodigue de l'Évangile : « je ne suis pas digne d'être appelé ton fils ». tu verras combien alors tu es cher au Père, et ton âme connaîtra une joie indescriptible.

**Les hommes n'apprennent pas l'humilité et, à cause de leur orgueil, ne peuvent recevoir la grâce du Saint Esprit, et ainsi le monde entier est plongé dans la souffrance.** Mais si les hommes connaissaient le Seigneur, savaient comment il est clément, humble et doux, en une heure la face du monde entier

serait changée et tous les hommes seraient remplis d'amour et de joie. **Le Seigneur nous a donné le repentir et par le repentir tout est réparé.** Par le repentir, nous obtenons le pardon de nos péchés ; pour notre repentir, nous obtenons la grâce du Saint Esprit vient, et ainsi nous connaissons Dieu.

**Si quelqu'un a perdu la paix et souffre, qu'il se repente,** et le Seigneur lui donnera la paix. Si un peuple ou un état souffre, il faut que tous se repentent, et alors sera rétabli la paix de Dieu.

**Le but de notre combat spirituel est de trouver l'humilité.** Nos ennemis sont tombés par l'orgueil et ils nous attirent dans leur chute. Mais nous, frères, humiliions-nous, et alors nous verrons la gloire du Seigneur sur terre (Matt 16,28), car aux humbles le Seigneur Se fait connaître par le Saint Esprit.

L'âme qui a goûté la douceur de l'amour divin est entièrement régénérée et devient toute différente; elle aime Son Seigneur et tend de toutes ses forces à Lui, jour et nuit. Jusqu'au dernier moment elle reste paisible en Dieu, puis elle commence à souffrir pour le monde.

Le Seigneur donne à l'âme tantôt le repos en Dieu, tantôt un cœur douloureux pour le monde entier, afin que tous les hommes se repentent et parviennent au Paradis. **Aimez-vous les uns les autres, et alors vous verrez la miséricorde du Seigneur.** Aimons notre frère, et le Seigneur nous aimera. Ne pense pas que le Seigneur t'aime si tu regardes quelqu'un avec hostilité. Ce sont plutôt les démons qui t'aiment, car tu es devenu leur serviteur ; mais ne tarde pas, repens-toi, demande au Seigneur la force s'aimer ton frère et tu verras la paix dans ton âme.

**De toutes vos forces, demandez au Seigneur, l'humilité et l'amour fraternel** car, en échange de l'amour pour notre frère, le Seigneur nous donnera gratuitement Sa grâce. Les fruits de l'amour son évidents : paix et joie dans

l'âme, et tous les hommes seront pour toi comme des amis très chers ; tu verseras d'abondante larmes pour ton prochain, pour tout ce qui respire et pour toute créature.

Souvent pour un simple salut, l'âme ressent en elle un bienfaisant changement ; et, par contre, pour un seul regard hostile, on perd la grâce et l'amour divin. Alors repens-toi bien vite pour que la paix divine revienne dans ton âme.

**Si de toute nos forces nous tentons d'aimer notre frère et d'humilier notre âme, notre victoire est assurée,** car le Seigneur donne Sa grâce surtout pour l'amour de notre frère. **Nous devons nous efforcer au bien pendant toute notre vie, mais avant tout il faut pardonner aux autres leurs péchés,** et alors le Seigneur ne se souviendra pas des nôtres et nous donnera la grâce du Saint Esprit.

Le saint apôtre Jean le théologien dit que les commandements de Dieu ne sont pas pesants, mais aisés, (1 Jean 5,3). Ils sont aisés seulement grâce à l'amour ; mais si l'on n'a pas d'amour, tout est difficile. C'est pourquoi garde l'amour, ne le perd pas ; on peut certes le retrouver, mais cela n'est donné qu'au prix de nombreuses larmes et de longues prières, et sans amour il est pénible de vivre sur terre. Quand à demeurer dans la haine, c'est la mort de l'âme.

**Il arrive que le Seigneur mette à l'épreuve l'âme pendant une longue période, pour s'assurer de sa fidélité ;** mais l'âme, ne sentant pas en elle cette douceur qu'elle avait connue, a de nouveau soif d'elle, attend humblement et s'élance sans trêve vers le Seigneur dans un ardent amour. La grâce divine vient parfois rapidement, parfois aussi elle n'est pas accordée ; mais **l'homme sage s'humilie, il aime son prochain et porte avec patience sa croix ; et par cela il triomphe des ennemis qui s'efforcent de l'arracher à Dieu.**

J'ai longtemps souffert, ne connaissant pas la voie du Seigneur ; mais maintenant, après bien des années passées dans de multiples épreuves et grâce du Saint Esprit, j'ai reconnu la volonté de Dieu. **Il faut accomplir avec exactitude tout ce le Seigneur a commandé (Matt 28,20), car telle est la voie qui conduit au Royaume des Cieux où nous verrons Dieu.**

**Quand nous pleurons et humiliions notre âme, la grâce divine nous garde, mais si nous abandonnons les pleurs et l'humilité, nous risquons de nous laisser séduire par les pensées ou par les visions.** L'âme humble n'a pas de visions et n'en désire pas, mais elle prie avec un esprit pur ; un esprit vaniteux, par contre, n'est pas à l'abri des pensées et de l'imagination, et il peut même en arriver à voir des démons et à parler avec eux.

J'implore tous les hommes : recourons au repentir, et alors nous verrons la clémence du Seigneur. **Ceux qui ont des visions et se fient à elles,** je les supplie de comprendre que cela provoque en eux de l'orgueil ainsi que cette trouble jouissance de la vanité qui bannit l'humilité et le repentir ; et là est le malheur, car sans humilité on ne peut pas vaincre les ennemis.

Moi-même je me suis trompé deux fois. La première fois, l'ennemi me montra une lumière et la pensée me dit : « Accepte, c'est la grâce ». La seconde fois, j'ai accepté une vision, et j'ai eu beaucoup à souffrir de cela. C'était à la fin de la vigile, lorsqu'on chante : « Que ton souffle loue le Seigneur » ; j'entendis comme le Roi David, au Ciel, chanter une hymne à la louange de Dieu. Je me tenais au chœur et il me semblait qu'il n'y avait ni toi, ni coupole, et que je voyais le Ciel ouvert. Je pensais que les démons ne pouvaient pas glorifier Dieu et que, par conséquent, cette vision ne provenait pas de l'ennemi.

**Mais l'illusion de la vanité me tourmentait et, de nouveau, je me mis à voir des démons.** Alors je reconnus que je m'étais trompé. Je m'en ouvris à mon père spirituel et je lui demandai de prier pour moi ; et grâce à ses prières, je suis

à présent sauvé, et constamment j'implore le Seigneur de m'accorder un esprit d'humilité.

Ainsi j'ai souffert de la part des démons de nombreuses années ; si le Seigneur ne m'avait pas accordé de connaître le Saint Esprit, si je n'avais pas eu le secours de la Très Sainte Mère de Dieu, j'aurais désespéré de mon salut.

Longtemps je n'arrivais pas à comprendre ce qui m'arrivait. **Pourquoi donc les démons ont-ils pris cette habitude de venir vers moi ?** Longtemps mon âme fût dans ce combat.

Une nuit, les démons vinrent à moi, remplissant ma cellule. Je priais intensément. Le Seigneur les chassa, mais ils vinrent de nouveau. Alors je me levais pour faire des prosternations devant les icônes, mais j'étais entouré de démons. L'un d'eux se tenait devant moi de telle manière que je ne pouvais pas me prosterner devant les icônes, sinon c'est devant lui que je me serai incliné. Alors je m'assis et dis « Seigneur, Tu vois que je veux Te prier avec un esprit pur, mais les démons m'en empêchent.

Dis-moi ce que je dois faire pour qu'il s'écarte de moi ? ». Et je reçus dans mon âme cette réponse du Seigneur : « Les orgueilleux ont toujours à souffrir ainsi de la part des démons ». Je dis : « Seigneur, Tu es miséricordieux ; mon âme Te connaît ; dis-moi ce que je dois faire pour que mon âme devienne humble ? ».

Et le Seigneur répondit : « **Tiens ton esprit en enfer, et ne désespère pas** ». Depuis cette époque, je tiens mon esprit en enfer et je brûle dans le feu ténébreux ; je désire le Seigneur, je le cherche en pleurant et je dis : Bientôt je mourrais et j'irai séjourner dans la sombre prison de l'enfer ; là, seul, je brûlerai et languirai après le Seigneur, et je pleurerai : où es-Tu, mon Seigneur, Toi que mon âme connaît ? ». Et cette pensée m'a été d'une grande utilité : mon esprit s'est purifié et mon âme a trouvé le repos.

Chose étonnante, le Seigneur m'a ordonné de maintenir mon esprit en enfer et de ne pas désespérer. Il est si proche de nous : « Voici, Je suis avec vous jusqu'à la consommation des siècles » et encore : Invoque-Moi au jour de ta détresse et Je te délivrerai et tu M'en rendras gloire » (Matt 28,20 ; Ps 49,15).

Quand le Seigneur touche une âme, elle devient toute nouvelle, mais cela n'est compréhensible que pour celui qui en a fait l'expérience. Celui qui n'a pas reçu l'Esprit Saint ne peut connaître ce qui est au Ciel, mais cet Esprit a été donné sur la terre par le Seigneur.

**Il n'y a rien de plus précieux que de connaître Dieu, et il n'y a rien de pire que de ne pas le connaître.** Je me mis à agir comme tu le demande Seigneur, et mon âme connut le repos en Dieu, et maintenant, jour et nuit, je demande à Dieu l'humilité du Christ.

**Le Saint Esprit, sur la terre, vit en nous et nous illumine. Il nous donne de connaître Dieu.** Il nous donne d'aimer le Seigneur. Il nous donne de penser à Dieu. Il nous donne le don de la Parole. Il nous donne de glorifier Dieu. Il nous donne joie et allégresse. Il nous donne la force de mener le combat contre les ennemis et de les vaincre.

Grâce à l'humilité, l'âme trouve le repos ; mais pour garder ce repos, elle doit faire un long apprentissage. Nous perdons ce repos parce que nous ne sommes pas enracinés dans l'humilité. Moi aussi les démons m'ont beaucoup trompé. C'est de l'orgueil que viennent les mauvaises pensées. Un moine expérimenté souffrait de la part des démons ; quand ils l'attaquaient, il fuyait devant eux, mais ils le poursuivaient.

S'il t'arrive quelque chose de semblable, n'aie pas peur et ne fuis pas, mais tiens bon, courageusement ; humilie-toi et dis : « Seigneur, aie pitié de moi qui suis un grand pécheur », et les démons disparaîtront. Mais si tu prends lâchement la

fuite, ils te poursuivront jusqu'à l'abîme. Souviens-toi qu'à l'heure où les démons attaquent, le Seigneur, Lui aussi, te regarde pour voir si tu places en Lui ton espoir.

Même si tu vois Satan, qu'il te brûle de son feu et qu'il veuille captiver ton esprit, ne crains pas mais espère fermement en Dieu et dis : « Je suis pire que tous » et l'ennemi s'éloignera de toi.

Si tu sens qu'un mauvais esprit agit en toi, même alors ne te laisse pas intimider, mais confesse-toi bien, et de tout ton cœur demande un esprit humble au Seigneur, et sans faute le Seigneur te l'accordera. Alors, selon le degré de ton humilité, tu ressentiras la grâce en toi ; lorsque ton âme sera devenue tout à fait humble, tu trouveras la paix parfaite. Et telle est la guerre que l'homme mène toute sa vie.

Même si après avoir connu le Seigneur par le Saint Esprit, l'âme tombe dans l'illusion, qu'elle ne s'effraie pas. **Mais se souvenant de l'amour de Dieu et sachant que le combat avec les ennemis est permis à cause de son orgueil et de sa vanité**, qu'elle s'humilie et demande au Seigneur de la guérir ; le Seigneur guérit l'âme parfois rapidement et parfois lentement, peu à peu. Le disciple obéissant, qui a confiance en son père spirituel et en se fie pas à lui-même, guérit rapidement de tout mal que lui ont causé les ennemis ; mais celui qui n'obéit pas, il ne se corrigera pas non plus.

La lutte de l'âme contre les ennemis dure dans jusqu'à la tombe. A cause de mon orgueil, le Seigneur a laissé deux fois l'ennemi attaquer mon âme de telle sorte qu'elle se trouve en enfer.

A l'intention de tous ceux qui, comme moi, tomberont dans un pareil malheur : soyez courageux, ayez une confiance inébranlable en Dieu, et les ennemis ne résisteront pas, car le Seigneur les a vaincus.



**Souvent il nous semble que le Seigneur ne nous entend pas ; la seule raison est que nous sommes orgueilleux, et que cela ne nous est pas utile.** Il est difficile de discerner l'orgueil en soi-même ; mais le Seigneur laisse l'homme orgueilleux se débattre dans son impuissance jusqu'à ce qu'il s'humilie.

Deux fois j'ai été dans le Saint Esprit ; et deux fois j'ai été dans une grande épreuve, soumis à une écrasante tentation. Une autre fois, à cause de mon orgueil, j'ai enduré que la grâce du Saint Esprit me quitte et que je le sente comme un animal dans un corps humain. Je me souvenais de Dieu, mais mon âme était devenue vide comme celle d'un animal. Je me suis à me repentir et la grâce revînt. Cela dura trois jours.

On frère, si vous pouviez comprendre l'angoisse de l'âme qui a porté en elle l'Esprit Saint, mais qui ensuite l'a perdu. Cette angoisse est épouvantable. Alors l'âme se trouve dans une affliction et une détresse indescriptibles. C'est le tourment d'Adam après avoir été expulsé du Paradis.

**Qui peut concevoir le Paradis ? Celui qui porte en lui le Saint Esprit le peut partiellement.** Le Paradis, c'est le règne du Saint Esprit, et le Saint Esprit est le même au Ciel et sur la terre. **Si tu veux avoir partiellement la grâce du Saint Esprit, alors humilie-toi, comme les saints pères.**

Un cordonnier qui vivait à Alexandrie pensait : « Tous seront sauvés, moi seul je périrai ». Le Seigneur révéla à Saint Antoine qu'il n'était pas parvenu à la mesure de ce cordonnier. Les saints pères menaient un combat acharné contre les démons, et s'habituaient à avoir une humble opinion d'eux-mêmes, et pour cela le Seigneur les aima.

**Humilité : s'estimer pire que tous**

Et le Seigneur m'a donné de comprendre la force de ces paroles. Mais aussi, quand le tiens mon esprit en enfer, mon âme est en paix ; mais quand je l'oublie, alors viennent des pensées qui ne plaisent pas à Dieu.

**Pour garder la grâce, il faut continuellement s'humilier. Le Seigneur apprend l'humilité à ceux qui le servent.**

Saint Zozimas se disait qu'il était moine depuis son enfance et qu'il n'y avait personne qui puisse lui enseigner quelque chose de nouveau, mais il fut humilié par Marie l'Egyptienne ; et il vit qu'il était loin d'avoir sa mesure.

Le saint évêque Thykhon de Zadonsk fut humilié par une gifle d'un « fol en Christ » qui lui dit : « Ne fais pas le fier ». C'est ainsi que le Seigneur miséricordieux humilie les Saints pour qu'ils demeurent humbles jusqu'à la fin. Quant à nous, nous devons d'autant plus nous humilier.

Une âme humble qui porte en elle la grâce divine du Saint Esprit en abondance et la garde, à la force nécessaire pour supporter une apparition divine ; mais celui qui a peu de grâce, une vision le fait tomber face contre terre, car en lui la force de la grâce est insuffisante.

Ainsi sur le Mont Thabor, lorsque le Seigneur fut transfiguré, Moïse et Elie se tenait debout avec Lui, mais les apôtres tombèrent à terre ; mais plus tard, lorsque la grâce du Saint Esprit augmenta en eux, eux aussi restèrent debout lors des apparitions du Seigneur et purent également parler avec Lui.

Si l'âme porte en elle la grâce, en voyant les démons elle ne les craint pas, parce qu'elle sent en elle la présence de la force divine.

**Tant que nous vivons sur terre, il nous faut apprendre à mener le combat contre les ennemis.** Le plus difficile de tout, c'est de mortifier la chair par amour de Dieu et de vaincre notre amour-propre.

**Pour vaincre l'amour propre, il est absolument nécessaire de s'humilier. C'est une grande science,** et l'on n'arrive pas rapidement à la posséder. **On doit** s'estimer pire que tous **les êtres et se condamner à l'enfer.** Par là, l'âme trouve l'humilité et obtient les larmes du repentir dont naît la joie.

Il est bon d'habituer son âme à penser : « Je brûlerai dans le feu de l'enfer. Mais malheureusement ceux qui comprennent cela sont rares. Beaucoup tombent dans le désespoir et vont à leur perte. Ils s'endurcissent et ne veulent plus ni prier, ni lire ni même penser à Dieu.

**Il faut se condamner soi-même, mais ne pas désespérer de la miséricorde et de l'amour de Dieu.** Il faut acquérir un esprit humble et brisé, et alors toutes pensées disparaîtront et l'esprit deviendra pur. Mais dans cette pratique, il faut connaître ses propres limites afin de ne pas écraser son âme. Apprends à te connaître et ne charge pas ton âme au-delà de ses forces.

Toutes les âmes n'ont pas les mêmes résistances : les unes sont fortes comme des pierres, mais d'autres sont faibles comme de la fumée. Ce sont les âmes orgueilleuses qui sont semblables à la fumée. L'ennemi les attirent où il veut, parce qu'elles n'ont pas la patience ou qu'elles se laissent facilement tromper par lui.

**Les âmes humbles gardent les commandements,** tel un rocher dans la mer contre lequel se brisent les vagues. **Elles se sont abandonnés à la volonté de Dieu,** leur esprit Le contemple, et le Seigneur leur accorde la grâce du Saint Esprit. **Celui qui vit selon les commandements, entend à chaque heure et à chaque instant la grâce dans son âme. Mais il y a des hommes qui ne reconnaissent pas la venue de la grâce.**

Quand des pensées étrangères pénètrent dans notre esprit, notre intelligence est partagée entre Dieu et quelqu'autre objet ; ceci indique que le commandement

d'aimer Dieu de toute notre intelligence et tout notre cœur n'est pas accompli. Mais lorsque l'esprit est immergé en Dieu, sans être distrait par d'autres pensées, le premier commandement est observé, quoique encore imparfaitement.

Il y a bien des degrés dans l'amour de Dieu. Celui qui lutte contre les mauvaises pensées aime Dieu à sa mesure. Celui qui lutte contre le péché, demande à Dieu de lui donner la force de ne pas pécher, mais à cause de sa faiblesse il succombe encore au péché, en souffre et se repent ; il porte la grâce dans les profondeurs de son âme et de son esprit, mais ses passions ne sont pas encore vaincues.

**Celui, par contre, dont les passions sont vaincues n'a désormais plus de lutte,** mais il exerce seulement une attentive vigilance sur lui-même afin de ne pas tomber dans le péché ; un tel homme a reçu une grande grâce et en ressent la présence en lui. **Mais celui qui ressent la grâce aussi bien dans son âme que dans son corps, est un homme parfait ; s'il garde cette grâce, son corps est sanctifié et se transformera en reliques.**

**Par Archimandrite Sophrony**

*(Starets Silouane - Vie et doctrine - Archimandrite Sophrony - Editions Présence – 1973)*