



Jean Cassien est né vers 360 d'une famille chrétienne originaire de Scythie, « Roumanie » (terre colonisée par les Romains). Vers 380 il part pour la Palestine et s'installe à Bethléem où il s'initie à la vie monastique. Sa soif spirituelle le conduit deux ans plus tard en Égypte où il partagera durant sept années la vie des moines du désert (en particulier ceux de la Thébaïde) en regardant, questionnant, racontant ensuite par écrit ces riches enseignements « d'us et coutumes » monastiques. Revenant à Bethléem puis plongeant dans une nouvelle expérience au désert, il doit finalement s'éloigner du pays lors de la querelle « origéniste » qui divise les moines d'Égypte. Il se fixe alors à Constantinople et reçoit l'ordination diaconale des mains de Jean Chrysostome. Mais les adversaires théologiques et ennemis du pouvoir impérial exilent l'évêque de Constantinople. Jean Cassien ira à Rome, portant au nom du clergé, une lettre au pape Innocent Ier. Là, il se noue d'amitié avec le futur pape Léon le Grand et resta dix ans à Rome. En 415, Cassien débarque à Marseille appelé par Proculus, l'évêque du lieu. Il s'y établira en fondant un monastère Saint-Victor, pour les hommes et un, Saint-Sauveur, pour les femmes. Avec Honorat et Caprais (gaulois revenus d'Orient), le monachisme occidental avait posé ses fondements quelques années plus tôt sur l'île de Lérins puis en prenant corps en Provence. Cassien va s'atteler à l'organiser et le structurer en rédigeant des écrits monastiques : principalement les *Institutions* cénobitiques et les *Conférences avec les Pères du désert* (on peut parler d'une sorte de traité de contemplation visant à la formation de l'homme intérieur). Saint Benoît, à peine un siècle plus tard, conseillera, dans sa Règle, de lire les ouvrages des saints Pères dont fait partie Jean Cassien. Il meurt après 432, très tôt vénéré comme un saint tant en Orient qu'en Occident. Il est fêté le 23 juillet en Occident.

*Dieu vient à mon aide* : Ce n'est pas sans raison que ce court verset a été choisi particulièrement de tout le corps des Écritures [...]. On y trouve la vigilance d'une âme toujours en éveil [...]. Ce verset est une impénétrable cuirasse et le plus solide des boucliers.



Monastère Saint Victor de Marseille

## **Le combat spirituel**

### **+La gourmandise**

. Le premier combat que nous devons engager est contre l'esprit de gourmandise, que nous avons appelé aussi concupiscence de la bouche. (...)

. La concupiscence de la bouche est le premier ennemi qu'il faut vaincre, et nous devons pour cela nous mortifier non seulement par les jeûnes, mais par les veilles, les lectures et le regret continu des fautes où nous nous rappelons être tombés par surprise ou par faiblesse.

. Le religieux qui désire composer son miel spirituel doit, comme une abeille très prudente, emprunter chaque vertu à celui qui la porte avec le plus d'abondance et la déposer avec soin dans son cœur ; il ne doit pas examiner ce qui manque à chacun, mais rechercher et étudier, au contraire, attentivement le bien qui est en lui. (...)

. Quels que soient les aliments qu'on prenne, leur abondance est toujours un principe d'impureté, parce que l'âme accablée sous le poids de la nourriture ne peut plus se gouverner avec discrétion. Il n'y a pas que l'excès du vin qui enivre ; tout autre abus dans les repas trouble la vue de l'âme et lui fait perdre le bonheur de la contemplation.

. Jamais en effet nous ne pourrions mépriser les nourritures de ce monde si notre âme, fixée dans la contemplation de Dieu, ne goûte pas davantage l'amour des vertus et la beauté des choses du ciel.

. N'eût-il pas mieux valu sevrer notre âme des aliments qui lui sont interdits, que de nous abstenir corporellement de nourritures permises, inoffensives et, par elles-mêmes, sans péché ?

Le corps ne fait qu'user en toute simplicité et innocence des créatures de Dieu ; mais, quant à l'âme, nous dévorons nos frères, pour notre perte. C'est de cela qu'il est écrit : « N'aimez pas la médisance, de peur que vous ne soyez déracinés ».

### **+ L'impureté**

. Le jeûne corporel ne suffira pas pour conquérir ou garder la pureté de la chasteté parfaite ; il devra être précédé par le brisement du cœur, la prière persévérante contre cet esprit impur, la méditation continuelle des Écritures ; à tout cela, il faudra joindre encore la science spirituelle et le travail des mains, qui réprime la mobilité du cœur et le rappelle à lui-même. Mais, avant tout, nous devons jeter les fondements d'une véritable humilité, sans laquelle on ne pourra jamais triompher d'aucun vice.

. Il est impossible à l'homme de s'élever, pour ainsi dire, sur ses propres ailes, pour voler vers un bien si haut et si céleste ; il faut que la grâce du Seigneur, par le don de la chasteté, le retire de la boue terrestre. Rien ne peut en effet égaler aussi exactement les hommes charnels aux esprits angéliques, en leur faisant imiter leur vie, que le mérite et la grâce de la chasteté. C'est

par elle que, tout en demeurant encore sur la terre, nous avons, comme le dit saint Paul, notre cité dans les cieux, et que nous possédons déjà dans une chair fragile ce qui a été promis aux saints pour le temps où ils auront déposé la corruption de la chair.

. Nous devons donc constamment nous souvenir de ce précepte : « Garde ton cœur avec tout le soin possible », et, selon le commandement donné par Dieu au commencement, surveiller la tête venimeuse du serpent, c'est-à-dire le commencement des pensées mauvaises, à la suite desquelles le diable essaie de se glisser dans notre âme. . Ne laissons pas, par négligence, le reste de son corps, c'est-à-dire le consentement au plaisir mauvais, pénétrer dans notre cœur ; s'il venait à y entrer, sans aucun doute sa morsure empoisonnée donnerait la mort à l'âme devenue sa captive.

#### + **L'avarice**

. Il peut se faire que, même sans garder d'argent, un moine soit atteint de cette maladie de l'avarice, et que son dénuement ne lui soit d'aucun profit, pour n'avoir pas su retrancher le vice de la cupidité. Ne s'étant proposé que la pauvreté extérieure, et n'ayant pas l'amour de la vertu de pauvreté, il s'est contenté des dehors de l'indigence, qu'il ne porte d'ailleurs que d'un cœur languissant.



#### + **La colère**

. L'objet de notre quatrième combat est d'expulser complètement des replis de notre âme le poison mortel de la colère. (...) Comment le Seigneur pourrait-il consentir à ce que nous gardions notre colère, ne serait-ce qu'un moment, lui qui ne permet pas que nous offrions les sacrifices spirituels de nos prières, si nous savons qu'un de nos frères a quelque aigreur contre nous ?

. Nous excusons ainsi notre négligence et nous attribuons notre colère non à notre impatience, mais aux imperfections de nos frères. Mais si nous rejetons toujours ainsi sur les autres la cause de nos manquements, nous ne parviendrons jamais ni à la patience ni à la perfection. (...) Tous les vices que nous portons au désert sans les avoir guéris auparavant peuvent bien demeurer cachés, ils n'en sont pas pour autant détruits, nous le sentons bien. (...) La solitude conserve les vices de ceux qui ne s'en sont pas corrigés, et même les augmente.

#### + **La tristesse**

. La tristesse est parfois une suite de la colère ; elle peut venir aussi de ce que nous avons été frustrés d'un plaisir ou d'un gain dont nous avons conçu l'espérance et qui nous échappe.

. Le seul cas où nous devons considérer la tristesse comme utile, est celui où elle naît soit du regret de nos fautes, soit du désir de la perfection, soit de la contemplation de la béatitude à venir.

#### + **L'acédie**

. C'est ce que nous pourrions traduire par « dégoût » ou « anxiété du cœur ». Il est parent de la tristesse.

. Quand, pour son malheur, l'acédie a envahi l'âme d'un moine, elle lui donne de l'horreur pour le lieu qu'il habite, du dégoût pour sa cellule, du dédain et du mépris pour ses frères, qu'il juge tièdes et peu spirituels. Elle le rend sans entrain et sans courage pour le travail en cellule, incapable de rester chez soi et de s'adonner à la lecture.

. On mesure l'intensité de la vie intérieure et les progrès dans la patience et l'humilité à l'application au travail.

Les anciens Pères du désert disaient : « Le moine qui travaille n'a qu'un démon pour le tenter, mais une infinité d'esprits mauvais dévastent l'âme de l'oisif ».

#### + **La vaine gloire**

. Les autres vices sont simples et n'ont qu'un visage ; celui-ci est multiple, multiforme et varié ; il attaque sur tous les fronts, et, vaincu, revient à la charge de tous côtés.

. Les Pères ont très justement comparé ce vice à un oignon : chaque fois qu'on ôte une pelure, une autre apparaît, et on en retrouve autant qu'on en enlève.

#### + **Dernier combat : l'orgueil**

. Dieu qui est le créateur et le médecin de l'univers, sachant que l'orgueil est la cause et le principe de tous les vices, a pris soin de guérir le contraire par le contraire : ce qui était tombé par l'orgueil se relèverait par l'humilité.

. Ainsi donc, selon la tradition des Pères, nous devons nous hâter vers la pureté du cœur en nous adonnant aux jeûnes, à la prière, en brisant notre cœur et notre corps ; mais de telle sorte que nous ne rendions pas vains tous ces labeurs par l'enflure de l'orgueil. (...) Les exercices auxquels nous nous livrons pour y parvenir, nous ne pouvons les accomplir sans le secours de la protection divine et sans la grâce de son inspiration, de ses réprimandes, de ses exhortations, grâce qu'il a coutume de répandre miséricordieusement dans nos cœurs, soit par un intermédiaire, soit par lui-même en nous visitant.



## **PRIÈRE**

. *Que l'amour dont vous m'avez aimé soit en eux, et qu'ils soient en nous. Qu'ils soient tous unis; comme vous, mon Père, vous êtes en moi et moi en vous, qu'ils soient eux-mêmes en nous.* (Jn 17, 21) Cette prière de Notre-Seigneur ne peut manquer de s'accomplir, quand nous l'aimerons comme il nous aime. Et cela se fera lorsque tout ce que nous aimerons, tout ce que nous désirerons, tout ce que nous étudierons, rechercherons, penserons, verrons, dirons, espérons, sera Dieu et Dieu seul, et que cette unité du Père avec le Fils, et du Fils avec le Père, pénétrera tellement notre esprit et notre cœur, que la charité, qui nous unit à lui, sera continuelle et inaltérable comme celle qu'il a pour nous. En demeurant ainsi unis à lui, Dieu sera notre espérance, notre pensée, notre parole; nous arriverons à cet état que Notre-Seigneur nous souhaitait dans sa prière : *Qu'ils soient tous un, comme nous le sommes nous-mêmes.*

*Que je sois en eux, comme vous êtes en moi, et qu'ils soient ainsi consommés dans l'unité. (Jn 17, 21.)*

. Oui, la véritable perfection pour l'âme est de se dépouiller de tout ce qui est charnel, pour s'élever de plus en plus vers les choses célestes, jusqu'à ce que toute sa vie, tous les mouvements de son cœur deviennent une continuelle prière.

. Chassons donc de notre cœur, avant la prière, tout ce qui pourrait la troubler, afin de suivre ce précepte de l'Apôtre : *Priez sans cesse.*

. Si nous voulons donc que notre prière monte au ciel et au delà du ciel, ayons soin de purifier notre âme de tous les vices de la terre et de toutes les souillures des passions ; elle retrouvera sa légèreté naturelle, et la prière montera sans obstacle vers Dieu.

. Il est impossible de comprendre toutes les sortes de prières, sans une grande contrition de cœur, une véritable pureté d'âme et une lumière spéciale du Saint-Esprit. Il y a autant de prières qu'il y a dans l'âme, ou plutôt dans les âmes, de dispositions et d'états.

## **Chasteté**

. La chasteté remplace dans notre cœur l'impureté.

. Que faire pour empêcher la flamme étrangère de consumer les fleurs odorantes de la chasteté, si ce n'est de crier: « Mon Dieu, viens à mon aide ! »

. Celui qui possède le trésor de la pureté par le seul amour et désir de la chasteté, ne pense pas aux récompenses futures ; mais il jouit dans sa conscience du bien présent, et il fait tout, non parce qu'il redoute le châtement, mais parce qu'il trouve son bonheur dans la vertu. Celui qui est dans cet état, lors même qu'il est loin du regard des hommes, évite l'occasion du péché et ne s'arrête pas aux tentations les plus secrètes, parce que son amour sincère pour la vertu lui fait bannir de son cœur tout ce qui lui est contraire, et lui en inspire une profonde horreur.

. Il est évident que la perfection de la pureté ne consiste pas seulement dans la continence du corps, mais aussi dans la chasteté de l'âme.

. Plus l'homme acquiert la douceur et la patience du cœur, plus il avance aussi dans la pureté du corps. Plus il s'éloigne de la passion de la colère, plus il devient ferme dans la chasteté.

## **PERFECTION**

. On n'atteint pas la perfection en se dépouillant de tout et en méprisant les honneurs, mais en possédant cette charité dont l'Apôtre décrit les effets, et qui consiste dans la seule pureté du cœur.

. Les vertus sont des moyens de préserver notre cœur de toutes les passions, de le conserver pur et d'arriver par degrés au comble de la perfection.

. La vraie perfection est de rejeter les richesses. Pour nous les faire reconnaître, Dieu loue les pauvres dans l'Église : *Bienheureux les pauvres en esprit; car le royaume des cieux leur appartient.*



Comment pourrions-nous célébrer en vérité tes miracles, Père Jean ?  
Tu ne nous abandonnes pas dans la douleur des épreuves auxquelles nous  
sommes soumis et,  
telle une porte de Paradis, tu nous as laissé tes saintes reliques,  
témoins d'une vie incorrompue à la gloire de la sainte Trinité.  
Mais hâte-toi de secourir et de guérir ceux qui ont recours à toi et qui  
chantent avec foi :  
Réjouis-toi saint Jean Cassien,  
Rejeton précieux du peuple français !