

## Règles spirituelles pour celui qui vit dans le monde



Extrait des "Essais", de l'évêque saint Ignace Brianchaninov

<http://www.stjohndc.org/russian/Homilies/>

L'âme de tous les exercices dans le Seigneur, c'est l'attention [= *la garde du coeur*]. Sans attention, tous les exercices sont stériles, morts. Celui qui veut être sauvé doit se disposer lui-même afin qu'il puisse conserver l'attention à lui-même, non seulement dans la solitude, mais aussi au milieu des distractions, parmi lesquelles il est parfois amené par les circonstances, contre sa volonté. Que la crainte de Dieu surpasse tous les autres sentiments dans la balance du coeur – alors il sera facile de garder l'attention à soi-même, tant dans le silence d'une cellule qu'au milieu du vacarme de la vie dans le monde.

Une sage modération dans la nourriture, diminuant la chaleur du sang, aide grandement pour la garde de soi-même; mais quand le sang ne fait qu'un tour et s'enflamme – comme en cas de consommation non-nécessaire de nourriture, suite à une activité corporelle forcée, quand on s'enflamme suite à une colère, quand on s'imprègne de vaine gloire, et d'autres causes, cela donne naissance à une multitude de pensées et de fantasmes, en d'autres mots, à la distraction.

Les saints Pères prescrivent à la personne qui souhaite pratiquer la garde d'elle-même d'être tout d'abord mesurée, égale et constante en matière alimentaire (Philocalie, saint Philothée du Sinai).

Au réveil – à l'image du réveil de la mort, qui attend tous les hommes – dirigez vos pensées vers Dieu, offrez en sacrifice à Dieu les premiers fruits des pensées de votre esprit, qui n'a pas encore accepté en lui la moindre vaine impression. En silence, très précautionneusement, ayant accompli tout ce qui est nécessaire au corps après s'être réveillé de son sommeil, lisez la règle habituelle de prière, et vous concernant, ne regardez pas tant à la quantité de prière qu'à la qualité, c-à-d qu'elle soit accomplie avec attention, de sorte qu'avec l'attention, le coeur puisse venir à la vie avec une componction et une consolation priantes. Après la règle de prière, à nouveau avec toute votre puissance de concentration pour l'attention, lisez le Nouveau Testament, de préférence des extraits des Evangiles. Durant cette lecture, prenez soigneusement note de toutes les promesses et Commandements du Christ, afin qu'il soit possible de mener votre propre activité, visible ou non, en fonction de cela. La quantité lue dépendra de la force de la personne et des circonstances. La lecture de prières et de l'Écriture et de choses équivalentes ne devrait pas faire oublier à qui que ce soit la nécessaire mesure en matière de prière et lecture. De même qu'une consommation exagérée de nourriture perturbe et affaiblit l'estomac, ainsi la prise non-mesurée de nourriture spirituelle affaiblit l'esprit, amène au dégoût des exercices de piété, et mène au désespoir à leur égard (saint Isaac le Syrien, chap. 71). Pour le débutant, les saints Pères recommandent les prières fréquentes, mais pas longues. Et lorsque l'esprit ayant atteint la maturité spirituelle, est renforcé et parvenu à l'état adulte, alors il sera en condition pour la prière perpétuelle. Aux Chrétiens qui ont atteint la parfaite croissance dans le Seigneur, on appliquera ces paroles de l'Apôtre Paul : "Je recommande dès lors que l'on prie partout, élevant de saintes mains, sans colère ni doute" (1 Tim. 2), c'est-à-dire sans

passion et sans la moindre distraction ou en rêvant. Ce qui est naturel pour l'homme n'est pas naturel pour un enfant.

Illuminé par le moyen de la prière et de la lecture du Fils de Justice, notre Seigneur Jésus-Christ, que chaque homme s'en aille à ses travaux quotidiens, demeurant attentif de sorte qu'en tous ses actes et paroles, en tout son être, ne règne et n'agisse que la toute sainte volonté de Dieu, dévoilée et expliquée aux hommes dans les Commandements de l'Évangile. Si des temps libres surviennent durant le jour, utilisez-les pour lire avec attention certaines prières prévues ou certains passages de l'Écriture prévus, et par eux, renforcez à nouveau votre puissance spirituelle, qui s'épuise par l'activité au milieu de ce vain monde. Si ces minutes d'or ne viennent pas, il faut s'en affliger comme pour la perte d'un trésor. Ce qui s'est passé aujourd'hui ne doit pas être perdu le lendemain, parce que notre cœur se livre facilement à la nonchalance, à la distraction, d'où naît la sombre ignorance, si pernicieuse pour l'œuvre de Dieu, pour l'œuvre du Salut de l'homme.

S'il advient que vous dites ou faites quelque chose de contraire aux Commandements de Dieu, soignez aussitôt le péché par la repentance, et par le moyen d'une sincère repentance, revenez sur le chemin de Dieu, dont vous vous êtes éloigné en violant la volonté de Dieu. Ne croupissez pas hors du chemin de Dieu. Aux pensées pécheresses, fantasmes et sentiments qui naissent, opposez la foi et l'humilité des Commandements de l'Évangile, disant avec le saint patriarche Joseph : "Comment pourrais-je commettre un tel crime et pécher contre Dieu?" (Genèse 39,9).

Quiconque est attentif à lui-même doit s'interdire toute rêverie éveillée, en général, aussi séduisant et brillant puisse-t'il être; car toute rêvasserie est errance de l'esprit, hors de la vérité, dans un pays de visions qui n'existent pas et ne savent pas venir à l'existence, ce qui est un leurre pour l'esprit et ce qui le trompe.

Le résultat de la rêvasserie c'est la perte d'attention à soi-même, la distraction mentale et la dureté de cœur durant la prière – menant dès lors à la maladie spirituelle.

Au soir, en allant se coucher, ce qui est la mort de la vie de ce jour, examinez vos actions de la journée écoulée. Pour celui qui mène une vie attentive, un tel examen n'est pas difficile, parce que l'oubli de ce qu'on a fait, dit ou pensé, qui est si caractéristique de la personne distraite, est détruit par l'attention à soi-même. S'examinant, rappelez-vous tous vos péchés en action, parole, pensée et sentiment, offrez à Dieu repentance pour ces péchés, avec disposition et sincère promesse d'amendement. Ensuite, après avoir lu la règle de prière, achevez par la divine méditation la journée entamée par la divine méditation.

Où s'en vont les pensées et les sentiments de la personne endormie? Quel est ce mystérieux état de sommeil, durant lequel l'âme et le corps sont vivants, mais en même temps dans des sphères différentes, étrangers à l'état de conscience de vie, comme si on était mort? Le sommeil est tout aussi incompréhensible que la mort. Durant le sommeil, l'âme est au repos, oubliant les plus brutaux chagrins et malheurs de la terre, à l'image de son repos éternel; et le corps!... s'il se relève du sommeil, alors sans aucun doute il se relèvera aussi de la mort.

Le grand Agathon disait : "Il est impossible de progresser dans la vertu sans l'attention à soi-même" (Patericon de Skete).

Amen.+ Ignaty