

Le protopresbytre Thomas Hopko, doyen émérite du Séminaire théologique orthodoxe Saint-Vladimir de New York, est maintenant à la retraite en Pennsylvanie, en compagnie de son épouse. De là, il se rend en de nombreux endroits pour donner des allocutions, il écrit et, le plus important, il prie.

L'article et les maximes que j'ai reçus de lui dernièrement sont un reflet de l'œuvre de sa vie. Il est vraiment un enseignant, un conférencier et un écrivain talentueux. Dieu lui a également permis de toucher très directement la vie de plusieurs personnes. Il a lu les enseignements des pères et des mères spirituels, les mettant en application dans les vies de ces personnes pour leur bien. Pour cette raison, il semble utile de mettre ces courtes réflexions et avis à la portée de tous sur l'Internet. Que la Grâce du Saint Esprit vienne toucher, en vue du bien et de la vie, ceux qui liront ces mots, de même que celui qui les a écrits.

† **Seraphim, Archevêque d'Ottawa et du Canada, mars 2008**

COMMENT PUIS-JE CONNAÎTRE? Par le Père Thomas Hopko

Comment puis-je connaître Dieu tel qu'Il est vraiment?

Comment puis-je connaître le Christ comme étant la voie, la vérité et la vie de Dieu, et de l'humanité, la lumière du monde?

Comment puis-je connaître l'Église orthodoxe comme étant « la maison de Dieu », ainsi que « le pilier et le rempart de la vérité » – le royaume de Dieu sur terre? Si vous désirez trouver des réponses à ces questions, les saints chrétiens orthodoxes et les maîtres spirituels vous demanderont de faire les choses suivantes le plus fidèlement et le plus honnêtement que vous le pouvez et de constater par vous-même ce qui arrivera.

1. Soyez prêt(e) à faire ce qu'il faut en vue de la connaissance. Faites humblement et courageusement ce qui vous est demandé sans poser de questions. Soyez décidé(e) à observer à n'importe quel prix ce que vous viendrez à savoir.
2. Priez en vue de l'illumination, même si votre prière s'adresse « à qui de droit ». Prier un peu comme ceci : « Dieu, si tu existes, révèle-toi à moi. » Si vous croyez déjà quelque peu en Dieu, alors prier ainsi : « Dieu, révèle-toi à moi tel que tu es. » Lorsque vous priez, ne recherchez rien. Laissez se passer ce qui arrive.
3. Lorsque vous priez de cette manière, lisez très lentement le Nouveau Testament, au moins trois fois. Faites cela pendant plusieurs mois. Ne vous préoccupez pas de ce que vous ne comprenez pas, mais essayez de mettre en pratique ce que vous comprenez.
4. Au cours de cette période, allez aux célébrations de l'Église orthodoxe si vous le pouvez. Restez debout ou asseyez-vous et écoutez. Ne jugez d'aucune façon les personnes qui y assistent. Ne vous souciez pas de ce que vous ne comprenez pas. Si vous êtes un membre désorienté et troublé de l'Église orthodoxe, ne servez pas au sanctuaire, ne lisez pas ou ne chantez pas avec le chœur durant cette période.
5. Au cours de cette période, ne dites aucun mensonge, ne faites de mal à personne consciemment, essayez d'être aimable et bon envers tous ceux, sans exception, que vous rencontrez. Si possible, faites quelque chose de bien pour les autres, même si ce n'est que pendant une heure ou deux hebdomadairement, aussi discrètement que possible. En outre, si possible, donnez discrètement de l'argent à ceux qui sont dans le besoin.
6. Au cours de cette période, si vous n'êtes pas marié(e), n'ayez aucune activité sexuelle de quelque sorte que ce soit, même en solitude. Si vous échouez en cela, empressez-vous immédiatement d'oublier et essayez encore d'y arriver.
7. Au cours de cette période, ne vous enivrez pas. Évitez de trop manger. Ne mangez pas d'aliments malsains. Et une fois ou deux pendant la semaine, par exemple le mercredi et le jeudi, essayez de manger et de boire un peu moins que d'habitude.

8. Au cours de cette période, asseyez-vous quotidiennement dans un silence total au moins 10 à 15 minutes, ou même plus de 30 minutes si vous le pouvez, surveillant les pensées qui vous viennent à l'esprit et les laissant aller avec une prière : « Dieu [si tu es présent] illumine mon esprit. Dieu [si tu es présent] aide-moi en cela. Dieu [si tu es présent] aide ces personnes qui me viennent à l'esprit. »

9. Au cours de cette période, essayez de parler le moins possible, sans irriter les autres. Lors des conversations que vous avez, à moins qu'on ne vous le demande, gardez vos opinions pour vous-même ou ne faites rien pour qu'elles soient reçues. Soyez à l'écoute des autres. Soyez attentif (attentive) à leur présence et à leurs besoins. Ne vous disputez avec personne à propos de quoi que ce soit.

10. Au cours de cette période, trouvez quelqu'un en qui vous avez entièrement confiance et faites-lui part en détail de vos pensées, émotions, rêves, complexes, compulsions, etc. Cependant, n'entrez pas dans les détails en ce qui concerne les choses d'ordre sexuel ou les autres personnes. Parlez en détail de votre famille d'origine et de vos expériences d'enfance, les bonnes comme les mauvaises. Mettez l'accent sur les événements du passé qui vous ont bouleversé(e) et attristé(e), de même que sur ceux qui vous ont apporté de la joie.

11. Au cours de cette période, dressez une liste de vérification en ce qui a trait à de possibles dépendances à la nourriture, l'alcool, la drogue ou le sexe, de même qu'à d'autres dépendances que vous pensez avoir, tel par exemple la colère, le jeu ou le magasinage. Si vous constatez que vous avez une dépendance quelconque, joignez un programme de traitement (ou un groupe de soutien).

12. Au cours de cette période, accomplissez le mieux possible votre travail ou vos études : soigneusement, de manière responsable, consciencieusement et avec dévouement. Vivez un jour, ou même une partie du jour, à la fois. Concentrez-vous pleinement sur ce que vous faites dans l'instant présent.

55 MAXIMES 2008

01. **Soyez toujours avec le Christ et ayez confiance en Dieu en toute chose.**
02. **Priez comme vous le pouvez et non comme vous pensez devoir le faire.**
03. **Ayez une règle de prière que vous pouvez suivre et accomplissez-la fidèlement.**
04. **Dites plusieurs fois quotidiennement la Prière du Seigneur.**
05. **Répétez une courte prière lorsque votre esprit n'est pas occupé à autre chose.**
06. **Faites quelques prosternations au moment de la prière.**
07. **Mangez avec modération de bons aliments et jeûnez les jours de jeûne.**
08. **Exercez-vous au silence intérieur et extérieur.**
09. **Asseyez-vous en silence 20 à 30 minutes quotidiennement.**
10. **Faites des actes de miséricorde en secret.**
11. **Rendez-vous régulièrement à des célébrations liturgiques.**
12. **Confessez-vous et recevez la sainte communion de façon régulière.**
13. **Ne vous laissez pas aller à des pensées ou émotions envahissantes.**
14. **Dévoilez régulièrement vos pensées et vos émotions à quelqu'un.**
15. **Lisez les Écritures régulièrement.**
16. **Lisez de bons livres, un peu à la fois.**
17. **Cultivez la communion avec les saints.**
18. **Soyez une personne ordinaire, un être humain.**
19. **Soyez poli(e) envers tous et en premier lieu, envers les membres de votre famille.**
20. **Gardez votre foyer propre et en ordre.**
21. **Ayez un passe-temps sain.**
22. **Faites de l'exercice régulièrement.**
23. **Vivez un jour, ou même une partie du jour, à la fois.**
24. **Soyez parfaitement honnête, en premier lieu avec vous-même.**
25. **Soyez fidèle dans les petites choses.**
26. **Faites votre travail, puis oubliez-le.**
27. **Faites les choses les plus difficiles et pénibles en premier.**

28. **Faites face à la réalité.**
29. **Soyez reconnaissant(e).**
30. **Soyez joyeux (joyeuse).**
31. **Soyez simple, effacé(e), tranquille et petit(e).**
32. **N'attirez jamais l'attention sur vous-même.**
33. **Soyez à l'écoute des personnes qui vous parlent.**
34. **Soyez éveillé(e) et attentif (attentive), pleinement présent(e) où que vous vous trouvez.**
35. **Ne pensez aux choses et n'en parlez pas plus qu'il n'est nécessaire.**
36. **Parlez simplement, clairement, avec fermeté, directement.**
37. **Fuyez l'imaginaire, le fantasme et l'analyse, lorsque vous réfléchissez.**
38. **Fuyez les choses de nature charnelle, sexuelle dès qu'elles apparaissent.**
39. **Ne vous plaignez pas, ne grommelez pas, ne murmurez pas, ne vous lamentez pas.**
40. **Ne recherchez pas ou n'espérez pas la pitié ou la louange.**
41. **Ne vous comparez à personne.**
42. **Ne jugez personne en rien.**
43. **N'essayez de convaincre personne de quoi que ce soit.**
44. **Ne vous défendez pas, ne vous justifiez pas.**
45. **Soyez influencé(e) et lié(e) par Dieu, pas par les autres.**
46. **Accepter gracieusement la critique et examinez-la soigneusement.**
47. **Ne donnez votre avis que lorsqu'on vous le demande ou qu'il est de votre devoir de le faire.**
48. **Ne faites pas pour les autres ce qu'ils peuvent et doivent faire par eux-mêmes.**
49. **Ayez un emploi du temps quotidien, évitant ainsi les coups de tête et les caprices.**
50. **Soyez miséricordieux (miséricordieuse) envers vous-même et envers autrui.**
51. **N'ayez d'autre attente que celle d'être férocement soumis(e) à la tentation jusqu'à votre dernier souffle.**
52. **Ne portez attention qu'à Dieu et à la lumière, jamais aux ténèbres, à la tentation et au péché.**
53. **Endurez patiemment vos fautes et vos péchés, vous plaçant paisiblement sous la miséricorde de Dieu.**
54. **Lorsque vous chutez, relèvez-vous immédiatement et reprenez-vous.**
55. **Allez chercher l'aide nécessaire, sans peur ni honte.**