

L'humilité

Questions

1. Notre-Seigneur étant Dieu, comment peut-il être humble ? Sur quels aspects repose l'humilité de l'homme ?
2. Nos qualités doivent-elles être niées par humilité ? Comment concilier humilité et vérité ?
3. La vertu de force est importante en ce monde pour un chrétien, comment la concilier avec l'humilité ? Peut-on distinguer faiblesse et humilité ?
4. Comment la vertu d'humilité peut-elle être mise en œuvre dans le foyer, entre époux, vis-à-vis des enfants et dans l'éducation ?

Annexes

1. Saint Thomas d'Aquin, *Somme Théologique*, II^a II^æ

Il y a deux façons de dire qu'un être est parfait. D'une première façon, un être est dit parfait purement et simplement, quand aucun défaut ne se trouve en lui, ni selon sa nature, ni par rapport à quelque autre chose. Et ainsi Dieu seul est parfait, et l'humilité ne lui convient donc pas selon la nature divine, mais seulement selon la nature humaine qu'il a assumée. - D'une autre façon on peut dire qu'un être est parfait sous quelque rapport, par exemple selon sa nature, ou selon sa condition, ou selon le temps. En ce sens l'homme vertueux est parfait. Sa perfection cependant reste déficiente en comparaison de Dieu. C'est ainsi qu'Isaïe (Is 40,17) peut dire : " Toutes les nations sont comme rien devant lui. " Et c'est ainsi que l'humilité peut convenir à tout homme (Q.161 art.1)

On peut considérer deux points de vue en l'homme : ce qui est de Dieu, et ce qui est de l'homme. Mais tout ce qui est défaut est de l'homme, et tout ce qui est salut et perfection est de Dieu, selon Osée (Os 13,9) : « O Israël, ta perte vient de toi-même, ton secours de moi seul. » Or l'humilité, nous l'avons dit, regarde proprement la révérence par laquelle l'homme se soumet à Dieu. C'est pourquoi tout homme, s'il considère ce qui est de lui, doit se mettre au-dessous du prochain en considérant ce qui, en celui-ci, est de Dieu.

Mais l'humilité n'exige pas que l'on mette ce qui, en soi-même, est de Dieu, au-dessous de ce qui apparaît être de Dieu en l'autre. Car ceux qui reçoivent en partage les dons de Dieu savent bien qu'ils les ont.

S. Paul dit en effet (1Co 2,12) que nous avons reçu l'Esprit qui vient de Dieu « afin de connaître les dons que Dieu nous a faits ». C'est pourquoi, sans manquer à l'humilité, on peut préférer les dons que l'on a soi-même reçus aux dons de Dieu qui paraissent avoir été attribués aux autres. Ce mystère, dit S. Paul (Ep 3,5), « n'avait pas été communiqué aux hommes des temps passés comme il vient d'être révélé maintenant à ses saints Apôtres ».

De même l'humilité n'exige pas non plus que l'on mette ce que l'on a d'humain au-dessous de ce qui est humain dans le prochain. Autrement, il faudrait que tout homme se jugeât plus pécheur que tous les autres, et cependant S. Paul a pu dire sans manquer à l'humilité (Ga 2,15) : « Nous sommes, nous, des juifs de naissance, et non de ces pécheurs de païens. »

Néanmoins, tout homme peut juger qu'il y a dans le prochain quelque chose de bon que lui-même n'a pas, ou qu'il y a en lui-même quelque chose de mauvais qui ne se trouve pas chez l'autre, ce qui lui permet de se mettre par humilité au-dessous du prochain. (Q.161 art. 3)

Il appartient à la force d'âme de supporter courageusement la faiblesse de la chair : c'est la tâche de la vertu de patience, ou de la vertu de force. Que l'homme reconnaisse sa propre faiblesse, cela relève de la perfection qu'on appelle l'humilité. (Q.123 art. 1)

2. Livre des visions et des instructions de la B^{se} Angèle de Foligno

Vaine est la prière sans l'humilité ; après la prière, l'humilité est le premier besoin de l'homme. Enfants bénis du Seigneur, regardez dans le Christ crucifié le type de l'humilité, et que la forme de toute perfection se grave en vous. Voyez sa route, voyez sa doctrine ; elle n'est pas appuyée sur de vaines paroles, mais fondée sur des œuvres et confirmée par des miracles. De toute la force de votre âme suivez Celui qui, étant dans le sein du Père, s'est anéanti, a pris le rôle de serviteur, s'est humilié jusqu'à la mort, et a obéi jusqu'à la croix.

Il a posé en lui le type suprême et l'humilité ; c'est là qu'il a mis son cœur, et il nous a demandé d'attacher sur lui nos regards, quand il a dit : « Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur. » (63^e chapitre : L'humilité)

3. Réginald Garrigou-Lagrange, Réginald, Les trois âges de la vie intérieure, La voie illuminative des progressants

CHAPITRE XII - L'humilité des progressants

« Le Fils de l'homme est venu non pour être servi, mais pour servir et donner sa vie pour la rédemption d'un grand nombre » (Matth., XX, 28.)

L'humilité envers Dieu

L'acte propre de l'humilité consiste à s'incliner vers la terre, qui se dit humus en latin, d'où le nom de cette vertu. Pour parler sans métaphore, son acte propre

consiste à s'abaisser devant Dieu et devant ce qui est de Dieu en toute créature. Or, nous abaisser devant le Très-Haut, c'est reconnaître, non pas seulement de façon spéculative, mais pratiquement, notre infériorité, notre petitesse, notre indigence, qui est manifeste en nous, fussions-nous innocents, et de plus, après le péché, c'est reconnaître notre misère. (...)

L'humilité ainsi conçue est fondée sur la vérité, surtout sur cette vérité : il y a une distance infinie entre le Créateur et la créature. Plus cette distance apparaît de façon vive et concrète, plus on est humble. Si haut que soit la créature, cet abîme est toujours infini, et plus on monte vraiment, plus il s'impose à nous avec évidence. En ce sens, le plus élevé est le plus humble, parce qu'il est le plus éclairé : la Vierge Marie est plus humble que tous les saints, et Notre-Seigneur est encore beaucoup plus humble que sa sainte Mère. (...)

Que doit être l'humilité envers le prochain ?

Saint Thomas dit à ce sujet de façon aussi simple que profonde: « Chacun doit reconnaître qu'il est inférieur, en ce qu'il a par lui-même, à ce que toute autre personne tient de Dieu.[85] » En effet, chaque homme, considérant que par lui-même il n'est rien, que ce qu'il a par lui-même c'est seulement son indigence, sa défectibilité, ses déficiences, doit non seulement de façon spéculative, mais pratiquement, reconnaître que tout ce qu'il a par lui-même, comme venant de lui-même, est inférieur à tout ce que tout autre tient de Dieu dans l'ordre de la nature et dans celui de la grâce. (...)

Cette humilité envers le prochain, ainsi définie par saint Thomas, diffère immensément du respect humain et de la pusillanimité. Le respect humain (*timor mundanus*) est la crainte du jugement et de la colère des méchants ; cette crainte nous détourne de Dieu. La pusillanimité refuse le travail nécessaire, elle fuit les grandes choses qu'il faudrait accomplir et incline à des choses basses. L'humilité, elle, nous incline noblement devant Dieu et devant ce qu'il y a de Dieu dans le prochain. L'humble ne s'incline pas devant le pouvoir des méchants ; en quoi il diffère, dit saint Thomas, de l'ambitieux, qui s'abaisse beaucoup plus qu'il ne le faut pour obtenir ce qu'il désire, et se fait plat valet pour arriver au pouvoir.

L'humilité ne fuit pas les grandes choses, elle fortifie au contraire la magnanimité en nous faisant tendre humblement vers les choses élevées. Ce sont deux vertus complémentaires qui se soutiennent l'une l'autre, comme les arceaux d'une voûte.

CHAPITRE XIII - L'humilité du Verbe fait chair et ce que doit être la nôtre

« Hoc enim sentite in vobis, quod et in Christo Jesu... Semetipsum exinanivit, formam servi accipiens. » (Philipp., II, 5.)

À propos de l'humilité, il convient de considérer comment l'a pratiquée Notre-Seigneur lui-même, dont nous devons suivre les exemples, et de voir comment cet abaissement s'unit en lui aux vertus les plus hautes.

L'humilité de Jésus et sa magnanimité

(...) Jésus, lui, qui est vraiment Dieu, s'est anéanti. Saint Paul affirme ici la divinité du Christ aussi clairement qu'elle est exprimée

dans le Prologue de saint Jean : « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était en Dieu, et le Verbe était Dieu... Le Fils unique, qui est dans le sein du Père, c'est lui qui l'a fait connaître » (Jean, I, 1, 18).

« Il s'est anéanti lui-même. » Comment ? Il n'a pas perdu sa nature divine ; il est resté ce qu'il était, mais il a pris ou assumé notre pauvre nature humaine. En descendant du ciel, il ne l'a pas quitté ; mais il a commencé à habiter sur terre et dans la condition la plus humble. En ce sens il s'est anéanti.

Tandis que la nature divine est la plénitude infinie de toutes les perfections, la nature humaine est comme vide, bien qu'elle aspire à la plénitude ; l'intelligence humaine est à l'origine comme une page blanche sur laquelle rien n'est écrit. Le Fils unique de Dieu s'est anéanti, en prenant notre nature infime, infiniment au-dessous de la nature divine, et même au-dessous de la nature purement spirituelle des anges et des derniers d'entre eux. (...)

Le signe de l'humilité est l'obéissance, tandis que l'orgueil nous porte à faire notre volonté propre et à chercher ce qui nous élève, à ne pas vouloir être dirigé par les autres, mais à les diriger. L'obéissance est contraire à cet orgueil. Or le Fils unique du Père, descendu du ciel pour nous sauver, pour nous guérir de notre orgueil, s'est fait obéissant jusqu'à la mort, et jusqu'à la mort de la croix. (...)

Et dans l'Office de Noël on lit ces paroles du Pape saint Léon : « Les deux natures divine et humaine, sans perdre leurs propriétés, sont unies en une seule personne : l'humilité est soutenue par la majesté, l'infirmité par la puissance, la mortalité par l'éternité. Si le Sauveur

n'é-tait pas vraiment Dieu, il n'apporterait pas le remède ; et s'il n'était pas vraiment homme, il ne serait pas pour nous un exemple. »

« Le Christ s'est humilié... jusqu'à la mort de la croix ; c'est pourquoi Dieu l'a exalté et lui a donné un nom au-dessus de tout nom. » (Philipp. II, 8.)

4. Saint Alphonse Marie de Liguori, La Voie du Salut

Pratique de l'humilité

Il y a deux sortes d'humilité : l'humilité d'esprit et l'humilité de volonté.

L'humilité d'esprit consiste à nous tenir pour les misérables que nous sommes : aveugles, ignorants, incapables de rien faire, sinon le mal. Tout ce que nous avons et faisons de bien vient de Dieu. (...)

L'humilité de volonté consiste à nous complaire dans les mépris, d'où qu'ils viennent. Quiconque a mérité l'enfer, mérite d'être éternellement foulé aux pieds des démons.

5. L'Imitation de Jésus-Christ, Thomas a Kempis

Livre premier, Avis utiles pour entrer dans la vie intérieure

Avoir d'humbles sentiments de soi-même

1. Tout homme désire naturellement de savoir ; mais la science sans la crainte de Dieu, que vaut-elle ? Un humble paysan qui sert Dieu est certainement fort au-dessus du philosophe superbe qui, se négligeant lui-même, considère le cours des astres. Celui qui se connaît bien se méprise, et ne se plait point aux louanges des hommes. Quand j'aurais toute la science du monde,

si je n'ai pas la charité, à quoi cela me servirait-il devant Dieu, qui me jugera sur mes œuvres ?

2. Modérez le désir trop vif de savoir ; on ne trouvera là qu'une grande dissipation et une grande illusion. Les savants sont bien aises de paraître et de passer pour habiles. Il y a beaucoup de choses qu'il importe peu ou qu'il n'importe point à l'âme de connaître ; et celui-là est bien insensé qui s'occupe d'autre chose que de ce qui intéresse son salut. La multitude des paroles ne rassasie point l'âme ; mais une vie sainte rafraîchit l'esprit et une conscience pure donne une grande confiance près de Dieu.

3. Plus et mieux vous savez, plus vous serez sévèrement jugé, si vous n'en vivez pas plus saintement. Quelque art et quelque science que vous possédiez, n'en tirez donc point de vanité ; craignez plutôt à cause des lumières qui vous ont été données. Si vous croyez beaucoup savoir, et être perspicace, souvenez-vous que c'est peu de chose près de ce que vous ignorez. Ne vous élevez point en vous-même, avouez plutôt votre ignorance. Comment pouvez-vous songer à vous préférer à quelqu'un, tandis qu'il y en a tant de plus doctes que vous, et de plus instruits en la loi de Dieu ? Voulez-vous apprendre et savoir quelque chose qui vous serve ? Aimez à vivre inconnu et à n'être compté pour rien.

4. La science la plus haute et la plus utile est la connaissance exacte et le mépris de soi-même. Ne rien s'attribuer et penser favorablement des autres, c'est une grande sagesse et une grande perfection. Quand vous verriez votre frère commettre ouvertement une faute, même une faute

très grave, ne pensez pas cependant être meilleur que lui ; car vous ignorez combien de temps vous persévérerez dans le bien. Nous sommes tous fragiles, mais croyez que personne n'est plus fragile que vous.

6. L'art d'utiliser ses fautes d'après Saint François de Sales, R. P. Joseph Tissot

C'est la pensée de saint François de Sales : « Chères imperfections, s'écrit-il, qui nous font reconnaître notre misère, nous exercent en l'humilité, le mépris de nous-mêmes, la patience et la diligence. » (Œuvres complètes T XII, p. 205)

Parlons d'abord du premier de ces avantages, l'humilité ; car c'est le premier que, après Saint Augustin, signale le bienheureux évêque de Genève. (...) S'il est un tourment ici-bas pour les cœurs saintement ambitieux de leur perfection, c'est bien le double sentiment de la nécessité de l'humilité et de ses difficultés. (...) L'humilité, dit notre aimable saint, est la « véritable connaissance et volontaire reconnaissance de notre misère. » (Vie dévote, III°, 6) Or, quoi de plus propre à produire en nous cette aimable connaissance, que la vue de nos fautes ?

« Nos limitations pour mener à bien nos affaires tant intérieures qu'extérieures sont un grand sujet d'humilité, et l'humilité produit et soutient la générosité. » (XVIII, 266)

« Si nous ne pouvons acquérir beaucoup de vertus, disait sainte Chantal, ayons au moins l'humilité. » C'est précisément sur cette absence de vertus sincèrement reconnue, c'est-à-dire sur la vraie notion que nos fautes nous donnent de notre pauvreté spirituelle et de notre néant, que

nous pouvons asseoir la vertu mère de toutes les autres.

7. Monseigneur Georges Chevrot, Les petites vertus du foyer

La petite vertu d'effacement

Jésus, le Fils de Dieu qui s'est abaissé à notre niveau de créature, rappelez-vous comment il se dérobe aux ovations des foules. (...)

Le disciple de Jésus-Christ, s'il ne s'admire point, se plaît en revanche à reconnaître ce que les autres font de bien, et surtout ce qu'ils font de mieux que lui-même. (...) Comme il disparaît derrière son œuvre bien faite, il s'efface très simplement devant les qualités et les mérites de ses semblables. De cette disposition, saint Paul n'hésite pas à faire un précepte universel : « Que chacun d'entre vous, écrit-il, estime en toute humilité que les autres lui sont supérieurs. » (...)

Non, ne fermez pas les yeux sur vos propres qualités ; vous aussi, sur plusieurs points, vous êtes plus habiles ou plus vertueux que bien des gens. (...) Si nous observons avec objectivité, il n'y a personne qui ne nous dépasse par quelque endroit. (...) Cherchons toujours à reconnaître les qualités des autres et effaçons-nous loyalement devant leur supériorité. (...) Dans une famille où tout le monde s'efforce de pratiquer la vertu d'effacement, nul n'est sacrifié. On n'a plus besoin de penser à soi, les autres y pensent avant vous. Nul n'est oublié lorsque chacun s'oublie pour les autres. »

8. Pour aller plus loin

Règle de Saint Benoît, ch. 7, L'humilité

La divine Ecriture, mes frères, nous crie : "Quiconque s'élève sera humilié, et qui s'humilie sera élevé." (Lc 14,11 ; 18,14 ; Mt 23,12) En parlant ainsi, elle nous montre que tout élèvement est une espèce d'orgueil ; et c'est ce dont le Prophète déclare se garder, lorsqu'il dit : "Seigneur, mon cœur 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) 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) 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, 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. Cette descente et cette montée assurément ne signifient pas autre chose pour nous sinon que l'on descend par l'élèvement 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 cœur s'humilie.

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.

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.

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.

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, 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.

Le Prophète nous le révèle, lorsqu'il affirme que Dieu est toujours présent à nos pensées : "Dieu scrute les cœurs et les reins" ; (Ps 7,10) et de même : "Le Seigneur connaît les pensées des hommes", (Ps 93,11) et encore : "Tu as compris de loin mes pensées", (Ps 138,3) et : "La pensée de l'homme te sera découverte." (Ps 75,11)

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

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

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) 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)

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)

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

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

Si, donc, "les yeux du Seigneur considèrent les bons et les méchants," (Pr 15,3) 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) 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.

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

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)

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

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

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)

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 ; on supporte, sans se lasser ni reculer, car l'Écriture dit : "Celui qui aura persévéré jusqu'à la fin sera sauvé," (Mt 10,22) et ailleurs : "Prends courage et supporte le Seigneur." (Ps 26,14)

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)

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)

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)

Et pour nous apprendre que nous devons vivre sous un supérieur, elle

ajoute : "Tu as établi des hommes sur nos têtes." (Ps 65,12)

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

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.

L'Écriture nous exhorte à cette pratique lorsqu'elle dit : "Révèle ta conduite au Seigneur et espère en lui ;" (Ps 36,5) et encore : "Confessez-vous au Seigneur, parce qu'il est bon, parce que sa miséricorde est à jamais." (Ps 105,1 , Ps 117,1)

De même le Prophète : "Je t'ai fait connaître mon péché, et je n'ai pas caché mon iniquité ; j'ai dit : je proclamerai contre moi mes transgressions au Seigneur, et tu m'as pardonné l'impiété de mon cœur." (Ps 31,5)

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, 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)

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 cœur, 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) j'ai été élevé, puis humilié et couvert de confusion." (Ps 87,16)

Et ailleurs : "Il m'est bon d'avoir été humilié par toi, afin que j'apprenne tes commandements." (Ps 118, 71-73)

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.

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.

Selon l'enseignement de l'Écriture, en effet, "on ne saurait éviter le péché en parlant beaucoup", (Pr 10,19) et "le bavard ne marche pas droit sur la terre." (Ps 139,12)

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)

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, 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.)

Voici le **douzième degré** d'humilité : le moine non seulement possède cette vertu

dans son cœur, mais encore la manifeste au dehors par son attitude.

A l'Œuvre 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 se sentant à toute heure chargé de ses péchés, il se voit déjà traduit devant le tribunal redoutable de Dieu, et répète toujours dans son cœur ce que le publicain de l'Évangile 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) et encore avec le Prophète : "Je me tiens courbé et humilié de toute manière." (Ps 37,9)

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)

Grâce à cet amour, il accomplira sans peine, comme naturellement et par habitude, ce qu'auparavant il n'observait qu'avec frayeur. 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. Voilà ce que le Seigneur daignera manifester dans son serviteur, purifié de ses défauts et de ses péchés, grâce à l'Esprit-Saint.