

Telle est la première et grande loi de la perfection, de tout prendre de la main de Dieu ; par elle l'homme porte également toutes choses, mérite en tout, domine sur tout, s'élève au-dessus de tout.

Deuxième règle

1. Sache qu'il n'y a en toi que deux principes : Dieu et son Esprit-Saint, la chair et son foyer de concupiscence originelle.

Sache que l'Esprit-Saint en toi demeure comme un législateur et un juge et qu'à chaque moment il édicte des règles certaines, selon lesquelles la chair doit être rabaissée et humiliée ;

Ainsi dans toute circonstance, si tu es attentif à la loi de l'Esprit Saint, tu connaîtras ta voie, et tu diras : « Voici le temps d'exercer la patience, l'humilité, la charité... »

Après le combat, après la victoire, tu diras encore : « Seigneur, enseignez-moi toujours votre justice, et que mon cœur ne décline pas vers l'iniquité ».

2. Sache au contraire, quand la chair s'insurge, lui faire une immédiate et prompte violence, et jusqu'à ce qu'elle soit apaisée ou domptée ne cesse ni de l'affliger ni de lui contredire hardiment.

Que si elle s'élève d'orgueil, dis-lui : « Ha, pécheresse ! tu seras foulée aux pieds et mise plus bas que terre, et je t'y traînerai moi-même... » Et dans l'occasion fais-le.

Que si elle s'émeut d'envie au sujet du prochain, tu la forceras de rendre service à ce frère, d'accepter ses rebuffades, de lui présenter des excuses, de prier pour lui...

Que si la gourmandise la dévore, contrains-la de manger ou de boire quelque chose qui lui répugne et qui, sans nuire à la santé, mortifie ce bestial instinct.

3. La seconde règle est donc de redresser par la force les inclinations perverses de la nature, jusqu'à ce qu'assouplie par l'habitude contraire, elle suive avec facilité, douceur et promptitude les mouvements intérieurs que lui imprime l'Esprit-Saint.

Ainsi dans le recueillement et le silence, l'âme aura Dieu pour conseiller et connaîtra ses secrets.