

EXTRAIT DE LA REGLE DE SAINT BENOIT

Chapitre 7 : L'HUMILITE

7 1 La divine Ecriture, mes frères, nous crie: "**Quiconque s'élève sera humilié, et qui s'humilie sera élevé.**" (Lc 14,11 Lc 18,14 Mt 23,12)

2 En parlant ainsi, elle nous montre que tout élèvement est une espèce d'orgueil ;

3 et c'est ce dont le Prophète déclare se garder, lorsqu'il dit: "Seigneur, mon coeur ne s'est point élevé et mes yeux ne se sont point levés: je n'ai point marché dans les grandeurs ni dans des merveilles au-dessus de moi." (Ps 130,1-2)

4 Mais que m'arriverait-il "si je n'avais pas eu d'humbles sentiments, si j'avais élevé mon âme? Tu me traiterais comme l'enfant qu'on enlève du sein de sa mère." (Ps 130,1-2)

5 Si donc, mes frères, nous voulons atteindre au sommet de l'humilité parfaite, et parvenir rapidement à cette hauteur céleste, à laquelle on monte par l'humilité dans la vie présente,

6 il nous faut monter et dresser par nos actions cette échelle qui apparut en songe à Jacob. Il y voyait des anges descendre et monter.

7 Cette descente et cette montée assurément ne signifient pas autre chose pour nous sinon que l'on descend par l'élévation et que l'on monte par l'humilité. L'échelle en question, c'est notre vie en ce monde, que le Seigneur dresse vers le Ciel, si notre coeur s'humilie.

9 Les côtés de cette échelle figurent notre corps et notre âme; sur ces côtés, l'appel divin a disposé divers degrés d'humilité et de perfection à gravir.

10 Voici donc le premier degré d'humilité: se remettant toujours devant les yeux la crainte de Dieu, il consiste à fuir toute négligence et à se rappeler sans cesse tout ce que Dieu a commandé.

11 On repassera constamment dans son esprit, d'une part, comment la géhenne brûle, pour leurs péchés, ceux qui méprisent Dieu, et comment, d'autre part, la vie éternelle récompense ceux qui le craignent.

12 Se gardant, à toute heure, des péchés et des vices des pensées, de la langue, des mains et de la volonté propre, ainsi que des désirs de la chair,

13 l'homme estimera que Dieu, du haut du ciel, le regarde à tout moment, qu'en tout lieu le regard de la divinité voit ses actes et que les anges les lui rapportent à tout moment.

14 Le Prophète nous le révèle, lorsqu'il affirme que Dieu est toujours présent à nos pensées: "Dieu scrute les coeurs et

les reins"; ([Ps 7,10](#))

15 et de même: "Le Seigneur connaît les pensées des hommes", ([Ps 93,11](#))

16 et encore: "Tu as compris de loin mes pensées", ([Ps 138,3](#))

17 et: "La pensée de l'homme te sera découverte." ([Ps 75,11](#))

18 Aussi, pour être vigilant sur ses pensées perverses, le vrai moine répètera toujours dans son coeur: "Je serai sans tache devant lui, si je me tiens en garde contre mon iniquité." ([Ps 17,24](#))

19 Quant à notre volonté propre, il nous est défendu de la faire par ces termes de l'Ecriture: "Renonce à tes volontés", ([Si 18,30](#))

20 et, de plus, nous demandons à Dieu dans l'oraison dominicale que sa volonté se fasse en nous. (allusion [Mt 6,10](#))

21 C'est donc avec raison qu'on nous enseigne de ne pas faire notre volonté. Par là, nous prenons garde à ce que dit l'Ecriture:

Il y a des voies qui semblent droites aux hommes et dont le terme aboutit au fond de l'enfer"; ([Pr 16,25](#))

22 par là encore nous nous préservons de ce qui est dit des négligents: "Ils se sont corrompus et se sont rendus abominables par leurs passions." ([Ps 13,1](#))

23 Quant aux désirs de la chair, croyons aussi fermement que Dieu nous est toujours présent, suivant la parole du Prophète au Seigneur: "Tous mes désirs sont devant toi." ([Ps 37,10](#))

24 Il faut par conséquent se garder du désir mauvais, parce que la mort est placée à l'entrée même du plaisir.

25 C'est pourquoi l'Ecriture nous donne ce commandement: "Tu ne suivras pas tes convoitises." ([Si 18,30](#))

26 Si, donc, "les yeux du Seigneur considèrent les bons et les méchants," ([Pr 15,3](#))

27 si, du haut du ciel, le Seigneur regarde continuellement les enfants des hommes, pour voir "s'il en est un qui ait l'intelligence et qui cherche Dieu ;" ([Ps 13,2](#))

28 si, enfin, les anges, commis à notre garde, lui rapportent quotidiennement, jour et nuit, nos actions, concluons, mes frères, qu'à toute heure nous devons être vigilants.

29 Craignons, en effet, que, selon la parole du Psalmiste, Dieu ne nous surprenne à quelque moment "dévoiyés dans le péché et devenus mauvais." ([Ps 13,3](#))

30 S'il use d'indulgence en ce temps-ci, parce qu'il est bon et attend que nous nous corrigions, redoutons qu'il ne nous dise un jour: "Tu as fait cela et je me suis tu." ([Ps 49,21](#) [Si 2,13](#))

31 Voici le deuxième degré d'humilité: ne pas aimer sa volonté propre, ni se complaire dans l'accomplissement de ses désirs,

32 mais bien plutôt imiter dans sa conduite cette parole du Seigneur: "Je ne suis pas venu faire ma volonté mais celle de celui qui m'a envoyé." ([Jn 6,38](#))

33 L'Ecriture dit encore: "Le plaisir encourt la peine, l'effort procure la couronne." (*Cette sentence est tirée, non de l'Ecriture, mais de la Passion de sainte Anastasie (ch.17)*).

34 Tel est le troisième degré d'humilité: se soumettre au supérieur en toute obéissance, pour l'amour de Dieu, à l'imitation du Seigneur, dont l'apôtre dit : "Il s'est fait obéissant jusqu'à la mort." ([Ph 2,8](#))

35 Voici le quatrième degré d'humilité: la conscience embrasse la patience, au point d'obéir silencieusement, quelque durs et contrariants que soient les ordres reçus, et fût-on même victime de toutes sortes d'injustices ;

36 on supporte, sans se lasser ni reculer, car l'Écriture dit: "Celui qui aura persévéré jusqu'à la fin sera sauvé," ([Mt 10,22](#))

37 et ailleurs: "Prends courage et supporte le Seigneur." ([Ps 26,14](#))

38 Et pour nous montrer que le serviteur fidèle doit tout supporter pour le Seigneur, même les adversités, l'Écriture dit au nom de ceux qui souffrent: "C'est pour toi que nous sommes livrés à la mort durant le jour; nous sommes considérés comme des brebis de boucherie." ([Ps 43,22](#) [Rm 8,36](#))

39 Et ceux qu'anime l'espoir assuré de la récompense divine, ajoutent avec joie: "Mais en toutes ces épreuves, nous remportons la victoire, grâce à celui qui nous a aimés." ([Rm 8,37](#))

40 L'Écriture dit encore en un autre endroit: "Tu nous as éprouvés, ô Dieu, tu nous as fait passer par le feu, comme on fait passer l'argent par le feu; tu nous as pris dans le filet, tu as amassé les tribulations sur nos épaules." ([Ps 65,10-11](#))

41 Et pour nous apprendre que nous devons vivre sous un supérieur, elle ajoute: "Tu as établi des hommes sur nos têtes." ([Ps 65,12](#))

42 Ainsi par la patience dans les adversités et les injustices, les humbles pratiquent le précepte du Seigneur: si on les frappe sur une joue, ils tendent l'autre; si on leur ôte leur tunique, ils abandonnent aussi leur manteau; si on les contraint de faire un mille, ils en font deux; ([Mt 5,39-41](#))

43 avec l'Apôtre Paul ils supportent les faux frères, et ils bénissent ceux qui les maudissent. (cf. [2Co 11,26](#) [1Co 4,12](#))

44 Voici le cinquième degré d'humilité: découvrir à son abbé, par un humble aveu, toutes les pensées mauvaises qui viennent à l'âme ainsi que toutes les fautes qu'on aurait commises en secret.

45 L'Écriture nous exhorte à cette pratique lorsqu'elle dit: "Révèle ta conduite au Seigneur et espère en lui ;" ([Ps 36,5](#))

46 et encore: "Confessez-vous au Seigneur, parce qu'il est bon, parce que sa miséricorde est à jamais." ([Ps 105,1](#) [Ps 117,1](#))

47 De même le Prophète: "Je t'ai fait connaître mon péché, et je n'ai pas caché mon iniquité;

48 j'ai dit: je proclamerai contre moi mes transgressions au Seigneur, et tu m'as pardonné l'impiété de mon cœur." ([Ps 31,5](#))

49 Voici le sixième degré d'humilité: le moine se trouve satisfait de tout ce qu'il y a de vil et de bas; en toutes les occupations qu'on lui donne, il s'estime comme un ouvrier incapable et indigne d'y réussir,

50 disant avec le Prophète: "J'ai été réduit à rien et je ne sais rien; je suis devenu comme une bête de somme devant toi et je suis toujours avec toi." ([Ps 72,22-23](#))

51 Voici le septième degré d'humilité: non seulement se proclamer des lèvres le dernier et le plus vil de tous, mais

aussi le croire fermement du fond de son coeur,
52 s'humiliant et disant avec le Prophète: "Pour moi je suis un ver et non un homme; je suis l'opprobre des hommes et le rebut du peuple; ([Ps 21,7](#))
53 j'ai été élevé, puis humilié et couvert de confusion." ([Ps 87,16](#))
54 Et ailleurs: "Il m'est bon d'avoir été humilié par toi, afin que j'apprenne tes commandements." ([Ps 118,71-73](#))
55 Voici le huitième degré d'humilité: le moine ne fait rien que ce qui lui est prescrit par la règle commune du monastère et conseillé par les exemples des Pères.
56 Voici le neuvième degré d'humilité: le moine défend à sa langue de parler et, pratiquant la retenue dans ses paroles, garde le silence jusqu'à ce qu'on l'interroge.
57 Selon l'enseignement de l'Ecriture, en effet, "on ne saurait éviter le péché en parlant beaucoup", ([Pr 10,19](#))
58 et "le bavard ne marche pas droit sur la terre." ([Ps 139,12](#))
59 Voici le dixième degré d'humilité: n'être ni enclin ni prompt à rire, car il est écrit: "Le sot, en riant, élève la voix." ([Si 21,23](#))
60 Voici le onzième degré d'humilité: le moine, dans ses propos, s'exprime doucement et sans rire, humblement et avec gravité, brièvement et raisonnablement, évitant les éclats de voix,
61 ainsi qu'il est écrit: "On reconnaît le sage à la sobriété de son langage." (*Texte tiré des Sentences du philosophe grec Sextus que Rufin a traduites en les attribuant à Sixte II, pape et martyr.*)
62 Voici le douzième degré d'humilité: le moine non seulement possède cette vertu dans son coeur, mais encore la manifeste au dehors par son attitude.
63 A l'Oeuvre de Dieu, à l'oratoire, dans le monastère, au jardin, en chemin, aux champs, qu'il soit assis, en marche ou debout, il aura toujours la tête inclinée, le regard fixé à terre
64 se sentant à toute heure chargé de ses péchés, il se voit déjà traduit devant le tribunal redoutable de Dieu,
65 et répète toujours dans son coeur ce que le publicain de l'Evangile disait, les yeux fixés à terre: "Seigneur, je ne suis pas digne, moi, pécheur, de lever les yeux vers le ciel"; ([Lc 18,13](#) [Mt 8,8](#))
66 et encore avec le Prophète: "Je me tiens courbé et humilié de toute manière." ([Ps 37,9](#))
67 Après avoir gravi tous ces degrés d'humilité, le moine parviendra bientôt à cet amour de Dieu, qui, devenu parfait, bannit la crainte. (allusion [1Jn 4,18](#))
68 Grâce à cet amour, il accomplira sans peine, comme naturellement et par habitude, ce qu'auparavant il n'observait qu'avec frayeur.
69 Il n'agira plus sous la menace de l'enfer, mais par amour du Christ, par l'accoutumance même du bien et par l'attrait des vertus.
70 Voilà ce que le Seigneur daignera manifester dans son serviteur, purifié de ses défauts et de ses péchés, grâce à

l'Esprit-Saint.
