

Sur le Chapitre 22 : Comment doivent dormir les moines

CHAPITRE 22, COMMENT DOIVENT DORMIR LES MOINES

28, 02, 20

Le sommeil est une chose nécessaire à la vie ici-bas. Il est même souvent le premier remède (je ne dis pas l'unique, mais le premier) à bien des maux physiques ou psychologiques. Et de celui qui veut, sinon se passer de sommeil, du moins le réduire de façon non mesurée on peut dire : *Qui fait l'ange, fait la bête.*

Voici une petite anthologie sur le coucher, le sommeil et le réveil.

Le coutumier monastique "*Memoriale qualiter*" n° 18-19 du VII^{ème} siècle qui fut très répandu, nous dit comment se coucher, comment se mettre en bonne condition pour faire une sainte nuit :

A la fin de l'office de Complies on garde un profond silence. Les frères font de bouche et de cœur des prières personnelles, se souvenant des péchés avec pleurs et larmes, gémissements et soupirs, mais de façon à ne pas gêner les autres. Alors ils rendent à nouveau grâces à Dieu : « Je vous rends grâces, Seigneur, Père tout-puissant, qui avez daigné me garder durant ce jour par votre sainte miséricorde ; accordez-moi de passer cette nuit avec un corps et un cœur purs, de sorte qu'au matin en me levant je puisse accomplir le service qui vous est agréable ».

Ils se déplacent avec grande précaution dans l'église et dans le dortoir, et quand un frère vient à sa couche, lorsqu'il s'endort, il dit le psaume : « Deus in adiutorium meum intende », et après les Gloria, le verset : « Pone, Domine, custodiam ori meo » et la suite.

Dom Bérangier, le secrétaire de Dom Guéranger, ajoute que :

Tous les soirs avant de se coucher, le Révérendissime recommande ses moines et ses monastères à saint Ubald, si puissant contre les démons, afin qu'il protège son troupeau durant la nuit contre toutes embûches diaboliques. "Glanes", p. 21.

Et Marie-Noël faisait cette prière avant de s'endormir :

*Mon Dieu, source sans fond de la douceur humaine,
Je laisse en m'endormant couler mon cœur en vous,
Comme une vase tombé dans l'eau d'une fontaine,
Et que vous remplissez de Vous-même, sans nous.*

Cité dans Caffarel, "Lettres sur la prière", p. 125.

Car ce sommeil, il faut le prendre en Dieu, il faut que ce soit comme une oraison qui se continue toute la nuit. Pour cela sainte Thérèse d'Avila disait :

C'est une chose certaine et bien expérimentée par ceux qui s'adonnent à l'oraison de recueillement que plus ils ont fait oraison avant le sommeil, plus ils y reviennent facilement au réveil. Et même il arrive une chose à peine croyable : avant de s'éveiller, l'âme retourne à l'oraison (...) parce que commencer à se réveiller intérieurement est bien différent que de se réveiller extérieurement. Alors l'âme est en elle-même comme l'eau vive sans la couche de glace, ou comme le poulet qui vit dans l'œuf avant d'avoir

brisé la coquille, ou comme le prophète Jonas qui était dans le ventre de la baleine et de là pouvait prier Dieu. Tercer Abecedario, Tolède , 1527.

Le sommeil n'est pas en soi une chose mauvaise. Charles Péguy fait parler Dieu dans le *Mystère des Saints Innocents*, Gallimard 1929, p.58-59 :

*Je n'aime pas, dit Dieu, celui qui pense
Et qui se tourmente et qui se soucie
Et qui roule une migraine perpétuelle
Dans la barre du front et un mal de tête
Dans le creux de la nuque dans le derrière de la tête,
Au point d'inquiétude ;
Et qui a les sourcils froncés perpétuellement
Comme un secrètement malheureux ;
Et les tempes battantes et qui est brulé de fièvre ;
Et aussi qui a les bords des paupières fripés
A force de regarder le jour du lendemain.
Ne suffit-il pas que moi je le regarde, le jour du lendemain ?
O nuit, tu obtiens quelquefois le désistement de ce malheureux.
Et qu'il se détende. C'est tout ce que je leur demande.
Qu'il ne roule point un flot perpétuel dans sa tête,
Un océan d'inquiétude.
Qu'est-ce que je leur demande ? Qu'ils ferment un peu les yeux.
Qu'ayant fait leur prière ils se couchent dans leur lit en long,
Les jambes au bout des pieds et le corps au bout des jambes et la tête au bout du corps.
Qu'ils désarment enfin, ces pauvres enfants, qu'ils ne prennent plus des gardes contre moi.
Qu'ils dorment comme des bêtes, comme un bon cheval de labour sur de la bonne paille, sans penser,
Sans prévoir, sans calculer. Voilà ce que je demande, ce n'est pourtant pas difficile.
Voilà ce que je ne peux pas obtenir. Ils veulent toujours faire mon métier, qui est de peser le lendemain.
Ils ne veulent jamais faire le leur, qui est de subir.
Voilà ce que je ne peux jamais obtenir.
Ils se tourmentent, ils se tendent, ils se travaillent.
Et toi seule, ô nuit, quelque fois tu l'obtiens.*

Dans les coutumes de Chartreuse écrites par Guigues il est dit (*Coutumes de Chartreuse*, n°29, 6, Source Chrétiennes 313, page 230) :

Non seulement il nous est conseillé, mais nous avons ordre de consacrer une grande application au sommeil, pendant les heures députées au repos, afin de pouvoir veiller plus allègrement le reste du temps.

Henry Caffarel, un maître de la prière, disait :

Il faut bien dormir pour bien prier.

Dans une hymne de saint Grégoire de Nazianze :

*O Christ, Verbe de Dieu,
Lumière de la lumière, (...)*

*Tu as illuminé le ciel de luminaires variés.
Tu as ordonné que la nuit alterne doucement avec le jour,
Etablissant ainsi entre eux une loi de fraternelle amitié :
Tu as placé la première pour mettre fin
Aux labeurs du corps accablé,
Tandis que le second incite au travail
Et aux occupations que Tu souhaites.
Quand à nous, fuyant les ténèbres, nous nous hâtons vers ce jour
Qu'aucune nuit ne chassera.*

*Donne à mes paupières un sommeil léger
Pour que ma voix ne demeure pas longtemps en repos
Et que la création ne cesse de psalmodier avec les anges.
Qu'avec Toi mon sommeil soit peuplé de pensées saintes,
Que la nuit ne me rappelle pas les sottises du jour
Et que la folle du logis ne trouble pas mes rêves.*

*Même si mon corps est inerte,
Mon esprit T'invoque, ô mon Dieu,
Père, Fils et Esprit Saint
À qui soient honneur, gloire et puissance
Dans les siècles des siècles. Amen.*

Et après la nuit il y a le réveil et le lever. Toute une petite littérature monastique vient nous aider à vivre se moment de grâce.

Saint Théodore Stoudite aux Excitateurs :

*Parmi les autres, votre labeur non plus n'est pas petit,
Réveiller vos frères endormés,
Ramener vers le centre ceux qui sont dispersés.
Quand on fait retentir la cloche,
Comme des anges aussitôt accourez
Vers chaque dortoir, vers tout lieu caché.
Eveillez pour l'hymne des paroles pures,
Rassemblant vers le temple du Maître,
Le jour, la nuit, à midi,
Appelant chacun des frères comme il faut,
Afin qu'il vous donne en partage un juste salaire
Celui qui mesure toutes choses et qui distribue selon le mérite. Epigramme 16.*

Dorothee de Gaza dans l'examen de conscience quotidien :

Ne s'est-on pas impatienté ou murmuré contre l'excitateur ? Car il faut savoir que celui qui nous réveille pour la vigile nous rend grand service et nous procure de grands biens : il nous réveille pour que nous puissions nous entretenir avec Dieu, prier pour nos péchés et être illuminés. Quelle reconnaissance ne devons-nous pas avoir pour lui ! Vraiment il faut le tenir d'une certaine manière pour l'instrument de notre salut ! "Œuvres spirituelles" n° 117-118.

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus :

Quelle grâce quand le matin nous ne nous sentons aucun courage, aucune force pour pratiquer la vertu, c'est alors le moment de mettre la cognée à la racine de l'arbre. Lettres 65.

Et saint Jean-Marie Vianney disait :

*Se lever le matin, c'est si important pour le salut des âmes. Mgr Trochu,
"S.J.M.Vianney", p. 613.*

Prudence 348-410 dans l'hymne que nous avons aux Laudes du mardi :

*L'oiseau qui annonce le jour
Chante l'approche de la lumière.
Le Christ, éveilleur des âmes,
Nous appelle à la vie.
Debout, clame-t-il, hors de vos lits,
Indolents, tièdes et inertes.
Veillez en restant chastes, justes et sobres,
Car je suis proche...
Toi, ô Christ, dissipe le sommeil,
Brise les liens de la nuit,
Anéantis l'antique péché,
Apporte la lumière nouvelle.*