Trouver son cœur

Une homélie du hiéromoine Justin, père spirituel du monastère de Kerbeneat, enregistrée le 23 novembre 2019

Pour résumer ce qui a été dit lors des précédentes homélies, on peut dire que la Mère de Dieu nous montre ce que l'homme doit devenir, où il doit arriver et quel est son rôle ou sa mission fondamentale : **Conformément aux saints pères, l'homme doit assumer toute la création et l'unir avec Dieu**, c'est le sacerdoce que chacun d'entre nous doit accomplir. Le salut du monde doit être réalisé en chaque homme, ce n'est pas suffisant qu'un seul homme le fasse. Le monde a été offert à chaque homme et chaque homme doit offrir le monde à Dieu. Et cela se fait par l'intellect.

Hier soir nous avons parlé d'une hiérarchie fondamentale qui départage Dieu de toute chose créée. Cela ne veut pas dire que s'occuper des choses créées est quelque chose de mal, bien au contraire, car c'est bien Dieu qui les a données. Se servir de sa raison, de ses sens ou de son imagination (dans un but technique, pour chercher une solution), n'est pas une mauvaise chose non plus. Les saints pères parlent en revanche de l'imagination en tant qu'incapacité de contrôler les images, cet état où nous rêvons les yeux ouverts. Mais toutes les facultés que l'homme a reçues de Dieu doivent obligatoirement être subordonnées à l'intellect. Car comparées à l'œuvre de l'intellect, elles sont comme des ordures, comme dit l'apôtre Paul « *Je considère toutes choses comme des ordures afin que je gagne le Christ* ». A partir du moment où ces facultés sont guidées par l'intellect ce sera comme dit le Christ « *Si ton œil est illuminé, tout ton corps le sera aussi* » l'œil étant le symbole de l'intellect et le corps étant le symbole de la manifestation de l'intellect.

Le rôle de la raison n'est pas de connaître Dieu, mais d'expliciter, à l'extérieur, dans la mesure du possible, la connaissance de Dieu. C'est-à-dire que la raison a un sens seulement une fois que j'aurai connu Dieu. Toutes ces facultés ont un rôle, mais elles doivent être intégrées de façon à ce qu'elles gardent la juste hiérarchie.

Nous avons vu que les conséquences de la chute étaient:

- un cœur atrophié,

- l'œuvre de l'intellect qui se confond avec la raison, et
- l'homme qui devient dépendant de l'influence de l'environnement extérieur.

A partir du moment où l'homme découvre son cœur, il s'affranchit de l'influence du milieu extérieur et utilisera ses facultés de façon libre, inconditionnée. Or, nous tous utilisons notre raison, notre imagination et notre perception sous l'empire de nos passions. C'est rare que nous nous en servions de manière libre. Toutes ces facultés fonctionnent aussi chez un homme spirituel, sauf que, conformément au langage des saints pères, elles sont **transfigurées**. C'està-dire qu'elles agissent à un niveau différent et d'une manière différente.

Nous avons vu également que vivre selon le cœur était la normalité dans le christianisme. Quand plusieurs personnes vivaient à l'intérieur du cœur (et ceci n'est pas seulement une exigence de la vie monastique mais une exigence de la vie chrétienne tout court), elles avaient la conscience claire d'être **un seul cœur et fonctionner comme un seul cœur**. Dès lors que la faculté de penser est extérieure au cœur, intervient le désaccord. Le désaccord, et je ne fais pas référence à la forme extrême du désaccord exprimée par la dispute, l'antipathie ou la violence, mais aux formes subtiles de séparation intérieure où chacun a sa propre opinion, ne peut pas exister entre deux personnes qui voient la vérité.

Voyons comment définit l'Apôtre Paul le grand mystère du christianisme dans l'épitre aux Philipiens : « *rendez ma joie parfaite: ayez une même pensée, un même amour, une même âme, un même sentiment. Ne faites rien par esprit de rivalité ou par vaine gloire; mais que chacun, en toute humilité, regarde les autres comme au-dessus de soi; chacun ayant égard, non à ses propres intérêts, mais à ceux des autres. Ayez en vous les mêmes sentiments dont était animé le Christ Jésus* ».

Peuvent être en discordance seulement deux personnes qui ont des interprétations différentes à l'égard d'une chose. C'est-à-dire que, soit les deux ne voient pas la même chose, soit l'un voit la chose et l'autre non. Nous pouvons nous comprendre les uns avec les autres puisque nous disposons d'un ensemble de mots sur les sens desquels nous nous sommes mis globalement d'accord. Faute d'un accord commun sur le sens des mots, la compréhension (même rudimentaire) est impossible. Une base d'expérience commune est indispensable. Cela en est de même pour la vérité et la vision spirituelle. Que ferait un aveugle qui a devant lui deux tables identiques, l'une jaune et l'autre marron ? Il peut les toucher, les tâter, mais en aucun cas se prononcer sur leur couler. Et si quelqu'un (aveugle comme lui ou tout simplement mal informé) lui dit que les deux

tables sont l'une rouge et l'autre noire, eh bien, après avoir enregistré l'information telle quelle, il va se disputer avec celui qui le contredirait (car à cause de sa cécité, il ne peut pas vérifier que ce dernier voit réellement).

Chacun d'entre nous, nous avons reçu des informations ou des expériences, de la part de nos parents, ou à travers l'éducation, ou par nos lectures, etc. Mais nous ne pouvons pas savoir si cette information-là représentait ou non l'expérience de la vérité. A partir du moment où deux personnes connaissent la vérité, elles ne peuvent pas se disputer, car elles pensent pareil. C'est la raison pour laquelle le Père, le Fils et le Saint Esprit sont *en accord* , puisqu'Ils sont dans la vérité. C'est pourquoi 20 000 hommes autour des apôtres étaient un : puisqu'ils avaient la même expérience du Saint Esprit.

Lorsque l'intellect de l'homme s'unit au cœur, l'homme devient unifié. Comment un homme pourrait être en accord avec un autre s'il n'est pas d'abord en accord avec lui-même ? La raison fondamentale de nos désaccords, conflits, antipathies ou autres n'est pas à cause d'un manque de tolérance. On peut être tolérant, mais la tolérance n'est pas synonyme de vérité. La tolérance suppose que je permette aux autres d'avoir leurs propres points de vue, tout en gardant le mien. La tolérance n'est pas un accord, elle est un compromis et paradoxalement, une forme d'égoïsme. Une forme d'étroitesse. Je ne suis pas capable de te montrer la vérité, c'est la raison pour laquelle la tolérance est souvent une forme d'indifférence (je te laisse faire ce que tu veux). Certes que si l'on aime, on ne peut pas non plus imposer quelque chose.

Le problème fondamental qui se pose est « comment je parviens à devenir moi-même », c'està-dire un *homme* (entendu en tant qu'être unitaire intérieurement, grâce à l'union entre l'intellect et le cœur), tel que l'a fait la Mère de Dieu. Et cette unité et harmonie avec soi-même ne peut se faire que dans la mesure où l'on devient ce que l'on est, c'est-à-dire **l'image de Dieu**. Par la chute, l'homme n'est plus un être relationnel, mais il se centre sur lui-même et la désintégration survient. Désormais, **l'homme véritable est l'homme déifié**. L'homme devient véritablement un homme dès lors qu'il est capable de s'unir à Dieu. L'homme autonome ou l'homme sans Dieu est un **non-homme**, un animal plus intelligent qui ne correspond pas au projet de Dieu. L'homme authentique est l'homme en relation permanente avec Dieu. C'est exactement ce qu'a fait la Mère de Dieu. Et cette relation non-stop avec Dieu a lieu au niveau du cœur. Je vous réitère, le cœur n'est pas synonyme d'émotions et ressentis, ceci n'en étant qu'une dégradation.

Voyons ce que dit l'Apôtre Pierre sur les femmes mariées, dans le troisième chapitre de sa première épitre : « *Vous de même, femmes, soyez de même soumises à vos maris, afin que, s'il en est qui n'obéissent point à la parole, ils soient gagnés sans parole, par la conduite de leurs femmes, rien qu'en voyant votre vie chaste et réservée. Ayez, non cette parure extérieure qui consiste dans les cheveux tressés, les ornements d'or, ou les habits qu'on revêt, mais, parez l'homme caché du cœur, par la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible: telle est la vraie richesse devant Dieu* ». Le mystère d'une femme mariée (et de surcroît mariée à un païen) résidait dans le fait qu'elle connaissait *l'homme intérieur*, c'est-à-dire qu'elle était chrétienne puisqu'elle avait la prière incessante, puisque son cœur avait un esprit d'hésychia (cette disposition de vigilance continuelle au niveau du cœur).

Selon l'Apôtre Pierre, une épouse peut convertir son époux incroyant sans qu'elle prononce un seul mot sur la foi, à une seule condition : Qu'elle ait la prière incessante !

Et chose choquante et en apparence étrange : « que quelqu'un de croyant soit soumis à un païen ». Oui, parce qu'un païen (peu importe sa piété ou son type de prosternation) ignore ce qu'est la prière du cœur, c'est-à-dire qu'au niveau auquel il vit, il ne peut porter aucune atteinte à un chrétien qui vit à un niveau bien plus profond, par la grâce de Dieu. Et que veut dire cela ? Quoique le païen dise, il ne peut pas atteindre un chrétien véritable.

Nous nous disputons entre nous puisque chacun défend son opinion et son envie. Mais si mon objectif est de rester avec Dieu de façon ininterrompue, indépendamment du contexte, puisje encore m'attacher à une quelconque opinion ou un quelconque projet en sorte que j'en sois troublé ? Non ! Que veut dire « *un esprit doux et paisible* » ? Peu importe le contexte dans lequel je serais mis, je demeure inébranlable. L'homme spirituel est l'homme qui demeure imperturbable indépendamment du contexte. Or, tant qu'on est attaché à quelque chose, il est impossible de ne pas être troublé, soit par le plaisir, soit par la peur.

Normalement, quelqu'un qui a Dieu en son intérieur, fait ce que Dieu fait. Certes, non pas par son pouvoir, mais par le pouvoir de la grâce divine. Et comme Dieu aime chaque homme sans distinction, cela veut dire que quelqu'un qui a Dieu en son intérieur n'aura pas de préférences non plus. De même, il ne sera troublé par rien, peu importe les situations. Et je vous répète que cela était la règle chez les chrétiens, une acquisition par le baptême.

La Mère de Dieu a gardé durant sa vie dans le monde tout ce qu'elle a reçu dans le Temple (dans le Saint des Saints). La Mère de Dieu ne s'est jamais permis de perdre la grâce, c'est-àdire la relation avec le Dieu vivant. Nous ne lisons nulle part qu'elle est restée tout le temps en contemplation, sans bouger, mais qu'elle accomplissait toutes les tâches quotidiennes « *pour la gloire de Dieu* », comme dit l'apôtre Paul. Pour ce faire, il faut que j'ais en mon intérieur deux centres dissociés clairement : le cœur et le cerveau. Avec le cerveau j'interagis avec l'environnement. Mais le critère selon lequel je ferai tout sera que rien ne vienne interrompre ma relation avec Dieu dans le cœur. Et c'est ce que les baptisés recevaient lors de leur baptême : un petit feu qui s'allumait dans leur cœur et qui brulait ensuite sans interruption.

C'était cela le baptême : la réception de la présence de Dieu à l'intérieur du cœur. Et ne dépend que de moi d'entretenir la flamme ou de la laisser s'éteindre.

La descente de l'intellect dans le cœur ou bien leur union (ce que la Mère de Dieu a pratiqué et inventé pratiquement dans le Saint des Saints) signifie la chose suivante selon saint Ignace Briancianinov : *Le cœur ou la force de l'esprit de l'homme a son siège dans la partie supérieure du cœur. Tel que l'intellect a son siège dans le cerveau. Au moment de la prière l'esprit doit s'unir à l'intellect (entendu en tant qu'énergie rationnelle qui agit par le cerveau). L'intellect prie seulement à travers des paroles récitées mentalement ou bien verbalement. Alors que la prière de l'esprit est exprimée par un sentiment d'amour ou par des larmes. Cette union est le don de la grâce divine. C'est suffisant si chez un novice si son esprit participe et coopère avec l'intellect. Si son intellect reste continuellement concentré à la prière, certainement l'esprit fera l'expérience d'un sentiment de repentir ».*

Saint Païssy Vélitchkovsky dit ainsi : « *Dès le début l'intellect doit être entrainé à demeurer dans cette partie supérieure du cœur, concentré, sans regarder à gauche et à droite. C'est important car lorsque l'intellect demeure concentré, il est semblable à un roi au-dessus de ses serviteurs. Il peut facilement repérer les pensées qui fourmillent en dessous. La vigilance est l'attention de l'intellect à l'égard de ce qui se passe dans le cœur (c'est-à-dire dans la vie intérieure), attention qui s'acquiert par la précaution, l'effort et expérience. La vigilance est la garde permanente du cœur contre les mouvements passionnels, dans le but de l'en purifier* ».

Si l'on ne se propose pas de trouver son cœur, on ne le trouvera jamais : « *Cherchez et vous trouverez !* » On peut aller toute sa vie à l'église, prier, se confesser, communier et rien comprendre. On peut vivre sporadiquement de merveilleuses

expériences spirituelles, mais on ne doit jamais se contenter simplement de les vivre et de retourner ensuite à notre vie habituelle. On doit toujours se servir de ces expériences pour les rendre **permanentes** ! Un homme dont l'attention n'est pas continuellement dans son cœur va commettre, d'une façon ou d'une autre, des erreurs. Pourquoi ? Parce qu'au moment où il aura une idée ou devra prendre une décision, son critère ne sera pas Dieu, mais son propre intellect. « *L'assombrissement et la servitude surviennent lorsque l'intellect se disperse dans la création, lorsqu'il est soumis aux passions et à l'environnement et même lorsqu'il est confondu avec la raison. Dans cette situation, l'attention si fragile se concentre sur l'environnement, la raison et les hommes* ». L'état d'assombrissement de l'homme, du point de vue spirituel, consiste dans le fait que son attention est tournée vers l'environnement, les gens et vers sa propre raison. Dans une situation donnée, au lieu de prier pour demander à connaître la volonté de Dieu, je fais travailler mon cerveau. J'accorde toute l'attention à ma raison. Or, tout ce qui vient sortir mon attention de l'intérieur du cœur est une forme d'obscurcissement. La grâce me laissera seul avec moi-même.

Un père contemporain disait la chose suivante : « *Oh si seulement nous, les chrétiens, décidions de laisser de côté pour un moment les belles paroles, la multitude de bonnes actions et la multitude de formes de sainteté, et de retourner droit dans nos cœurs ! Car si un jour nous sombrons dans la désespérance et le désespoir, toutes ces bonnes actions et formes de sainteté ne nous aident en rien et ne nous aideront jamais. Bien au contraire, la plupart du temps elles ne sont que les masques et les tromperies des démons qui nous détournent justement de l'orthodoxie authentique, au nom de tous ces bons actes* ».

Toute notre chute et tout notre échec a lieu parce que nous ne voulons pas vivre au niveau du cœur. Alors que ce n'est pas tellement compliqué que cela pourrait sembler à première vue. Si l'homme est humble, cela ne nécessite pas un grand effort. Sauf qu'il faut se tenir devant Dieu avec une attention maximale.

Me poser toujours cette question: si je fais telle activité ou tel geste, est-ce que je vais perdre mon attention intérieure ? Si je la perds, alors je ne le fais pas. C'est purement et simplement une question de détermination : désormais je décide d'être vigilant.

Et je vous donne des exemples à ce titre : une personne qui souffre d'une maladie cardiaque ou d'une maladie bizarre est contrainte de porter un appareil médical (au cœur ou à un autre organe). Sa nouvelle vie sera alors rythmée par l'attention à l'appareil respectif. Car si elle ne tient pas compte de ses indications, elle mourra.

Bien que cette personne n'ait jamais connu cela auparavant, une fois qu'elle tombe malade, elle apprend à tenir compte d'un tel appareil en toute circonstance. J'ai pu voir à maintes reprises à quel point les gens qui se trouvaient dans une situation pareille pouvaient en être soucieux.

Un autre exemple : un diabétique qui est dépendant de l'insuline. Peut-il se permettre d'oublier de s'injecter régulièrement sa dose de médicament ? Peut-être qu'il oubliera une fois, mais après un coma diabétique, c'est certain qu'il n'oubliera plus. Pourquoi ? Parce que cela le préoccupe.

Imaginez que quelqu'un vous filme 24h/24 et s'il voit un mouvement ou un geste non-autorisé il vous tue. Dites-moi, lorsque vous savez cela, ne vous comportez-vous pas avec une attention maximale afin de ne pas commettre l'erreur fatale?

Quelqu'un qui se déclare lui-même étourdi et éparpillé, qui ne range jamais ses affaires à la maison, dites-moi, lorsqu'il monte au volant d'une voiture et se rend dans une zone très fréquentée ou très circulée, va-t-il se permettre d'être aussi insouciant et imprudent qu'à la maison ? Non !

Ne me dites pas que c'est compliqué. Je peux accepter d'entendre que vous ne voulez pas avoir cette vigilance intérieure, mais que vous ne le pouvez pas, je ne peux pas l'entendre.

Je connais des cas où une personne qui avait de l'antipathie envers une autre personne, ne supportait pas de toucher les mêmes objets que celle qui lui était antipathique. Et apparemment les deux personnes étaient contraintes de vivre sous le même toit ou bien de travailler dans la même entreprise. Lorsque j'ai entendu de telles histoires, mon grand étonnement a été d'apprendre que la personne qui éprouvait de l'aversion faisait attention aux moindres détails : s'il lui semblait que l'autre personne était allée à tel endroit ou avait touché telle chose, elle n'y allait plus et évitait à tout prix d'approcher les mêmes objets. Son énergie négative l'avait rendue tellement vigilante qu'elle ne s'autorisait aucune inadvertance qui l'aurait fait entrer en contact, d'une manière ou d'une autre, avec la personne avec qui elle était en froid. Cela prouve clairement que si nous voulons, nous pouvons !

Il y a un livre entier écrit par saint Théophane le Reclus, un recueil de lettres qu'il a envoyées à une fille qui vivait dans le monde et à travers lesquelles il lui a appris comment trouver son cœur.

Il faut retenir par conséquent que si je n'ai pas encore trouvé mon cœur c'est parce que je concentre mon attention sur l'environnement, les gens et/ou la raison. L'homme en état de chute fait attention à ce que disent les autres, ce qu'ils font et comment ils l'abordent. C'est-àdire que son attention est attirée par des choses qu'il désire acquérir et exploiter. Si par exemple quelqu'un casse un objet qui lui appartient, ou bien ne lui fournit pas l'objet souhaité, il se met en colère et se dispute avec lui. S'il a l'impression qu'une autre personne lui a parlé ou l'a regardé d'une façon qui lui déplait, il va avoir des pensées contre elle. Pourquoi toutes ces choses surviennent ? Vous allez me répondre que c'est parce l'un a eu tort ou que l'autre a mal agi. Mais non ! C'est simplement parce que nous y prêtons attention. Si nous étions aveugles et que quelqu'un nous jetait un regard sévère, en fronçant les sourcils, ou nous tirait la langue, est-ce que cela nous dérangerait ? Qu'est-ce que ce serait si nous apprenions à être aveugles envers toutes ces choses extérieures ? Et que veut dire être aveugle ? C'est être indifférent. Comment ? En gardant notre attention en notre intérieur et non plus à l'extérieur.

Dites-moi, compte tenu de notre niveau d'infatuation, combien de temps accordons-nous à l'analyse des informations pour résoudre une situation donnée, et combien de temps accordons-nous à la prière afin d'être illuminés dans la situation respective ? Lorsque je rencontre un problème, que je sois au travail ou à la maison, quelle est ma première impulsion ? Que ma raison élabore une stratégie d'abordage. Vous rendez-vous compte que dès lors que je cède à cette première impulsion, je suis en dehors de Dieu ? Car ma raison se fie à ses propres capacités et j'oublie que sans Dieu je suis rien. Or, l'homme spirituel va dire ainsi : « *Seigneur, voici la situation : je sais que ma raison ne vaut pas deux sous, illumine-moi, donne-moi une pensée, mets-moi sur la bonne piste et ensuite j'irai avec ma raison*» . Et il prie. Une fois que Dieu l'a insufflé, il met sa raison au service de la pensée qui lui aura été inspirée.

« *Par l'enseignement ascétique de l'Eglise nous cherchons d'abord à arracher cette attention à sa dispersion dans la création qui se fait à travers les sens. Ensuite à la délivrer de la domination de la raison et à la conduire dans le cœur où est sa vraie place. Chez l'homme spirituel, l'intellect se meut conformément à la nature, c'est-à-dire qu'il se tient dans le cœur et c'est là qu'il reçoit le sentiment de l'existence de Dieu et acquiert Sa connaissance.* C'est celle-ci la normalité. Être avec Dieu ne signifie pas vivre en permanence dans la contemplation. C'est possible pour peu de personnes, celles qui ont une grande mesure. On n'exige pas cela de tous. En revanche, on nous demande certainement à nous tous de trouver notre cœur.

Saint Théophane dit ainsi : « *Dans la tête il n'y a pas de vie, seulement la peau de la vie. La vie se trouve dans le cœur et seulement ce qui sort du cœur peut ordonner les mouvements de la vie* ».

Père Sophronie dit ainsi : « *Tout croyant connaît cet état d'union entre l'intellect et le cœur dès lors qu'il prie avec attention, du fond du cœur. Dans l'état naturel, l'intellect entre dans le cœur.* » C'est la normalité. C'est ainsi que Dieu a créé Adam. Et moi, je dois chercher à approfondir et à rendre permanent cet état. Pour quelqu'un qui ne mène pas forcément une vie hésychaste, cela peut être plus compliqué de se rendre compte si l'attention est dans le cœur. En revanche, il est possible de savoir si l'attention est dans le cerveau. C'est très simple. Si par exemple je fréquente régulièrement l'église, je jeûne, je prie, je pratique la charité et je vois que mon attention est toujours au niveau du cerveau, à ce moment-là les fruits de toutes mes actions seront très maigres. Plus précisément, peu importe le nombre de ce type de pratiques, je passe toujours mon temps dans les pensées. Mon intellect est un vrai boulevard. Or, nous avons vu hier soir que normalement, selon les dires de père Emilianos, *un chrétien ne doit pas avoir de pensées, il ne doit pas en être l'esclave.*

« *Lorsque l'intellect se tient dans le cœur, j'ai toujours de la douceur, de l'humilité et de la disponibilité envers les autres* ». Lorsque l'intellect est dans le cerveau, je suis curieux, je conteste, je m'oppose, je veux argumenter, me justifier, demander des explications, imposer mon point de vue, etc. «*Lorsque l'intellect est dans le cœur, les pensées sont très peu nombreuses, voire inexistantes* ». Lorsque l'intellect est dans le cerveau, dans ma tête c'est le chaos. Chacun peut voir ce qu'il y a dans sa tête. Regardez quel est notre état d'esprit avant et après l'Eucharistie. Quand le Christ entre en nous, Il fait sortir bien des folies de notre intérieur. Et où est notre attention une fois que nous avons communié ? Au moment où le Christ entre en nous, normalement nous devons avoir l'expérience la plus intense et la plus puissante de la présence de Dieu. Est-ce que notre attention est attirée naturellement à l'intérieur du cœur ? Ou au contraire, après avoir communié nous avons des pensées sur pensées, nous commençons à regarder à gauche et à droite, la langue nous démange, on se met à parler ? Sommes-nous attentifs à ces choses-là après avoir pris l'Eucharistie ? Non…

Normalement, après la Communion, quelqu'un qui a déjà trouvé son cœur n'a pas la moindre envie de penser ou de parler. La seule chose qu'il veut faire est de rester tranquille et rien d'autre. D'autres signes que notre attention est au niveau du cerveau sont le fait de porter des jugements implacables, d'avoir un esprit critique, de voir

partout des irrégularités, d'être en permanence insatisfait ou de comptabiliser les erreurs de tout le monde.

Un autre signe est que je suis troublé lorsque je connais une tribulation, un dommage, ou une maladie. Si mon attention est dans le cœur, lorsqu'une adversité arrive, je me dis que c'est Dieu qui l'a permise. « *Gloire à Toi Seigneur, pour tout ! Montre-moi ce qu'il y a de mauvais en moi et comment je peux réparer.* » Une telle personne ne pensera pas à sa tribulation, mais verra en elle un signe, un message de Dieu. Elle ne prêtera pas attention à sa maladie par exemple, mais au message de Dieu. Alors que celle dont l'attention est dans le cerveau, se mettra à faire des milliers de recherches sur internet sur sa maladie, interroger des centaines de personnes, consulter je ne sais combien de médecins, afin d'être sûre que les choses s'amélioreront.

D'autres signes du fait que notre attention n'est pas dans le cœur sont les poussées de vaine gloire : je me réjouis lorsqu'on me fait des éloges et je suis contrarié lorsqu'on me critique. Je ne peux pas vivre sans stimulis agréables, je suis stressé, tendu, angoissé, mécontent, triste et obsédé de faire des changements (concernant le mobilier, la garde-robe, etc). Je n'arrive pas à me contenter de ce que j'ai et je veux toujours plus. Je suis admiratif de ceux qui ont réalisés des choses dans leur vie, je suis avide de passer du temps avec eux et de connaître des choses sur eux. Je ne supporte pas que les autres ne soient pas d'accord avec mes idées et je veux les imposer. J'apprécie être aux côtés des gens dont l'attention est dans le cerveau et je m'ennuie aux côtés des hommes spirituels car je ne comprends pas leur œuvre intérieure. Je suis continuellement préoccupé de moi-même et la liste serait presque sans fin.

Tant que nous vivrons de cette manière, nous n'aurons aucune idée de ce que c'est le christianisme. Mais sachez que tout ce que je viens de vous dire peut s'éduquer. Il suffit que nous nous proposions de rester à l'intérieur de notre cœur. Certes, nous n'y arriverons pas dès le début en continu, mais du moins au moment de la prière. Que toute participation aux offices, toute prière et toute lecture soient faites avec une conscience maximale, en cultivant le sentiment de la présence de Dieu et en persistant jusqu'à ce que le cœur s'ouvre. Ne faites jamais les choses seulement parce qu'il faut les faire.

Par la suite il faudra extrapoler cette attitude exigeante et attentive pendant la prière sur les toutes les tâches que j'accomplirai, même les plus banales. Je ferai tout avec une attention maximale puisque j'aurai la conscience de le faire devant Dieu.

Ainsi, toute chose, petite ou grande, se transformera en une forme de piété. Car je sais que Dieu me regarde à l'instant même. Et si je procède ainsi, petit à petit je trouverai mon cœur. Partant de cette conscience de la présence de Dieu et d'une vigilance continuelle, j'arriverai progressivement à sentir Dieu dans mon cœur, et même, si Dieu le veut, à des contemplations plus élevées.

http://orthodoxesenbretagne.blog.free.fr/