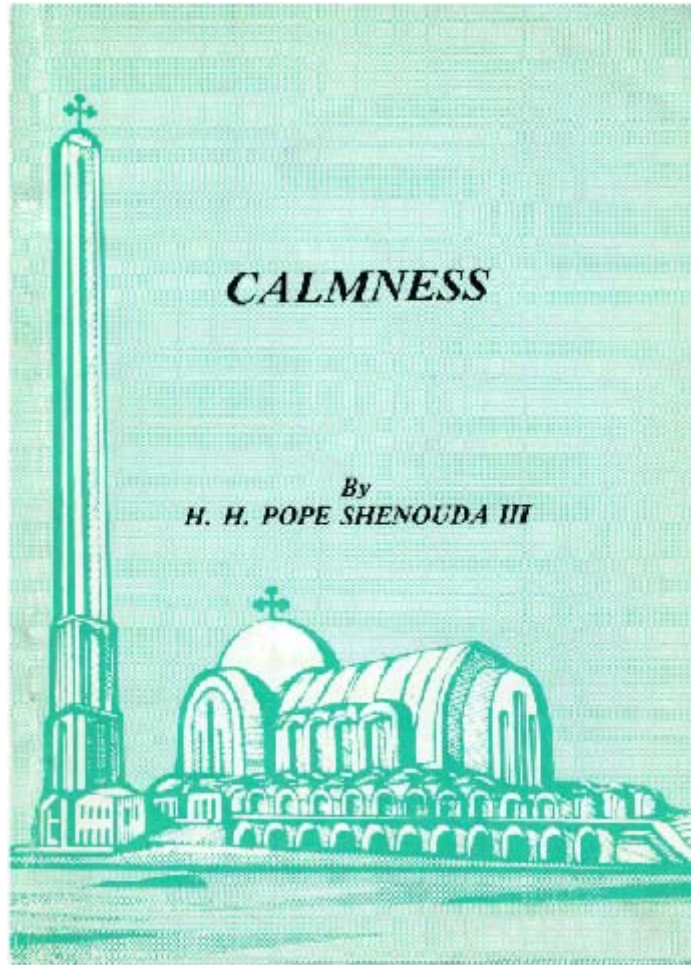


Le Calme (Par Sa Sainteté Pape Chénouda III)

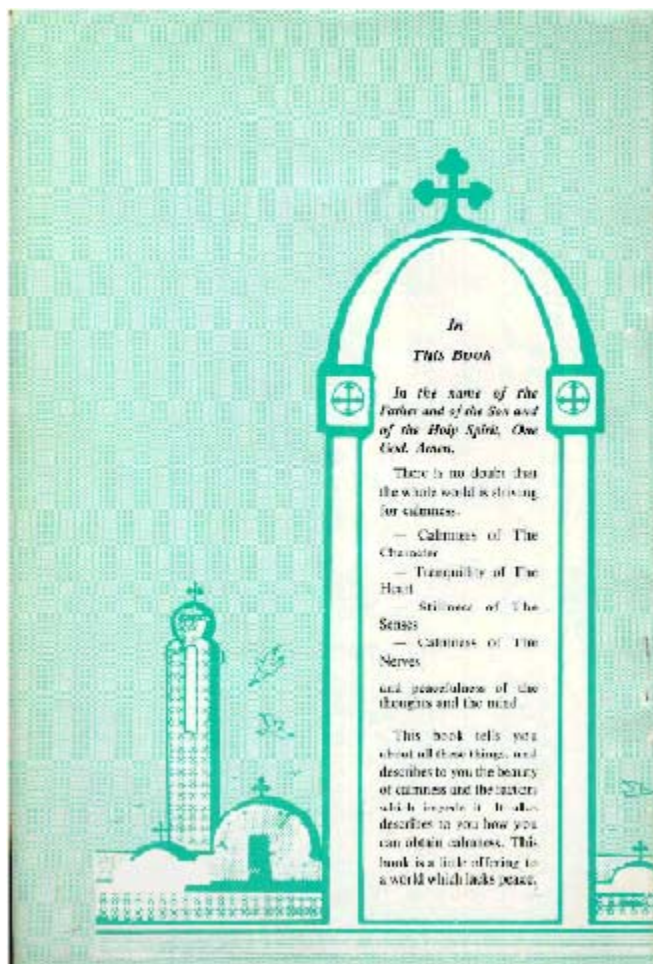
Le Calme

Par Sa Sainteté Pape Chénouda III

Couverture d'Avant



Couverture d'Arrière



Dans Ce Livre

Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Un seul Dieu. Amen.

Il n'y a aucun doute que le monde entier cherche le calme.

- Calme du caractère.
- Tranquillité du coeur.
- Tranquillité des sens.
- Calme des nerfs.

et la paix des pensées et de l'esprit.

Ce livre vous parle de toutes ces choses, et vous décrit la beauté du calme et les facteurs qui la gênent. Il vous décrit aussi comment vous pouvez obtenir le calme. Ce livre est une petite offre à un monde qui manque de paix.

Le Calme

Titre : Le Calme

Auteur : S.S. Pape Chénouda III

Traduit de l'Arabe à l'Anglais par : Glynis Younan

Presse : Dar El Tebaa El Kawmia

Edition : Juin 1989 - Première Edition

Numéro de Dépôt de la Bibliothèque Publique : 5092/1989

Revu : COEPA - 1997



S.S. Pape Chénouda III, 117ème Pape

D'Alexandrie et des Pays Prêchés par Saint Marc



Au nom du Père et du Fils

Et du Saint Esprit. Un seul Dieu. Amen.

Préface

Ce livre est le résultat de quatre conférences, dont j'ai donné deux à la Cathédrale au Caire, avec deux autres que j'ai données au Monastère de Anba Bichoy à Wadi Natrun le 27 Août et le 3 Septembre, 1983.

Toutes les quatre conférences sont disponibles comme enregistrements, que vous pouvez obtenir des bibliothèques de cassettes au Monastère de Anba Reweis, et d'églises différentes.

Ce livre est à propos du calme, et il fait partie d'une compilation spirituelle plus large, « Points de Repère de la Route Spirituelle. », que nous espérons sera publiée bientôt, si Dieu le veut bien.

Pape Chénouda III

Cette période bruyante et tumultueuse où l'humanité vie sur terre ne peut pas être comparée, en aucune façon, à la paix qui a existé depuis l'éternité, et qui durera à jamais.

Elle n'est qu'une goûte troublée dans l'océan de cette paix sans fin.

+ + +

Peut-être les anges regardent-ils notre monde avec étonnement, et peut-être ils disent :

Quel est tout ce vacarme sur cette planète ? !

Et, pourquoi les gens vivent-ils dans un tel tumulte ? !

Quand se calmeront-ils ?

Il est certain qu'ils ne se calmeront que s'ils nous atteignent, car le calme est la manière de vie au ciel.

+ + +

C

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

L'Histoire du Calme :

La paix est l'état originel de cet univers. C'était aussi l'état originel avant que le monde ne fut créé. Depuis le commencement du temps, Dieu seul était en parfaite paix. Des millions d'années ont passé ou des millions de millions d'années, plus que cela même ; en fait, avant que le temps n'existât et avant que ses dimensions ne fussent connues, l'état originel était la paix.

Dieu a commencé à travailler en paix et Son premier travail fut la Création. En parfaite paix, Dieu a créé tout... « et Dieu dit : *'Que la lumière soit !' Et la lumière fut. Dieu vit que la lumière était bonne ;* » (Genèse 1 :3-4)

« Dieu dit : *'Que la terre se couvre de verdure, d'herbe qui rende féconde sa semence, d'arbres fruitiers qui , selon leur espèce, portent sur terre des fruits ayant en eux-mêmes leur semence !' Il en fut ainsi... Dieu vit que cela était bon.* » (Genèse 1 :11-12) Ainsi, chaque étape de la Création fut accomplie en paix. Dieu a créé le monde et le monde vécut en paix. Comme exemple de cela, il y a les corps célestes bougeant dans la sphère céleste, avec précision et ordre absolus, en paix totale, sans confusion ; Jour suivi par Nuit, Nuit suivie par Jour, sans bruit et sans lutte.

Alors, quand le monde a-t-il commencé à perdre sa paix ?

C'était après que Dieu a formé des créatures avec un cerveau et possédant une volonté libre.

Ces créatures, douées d'intelligence, ont passé une période de calme où personne ne se querellait, personne ne se disputait, personne ne levait aucune objection et personne n'était en désaccord ni ne se révoltait. Il n'y avait personne qui causait un problème ou dérangement sous aucune forme.

Ensuite, il y eut la première perte de paix, pour laquelle Satan est à reprocher.

Satan a perdu la paix intérieure de son cœur, quand le concept de l'orgueil entra en lui. (Esaïe 14 :13-14) Un désir d'être comme Dieu entra dans son cœur, et ce désir rendit tout son cœur troublé, ainsi, il perdit son calme. Pourtant, insatisfait, il dirigea en fait une révolte au ciel et entraîna au fond avec lui des anges de rangs différents. Un résultat de la volonté libre qu'il a mal utilisée.

Satan et ses anges furent bannis du ciel et le ciel devint paisible.

Quant aux êtres humains, Adam vivait en paix au début, quand il était au Jardin d'Eden. Même les bêtes sauvages vivaient avec lui en paix, il n'y avait pas d'inimitié ou de lutte entre eux. Elles ne l'ont pas tué ou attaqué comme leur proie, et il ne les a pas chassées ou poursuivies. Il n'avait pas peur d'elles, mais, au contraire, un lien d'harmonie et une coexistence paisible les unissaient. La même situation eut lieu avec les bêtes sauvages et les créatures qui se trouvaient avec notre père Noé dans l'Arche.

Les animaux prédateurs n'étaient pas prédateurs au temps d'Adam. Chasser sa proie n'était pas encore entré dans le monde puisque le monde retenait encore sa paix. Les créatures sauvages, pendant ce temps, mangeaient de l'herbe. (Genèse 1 :29), ils ne chassaient pas d'autres animaux plus faibles qu'eux, ni faisaient leur proie d'une créature d'une espèce différente, comme Adam.

Il n'y avait pas cette « sauvagerie » en eux, qui leur vaudra le nom de bêtes sauvages. Ils étaient paisibles, et de même l'était l'Homme.

La chose stupéfiante est que l'Homme a perdu sa paix lorsqu'il était encore au Jardin d'Eden, ce qui est arrivé après qu'il a péché.

Quand il a péché, il a eu peur, et il s'est caché derrière les arbres. Quand il a péché, il s'est senti embarrassé de sa nudité, et il a cousu des feuilles ensemble pour se couvrir. Et Dieu bannit Adam et Ève du Paradis.

Ensuite, il y eut le péché de Caïn quand il perdit la paix de son cœur à cause de son envie envers son frère Abel. Ses sentiments intérieurs se sont développés au point qu'il « *attaqua son frère Abel et le tua.* » (Genèse 4 :8)

Quand Caïn a tué son frère, il a perdu son calme pour toujours, et il vécut comme vagabond agité et comme fugitif sur la terre, ayant peur de Dieu et des gens. (Genèse 4 :12-14) Les désordres psychologiques de la peur, l'anxiété et la confusion commencèrent à le déranger profondément. Il fut le premier à montrer ces désordres et fut celui qui les introduisit dans la nature humaine. La peur de Caïn de Dieu fut surpassée par sa peur des gens, et son cri amer fut : « *Ma faute est trop lourde à porter !... quiconque me trouvera me tuera.* » (Genèse 4 :13-14)

L'action de Caïn de tuer Abel fut l'introduction aux guerres qui gagneront plus tard la terre entière, et qui ont fait perdre son calme au monde.

Lamek, un des descendants de Caïn, fut aussi un meurtrier. Et, ayant confessé cela à ses deux femmes, il dit : « *Oui, Caïn sera vengé sept fois, mais Lamek soixante-dix-sept fois.* » (Genèse 4 :24)

Voici comment la vengeance fut introduite sur la terre, comment le monde fut rempli de mal et perdit sa paix. Tyrans et oppresseurs peuplèrent la terre et Dieu noya le monde furieux avec le Déluge. Et, après le Déluge, il y eut Nemrod qui « *Il fut le premier héros sur la terre.* » (Genèse 10 :8)

Après la Tour de Babel, les peuples sur terre devinrent dispersés et des luttes éclatèrent entre les nations (Genèse 11 :9). La nature humaine devint corrompue et perdit sa paix, ce qui fut encouragé par la rivalité et la dispute entre les gens. En fin de compte, à cause des disputes des bergers pour pâturer la terre, nous entendons, en connexion avec les deux hommes justes Abram et Loth, que : « *Le pays n'assura pas les besoins de leur vie commune, ... pour qu'ils puissent vivre ensemble.* » (Genèse 13 :6)

C'est une histoire tragique où l'Homme fut changé des profondeurs du calme à l'agitation.

Alors, qu'est ce que le calme ? Quels sont ses éléments ? Quels sont ses effets ? Quelles sont les vertus qui sont liées au calme et que l'on perd avec sa perte ? Comment l'Homme peut-il obtenir la paix et y rester ? Voici, entre autres choses, ce que nous souhaitons traiter dans ce petit livre.

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Les Eléments du Calme :

Le calme doit impliquer toute la vie de l'être humain : intérieurement et extérieurement ; ce qui est apparent et ce qui est caché. Donc, il doit inclure :

- 1. Le calme intérieur** : qui est fait de la tranquillité de l'esprit, la sérénité du cœur et le calme des pensées.
- 2. Le calme du corps** : qui consiste en la tranquillité des sens et le calme du mouvement.
- 3. Le calme des nerfs** : qui consiste en la sérénité des traits et en l'esprit de la gaieté.
- 4. Le calme de la parole** : qui contient aussi le calme de la voix.
- 5. Le calme du comportement** : qui consiste en une sérénité dans les affaires pratiques de la vie et dans le comportement privé, et en une approche calme à résoudre n'importe quel problème que l'individu rencontrerait.

Il y a d'autres choses qui sont liées à tous ces genres de calme, qui sont :

- a. La paix de la nature, un environnement paisible et un lieu calme pour vivre.
- b. Les vertus associées au calme.
- c. La nature du calme : est-elle une vraie paix ou seulement un calme superficiel ou temporaire ou le calme de l'inexpérience ?
- d. Des exemples pratiques du vrai calme.

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Le Vrai Calme :

1. Nous ne pouvons juger si une personne est calme ou non que lorsque son calme subit une épreuve.

Une personne peut paraître calme, car les conditions externes qui l'entourent sont calmes. Aucun problème ou provocation n'est encore arrivé pour mettre son calme à l'épreuve. Pourtant, si tu te bagarres avec elle, elle montrera probablement sa vraie personnalité, et montrera si elle est calme ou non.

C'est seulement quand une personne se dispute avec une autre à propos d'une opinion ou d'un comportement ou quand une insulte ou une injure lui est adressée ou quand elle est touchée par des mots blessants que, d'après la façon dont elle se comporte, elle peut être jugée à propos de son calme.

La situation est la même si elle tombe dans un problème ou adversité ou tombe malade ou affronte quelque difficulté. Tout cela peut être une épreuve pour sa disposition et ses nerfs. Comment se comporterait-elle ? Comment réagirait-elle ? Perdrerait-elle son calme ou supporterait-elle et résoudrait-elle le problème calmement ?

Voilà la première épreuve du vrai calme. N'importe quelle personne peut être calme quand les circonstances sont calmes.

2. La deuxième épreuve, pourtant, est pour combien de temps le calme dure. Le vrai calme est une tranquillité continue, quelque chose comme une caractéristique. Il ne s'agit pas d'être calme pour une période de temps à la suite de laquelle la personne perd ce calme et change sa manière de tenir bon en face des problèmes.

Le vrai calme n'est pas simplement faire l'exercice d'endurer pour une période de temps spécifique. Il est une nature tranquille qui continue dans son calme avec le temps qui passe et les situations qui changent.

La vraie paix n'est pas un voile derrière lequel un caractère agité se cache, seulement pour être mis à la lumière par des événements inattendus !

La personne qui est tranquille par nature n'est pas blessée par les problèmes ou les affronts, mais, au contraire, ces derniers montrent sa compassion, sa douceur et sa bonté de cœur.

Saint Paul l'Apôtre a vécu dans des entourages difficiles, « *dans les détresses, les contraintes, les angoisses, les coups, les prisons, ...* », pourtant, il a dit dans l'introduction à tout cela que c'était, « *par une grande persévérance.* » (2 Corinthiens 6 :4-5). Et il a dit, dans l'esprit de la foi, « *C'est pourquoi nous ne perdons pas courage et même si, en nous, l'homme extérieur va vers sa ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour.* » (2 Corinthiens 4 :16). Il a aussi fait référence à tous ses problèmes et ses épreuves par la phrase, « *car nos détresses d'un moment sont légères.* » (2 Corinthiens 4 :17).

3. Le vrai calme n'est pas externe, mais interne. Ce calme ne se montre pas seulement à l'extérieur alors qu'un volcan bout en furie à l'intérieur. Au contraire, la paix intérieure d'une personne est la source et l'origine de son calme extérieur. Nous parlerons de ce point plus en détail quand nous parlerons de la tranquillité du cœur.

4. Il y a une différence entre le vrai calme et l'impassibilité, qui peut bien être un genre de froideur avec l'intension de provoquer.

La personne calme, quelqu'un qui aime la paix, n'est pas seulement calme elle-même, mais elle essaie de rendre les autres autour d'elle calmes, pour répandre la paix autour d'eux. Mais, parfois il peut arriver qu'une personne aux nerfs forts supporte un ami grincheux, lui répondant très calmement ou très froidement d'une façon qui, en fait, provoque ses nerfs encore plus, et le rend plus agité. Cette agitation augmentée est ensuite rencontrée par encore plus de calme et sang froid de la part de celle aux nerfs plus forts, qui prend plaisir à provoquer son ami infortuné, et à le rendre un objet de critique devant ceux qui sont présents.

Cette sorte de calme n'est pas du tout ce que veut dire le calme spirituel.

La personne qui est calme spirituellement ne démolit pas une autre à travers son propre calme. Son frère grincheux est confié à son soin. Elle est responsable de sauvegarder les nerfs et la réputation de son frère et de le mener à trouver la paix aussi. Par conséquent, elle ne provoque pas son ami parce qu'elle-même aime la paix. Elle veut la paix pour les autres de la même façon qu'elle la veut pour elle-même. Elle ne laisse pas le Diable ou la Gloire Fausse l'attaquer avec « une paix fausse », dans laquelle elle provoquerait son frère à être son adversaire furieux et agité en maintenant un calme faux, orgueilleux et supérieur, aux dépens de son frère. Satan aurait en fait plaisir de la voir provoquer un tel état furieux et exaspéré chez son adversaire.

La personne qui a du succès ne gagne pas la satisfaction spirituelle en voyant la chute d'une autre, mais, plutôt, comme résultat de son propre calme, répand la paix à tous. Elle rencontre les autres calmement, soit qu'ils soient pour ou contre elle. Si elle trouve que l'autre personne est en colère, elle l'apaise par une réponse douce qui n'a aucune probabilité d'exciter sa colère. (Proverbes 15 :1)

5. La personne paisible peut être calme par nature, en étant née ainsi, mais son calme peut aussi être acquis.

La personne naturellement calme ne fait pas de grands efforts pour arriver à cet état de calme, car elle évite tout ce qui n'est pas paisible.

Par contre, pour ce qui est du calme acquis, il demande de l'effort et de la pratique, et c'est un sujet que nous discuterons plus tard, Dieu le voulant bien. Chaque effort qui est fait pour atteindre un état de paix a sa propre récompense.

Une personne qui a besoin de lutter pour acquérir le calme peut atteindre un tel état graduellement. Mais, l'ayant atteint, elle n'a plus besoin de faire de tels efforts ardu, car, à cette phase, elle se trouvera tenue à terre plus fermement, stable et expérimentée dans la vie de paix. Ainsi, elle retiendra ce qu'elle a acquis par son travail dur, et, bien sûr, par la grande assistance de la grâce de Dieu.

Saint Moïse le Noir est un bon exemple de quelqu'un qui a acquis le calme par l'exercice. Il n'était pas né ainsi, et, en fait, il a commencé sa vie comme un meurtrier cruel. Ensuite, quand il est entré dans la vie monastique, il a commencé à se discipliner dans le calme jusqu'à le maîtriser si bien que quand il fut appelé pour son ordination comme prêtre, et que le Pape lui ordonna d'être chassé pour le mettre à l'épreuve, Saint Moïse quitta silencieusement, se faisant des reproches à lui-même, sans se sentir en colère à l'intérieur de lui. Ensuite, quand ils lui ont permis de revenir, il est revenu silencieusement sans blesser sa dignité.

Etant donné cela, il ne fut pas étrange qu'un des saints le vit, dans une vision, en train d'être nourri de gâteaux de miel par les anges.

Si tu n'es pas calme par nature, ne donne pas des excuses disant : « Que puis-je faire ? ! Je suis né ainsi ! »

Même si **tu es** né ainsi ou si tu as hérité d'un manque de calme d'un père ou d'une mère, ceci n'est pas une excuse. Tu peux changer ce dont tu as hérité. Quelqu'un qui n'a pas obtenu le calme naturel peut acquérir le calme en se formant, et en luttant durement pour le gagner. Les qualités avec lesquelles une personne est née ne sont pas une loi fixe incapable d'être changée. Elles peuvent être très facilement changées si la bonne intention existe, accompagnée d'une détermination sincère, de travail et de durs efforts. Alors, le Seigneur te donnera un cœur nouveau, enlevant de toi le cœur de pierre et te donnant un cœur de chair, comme Il l'a promis (Ezéchiel 36 :26)

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Vertus Liées à la Tranquillité :

1. La tranquillité a une relation avec l'amour, auquel elle donne et duquel elle prend. La personne qui aime est tranquille dans ses relations avec les gens. Elle ne réagit pas contre eux, parce qu'elle les aime. Quant à la haine, si elle entre dans le cœur, elle est comme un volcan en furie qui ne se calme jamais. Elle veut la vengeance et veut démolir. Elle ne se calme que lorsqu'elle a accompli ce qu'elle veut et a ruiné toute autre chose.

Le monde a besoin d'amour et de paix pour que ses problèmes soient résolus. Ils peuvent être résolus par la réconciliation et la paix, par le calme. Dans le calme d'une discussion qui est imprégnée d'amour, les gens peuvent se réunir ensemble pour résoudre leurs problèmes, quelques soient leurs différences de point de vue. Pourtant, si le calme disparaît, l'amour disparaît avec lui, puisque l'amour ne peut exister dans la confusion et le désordre, ni dans des voix âpres et un comportement discourtois.

Tu peux aimer la personne paisible ; son calme t'attire. Les traits de son visage, seuls, te font l'aimer. Sa manière calme de traiter les choses te font l'aimer aussi. Si tu t'irritais contre elle pour une raison quelconque, sa tranquillité te vaincrait et détournerait ton irritation. Elles (les personnes paisibles) obtiendront l'amour des gens sur terre, à cause de leur douceur et de leur comportement paisible, comme elles obtiendront le pays des vivants. (Psaume 27 :13)

2. Donc, la vertu du calme est aussi liée à la paix : La personne calme est toujours paisible et la personne paisible est calme aussi. L'Homme calme, « Il ne cherchera pas de querelles, il ne poussera pas de cris, on n'entendra pas sa voix sur les places. » (Matthieu 12 :19), comme il a été dit du Seigneur Jésus. Ainsi, il vit paisiblement avec les gens, parce qu'il ne se querelle avec personne ni n'élève la voix sur eux, et parce qu'il ne résout pas ses problèmes avec les gens par la force, mais par le calme.

La paix peut bien être perdue entre une personne impolie et une autre, mais elle n'est pas perdue entre une personne impolie et une autre qui est calme, car celle qui est calme peut résister à celle qui est impolie.

C'est bien comme le proverbe qui dit que le feu ne peut pas être éteint par le feu, mais par l'eau. Si la personne calme, par son calme, peut apaiser celle qui est impolie, on n'a même pas besoin de dire que cette paix peut exister entre deux personnes calmes.

Le calme est une des manifestations de la paix intérieure, il est aussi un facteur qui y contribue. Quiconque maintient son calme, maintient sa paix intérieure.

3. La relation entre le calme et la douceur va de soi, puisque le calme est une branche de la douceur ou un de ses signes extérieurs, tel que nous pouvons dire qu'ils sont interchangeables. Quand tu parles de la personne calme, tu es aussi en train de parler de la douceur. La personne qui perd son calme perd, clairement, son humeur douce. Quand nous parlons de la relation entre le calme et la douceur, nous parlons simplement de la relation entre la partie et le tout.

4. La relation entre le calme et la profondeur : la personne calme, à travers son calme, peut atteindre les profondeurs, si elle a le don de la contemplation. Mais, ce n'est pas nécessairement évident qu'une personne calme soit profonde.

Ce serait plus correct pour nous de dire que toute personne profonde est calme. Là, je suis émerveillé par l'expression d'un des hommes spirituels de lettres, que je vous ai probablement répétée à plusieurs occasions, et qui est : « Quand Dieu m'a lancé, comme un caillou, dans le lac de la vie, j'ai causé des bulles sur sa surface, et des cercles ondulant à l'infinité. Mais quand j'ai atteint le fond, je suis devenu calme. »

Les vagues sont turbulentes à la surface de la mer, et comme les profondeurs de la mer et le fond de l'océan sont calmes, ainsi est la personne. Quand elle passe une période peu importante et vit une vie superficielle et peu profonde, elle veut causer des ondulations à la surface de la vie, avec des cercles ondulant à l'infini, mais quand elle atteint un âge plus mûr et peut penser plus profondément, elle devient calme.

La personne peu profonde et superficielle est agitée. Elle va, essayant de « se trouver » elle-même ou essayant de se satisfaire de quelque façon qu'elle peut.

5. A ce point, j'aimerais distinguer la profondeur de l'intelligence, en relation avec le calme.

Certaines personnes intelligentes ont une intelligence qui est simplement une capacité intellectuelle. Leurs esprits et leurs cœurs ne sont pas au même niveau que leurs cerveaux, alors, ils n'atteignent pas la pleine profondeur qui est désignée là, par laquelle je veux dire la profondeur de la pensée, du cœur, de la tête et de l'esprit. Toute personne intelligente n'est pas forcément profonde. Mais la personne profonde est intelligente. La personne intelligente qui manque de profondeur peut tomber dans des erreurs qui lui font perdre son calme.

Par suite, la personne intelligente peut comprendre ce qu'une autre ne peut pas comprendre, et, comme résultat, peut regarder cette autre personne comme étant son inférieure et accumuler le reproche et le mépris sur elle si elle travaille avec elle ou sous sa commande, perdant ainsi son calme dans la manière dont elle la traite. Parfois, à cause de son intelligence, elle discerne les fautes des autres et devient en colère contre eux ou s'ennuie en elle-même de leurs fautes, et, de cette façon, perd sa paix intérieure et extérieure.

L'intelligence, toute seule, a ses propres problèmes si elle n'est pas accompagnée de la douceur et de l'humilité.

Si l'esprit est tapageur et pense trop de bien de lui-même, il perd son calme. Et, si l'esprit est pompeux et fier, il perd son calme et sa paix dans sa relation avec Dieu et avec les gens. Quiconque a été doté de l'intelligence par Dieu doit prier que Dieu lui donne la douceur et l'humilité du cœur, pour que cette intelligence ne dégénère pas en arrogance et lui fasse perdre sa paix.

6. La relation entre le calme et la vertu de l'humilité : Saint Dorotheus a dit : « La personne humble ne met personne en colère, ni ne se met en colère à cause de quelqu'un. » Elle ne met personne en colère car elle demande la bénédiction et les prières de tous. Elle se met en colère contre personne car, toujours, elle se reproche elle-même de tout. Quiconque est dans cette situation vit en paix avec tous les gens. S'il perd son humilité, il perd son calme. De même, la personne humble ne perd pas son calme pour avoir couru après les désirs, puisqu'elle ne voit pas qu'elle mérite quelque chose, et ne veut pas être élevée plus haut que la situation où elle se trouve déjà.

7. La relation entre le calme, la foi et se livrer : Quiconque vit la vie de la foi, vit en paix, livrant toute sa vie à Dieu, acceptant tout, de Ses mains affectueuses, dans la foi, ne s'indignant ni ne s'ennuyant de rien, étant au contraire paisible, disant, avec le

Prophète David : « Si une armée vient camper contre moi, mon cœur ne craint rien. » (Psaume 27)

Dans la foi il dit, « Tout est pour le bien. » Si un problème l'entoure, il a foi que Dieu le résoudra, c'est pour cela que son cœur reste calme. Si des problèmes l'épuisent, il dit : « Leur cours aura une fin. », et son cœur devient calme de nouveau.

Par contraste avec cela, il y a la personne qui est loin de la vie de la foi et loin de se livrer à Dieu, qui a des pensées qui la fatiguent et qui ne devient jamais calme. Si les problèmes arrivent, ils l'épuisent complètement parce qu'elle ne met pas devant elle l'aide qui vient d'en haut. Ceux qui ne vivent pas une vie de foi essayent de déranger la tranquillité des autres par le tort et le dommage qu'ils leur causent.

8. La connexion entre le calme et vivre avec Dieu : Qu'ils sont beaux les mots de Saint Augustin, dans le livre de ses confessions, quand il adresse au Seigneur cette phrase belle et profonde : « Notre cœur est agité jusqu'à ce qu'il trouve son repos en vous. » C'est ainsi parce que la source de la tranquillité de notre cœur n'est pas le monde, avec ses passions et ses désirs, mais Dieu seul. Quiconque qui vit loin de Dieu ne vit pas en paix, son cœur reste troublé comme s'il était arrêté par les vents de ses désirs, jusqu'à ce qu'il reconnaisse Dieu et fasse l'expérience de la douceur de vivre avec Lui. A ce moment seulement, il trouve le calme et la paix, comme un voyageur sur une mer troublée qui atteint le port de la sécurité.

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Le Bénéfice du Calme :

Dans le calme, une personne peut penser d'une façon équilibrée. Dans le calme, elle peut résoudre ses problèmes, sans agitation ni confusion dans ses pensées. Dans le calme, elle peut traiter les gens et ils accepteront ses paroles. Qu'ils sont beaux les mots de Saint Pierre l'Apôtre : « parure incorruptible d'un esprit doux et paisible. » (1 Pierre 3 :4). Le calme est donc quelque chose qui rend l'âme belle.

Une vie de calme et de tranquillité est un commandement sacré auquel la Bible nous appelle. Saint Paul l'Apôtre a dit : « Ayez à cœur de vivre dans le calme. » (1 Thessaloniens 4 :11). La Bible dit aussi : « Le sang-froid évite de grandes maladresses. » (Ecclésiaste 10 :4)

Même dans les affaires pratiques de la vie, ce qui est fait calmement tend à produire de meilleurs résultats.

Le pain de la Communion, qui est cuit sur une flamme douce, en sort parfait ; quant à celui qu'on cuit sur une flamme très chaude, il en sort brûlé au dehors et mal cuit au dedans. De la même façon, les aliments cuits sur une flamme douce en sortent mieux cuits et sont plus bénéfiques pour la santé. Dans l'agriculture, il y a l'exemple de la terre irriguée doucement.

Lorsque l'on a affaire à quelqu'un, la manière calme est plus efficace pour l'âme et produit le bon résultat. Par contraste, les méthodes énergiques produisent de mauvaises

réactions. Nous parlerons des bénéfices du calme plus en détail dans les chapitres suivants.

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Les Désavantages du Manque de Calme :

La personne qui n'est pas calme spirituellement pose les soucis du monde sur elle-même, se procurant ainsi plusieurs problèmes. Elle perd sa paix intérieure et ressent l'anxiété et la déception mentale à cause des problèmes en question. Elle peut aussi ressentir la dépression, la tristesse et la confusion. Par conséquent, elle peut être atteinte de nombreuses maladies comme la fatigue mentale. La perte de la paix provoque de la tension nerveuse, ce qui résulte dans le fait que la personne perd sa tranquillité d'esprit. Chaque problème est la cause et l'effet de l'autre. La personne dont les nerfs ne sont pas calmes se fait du tort sur le plan physique, émotionnel et social.

Elle change sa personnalité et perd le respect que les gens ont pour elle. L'instituteur qui est calme et ferme est respecté par ses élèves. Celui qui tempête furieusement avec des menaces, des réprimandes et des mots blessants envers ses élèves perd leur respect et n'est plus pris au sérieux. Quand ils veulent le provoquer ils peuvent le faire facilement.

De même, une mère qui hurle, gronde, crie, frappe et menace ses enfants, s'imaginant qu'en faisant cela elle les élève bien, au contraire, fait de sa relation avec eux une dispute et une lutte continuelles.

La personne qui n'est pas tranquille perd son calme avec les gens. Elle se met en colère contre eux et ils se mettent en colère contre elle. Si elle perd son calme et les affronte, il est tellement facile pour eux de réagir de la même façon envers elle. Elle perd leur amitié et leur amour et peut-être même leur respect. Elle peut être confrontée par leur hostilité et entrer dans de mauvaises relations.

Si elle perd son calme, elle peut devenir bruyante, indisciplinée et commencer à créer des problèmes. Elle peut devenir rebelle et impolie. En perdant sa paix, sa confusion interne peut aussi se manifester extérieurement par son comportement qui apparaît mal équilibré. Parce qu'elle n'est pas calme, le mot le plus simple l'ennuie, l'action la plus petite d'un autre la provoque.

Elle peut avoir le désir de se venger, de se défendre, de prouver son existence ou de préserver sa dignité, s'agitant sans accomplir aucun résultat, et, ainsi, affrontant les autres. La personne calme, même si elle est provoquée, répond calmement et gagne la situation comme résultat de son calme.

Une personne qui n'est pas calme perd dans un conflit, et les fautes s'attachent à elle. Peut-être qu'elle serait originellement celle à qui on a fait du tort, mais, en répondant impoliment ou en ne donnant pas la réponse qu'il faut, cela entraîne un renversement de la situation. Elle devient l'agresseur plutôt que l'injurié!!

La personne calme, au contraire, même si la discussion s'anime, peut la calmer. Comme la Bible le dit : « Une réponse douce fait rentrer la colère. » (Proverbes 15 :1) et aussi : « Les paroles des sages se font entendre dans le calme, mieux que les cris d'un souverain parmi les insensés » (Ecclésiaste 9 :17). La personne qui n'est pas calme est sujette à plusieurs erreurs, alors que la bible dit : « Le sang-froid évite de grandes maladreses. » et : « Une parole réconfortante est un arbre de vie ! »(Proverbes 15 :4)

Nous ne pouvons pas calculer les dommages et les effets négatifs qui résultent de traiter les choses avec violence, force et tension. Une personne agitée peut s'imaginer qu'en s'exprimant d'une telle force, elle exprime sa masculinité et son caractère fort !!

Une approche énergique et agressive ne prouve la masculinité et le caractère fort en aucune façon. La personne calme est toujours la plus forte car elle est capable de contrôler son humeur et ses paroles ; elle est aussi plus forte car elle s'est élevée plus haut que le niveau où l'on est provoqué ou incité facilement ; elle est plus forte car, dans son calme, elle est capable de contrôler la situation et de penser à une façon de résoudre la difficulté sans se contrarier. L'Apôtre dit donc : « Mais c'est un devoir pour nous, les forts, de porter l'infirmité des faibles. » (Romains 15 :1)

Quelle pierre d'achoppement sont, pour les enfants, les parents qui se disputent. La maison perd son calme et le père et la mère sont tendus ; ils sont peut-être brutaux et se querellent. Chacun veut prouver qu'il est le plus fort, qu'il est juste, qu'il peut donner une réponse aussi forte que l'autre. Le résultat est qu'ils perdent le respect de leurs enfants à cause de la pierre d'achoppement et du mauvais exemple qu'ils représentent. Ces parents aussi perdent leur bonne réputation auprès de leurs voisins, qui peuvent commencer à dire « Cette maison a perdu sa paix » ! Peut-être les pages suivantes clarifieront-elles, plus en détail, les effets négatifs de perdre son calme.

Chapitre 1

La Beauté Du Calme et sa Sublimité

Exemples de Calme :

L'exemple le plus exceptionnel est Dieu Lui-même, béni soit Son nom. Il suffit de contempler la tranquillité dans laquelle Dieu a créé le monde et la paix dont la Bible parle, dans les événements de la Création.

Par exemple, la Bible dit : « et Dieu dit : 'Que la lumière soit !' Et la lumière fut. Dieu vit que la lumière était bonne. Dieu sépara la lumière des ténèbres. » (Genèse 1:3). Cet événement merveilleux a été transmis par la phrase simple, « Et la lumière fut. »

La paix de Dieu devant le paganisme et l'athéisme est quelque chose de vraiment extraordinaire. Il y a ceux qui renient l'existence de Dieu ou qui adorent les pierres et les statues au lieu de l'adorer Lui. Pourtant, point de rébellion ne s'est levée contre eux dans le Ciel. Dieu n'envoie pas de feu du ciel en bas pour les brûler ou les détruire. Les gens blasphèment contre Dieu, mais Il est calme. Ces blasphémateurs restent vivants, pour vivre et se réjouir comme si rien n'était arrivé.

En effet, les Hommes cherchent à se venger de Dieu, mais Dieu ne cherche pas à se venger, Lui! Dieu les laisse jusqu'au Jour du Jugement, et, pour le moment, Il leur offre toujours des occasions de se repentir et revenir.

En fait, même plus que cela, la Bible dit de Dieu qu' « il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et tomber la pluie sur les justes et les injustes. » (Matthieu 5 :45), ce qui veut dire que le méchant et l'injuste jouissent de Ses bénédictions universelles, exactement comme s'ils n'avaient pas désobéi à ses commandements !!

Qu'il est merveilleux, le calme de Dieu, aussi dans son traitement de Satan !! Cet être méchant qui s'oppose au Royaume de Dieu si violemment et avec une telle indifférence, essayant avec toute sa ruse de conduire les gens loin de Dieu et de répandre la corruption sur la terre. Pourtant, Satan existe toujours. Bien qu'il ait toujours été dans le pouvoir de Dieu de le détruire et de l'anéantir, Dieu ne l'a pas fait. Il affronte toute la désobéissance de Satan calmement, et l'a laissé, basé sur le principe de lui donner l'occasion de mettre les croyants à l'épreuve, jusqu'à ce qu'il obtienne sa punition au Dernier Jour.

Quelques fois, le Diable va trop loin et Dieu l'arrête calmement, quand il atteint la limite. Souvent, Il enlève le mal et les épreuves de Satan loin de nous, si calmement que nous ne nous en apercevons même pas.

Regardez la tranquillité avec laquelle le miracle de l'Incarnation s'est réalisé. Le Seigneur est venu à notre monde très calmement, sans une procession de Chérubins ou au milieu de psaumes et d'hymnes des anges, mais dans des circonstances si calmes qu'Hérode ne le réalisa pas, ni sut où Le trouver ! Plusieurs personnes, en entrant quelque part, sont précédées de leurs petits soins bruyants, elles élèvent leur voix pour indiquer leur arrivée ou appellent les autres d'ici et de là.

En plus, regardez avec quel calme Dieu fait des miracles. Les miracles arrivent souvent en secret, sans que personne ne les voit et sans que Dieu ne les annonce, et les gens les apprennent plus tard seulement. Tellement de miracles ont eu lieu qui n'ont pas été écrits dans la Bible, « si on les écrivait [un] à [un], le monde entier ne pourrait, je pense, contenir les livres qu'on écrirait. » (Jean 21 :25)

Comme exemple de ceci, il y a les miracles qui ont eu lieu pendant la visite de la Sainte Famille en Egypte, qui ont été faits calmement et n'ont pas été enregistrés dans les Evangiles. Nous en connaissons seulement un petit nombre que l'histoire a enregistré.

Regardez aussi le ciel et sa sérénité, rempli d'anges et de saints. Ils sont un exemple merveilleux du calme. Tous les anges qui s'y trouvent exécutent les commandements de Dieu avec une rapidité et un calme émerveillants. Ils ont mis devant eux la phrase : « Que ta volonté soit faite. » Les anges travaillent aussi sur terre, avec nous et autour de nous, d'un calme si émerveillant que nous pouvons être dans l'ignorance de leur présence et de leurs actions. Pourtant, « Ne sont-ils pas tous des esprits remplissant des fonctions et envoyés en service pour le bien de ceux qui doivent recevoir en héritage le salut ? » (Hébreux 1 :14) De la même façon calme, les saints travaillent avec nous. Ils ont appris la sérénité du Seigneur Jésus.

Réfléchissez aussi sur la tranquillité du Seigneur Jésus quand Il vivait comme un homme sur la terre, les réponses calmes qu'Il donnait à ses adversaires parmi les scribes, Pharisiens, Saducéens, grands prêtres et anciens, et le calme remarquable avec lequel Il faisait face à leurs défis, insultes et fausses accusations. Regardez comment Il leur a répondu objectivement et d'une façon convaincante, sans se révolter devant leurs mots blessants, quand ils Lui ont dit : « N'avons-nous pas raison de dire que tu es un Samaritain et un possédé ? » (Jean 8 :48). Ou quand ils Lui ont dit qu'Il était : « un glouton et un ivrogne, un ami des collecteurs d'impôts et des pécheurs ! » (Matthieu 11 :19)

Ce qui est encore plus extraordinaire est le calme du Seigneur pendant son arrestation. Il a attendu cette heure calmement, et l'a affrontée calmement : à la fois intérieurement et extérieurement. Il s'est tenu debout, leur disant calmement : « Qui cherchez-vous ? » Et quand ils répondirent : « Jésus le Nazaréen. » Il leur dit : « C'est moi. » Grâce à son calme extrême, les soldats eurent un mouvement de recul et tombèrent. (Jean 18 :5-8)

Calmement, Il a reçu le baiser de Judas le Traître sans le blesser en retour. En fait, Il lui dit : « Mon ami, fais ta besogne ! » (Matthieu 26 :50)

Tout le comportement du Christ pendant cette heure critique était extrêmement calme. Il s'inquiétait à propos de la sécurité de ses disciples et dit aux soldats, « Si donc c'est moi que vous cherchez, laissez aller ceux-ci. » (Jean 18 :8) Quand Pierre l'apôtre voulut utiliser la force, dégaina son épée et frappa le serviteur du grand prêtre, lui tranchant l'oreille, le Seigneur le chargea de préserver sa paix, disant, « Remets ton épée à sa place, car tous ceux qui prennent l'épée périront par l'épée. » (Matthieu 26 :52)

Pendant Son procès, Il était très calme « comme un agneau traîné à l'abattoir, comme une brebis devant ceux qui la tondent : elle est muette ; lui n'ouvre pas la bouche. » (Esaïe 53 :7). Dans le conseil du Sanhédrin, ils l'ont confronté avec des accusations, « Mais lui gardait le silence ; il ne répondit rien. » (Marc 14 :61) Devant Lui, il y avait de faux témoins dont les témoignages n'étaient pas d'accord. Devant Pilate, Il était aussi très calme. Il s'est tenu debout, silencieux, et quand Il parlait, ses réponses déconcertaient le gouverneur, alors il dit : « Quel mal a donc fait cet homme ? Je n'ai rien trouvé en lui qui mérite la mort. » (Luc 23 :22)

Quand Jésus a été enseveli, Il est ressuscité de la mort d'une façon si remarquable et si calme, à une heure que personne ne soupçonnait, sans bruit, sans aucune annonce devant les gens et sans aucune exposition extérieure de grandeur et de pouvoir, que les Juifs ont même douté de sa résurrection. Ainsi, ils répandirent des rumeurs que ses disciples étaient venus la nuit et avaient dérobé son corps. (Matthieu 28 : 13-15) Quelle merveille ! Nous n'avons ni le temps, ni ne sommes capables de parler de tout ce qui s'est passé si calmement.

De l'exemple du Seigneur vient le calme des martyrs pendant leur martyr ; calme remarquable pendant leurs arrestations, pendant leurs procès et torture, dans leurs périodes d'emprisonnement et à l'heure de leur mort. En fait, ils chantaient des hymnes et des psaumes en louange à Dieu pendant qu'ils étaient dans les profondeurs des prisons, exactement comme Paul et Silas ont fait quand ils étaient dans le cachot le plus retiré, avec leurs pieds bloqués dans les ceps. (Actes 16 :24-25)

Comment faisaient-ils face à la mort avec un tel calme et une telle joie absolus? Leurs histoires, qui sont longues et ont plusieurs aspects, donnent une image brillante d'esprits tranquilles dont la paix a été dérivée d'une foi profonde dans une meilleure vie après la mort ou, peut-être, de visions et de révélations qui ont fourni de l'assurance à l'âme, sur son cours éternel.

Les histoires de la tranquillité des saints pendant leurs vies sont longues et merveilleuses, mais, peut-être, pouvons-nous seulement présenter quelques exemples d'entre elles, ici.

Il y avait la paix dans laquelle nos pères vivaient dans le désert, la tranquillité merveilleuse de la nature, la tranquillité de l'âme à l'intérieur, qu'ils montraient, et la sérénité de ces pensées et de ces contemplations. Il y a aussi le calme avec lequel ils faisaient face aux attaques des Diables, sans peur ni détresse. Aussi, le calme dans lequel ils menaient leur vie, tel qu'il a été dit d'eux qu'ils étaient des anges terrestres ou des humains célestes. Ceci était à cause de l'excellence de la douce façon de vivre dont ils étaient caractérisés, et le calme de la nature qu'ils montraient en ne se révoltant ni se mettant en colère, quelque soit la pression que les facteurs externes exercent sur eux, et quelques soient les insultes et les fausses accusations auxquelles ils sont exposés.

Qu'elle était merveilleuse la tranquillité de Sainte Marina lorsque par exemple, elle fut accusée d'adultère - en tant qu'homme - et lorsqu'elle fut accusée d'être le "père" du fils d'une jeune fille, tout comme elle! Et comment elle a passé une période de repentir pour un péché qu'elle n'a pas commis, tout cela sans la moindre plainte ou ronchonnement !

Ensuite, il y a l'exemple de la sainte qu'on a appelée Al-Habila (la folle), pendant les jours de Saint Anba Daniel. Comment elle a supporté les insultes continues avec une sérénité et une joie totales comme si elles étaient une couronne sur sa tête !



Le Calme

Chapitre 2

Types de Calme

Le calme est composé d'éléments variés : le calme du tempérament, la tranquillité des nerfs et du corps, qui comprend la sérénité des sens, des mouvements et des traits. Il y a aussi le calme intérieur, la paix de l'âme, qui est faite de la tranquillité du coeur et des pensées. De là, aussi, vient le calme de la parole et du comportement.

La personne qui est vraiment calme, est calme en tout aspect. Elle vit avec de la paix intérieure, qui rayonne en forme de paix à l'extérieur. Toute la paix qui est à l'intérieur d'elle déborde en paix à l'extérieur d'elle. Si elle parle, elle parle calmement, même si elle est ferme et en train de corriger une autre, elle le fait calmement.

Elle ne perd pas son calme, quoique soit la raison, quoique soit le degré de la provocation extérieure, car elle est accoutumée à être calme, et le calme est devenu une partie de son caractère.

Le Calme du Tempérament :

Certain gens peuvent être nés calmes par nature ou par tempérament, ou peuvent avoir hérité le calme de leurs parents, alors que d'autres se sont formés eux-mêmes à être calmes en pratiquant le calme et en en faisant une habitude, tel qu'il est devenu leur nature.

D'autres, pourtant, sont l'opposé de ceci. Ils n'ont pas de calme dans leur caractère. Leur nature est ardente. Où est-ce que l'un d'eux demeure, la tension l'accompagne et la température s'élève. Son agitation le précède. Il est équivalent à une flamme qui brûle, et qui, où est-ce qu'elle est mise, s'enflamme, brûle et explose en étincelles. Ses regards sont pleins de feu, ses mots sont des obus, ses demandes sont des ordres et des menaces, qui doivent être suivis immédiatement.

Quand quelqu'un qui a un caractère ardent trouve une personne à la nature calme, il essaie de la provoquer, mais si la personne calme rencontre une autre qui est ardente, elle essaie de la pacifier.

Quel est ton caractère ? Est-il ardent ou paisible ? Si le premier est le cas, et tu as une nature ardente, ne te désespère pas, ne renonce pas à essayer et ne te soumet pas à elle, comme si elle est quelque chose d'immuable, même si tu es né avec cette nature. Un caractère peut être changé, et, quand il est formé, il peut devenir son propre opposé.

Saint Moïse le Noir, au début de sa vie, avait une nature dure, effrayante, meurtrière, mais il fut transformé en une personne douce et calme, qui aimait les gens et qui était aimée par eux, une personne accueillante, souriante et docile.

Saint Jean le Bien-Aimé ne commença pas sa vie de cette même manière calme par laquelle nous le connaissons, car lui et son frère Jacques étaient surnommés Boanergès, ce qui signifie Fils du Tonnerre. (Marc 3 :17) Quand un des villages Samaritains refusa d'accepter le Seigneur, Jacques et Jean Lui demandèrent s'ils peuvent, « (dire) au feu de descendre du ciel et de les consumer. » (Luc 9 :54) Mais, avec le temps, et à travers les actions du Saint Esprit, cette nature ardente se calma et Jean se transforma en Jean le Bien-Aimé, qui parla de l'amour.

Quand il s'agit du calme, quelle différence y a-t-il entre la nature des racines et la nature des tiges et des branches ! Les branches, par leur nature même, s'inclinent et se courbent avec les vents, à gauche et à droite, d'après la direction du vent, et peuvent causer un son doux ou haut en se courbant. Mais, les racines s'étendent dans la terre calmement, sans bruit, absorbant leur nourriture, et nourrissant aussi les branches agitées.

Passons maintenant du calme du caractère à un autre point qui est :

Le Calme des Nerfs.

Chapitre 2

Types de Calme

Le Calme des Nerfs:

Il y a des individus dont le tempérament est calme, et d'autres dont le tempérament est enflammé. La personne au tempérament calme ne se fâche pas vite, ni même après longtemps. C'est comme si elle est une montagne inébranlable, ou elle est comme les six grandes pierres exposées au Nile Nubien, qui, quoique les vagues augmentent contre elles, restent calmement fixées à leur place, non affectées par le trouble autour d'elles.

Mais, la personne dont les nerfs sont à fleur de peau est facilement agitée. Elle fulmine et se déchaîne, peut-être pour les raisons les plus insignifiantes, ou pour nulle raison, simplement à cause de ses doutes et de ses imaginations intérieurs.

La personne au tempérament calme est une personne forte, car les facteurs externes ne peuvent pas la provoquer, mais, plutôt, ses nerfs forts sont capables de les résister. Et, à cause de sa force à l'intérieur, elle gagne le respect des gens et leur admiration.

Quant à celle qui est agitée et qui crie, quoiqu'elle s'emporte et crée des histoires, injurie et menace, et semble faire peur aux autres, elle ne gagne le respect de personne. Son agitation indique la faiblesse de son tempérament, ou la faiblesse de son caractère.

Si quelqu'un veut faire un spectacle ou un objet de moquerie de cette personne faible, il peut le faire. Par exemple, s'il y a un maître d'école dont les nerfs sont faibles, il est incapable de supporter une faute ou une mauvaise humeur de son élève, tel que n'importe quel élève peut dire à son camarade, « Veux-tu me voir emmener ce maître à être provoqué ? » Il n'est pas redouté de ses élèves, dutout. Il a, simplement, l'air ridicule. Alors, il (l'élève) agit d'une façon qu'il sait qu'elle provoquera le maître d'école, ensuite, il s'installe et regarde !

Les nerfs calmes dépendent de deux choses : l'état physique et l'état psychologique. Il y a plusieurs raisons psychologiques pour lesquelles les nerfs deviennent fatigués, mais nous ne les examinerons pas toutes maintenant. Nous tournerons notre attention, là, à une cause physique qui épuise souvent les nerfs des gens, même les meilleurs d'entre eux, qui est la fatigue. Si le corps est épuisé à cause de la fatigue et de la tension, les nerfs atteignent le point d'être incapables de rien supporter.

Mon conseil à toi, si tu te trouves dans une telle situation, est de ne pas entrer dans une longue conversation ou une longue discussion avec personne, spécialement avec ceux qui ont des points de vue rigides, et qui ne sont pas facilement persuadés. Il n'est pas juste, dans un tel état d'épuisement, d'essayer de décider des affaires importantes, ou de résoudre des problèmes. Fais attention de ne pas entrer dans un débat quand tu es fatigué, car tu peux t'emporter.

L'état d'épuisement a besoin du sommeil, ou, au moins, du repos et de la détente. Tes bien-aimés doivent noter ton état de fatigue et ne pas t'entraîner dans une discussion ou essayer de résoudre des problèmes lorsque tu es dans un tel état.

Une des façons d'aider à avoir le calme des nerfs est l'esprit de joie et de gaieté. La gaieté produit, dans le corps, un état de détente qui soulage les nerfs. Tous ceux qui sont caractérisés par la gaieté de l'esprit ont des nerfs tranquilles et ne s'agitent pas facilement. Ils peuvent affronter la provocation avec un sens d'humour qui fait rire, aussi, ceux qui essayaient de les provoquer, tel que l'affaire se calme. Ceux qui sont étroits d'esprit et guindés, qui s'imaginent que rire est un péché, tu trouveras souvent que leurs nerfs sont tendus. La sévérité stricte avec laquelle ils rencontrent le comportement des gens, fait que, souvent, l'atmosphère perd sa tranquillité et la situation devient aggravée. J'espère retourner à ce point, s'il plaît à Dieu, quand nous parlerons des facteurs qui contribuent au calme. Mais, continuons, tout de suite, à parler du mal qui résulte des nerfs qui manquent de tranquillité.

La personne aux nerfs facilement agités se fait du mal à elle-même, comme résultat, et fait mal aux autres aussi. Elle se fait du mal, qui est en forme de maladies mentales, de maladies cardiales et de haute tension, et aussi de maladies psychologiques variées, qui résultent de sa dramatisation des événements et de ses explosions furieuses. Elle peut-être forcée de prendre des calmants et des somnifères pour essayer de se calmer les nerfs pour une période de temps, ensuite la tension retourne de nouveau à travers des motifs psychologiques venant de l'intérieur, ou à travers des provocations extérieures, et, encore, elle a recours aux calmants ! Ses nerfs deviennent comme une élastique, qui, à travers la tension et le relâchement constants, perd son élasticité et est abîmée.

Une telle personne entre dans le tourbillon des problèmes causés par les maladies nerveuses. Bien que la médecine essaie d'en traiter les symptômes, la chose la plus importante est de traiter les raisons à l'origine des problèmes nerveux, et d'essayer, dès le début, de convaincre la personne du besoin d'être calme. Les âmes calmes ne souffrent pas de la maladie nerveuse, et n'ont pas besoin de calmants, car elles sont paisibles par nature.

La personne qui est capable de contrôler et de calmer ses nerfs est aussi capable de contrôler ses paroles, et de ne pas faire des fautes. De même, elle est capable de contrôler son comportement et d'être en commande d'elle-même, gagnant, ainsi, plutôt que perdant dans les situations dans lesquelles elle est impliquée.

Tout cela nécessite une attitude spirituelle saine et une conviction intérieure, dans l'individu, qu'il peut préserver son caractère, ses droits et sa dignité en étant calme. Il doit réaliser que les explosions nerveuses sont une faute claire. Elles sont une faiblesse évidente devant les gens, qui proclame très haut que l'individu concerné est incapable

de résoudre ses problèmes en utilisant la raison et la logique, d'une façon calme, et, ainsi, a recours aux explosions nerveuses. La personne dont les nerfs flamboient laisse supposer que le mal l'a vaincue, et qu'elle a été incapable de le résister, ce qui est pourquoi elle a explosé ; alors que l'Apôtre dit : « Ne sois pas vaincu par le mal, mais vainqueur du mal par le bien. » (Romains 12 :21)

Quelqu'un qui a des nerfs irritables est une personne qui est incapable de résister, et qui s'est écroulée à l'intérieur, alors qu'une personne qui a les nerfs calmes est une personne qui ne se laisse pas abattre, et qui est entièrement posée.

Chapitre 2

Types de Calme

Tranquillité de la Langue :

Quelqu'un à la façon de parler qui est paisible est aimé de tous, mais une langue agitée fait faire des erreurs à son propriétaire. Il y a des signes externes variés d'une langue agitée, que nous pouvons mentionner :

1. La langue bavarde, qui ne cesse jamais de parler, alors que la Bible dit : « Celui qui parle beaucoup ne manque pas de pécher. » (Proverbes 10 :19). C'est une langue qui parle continuellement, de n'importe quel sujet, même de sujets qui dépassent sa limite et ses connaissances. Elle ne peut rester silencieuse. Elle ne peut se contrôler en se gardant derrière ses lèvres et ses dents. Elle a besoin de sortir et de parler, et ne peut pas s'arrêter du tout, même quand il s'agit des points scientifiques et politiques plus subtils ! La chose essentielle est qu'elle parle, et cela suffit, même si c'est à propos de ce qui concerne les autres, leurs secrets et leurs affaires personnelles. Elle est une langue agitée. Et, à cause de son agitation, son propriétaire ne peut pas la contrôler ou la maîtriser. Jacques l'Apôtre dit : « Si quelqu'un croit être religieux, sans tenir sa langue en bride, mais en trompant son cœur, la religion de cet homme est vaine. » (Jacques 1 :26) Donc, chaque personne a besoin de maîtriser sa langue et de ne pas la laisser libre d'errer avec agitation d'un sujet à l'autre, sans contrôle. Si elle est incapable de faire ceci, qu'elle prie, donc, disant : « Eternel, mets une garde à ma bouche, veille sur la porte de mes lèvres ! » (Psaume 141 :3)

2. D'une langue agitée provient une voix acerbe, élevée et haute. La Bible nous donne un exemple du langage calme dans la conversation entre Dieu et le prophète Elie : « En devant l'Eternel, il y eut un vent fort et violent qui déchirait les montagnes et brisait les rochers : l'Eternel n'était pas dans le vent. Et après le vent, ce fut un tremblement de terre, ... Et après le tremblement de terre, un feu : l'Eternel n'était pas dans le feu. Et après le feu, un murmure doux et léger... Et voici, une voix lui fit entendre ces paroles : Que fais-tu ici, Elie ? » (1 Rois 19 : 11-13), et c'était la voix de Dieu, parlant à lui.

La personne calme parle d'une voix tranquille, comme une brise qui passe, mais la personne agitée parle d'une voix comme un vent qui souffle en rafales.

Il y a des pasteurs qui, même dans un sermon, prêchent d'une voix acerbe et haute, et réprimandent sévèrement l'assemblée. Ce qui a été dit à propos des orateurs anciens

leur correspond : qu'ils ont « secoué les colonnes des chaires » et ont fait que leur auditeurs étaient assis au bord de leurs chaises. De telles méthodes de donner des sermons ont tendance à bouleverser les gens au lieu d'avoir des effets spirituels.

Le pasteur spirituel convainc l'assemblée à travers l'enseignement spirituel calme, et à travers l'action de l'Esprit en lui et en eux, les enflammant par l'amour de Dieu à travers l'efficacité de l'Esprit, non pas à travers l'agitation des sens matériels. Plusieurs gens sont affectés, pendant le sermon, par un pasteur qui est, lui-même, surexcité. Mais, après quelque temps, ils perdent cet effet. D'une autre part, la persuasion calme et spirituelle a un effet plus permanent et plus grand dans l'âme.

Bien qu'une voix haute doit être utilisée au milieu d'une foule pour qu'elle puisse entendre, on n'a pas besoin, surtout, de l'utiliser dans les conversations privées ! La personne calme n'élève pas sa voix quand elle parle aux autres. Elle n'utilise pas une voix qui est plus haute que celle que demande la personne qui l'écoute. Ainsi, dans ses discussions, il n'y a pas de bruit. N'est-il pas, parfois, le cas que quand quelques gens ont une discussion, ils élèvent leurs voix et s'interrompent, tel que ceux qui écoutent pensent qu'ils se bagarrent ? ! Oui, certainement, il y a des gens qui crient quand ils parlent et hurlent quand ils murmurent. Ils parlent rapidement et leurs voix sont bruyantes.

3. Parmi les signes externes d'une voix qui manque de calme, il y a aussi la tendance d'utiliser des mots blessants et sévères. Il peut y avoir une personne, par exemple, dont le langage est sévère et dur, et dont les mots sont amers, blessants, critiquants, mordants et destructeurs, dont les mots sont expulsés de sa bouche comme s'ils étaient l'obus d'une fusée. Elle peut exprimer la même opinion et la même intention avec des mots calmes.

4. Un des aspects du calme de la langue est le calme dans les conversations. La personne calme discute calmement et, de cette façon, gagne les autres à son côté. Ceci est précisément comme Saint Didime l'Aveugle faisait quand il discutait avec les philosophes et les païens avec extrême politesse, sans les attaquer. Sa méthode était de les gagner, non pas de les écraser ou de les embarrasser.

L'interlocuteur agité transforme la conversation en une bagarre ou une querelle dans laquelle la discussion s'échauffe et l'atmosphère devient tendue et extrêmement électrique.

On trouve, dans sa manière, un état de préparation à bondir et à attaquer, et une tendance forte à répondre avant d'avoir entendu l'opinion de l'autre entièrement. Il converse avec toi, non pas pour te comprendre ou pour arriver à la vérité avec toi, mais pour t'abasourdir par ses propres arguments, te vaincre, démolir tes opinions et découvrir ta faiblesse. Pendant la conversation, il sent qu'il doit te ridiculiser, ridiculiser tes points de vue et faire de toi une risée, comme si tu étais un ennemi et il voulait obtenir sa vengeance de toi.

D'une autre part, la personne qui discute calmement te gagne comme ami, pendant la conversation. Elle parle objectivement, avec un calme complet, ne t'interrompant pas dans tes paroles et n'étant pas trop personnel, et, si tu deviens trop énervé, elle te calme.

Elle peut te persuader, alors tu deviens d'accord avec son opinion sans sentir que tu t'es en allé vaincu. Son calme ne te fait sentir, en aucune façon, que vous êtes des adversaires, mais, plutôt, que vous êtes deux amis essayant d'arriver à la vérité ensemble. En contraste avec cela, il y a l'interlocuteur nerveux, dont les yeux rougissent pendant la discussion, la voix s'élève, et qui devient exaspéré en levant des objections avec irritation et impolitesse. Il peut même utiliser des mots qui insinuent une insulte.

Les gens qui ne sont pas calmes s'interrompent toujours quand ils discutent. Il peut y avoir cinq personnes dans la discussion, quatre parlant à la fois, et une seule écoutant le bruit. Nul entre eux n'est prête à écouter les autres. Elles s'interrompent toutes, alors que s'il y avait cent personnes calmes ayant une discussion, elle serait accomplie en ordre absolu, et on n'entendrait point une voix extérieure.

Bien que plusieurs idées luttent ensemble, il y a une seule vérité. Pourtant, chacun croit que la vérité est son point de vue personnel. S'il y a du calme, tu peux te réunir avec les gens, quoique leurs points de vue soient différents, dans une conversation remplie d'amour.

5. Ce que nous étions en train de dire à propos d'avoir une discussion, nous pouvons aussi le dire à propos de la réprimande. La reproche calme aboutit à la paix, alors que celle qui est haute ne fait qu'exacerber la division et la dispute. Nous avons de ceci un exemple qui est beau dans le Seigneur Jésus, réprimandant Pierre après la Résurrection. Il ne lui dit pas : « Viens, toi traître, toi qui a eu peur d'une fille, d'une servante, toi qui as juré et fait des imprécations, et a dit : 'Je ne connais pas cet homme !'. Ceci est-il ce que tu m'as promis quand tu as dit : 'Si tous te renient, moi, je ne te renirai pas' ? »

Le Seigneur Jésus ne dit aucun mot blessant à lui. Il lui demanda simplement, calmement : « Simon, fils de Jonas, m'aimes-tu plus que ne m'aient ceux-ci ? » Il Lui dit : « Oui, Seigneur, tu sais que je t'aime. » Il lui dit : « Pais mes agneaux. » Il lui dit de nouveau, une seconde fois, « Simon, fils de Jonas, m'aimes-tu ? »... « Pais mes brebis » ... « Pais mes brebis. » (Jean 21 : 15-17). Il répéta la question trois fois, jusqu'à ce que Pierre comprit. La reproche eut son effet, et l'amour fut établi, sans que le coeur de Pierre ne sois blessé.

6. Il n'est pas seulement souhaitable que la langue soit calme, mais il est plus souhaitable encore qu'elle soit calmante. Comme exemple de la parole calmante, nous avons les mots de la Bible : « Une réponse douce calme la fureur. » (Proverbes 15 :1)

Un autre exemple est le réconfortant père de confession, qui soulage l'âme de celui qui confesse et lui donne la paix du coeur, le libérant de l'agitation de son coeur qui est arrivée à cause de ses péchés. En contraste à cela est le père de confession qui renvoie le pénitent sentant qu'il a perdu sa paix, surmonté de désespoir et sentant qu'il est inévitablement perdu.

La sérénité de la personne calme déborde sur les autres, et les soulage s'ils sont en détresse. Mais la personne agitée les infecte avec son trouble et les inquiète s'ils étaient calmes.

Chapitre 2

Types de Calme

Tranquillité Intérieure :

Il ne suffit pas qu'une personne soit calme à l'extérieur seulement, dans ses paroles et ses nerfs, mais il faut qu'elle soit aussi calme à l'intérieur. Son esprit doit être tranquille. La sérénité à l'extérieur vient du calme de l'âme à l'intérieur. Quant à l'âme qui bouille à l'intérieur, où est-ce qu'elle demeure viennent la tension et une élévation de la température. Elle vit comme une flamme qui brûle et répand son feu ici et là, où est-ce qu'elle est mise. Elle atteint le point où quand quelques gens voient ce type de personne entrant quelque part, ils murmurent les uns aux autres : « Seigneur, aidez-nous ! »

Mais, avec la personne qui est calme à l'intérieur, on peut voir son calme intérieur débordant en forme de tranquillité à l'extérieur. Tu trouves que sa voix est calme, sa marche est gracieuse, son comportement et ses discussions sont calmes et paisibles. A cause de son calme, elle ne crie pas ou se querelle, mais, plutôt, ses relations sont bonnes avec tous les gens, car elle n'a pas recours à l'argumentation ou à l'impolitesse avec personne. Et, tout ceci est à l'extérieur.

Quant à l'intérieur, elle jouit des pensées calmes et d'un cœur paisible. On trouve que plusieurs des pensées d'une personne agitée à l'intérieur sont déferlantes et confuses, venant et allant, pas stables du tout. Une idée la tire à une direction, une autre la tire à une autre direction. Son opinion est toujours changeante et ses pensées l'affectent, car elle est instable.

La personne agitée souffre aussi d'un manque de calme dans ses sentiments. Ses émotions et ses sentiments sont agités, ses désirs et ses espoirs inconstants. L'imagination la tire parfois à des hauteurs qu'elle ne peut jamais atteindre, mais des pensées pratiques la font redescendre à sa réalité qui est loin de ses espoirs. Elle reste confuse entre le désir et la réalité, et ses émotions la troublent. Elle peut être sujet à un nombre de désordres psychologiques. Il y a des exemples variés de cela, que nous pouvons mentionner, comme la personne qui perd la paix de sa pensée en vivant dans l'anxiété. L'anxiété signale un manque de paix dans l'âme. L'anxiété donne lieu à la peur et les pensées d'une personne anxieuse ne sont pas calmes ou stables.

L'anxiété peut inviter le doute, et le doute ne rend pas l'âme tranquille. Une personne qui doute ne peut jamais être calme, du tout, à l'intérieur. Elle se demande continuellement si elle a raison dans ses doutes, ou s'il est possible que ses soupçons ne soient pas basés sur des réalités, et elle se demande comment elle peut prouver la vérité de ces doutes et les confirmer. Ses pensées continuent à manquer de calme et peuvent l'épuiser et la torturer psychologiquement. Cet épuisement augmente son manque de tranquillité, et ce doute peut aussi épuiser la personne dans ses relations avec les autres.

Il y a des types variés de doute, dont tous causent la perte de la paix, que ce soit le doute à propos des faits ou des individus, le doute à propos des relations, le doute à propos de la foi ou même à propos de Dieu Lui-même. Parfois, le doute d'une personne est à propos de son futur et ce qu'elle y prévoit. Mais, en tout cas, la pensée est troublée et l'âme est perturbée.

Quoique soit la situation, un coeur paisible apporte des pensées paisibles. Si le coeur de quelqu'un est relaxé et tranquille, ses pensées seront relaxées et tranquilles aussi, et si son coeur devient troublé, ses pensées le seront aussi. L'état des pensées dépend du coeur. S'il y a des tempêtes et des volcans dans le coeur, tu trouveras que les pensées se heurtent comme si elles étaient des produits dans un marché, qu'ont achète et qu'on vend. Si, pourtant, le coeur est tranquille, les pensées seront paisibles aussi.

Il y a des individus dont la disposition est si faible qu'ils sont troublés à cause des raisons les plus insignifiantes, peut-être simplement à cause d'une illusion, non pas pour une raison réelle. Dans une telle confusion, leur coeur perd son calme, leurs pensées perdent leur tranquillité, leur paix intérieure est perdue et leur comportement paraît agité.

Un des signes de l'agitation de la pensée est un état de pensées errantes et changeables. La pensée calme est fixée sur le sujet qu'elle considère, elle a de la profondeur de réflexion. Mais la pensée qui n'est pas paisible va tout autour, d'un sujet à l'autre, et s'éloigne du sujet à des questions nombreuses ; par exemple, nous considérons quelqu'un dont les pensées errent pendant la prière. Comme un des Pères l'a dit : « Si la nourriture du feu est le combustible, la nourriture de l'esprit est ses petites histoires. »

La pensée inconstante et agitée est toujours impatiente à entendre des histoires et va d'un rapport à un autre, d'une histoire à une autre, d'une personne à une autre et même d'une ville à une autre, sans se calmer, même pendant la prière. Elle nous rappelle de Satan dont le travail est : « De parcourir la terre et de (s)' y promener. » (Job 1 :7)

Un autre signe du manque de calme dans la pensée est une attitude de critiquer. Une personne qui a ce type de pensée est mécontente de tout et de tout le monde, et est continuellement en rébellion contre les circonstances où elle considère la vérité avoir été perdue. Ainsi, elle critique tout ce qui vient devant elle. Même si ce qui vient n'a rien à faire avec elle, et même si elle n'a pas examiné le sujet ou l'a compris, elle s'ennuie toujours de tout, grommelle contre tout et critique tout, ainsi perdant sa tranquillité.

Quand la pensée perd son calme, elle agit de façon à répandre le manque de calme dans l'esprit des autres. Elle répand ses pensées agitées et anxieuses en les versant dans les oreilles des autres, les énervant à cause de ces pensées, et s'acharnant à les en persuader. Une personne qui a de telles pensées peut avoir du succès ou peut ne pas l'avoir. Même si elle n'a pas de succès à répandre ses points de vue agités, elle dérange le calme à cause de ses discussions troublantes.

Un autre type de pensée agitée est les pensées incessantes, dans lesquelles une idée s'impose par force sur l'esprit de la personne, mettant de la pression sur elle, d'une façon troublante. L'individu essaie de s'échapper d'elle, mais ne le peut pas, et, à travers cette pression, son calme est perdu. Ceci est surtout ainsi si ces pensées l'accompagnent, qu'il soit réveillé ou endormi, et se pressent sur lui, même pendant son travail, sa prière, et pendant son repos, sans le laisser aller, et sans détente.

Les pensées incessantes sont souvent une guerre déclarée par Satan, car les pensées spirituelles sont toujours tranquilles. Quant à Satan, pourtant, il impose ces idées incharitablement, et pousse la personne à agir précipitamment. Avec son insistance, il pèse lourdement sur tes nerfs et les épuise, tel que tu crois que la façon la plus facile de

trouver le repos de ses exhortations est de de les exécuter tout de suite. Les pensées incessantes sont des pensées qui causent des problèmes, elles ne veulent pas donner à la personne la chance de chercher le conseil, la chance de prier, ou la chance d'examiner les idées et de les discuter ! Il est exactement comme si elles veulent y obliger la personne avec force !

Parmi les différents types de pensée agitée il y a les pensées de différents genres : adopter une pensée puis son opposé, tantôt être d'accord sur une question, et, tantôt s'opposant à elle, tantôt être trop enthousiaste à propos d'un sujet, tantôt y perdre intérêt, comme les vagues de la mer, venant et allant sans repos. Ceci est de la pensée irrésolue et indécise, qui cause du manque de paix et de balance à son propriétaire. La pensée tranquille, d'une autre part, est comme un navire qui voyage sur son cours calmement, en une direction, sans confusion, sans diversion vers la gauche ou la droite.

Les pensées agitées font perdre au coeur son calme. De même, un coeur agité trouble les pensées. Parfois, le coeur est agité par les émotions, les sentiments et les sensations à l'intérieur de lui, tel que la tristesse, la passion, le désir, la fatigue, la colère, le ressentiment et l'envie, le désir de se venger et le désir de posséder ou de dominer.

Quelqu'un dont le coeur contient de tels sentiments ne peut pas être paisible, nul ne le peuvent ses pensées. Mais, ce qui fait perdre au coeur son calme est, surtout, des désirs qui demandent d'être satisfaits rapidement, alors que, en termes réalistes, il n'y a pas d'opportunité disponible pour une telle action rapide, et, par suite, le coeur perd son calme. Le coeur tranquille regarde tout calmement, il ne se trouble à cause de rien. Le coeur agité, pourtant, voit tout comme cause de trouble, ce qui est pourquoi il devient perturbé et provoque la confusion n'importe où qu'il demeure ! !

Le coeur tranquille n'est pas troublé par les problèmes externes. Il les accepte calmement, les traite avec raison, les analyse, les examine et les résout calmement. Il ne permet pas à la confusion externe d'entrer dans l'âme pour troubler sa sérénité !

Quelqu'un qui a un coeur tranquille ne laisse pas le problème le vaincre, mais, plutôt, il le vainc. Il se dit à lui-même « Je ne veux pas que ce problème m'ennuie, ou me mette en colère, me rende anxieux ou triste, ou me fasse perdre ma paix d'esprit. Je veux que ce problème reste dehors et n'entre pas dans mon âme. »

Le coeur tranquille est une mer profonde. Les problèmes peuvent flotter sur sa surface et ne pas troubler son calme, et s'ils entrent à ses profondeurs, ils se dissolvent et disparaissent.

Si une personne est troublée à l'intérieur et perd son calme, elle est incapable de résoudre ses problèmes ; ils l'ennuient et elle démontre un manque de calme dans son comportement et dans sa façon de traiter les gens et les situations.

Le coeur tranquille est convenable pour l'activité spirituelle. Mais si le coeur de quelqu'un perd son calme, il est incapable de réfléchir. S'il essaie de prier, ses pensées sont distraites. S'il lit un livre, sa pensée erre pendant la lecture. Pour cette raison, nos Pères cherchaient la paix et le calme, puisqu'il est seulement dans une atmosphère calme et dans un lieu calme qu'ils peuvent pratiquer leur vie spirituelle.

Le coeur tranquille répand sa tranquillité sur toute la personne : le calme du coeur a pour résultat le calme des pensées, le calme des nerfs et le calme des traits. Nous avons précédemment parlé du calme des nerfs et des pensées, et, maintenant, nous dirigeons notre attention au calme des traits.

Chapitre 2

Types de Calme

Sérénité des traits :

Peu de gens peuvent contrôler les traits de leurs visages. Souvent, les traits révèlent l'état du coeur, que la personne le veuille ou non. Si son coeur est troublé, sa confusion se révèle dans ses traits. Si elle est en colère, ennuyée, dégoûtée ou a peur, tous ces états d'âme paraissent sur les traits de son visage, ou dans le regard de ses yeux ; même si elle est distraite par des rêveries, ses traits le révèlent.

Les traits sont un aveu involontaire de ce qui est à l'intérieur d'une personne ! Elle peut renier qu'elle est troublée, mais ses traits montrent qu'elle ne dit pas la vérité par son reniement. Parfois, la personne perd son sang froid, et si les gens lui en demandent la raison, elle le renie. Mais le ton de sa voix, les mouvements de ses mains, le regard de ses yeux, peut-être le mouvement de ses lèvres et la couleur de son visage tous parlent de ce qui est à l'intérieur d'elle, d'une façon qui ne laisse aucun doute.

Ne t'imagines pas que le coeur est un lieu de trésor fermé à clef, et qui cache ses secrets ! Il est souvent révélé et exprimé ouvertement par lieu des traits. L'oeil d'une personne est, dans la plupart des cas, un miroir dans lequel ses sentiments intérieurs peuvent être vus, et dans lequel ses pensées peuvent, probablement, être lues aussi. Une personne observatrice peut voir cela, ce qui est pourquoi certains gens portent des lunettes noires pour que ceux avec qui ils s'assoient ne voient pas les impressions et les sentiments dans leurs yeux.

La personne au coeur tranquille a des traits relaxés et sereins. Tu aimes t'asseoir avec elle et regarder son visage, contemplant le calme merveilleux qui déborde de son coeur et couvre ses traits. Donc, il n'est point surprenant qu'un des moines dit à Saint Anba Antonious : « Il est suffisant pour moi de simplement regarder ton visage, mon père. », car, dans le visage du Saint, il pouvait voir la paix intérieure qui remplit son coeur, et il y vit toute la pureté et la sainteté.

Mais la personne au coeur agité a des traits tendus. Il y a des gens dont les traits ne sont pas relaxés quand ils sont dans un état de colère ou d'émotion, et aussi quand ils sont dans un état de tristesse ou de dépression, puisqu'ils manquent de paix intérieure et de calme. Tout cela paraît sur les traits de leurs visages. Leur condition peut atteindre un point où leurs traits deviennent trop pénibles à regarder pour longtemps. A cause du fait que leur expression est tendue, ils ne contribuent pas au calme de ceux qui les regardent.

Il est donc nécessaire de pouvoir contrôler ses traits et de les calmer. Il est mieux pour la personne de calmer son coeur, et, ensuite, ses traits se calmeront automatiquement.

Chapitre 2

Types de Calme

Tranquillité du corps et des sens :

Il y a des gens aux corps agités, qui ne peuvent pas rester en une place. Ils veulent venir et aller, se lever et s'asseoir, sortir et rentrer. Même à la maison, ils ne s'installent pas pour longtemps ; ils doivent faire des visites, avoir des sorties et de la récréation pour le corps, et du mouvement d'une place à une autre. Ces gens ont des corps changeables et agités. Ceci est l'opposé des moines qui se disciplinent au calme du corps. Le moine ermite peut rester dans sa cellule pour des jours ou des semaines, sans la quitter, à moins que ce soit essentiel, et, s'il bouge, il le fait pour quelque chose qui vaut la peine.

Il y a une grande différence entre ces gens qui ont des corps calmes et ceux qui bougent sans raison. Même si une personne agitée s'assied seule en une place, tu trouveras que son corps bouge continuellement. Si elle parle avec quelqu'un, tu trouveras ses mains bougeant, et ses pieds, et sa tête aussi. Elle peut montrer quelque chose de sa main, ou lever les doigts en parlant, ou gesticuler continuellement avec ses mains. S'il y avait deux personnes ayant une discussion, tu pourrais regarder leurs mains et les trouver bougeant tout le temps. Ceci est complètement l'opposé d'être dans l'armée, où le soldat doit rester sans mouvement en parlant, et, s'il bouge ses mains, on lui dit : « Ne bouge pas ! »

Parfois, un peu de mouvement est nécessaire pour exprimer un sentiment à l'intérieur de soi, mais il ne faut pas que ce soit un mouvement continu, agité.

Les mouvements de plusieurs personnes suggèrent un manque de calme ! Si une telle personne entre ou sort, elle cause du bruit et du boucan simplement en ouvrant et en fermant la porte. Si elle marche, elle marche bruyamment. Si elle boit, on entend du bruit quand elle prend une gorgée. Même si elle veut dissoudre un peu de sucre dans une tasse de thé, on penserait qu'elle était en train de sonner une cloche. Il n'y a pas de calme dans ses mouvements, surtout, alors que la personne calme reste dans sa place calmement, et ne fait pas un seul bruit.

Dans un pays calme, on trouve que même les manifestations pour protester sont calmes ! Pourtant, les manifestations, d'après notre dictionnaire, signifient du bruit et du tumulte, ici et là : une grande foule de manifestants criant et chantant des slogans, agitant leurs bras et dérangeant tout et tout le monde, comme si c'était un sorte de révolution. Mais, dans un pays calme, les manifestants sortent et expriment leurs points de vue avec des étendards portant leurs demandes et leurs idées, et ils vont d'une rue à l'autre, portant leurs idées calmement.

Le calme des sens accompagne le calme du corps. Le calme des sens aide leur propriétaire à penser calmement. Les sens alternants de la vue, de l'ouïe et du goût produisent des pensées, et les pensées ont un effet sur les sentiments du cœur. Donc, une personne peut être assise dans une réunion, mais ses yeux se jettent ici et là, regardant pour voir ce que celui-ci ou celui-là fait.

Il est si facile pour une personne d'être influencée par ce qu'elle voit et entend. En fait, même à table, ses yeux peuvent regarder tout autour pour voir ce que les autres mangent, comment ils mangent, et toute une chaîne de pensées suivent cela. Ceci est pourquoi les Pères du Désert disent : « Si tu entres dans la cellule d'un frère, ne regarde pas ce qui est dedans. Et, si tu t'assieds à table, que tes yeux regardent seulement ce qui est devant toi. »

La curiosité des sens à propos des secrets des autres s'appelle l'adultère des sens. Si l'oreille essaie d'entendre ce qu'elle n'a pas le droit d'entendre, les Pères du Désert appelleraient cela l'adultère des oreilles, et ceci est de même pour l'espionnage, ce qui suggère que l'oreille n'est pas calme. Aussi, l'oeil qui essaie de voir ce qu'il n'a pas le droit de voir, est un sens agité, et son intérêt est devenu comme celui de Satan : « De parcourir la terre et de (s)'y promener. » (Job 2 :2)

Les sens changeables et agités sont la racine de l'agitation nerveuse. Ceci est surtout vrai lorsqu'il s'agit de l'oreille qui va en recherche de nouvelles passionnantes, et de l'oeil qui cherche un spectacle intéressant, et de la bouche qui demande souvent : « Quelles sont les nouvelles ? » En faisant cela, les sens apportent au coeur, aux oreilles et aux pensées de l'individu quelque chose qui l'épuise et lui fait perdre la paix de son esprit.

Ce qui est étrange est que les sens peuvent ne pas se calmer, même pendant la prière ! L'oeil erre, regardant ici et là, et rompt sa connection avec Dieu ; aussi l'oreille peut être susceptible à ce qu'il peut entendre pendant la prière, ce qui distrait ses pensées. Tout ceci est parce que les sens sont agités, et viennent d'un corps agité et de pensées aussi agitées. Pourtant, les sens peuvent ne pas être le seul problème du corps. L'agitation du corps peut être à cause de ses désirs.

L'agitation du corps peut arriver à cause d'un désir physique pour la nourriture, ou le désir de la chair, tel qu'il perd son calme et erre d'un lieu à un autre, cherchant la satisfaction de ses désirs. Dans leurs écritures, les Pères appellent ces types de désirs les peines ou les douleurs de la chair ; car le corps souffre et est agité à cause du péché. L'agitation du corps peut aussi être à cause de raisons sanitaires.

Chapitre 2

Types de Calme

Comportement calme et résolution des problèmes :

La personne calme résout ses problèmes calmement. Elle ne perd pas son calme dans les situations les plus difficiles, plutôt, elle se comporte rationnellement et d'une manière équilibrée. Son comportement est, ainsi, mentalement sain et acceptable et ne cause pas de réactions violentes.

Même quand elle proteste ou fait des objections, elle le fait calmement, d'une manière objective et convaincante, gouvernée par la logique, non par la tension nerveuse. De cette façon, elle a du succès à gagner un avantage dans la situation, et à ne pas se heurter à ses adversaires.

D'une autre part, une autre personne, si elle proteste, elle le fait bruyamment, faisant des histoires à voix haute, accusant l'autre côté par des accusations dures, et traitant les gens et leurs souhaits et intentions très impoliment ! Considère comme il est facile pour elle de faire une faute dans tout cela, et désavantager sa position !

La personne paisible, même si elle démissionne de son travail, le fait calmement. Quand elle se trouve incapable de coopérer avec ses collègues, elle se retire calmement, sans causer aucun trouble, et sans déranger l'atmosphère autour d'eux. Mais, si la personne agitée démissionne, elle veut déranger tout le monde à cause de sa démission. Et, si sa démission ne cause pas un tollé, elle se met en colère et dit : « Comment puis-je démissionner et que pourtant tout reste le même ? Pourquoi tel ou tel, ou bien tel ou tel ne s'est pas mis en colère pour me soutenir ? Et pourquoi les autres n'ont-ils pas agi comme moi ? ! »

La personne calme, à travers sa conduite, est un exemple pour les autres. Ils apprennent la paix et la bonne conduite d'elle, et gagnent de l'expérience en comment traiter les problèmes et les gens ennuyeux. Ils se rappellent des mots de l'Apôtre : « Lequel d'entre vous est sage et intelligent ? Qu'il montre ses oeuvres par une bonne conduite avec la douceur de la sagesse. Mais si vous avez dans votre coeur un zèle amer et un esprit de dispute, ne vous glorifiez pas et ne mentez pas contre la vérité. Cette sagesse n'est point celle qui vient d'en haut, mais elle est terrestre, charnelle, diabolique. Car là où il y a un zèle amer et un esprit de dispute, il y a du désordre et toutes sortes de mauvaises actions. » (Jacques 3 :13-16)

Saint Paul dit à propos de traiter les fautes des autres, « Frères, si un homme vient à être surpris en faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un esprit de douceur. » (Galates 6 :1)

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une personne peut perdre son calme : certaines viennent de l'intérieur de l'âme, et d'autres sont externes.

Causes Internes :

Le tempérament :

Le tempérament d'une personne a le premier effet sur son calme ou son manque de calme. Il y a des gens qui ont une nature paisible, et d'autres qui sont excitables, et d'autres sont entre ces deux. La nature calme ne devient pas surexcitée. Si elle trouve quelque chose de surexcité, elle le calme. Mais la nature excitable s'énèrve pour nulle raison ! Ce tempérament excitable, on l'appelle une nature 'fougueuse'. Elle n'aime pas la paix du tout, et ne peut pas la supporter. Si elle trouve une atmosphère calme, elle l'enflamme bientôt, l'excite et la provoque. Son agitation n'a pas de cause externe. Elle résulte de sa disposition naturelle. Elle est toujours irritable, fortement tendue, et excitable.

Une nature peut être continuellement pessimiste. Une telle personne peut donc regarder tout d'un air abattu, et s'attendre au pire à chaque occasion. Elle se méfie des intentions de ceux qui l'entourent, elle a des doutes à propos de ce qu'ils vont faire et a peur de ce qu'ils font. Elle peut finir par être dans un état qu'on appelle 'délire de persécution', et, ainsi, elle perd son calme à cause de son pessimisme et de ses prévisions négatives.

Une personne avec une telle nature s'imagine que son pessimisme a des causes variées. Elle perd sa paix d'âme si la date est le 13 ou un multiple de 13, que ce soit d'après le calendrier Arabe ou Chrétien, et elle se met à dire tout le temps, « Dieu, aidez-moi. » Ceci arrive aussi quand elle est obligée de répéter ce nombre dans une adresse, ou une carte d'identité, ou le numéro d'un siège, d'un autobus, ou un numéro de téléphone, ou lorsque son âge atteint un multiple de 13. Elle devient agitée, aussi, quand elle entend le hululement d'un hibou, ou quand elle rencontre quelqu'un qu'elle croit être de la mauvaise fortune à rencontrer ! ! Ou, lorsqu'elle rencontre quelqu'un dont le nom est lié à un incident qui lui a causé de la détresse. De même, elle perd son calme si elle prévoit de la mauvaise chance après avoir lu ce que la colonne 'Tes Etoiles' dit dans les journaux ou les magazines.

Tu essaierais de la calmer, mais tes efforts sont en vain ! Ces choses, profondément enracinées dans sa nature, lui causent de l'anxiété continue et dérangent sa paix d'esprit. Elles ne peuvent pas être emportées par aucune pensée ou persuasion.

Une personne peut perdre son calme parce qu'elle est trop sensible. Par exemple, la personne qui est très sensible quand il s'agit de sa dignité ou de ses droits peut considérer le moindre mot ou la moindre action des autres comme une infraction de ses droits, ou une offense à sa dignité.

On la voit dérangée à l'intérieur. Ses nerfs sont affectés et elle peut devenir en colère. Comme résultat de tout cela, elle perd sa paix intérieure et peut agir envers les gens d'une manière perturbatrice.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

La façon de penser :

Il y a un type de personne qui pense d'une façon calme, alors qu'un autre pense d'une façon confuse et furieuse, qui ne le guiderait jamais à une solution, mais lui cause seulement de perdre sa paix intérieure. Là, la question de penser positivement ou négativement y fait part. Celui qui pense positivement de tout ce qui arrive, de tout ce qu'il entend, celui-là pense calmement en lui, et fait passer tout, en paix. Mais celui dont les pensées sont concentrées sur les aspects négatifs des choses perd son calme, ses pensées deviennent agitées et il se déplace avec agitation d'une idée à une autre.

Outre la pensée négative, les pensées d'une personne peuvent être troublées par des doutes ou parce que les conclusions auxquelles elle est arrivée l'épuisent. Combien de conclusions fausses peuvent provenir d'une disposition anxieuse ; et il peut ne pas y avoir l'ombre de la vérité. Tu pourrais même dire, avec surprise, à quelqu'un qui est

comme cela, « Pourquoi penses-tu de cette façon ? ! Pourquoi interprètes-tu les mots de cette manière ? »

Il est à cause de l'état d'une personne que ses pensées agissent contre elle. Il est sa façon de penser qui l'épuise. Elle a besoin d'une autre personne pour corriger pour elle son épuisement de pensée, pour qu'elle puisse penser d'une façon calme qui l'apaise.

Une des façons gênantes de penser est celle où l'on exagère les problèmes, en attachant trop de signification aux troubles qui viennent, les supposant avoir des résultats infavorables et dangereux, et en ayant de l'imagination féconde en présumant des dangers possibles. Une personne qui exagère ainsi vit dans la peur et perd son calme.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Des nerfs épuisés

Les nerfs tranquilles font que la personne pense calmement et en paix. Mais l'épuisement nerveux entraîne à la perte de la tranquillité, à l'intolérance et à la susceptibilité à la colère et à l'anxiété. Cet épuisement peut provenir de la fatigue physique ou de la maladie ou de raisons psychologiques, ou de trop penser ou lire pour une longue période de temps, sans repos. Il est donc mieux de ne pas entrer dans des discussions passionnées quand on est dans un tel type de situation, et de ne pas penser à résoudre des problèmes avec des nerfs fatigués. Ceux qui sont dans des positions de direction, par exemple, ne doivent pas décider le destin des autres quand ils sont dans cette condition.

Si tu trouves quelqu'un épuisé, ne te débats pas avec lui, car il peut ne pas supporter la discussion et se mettre en colère, et, aussi, n'insiste pas qu'il te donne une réponse à propos d'une demande particulière, car il peut ne pas être capable de supporter d'être pressé, et peut ainsi refuser, simplement car il n'a pas la force de penser à une réponse. Il peut alors utiliser des mots durs, dans le désir de finir la conversation.

Si un mari rentre fatigué du travail, par exemple, il n'est pas dans l'intérêt de la femme de lui présenter des sujets qui demandent de la réflexion, alors qu'il a besoin du repos. Si elle l'affronte en ce temps, il peut réagir avec colère contre elle. S'il le fait, elle peut penser, par erreur, qu'il est en mauvaise humeur. Il serait mieux pour elle qu'elle réalise qu'elle a simplement choisi un temps inconvenable pour lui parler.

Parmi les autres causes d'une personne perdant son calme, il y a les troubles et les désordres psychologiques. De ceux-ci, nous mentionnons ce qui suit.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

La peur et la confusion :

Si une personne a peur, elle perd son calme, et si elle perd son calme, elle a peur. Dans un état de peur, une personne s'imagine des problèmes et des dangers, qu'ils existent ou non, et ainsi devient troublée. Plus elle pense à ces dangers, plus sa peur et sa confusion deviennent grandes, et elle s'imagine le pire, et pourtant toutes ses peurs peuvent être fabriquées par elle-même.

La personne calme ne se trouble pas, quoique les circonstances qui l'entourent deviennent troublées. Elle est comme la maison bâtie sur le roc, de laquelle le Seigneur dit : « La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont jetés contre cette maison : elle n'est point tombée, parce qu'elle était fondée sur le roc. » (Matthieu 7 :25)

Pierre l'Apôtre fut jeté en prison, et Hérode était déterminé de l'exécuter. Pourtant, il dormit si profondément, même dans de telles circonstances, que l'ange qui vint le sauver dut le frapper au côté pour le réveiller. (Actes 12 :3-7)

D'une autre part, la personne qui a peur ou qui est troublée perd sa paix de l'esprit. Dans sa peur et son état troublé, elle est incapable de penser d'une façon saine et calme. Les choses devant elle deviennent compliquées et paraissent être impossibles à résoudre, et elle perd son calme complètement. Pour regagner son calme, elle a besoin d'aide externe et d'une solution qu'on trouverait pour elle. Si elle découvre une solution, sa peur diminuera et cessera.

La prière et la recherche du conseil lui sont profitables, dans cet état. A travers la prière, elle sentira le pouvoir divin qui résout ses problèmes pour elle, pour qu'elle n'aie pas peur. En demandant le conseil, elle trouvera un coeur sage et affectueux près d'elle, lui présentant une solution et la traitant dans la foi, alors, elle n'a plus peur, mais devient calme.

Certains, peut-être, voudraient poser des questions à propos de ceux qui ont peur de la mort. En fait actuel, quelqu'un qui a peur de la mort a probablement peur de son destin après la mort, et où il ira. Mais le croyant, qui a confiance dans l'amour de Dieu, et qui se repentit toujours des choses grandes et petites, n'a pas peur de la mort, mais, plutôt, dit avec Paul l'Apôtre : « J'ai le désir de m'en aller et d'être avec Christ, ce qui de beaucoup est le meilleur. » (Philippiens 1 :23) Donc, nous trouvons que les martyrs attendaient la mort avec joie, sans être troublés, et étaient très paisibles à l'heure de leur mort.

Ceci ne veut pas dire qu'il y avait quelque chose de mal quand certains saints parlèrent de la mort avec une certaine peur ; s'ils firent cela, c'était à cause de leur humilité, pour que leurs coeurs ne s'élèvent pas trop à cause de leur sainteté et de leur caractère digne de porter la couronne.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Des désirs et des concupiscences :

Saint Augustin avait raison quand il dit : « Je me suis assis au sommet du monde quand je sentis, à l'intérieur, que je ne désirais rien, ni n'avait peur de rien. »

Quelqu'un qui court après ses désirs est épuisé et est esclave à eux. Ils causent de la confusion à l'intérieur de lui, et il continue à penser à comment achever ce que son cœur désire. Comment peut-il les atteindre ? Et quelles sont les difficultés qui l'en empêchent ? Qui sont ses rivaux, et comment peut-il triompher sur eux ? Ou, peut-être, quelles ruses peut-il utiliser pour achever ses désirs ? Il est ainsi que la concupiscence le dérange à l'intérieur, et lui fait perdre son calme dans ses pensées, ses efforts et ses sentiments.

Aussi, l'étendue des désirs n'a pas de fin. Aussitôt qu'un est satisfait, d'autres paraissent, et ainsi de suite ! !

Nous voyons de la tranquillité dans les cœurs et les pensées des ascétiques, des moines et des ermites car ils se sont débarrassés de la pression des désirs et sont devenus libres à l'intérieur de leurs âmes.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

La colère et l'anxiété :

L'anxiété, en relation avec l'agitation, en est à la fois une cause et un effet. La personne qui perd la tranquillité de ses nerfs perd son calme aussi. Car, une fois une personne perd son calme, il est vraiment très facile pour elle d'être en colère, et de parler avec de l'irritation claire.

La personne calme, pourtant, n'est pas influencée si vite, ni s'énerve ni devient exaspérée. Elle traite les gens et les problèmes calmement, avec un visage gai. Sa paix intérieure paraît aussi dans son comportement extérieur.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Aimer causer du dérangement bruyant :

Il y a des individus qui ne peuvent vivre que dans un état de clameur, et ne peuvent pas supporter le calme dutout. S'ils vont quelque part, leur brouhaha les précède, et ils annoncent leur présence avec leurs voix hautes et leur compagnie bruyante. S'ils s'asseoient dans un lieu calme, ils s'ennuient bientôt et le quittent, et s'ils sont avec des gens silencieux, un d'eux s'écrit, leur disant « Pourquoi êtes-vous assis si silencieusement ? ! Sommes-nous dans une occasion triste ? ! »

Ils cherchent constamment des problèmes et de l'excitement. S'ils deviennent membres d'un club ou d'une association, ils doivent faire sentir aux autres leur présence ; quelque chose doit arriver, une difficulté doit être élevée, et l'atmosphère doit être chargée, alors

ils sentent que tout cela a quelque intérêt pour eux. S'ils s'assoient dans une réunion, ils doivent lever leurs voix et chercher un sujet pour y objecter.

Ils agrandissent n'importe quelle difficulté et provoquent des crises pour les raisons les plus insignifiantes. S'ils sont mis dans une position d'autorité, ils épuisent leurs subordonnés avec tellement d'ordres et de prohibitions, trop de vérification, et en les gardant occupés par des affaires qui ne sont pas importantes. Tout le monde doit être perturbé s'ils doivent examiner quelque chose, et s'ils trouvent une faute, ils explosent en furie.

L'existence d'une atmosphère calme dépend clairement de l'amour qu'on a pour la paix. Ceux qui n'aiment pas la paix le montrent à chaque occasion : leurs célébrations de noces sont des affaires bruyantes et peuvent être entendues de loin, avec leurs voix hautes, leurs chants et leurs sifflements, et peut-être même accompagnées de la détonation de pièces d'artifice qui éclatent. Même leurs funérailles sont des affaires bruyantes. Toute la ville ou la région doit être bouleversée si l'un d'eux meurt !! Ils s'imaginent qu'ils n'honorent pas les décédés s'ils ne passent pas de longues nuits à pleurer et gémir à hautes voix pour eux. Tout cela est simplement dans le désir que les autres partagent leur affliction.

Partager les émotions tristes est nécessaire, mais exagérer cela est détruire toute chance de vrai calme. Il y a des façons à exprimer son soutien mutuel qui n'impliquent pas beaucoup de bruit et qui sont caractérisées par la paix. Parfois, le chagrin silencieux et les larmes calmes sont une expression plus profonde du sentiment, que le gémissement haut.

Nous avons parlé de l'importance des raisons intérieures de perdre son calme, et nous poursuivrons maintenant en parlant de ces raisons qui viennent de l'extérieur.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Causes Externes :

Il y a des facteurs externes qui peuvent faire perdre à une personne sa paix d'esprit et son calme, son sourire et sa gaieté, sa joie et son bonheur. La personne spirituelle, pourtant, peut triompher sur les raisons externes, comme nous l'expliquerons plus tard. Peut-être les raisons externes les plus importantes sont liées au corps, aux sens, et à la pensée et à l'esprit.

a. Contre les Sens :

Il y a plusieurs raisons pour le corps de perdre son calme si les sens sont épuisés ; par ceci, nous désignons les raisons particulièrement liées à nos maisons, comme les bruits, les lumières, les couleurs, le trafic, les téléphones, ...etc.

Les Environs :

1. Le surpeuplement dans la ville, n'importe quelle ville, bombarde les sens avec du bruit et de l'agitation, spécialement dans les rues d'achats de la ville, qui sont encombrées de gens d'une façon qui n'est pas naturelle. Ceci est aussi vrai des lieux où il y a plusieurs usines, ateliers, universités, écoles et hôpitaux (ou ce qu'on appelle le 'secteur de service' dans la ville).

2. En poursuivant, il y a le nombre énorme de routes de trafic, et tout le bruit et le boucan qu'elles causent. Ceci est spécialement ainsi dans les périodes où l'on va à son bureau et où l'on le quitte. On appelle cela 'l'heure de pointe', quand des milliers d'employés, étudiants et gens d'affaires quittent le travail, soit dans leurs voitures privées, soit à la recherche d'autobus, de trains ou de taxis. Dans cette période de temps l'agitation de la ville paraît à son degré le plus grand, et c'est ceci qui épuise ceux qui aiment la paix et leur fait perdre la tranquillité de leurs sens.

Le trafic peut s'arrêter à cause de la grande foule de gens, surtout dans les grandes villes surpeuplées, avec tout ce que ceci entraîne comme problèmes, bouleversement, la fermeture des départements de certains gens, et le temps perdu.

3. A cause de tout ceci, certains préfèrent vivre dans les banlieues. La population de la ville de Londres dépasse 12 millions. Alors, certains de ses habitants préfèrent vivre en dehors de la ville, dans les régions connues par 'les banlieues' (Ceci s'applique au Caire aussi). Si les gens sont incapables de vivre dans les banlieues, ils passent, au moins, les week-ends là bas, pour une période de repos et de récupération, loin du bruit de la ville.

4. En recherche de la paix, certaines villes ont fait des lois qui défendent de construire des maisons sur toute une surface de terre. Dans certaines villes, on permet à un propriétaire de terrain de construire sur le tiers ou le quart de la surface de son terrain seulement, et de laisser le reste comme un jardin, par exemple. Ainsi, les maisons sont espacées, et il peut y avoir un peu de verdure qui aide à calmer les nerfs et l'esprit, ce qui fournit des régions où il y a moins de monde et de bruit. Certaines villes restreignent la hauteur des demeures à peut-être 12 mètres (3 ou 4 étages) seulement. Les régions les plus calmes de la ville sont des exemples de ces quartiers résidentiels.

En vue de l'augmentation du prix des terrains à présent, du nombre énorme d'habitants et de la crise de logement, ces types de maisons confortables et calmes sont difficiles à trouver, excepté pour ceux qui sont capables financièrement d'avoir les moyens de payer pour elles, et, aussi, qui aiment la paix et le calme.

Pour remédier à ce manque, certaines villes essaient d'assigner des régions spéciales dans la ville-même à être des parcs publics, comme lieux de délasserment pour les gens. Ces parcs, pourtant, malgré leur aspect sain et pittoresque, sont souvent des lieux bruyants car les gens ont tendance à les voir comme des lieux de récréation plutôt que de détente.

5. A cause de cela, ceux qui aiment la paix ont recours aux Monastères, où le désert est calme. Bien que les Monastères dans le désert sont essentiellement des lieux tranquilles, ils perdent leur paix à cause du grand nombre de gens qui les visitent. Il est donc nécessaire de mettre des règlements fermes pour préserver la paix des Monastères. Il y a une grande différence entre un grand groupe de 50 personnes allant à un Monastère

simplement comme une sortie, pour le visiter et recevoir la bénédiction, causant beaucoup de bruit car elles ne connaissent pas le calme là bas, et un peu d'individus allant à un Monastère pour passer une période de paix et d'adoration, et qui demeurent dans des maisons de retraite.

Pour préserver leur atmosphère calme, les Monastères essaient de grouper les régions des visiteurs loin des cellules des moines, et loin des maisons de retraite, ce qui aide les visiteurs à s'accoutumer au calme.

6. D'une autre part, les moines qui désirent encore plus de calme vont vivre dans des cellules et des caves isolées dans le désert. Il est à ces lieux, loin de l'agitation des visiteurs et même loin des domiciles des autres moines, qu'ils sont capables d'atteindre un degré de solitude et de paix qui n'existe pas dans la communauté des moines.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Les Machines :

Une autre chose qui trouble la paix est les machines, qui, même si elles facilitent la production dans le monde et aident à répandre la civilisation, ont, pourtant, fait perdre au monde beaucoup de sa tranquillité. Le calme des sons fut perdu et ceci est arrivé si vite que le calme des nerfs fut perdu.

Les machines, à notre âge mécanique, travaillent rapidement et avec précision et exigent de leur opérateurs d'être aussi rapides et précis. A cause de cela, leurs nerfs sont toujours surexcités au cas où ils font une faute ou la machine fait quelque chose de dangereux, ce qui pourrait avoir un effet sur leur production, leurs moyens d'existence, leurs primes et les rapports faits sur eux.

Souvent, les machines sont à reprocher quand il s'agit des problèmes de chômage. Une machine pourrait être capable de faire plus de travail que 20, 30 ou même 50 travailleurs.

L'apparition des machines au début de la Renaissance, il y a cinq siècles, fut connue dans l'histoire par « La Révolution Industrielle ». Mais, comme le développement technologique est plus grand à notre âge présent !

Le chômage, sans doute, affecte la paix du monde, puisqu'il existe une classe faite d'un nombre énorme de travailleurs qui sont anxieux à propos de leur destin et leurs moyens d'existence. Mahatma Gandhi détestait l'usage des machines et invitait son peuple à travailler avec leurs mains.

Il y a une grande différence entre l'âge où le paysan arrosait son champ par une roue hydrolique, calmement et joyeusement, suivant l'eau alors qu'elle courait en paix à travers le champ, et l'âge où l'eau descend d'un jet rapide et énergique, derrière lequel il court haletant pour le transférer d'un chenal à un autre avant qu'il ne déborde et devienne noyé d'eau.

Nous ne voulons pas, à présent, discuter le sujet de la technologie du point de vue économique ; ceci n'est pas le but de ce livre entre tes mains. Son but est, simplement, de montrer les effets que les machines peuvent avoir sur le calme, du point de vue de leur bruit et de leur effet sur les sens, et du point de vue du chômage qu'elles peuvent causer et l'effet que ceci peut avoir en troublant la paix spirituelle.

En plus, les machines qui polluent l'environnement par leur fumée et leurs exhalaisons et l'effet défavorable que ceci peut avoir sur la santé, peut aussi faire perdre à l'individu sa tranquillité.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

Les bruits, lumières et couleurs :

Les bruits hauts dérangent la paix, qu'ils viennent des trains, des voitures, des réveill-matins, des motos, des avions, ou des haut-parleurs dans les fêtes et les réunions, même le bruit des passants dans les rues et le bruit des marchands dans les banlieues surpeuplées.

La clameur de bruit dans la ville fait perdre aux gens leur calme des sens, surtout si ces bruits sont hauts et envahissants et continuellement non-maîtrisés.

Même dans les conversations ordinaires, il y a certains qui parlent calmement tel qu'on peut à peine entendre leurs voix, et d'autres qui causent tellement de boucan quand ils parlent que l'endroit perd sa paix et ceux qui les écoutent se sentent comme s'ils étaient entraînés dans une dispute ou une querelle.

La façon calme d'avoir une conversation veut dire que la personne parle au niveau exigé par celui qui l'écoute, sans lever sa voix sans que ce ne soit nécessaire. Ceci est ce que les gens calmes font. Ceux qui aiment la paix ne se sentent pas relaxés quand des voix hautes et aigues sont utilisées, car ceci dérange leurs sens.

Saint Arsanious le Reclus, quand il entendit le son des roseaux bougés par le vent, il dit : « Y a-t-il un tremblement de terre ? » car ses oreilles étaient devenues vivement sensibles, étant accoutumés à une atmosphère calme.

Les téléphones peuvent donc, parfois, être une raison pour laquelle les gens peuvent perdre leur calme. Si quelqu'un les utilise trop, ou pour trop longtemps, les téléphones peuvent lui faire perdre sa conscience de la valeur du temps, ou lui faire sentir qu'il a perdu sa paix d'esprit, ou que ses actions sont improductives. Donc, ceux qui souhaitent passer le temps calmement doivent rester loin des téléphones et éviter de les utiliser, ou doivent les utiliser avec modération, pour les cas urgents seulement.

Les couleurs peuvent aussi avoir un certain effet sur l'âme, à part influencer celui qui les regarde. La couleur verte, par exemple, est une couleur paisible, aussi que le bleu ciel, et vient en contraste aux couleurs comme le rouge, qui peut être criard à moins que ce ne soit simplement une partie d'un motif et utilisé seulement pour lui donner une beauté particulière.

Ceci explique pourquoi plusieurs gens choisissent pour les murs de leurs maisons des couleurs qui sont confortables aux yeux, de même que pour les couleurs des meubles et des habits ; et ils choisissent des fleurs aux couleurs calmantes pour leurs jardins.

Comme nous avons mentionné les couleurs, nous pouvons aussi mentionner les lumières. Les lumières fortes irritent et fatiguent les yeux et les nerfs. Les phares des voitures, à la lumière forte, par exemple, fatiguent les yeux des conducteurs venant de la direction opposée. On peut, peut-être, voir qu'on a encastré dans certaines rues, dans les grandes villes, des lumières plus douces, d'une couleur spéciale qui est plus douce aux yeux, une sorte de couleur jaunâtre.

De même, les églises, quand elles sont allumées par les bougies, ont une atmosphère plus calme qui conduit mieux au respect et à la paix, que lorsqu'elles sont allumées par l'éclat des lumières artificielles.

Nous avons parlé des facteurs qui agissent contre le calme des sens. Parlons d'un autre facteur qui dérange la paix.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

b. Contre le Calme de l'Esprit :

1. Il y a plusieurs facteurs qui dérangent le calme de l'esprit, et ceux-ci comprennent les fautes des autres. Leur comportement peut être blessant, inquiétant ou irritant à l'individu, et résulte dans la perte de la tranquillité. Leurs fautes peuvent, en fait, être nuisibles. Ils peuvent peut-être causer des querelles ou des disputes, ou essayer d'ennuyer les autres. Ainsi, une personne peut perdre sa tranquillité à cause d'un voisin querelleur, ou d'un collègue ennuyeux, au travail, ou même à l'église. Ceci peut arriver car les fautes des gens lui ont nuit ou l'ont mise dans un état de surmenage ou de tension parce qu'elle prévoit des problèmes qui résulteront de ces fautes.

L'instructeur peut perdre son calme à cause du comportement d'un des élèves. Un père ou une mère peuvent perdre leur calme à cause des fautes de leur enfant. Le comportement de certains individus peut nuire à la paix d'un pays tout entier.

2. Une personne peut perdre son calme parce qu'elle vit avec des gens qui ne sont pas calmes. Si elle vit avec une personne qui est anxieuse, bouleversée ou qui a peur, elle peut être affectée par ses fautes. La peur de cette personne ou son état bouleversé peuvent aussi lui être transmis. D'une autre part, vivre avec des gens calmes apporte du calme à l'esprit.

Il y a plusieurs aspects psychologiques qu'une personne peut absorber des autres, certains sont bons, et certains sont mauvais. Un des hommes fameux de lettres a écrit : « Dis-moi qui est ton ami, et je te dirai qui tu es. »

Il n'est donc pas étrange que tu te sentes bouleversé si tu restes pour longtemps dans un lieu où il y a eu de l'agitation à cause de ce que tu entends des conversations des

autres. Si tu vis avec une personne qui est très sceptique, il est également probable que ses appréhensions entreront dans ton coeur et tes pensées sans que tu le veuilles.

3. Un autre élément qui cause la perte de la paix est les bulletins et les médias. Regardes comment les émissions de la radio et de la télévision, les journaux, les magazines et les maisons d'édition présentent souvent des nouvelles qui bouleversent les gens. Ceci affecte leurs pensées et leurs sens tel que certains d'entre eux commencent à s'imaginer que la fin du monde viendra bientôt, ou que des désastres sont au point d'arriver.

Ces bulletins peuvent se suivre dans une succession rapide, tel qu'aussitôt qu'une personne se soit récupérée d'en avoir entendu un pièce, une autre, qui est aussi bouleversante, la suive. Ainsi, l'individu vit dans un état de tension continue.

Il y a des journalistes qui pensent qu'exciter les gens est le signe d'une émission qui a du succès. Donc, ils choisissent des titres dramatiques qui stimulent, ou des nouvelles qui provoquent, sans tenir compte de l'effet qu'ils peuvent avoir sur les coeurs des gens !

La même chose s'applique aux nouvelles que les gens s'échangent dans leurs conversations : leurs histoires à propos de problèmes, adversités et peines, à un niveau général ou au niveau individuel et au niveau de la famille. Certains relatent ces choses si dramatiquement qu'ils transmettent leur émotion à celui qui les écoute et il devient bouleversé aussi.

Les gens vivent dans un état constant de lutte acharnée, étant tiré de ce côté et de l'autre par la succession de bulletins. Si quelqu'un veut vivre calmement, il doit essayer de son mieux de s'éloigner aussi que possible des nouvelles bouleversantes, ou de garder leur influence sur lui toujours contrôlée.

4. Les problèmes personnels sont la chose la plus sérieuse qui fait perdre à quelqu'un sa paix d'esprit.

L'esprit des jeunes gens est bouleversé par les problèmes les plus petits. Les adultes, pourtant, peuvent être bouversés par un problème qui semble être impossible à résoudre. S'ils trouvent une solution, leur esprit redevient calme.

La personne agitée veut que tous les gens autour d'elle soient bouleversés si n'importe quel problème arrive, et elle peut dire : « Je ne laisserai pas cela passer comme ça ! Je sais que faire, moi !! » Son comportement impoli peut même causer un autre problème pire que l'original. Une personne peut perdre son calme en face d'un problème personnel, ou d'un problème qui affecte les gens en général, comme de mauvais moyens de transport par exemple, ou un routine ennuyeux, ou des problèmes économiques et des prix qui s'élèvent.

Nous pouvons citer un troisième genre de facteurs qui dérangent la paix, qui est contre le calme de l'âme.

Chapitre 3

Causes de l'Agitation

c. Contre le Calme de l'Ame :

Le péché dérange le calme spirituel d'une personne. Comme l'Inspiration Divine l'a dit : « Il n'y a point de paix pour les méchants, dit l'Eternel. » (Esaïe 48 : 22), et, « Mais les méchants sont comme la mer agitée, Qui ne peut se calmer, Et dont les eaux soulèvent la vase et le limon. Il n'y a point de paix pour les méchants, dit mon Dieu. » (Esaïe 57 : 20-21)

Le pécheur vit dans une lutte intérieure qui ne lui donne point de paix. Il perd sa paix de l'esprit **avant** le péché, en se préparant à le commettre et en y pensant, et **après** le péché il la perd à cause de la peur : sa peur que le péché soit découvert, sa peur de la punition et sa peur d'avoir une mauvaise réputation.

Caïn perdit sa paix après avoir tué son frère Abel, et dit : « Mon châtement est trop grand pour être supporté... quiconque me trouvera me tuera. » (Genèse 4 :13-14)

Les facteurs qui dérangent le calme à l'intérieur sont surtout liés aux péchés et aux fautes, comme les désirs, la peur et le manque de foi. La personne spirituelle est toujours caractérisée par sa tranquillité. Entre les fruits de l'Esprit il y a, au premier rang, « l'amour, la joie, la paix » (Galates 5 :22), et avec la joie et la paix, il y a le calme.

Une autre chose qui fait que le pécheur perde sa paix est la peur d'être condamné. Lutter pour vivre la meilleure vie de toutes donne aux enfants de Dieu l'espérance d'avoir une éternité heureuse et les font « réjouir[r] en espérance » (Romains 12 :12), en écoutant les mots de Saint Jean l'Apôtre : « ... demeurez en lui, afin que, lorsqu'il paraîtra, nous ayons de l'assurance, et qu'à son avènement nous n'ayons pas la honte d'être éloignés de lui. » (1 Jean 2 :28). Mais les pécheurs vivent dans la peur chaque fois qu'ils pensent à leur éternité. Comme Saint Paul l'Apôtre a dit : « C'est une chose terrible de tomber entre les mains du Dieu vivant. » (Hébreux 10 :31)

La personne spirituelle a une bonne relation avec Dieu, mais le pécheur est toujours pris dans une querelle ou une lutte avec Dieu, ce qui lui fait perdre son calme. Parler de la mort, de l'éternité ou du jugement le bouleverse énormément ; il ne peut supporter d'entendre ces mots-là. Parfois, il s'échappe d'eux, mais quand ils l'atteignent et le pressent, son coeur devient abattu.

Voici un autre défaut qui dérange le calme : la conscience méfiante et agitée. Quiconque a cette conscience ne peut jamais vivre en calme.

Cette conscience « élimin[e] le moucheron » (Matthieu 23 :24), et s'imagine le mal où il n'existe pas, ou agrandit le poids du péché au delà de ce qu'il est.

Cette conscience vit toujours en souffrance, en doute et en remords. Elle n'est pas calme à l'intérieur.



Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

Il y a plusieurs façons d'obtenir le calme, mais, au sommet de la liste, il faut mettre l'amour du calme et la conviction de son importance.

1. L'Amour du Calme :

Tu ne peux vivre en paix que si tu es convaincu que c'est la façon juste de vivre. Ceci est car, incontestablement, ta conviction affecte ton comportement. Tu dois donc être convaincu que régler les affaires ou résoudre les problèmes n'est pas accompli à travers la force, l'inquiétude, le bouleversement, ou à travers la peur ou le désespoir. Au contraire, la personne calme, seule, peut penser d'une manière équilibrée et résoudre ses problèmes et se conduire bien. Une fois elle perd son calme, elle devient bouleversée et ne peut pas trouver une solution.

Il y a certains gens pour qui des nouvelles ou des événements pénibles apportent de la mauvaise santé, par exemple, tel que la diabète, la haute tension, les ulcères ou le dommage nerveux, ce qui leur cause d'avoir besoin des psychiatres et des omnipraticiens.

Leur manque de tranquillité peut durer pour une longue période de temps pendant laquelle ils deviennent l'objet de la pitié des autres ! En plus de se nuire à eux-mêmes, ceux qui sont agités peuvent nuire aux autres aussi.

Si tu es convaincu, donc, des effets nuisibles du manque de calme, essaie toujours d'être calme, et suis les voies qui te guideront à la paix. Sais-le, que les pensées de la personne qui pense calmement sont sensées et fortes et le rendront capable de comprendre, de faire des conclusions, de saisir un sujet et de résoudre ses problèmes. Le coeur tranquille donne des solutions paisibles et ne cause pas de problèmes.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

2. Le Calme de la Nature :

La nature, étant calme, transmet son calme à l'esprit, et le calme de la nature aide au calme du caractère de l'individu. Il est à cause de ceci qu'on va aux parcs et aux jardins, où de belles scènes naturelles calment nos nerfs. Si on n'est pas capable de faire cela régulièrement, bien-sûr, on peut au moins le faire pendant les vacances. Certains peuvent partir à des régions rurales aux paysages beaux. Plusieurs, au moins, aiment mettre des fleurs dans leurs maisons, dans des récipients spéciaux, ou décorent les murs de leurs maisons avec des scènes naturelles paisibles.

Certains choisissent leurs maisons dans des régions calmes et vivent dans les banlieues moins peuplées, où il n'y a pas tellement de machines, de véhicules, de bruit du trafic et des usines, de magasins ou de tels choses qui dérangent la paix. Comme nous l'avons mentionné plus haut, certaines banlieues insistent que les bâtiments ne soient pas construits sur toute la région, et limitent la hauteur des demeures pour qu'il peut y avoir, autour de chaque maison, un jardin avec des arbres et des fleurs, pour donner de la beauté au lieu, et pour que chaque personne puisse jouir d'une quantité suffisante d'air frais et de belles vues naturelles qui apportent du calme à l'âme. S'il n'y a pas de surpopulation, le bruit diminue, ce qui est un autre facteur qui aide à la tranquillité.

Ceux qui sont incapables de vivre dans des entourages plus paisibles sont conseillés, au moins, de faire des pauses de leur environnement, cherchant le calme de leurs nerfs.

J'ai lu, une fois, pendant la guerre, que Eisenhower, quand il était président de l'Amérique, est allé passer des vacances à un lac où l'on a pris une photographie de lui, en train de pêcher. Il relaxait, malgré ses responsabilités massives, car il savait bien que le calme des nerfs l'aidera à être relaxé en accomplissant ses responsabilités, et donnera de la vitalité à ses pensées et de la tranquillité à son âme.

Nous nous rappelons que Notre Seigneur Jésus prenait ses disciples à des lieux retirés. Parfois, Il les prenait aux campagnes et aux vergers, et parfois Il leur parlait sur les collines ou au rivage. Le miracle des cinq pains et des deux poissons eut lieu à un endroit retiré. Je souhaite que quelqu'un étudie le sujet de la nature et la relation de Jésus avec elle.

Les Monastères :

Les Pères du Désert ont toujours vécu dans la paix du désert, et, ainsi, ont toujours vécu en paix, sans des facteurs externes pour les provoquer ou les déranger. Donc, leurs dispositions ont toujours été tranquilles et ils ont eu la sérénité de la pensée et du coeur pour être capables de contempler profondément en comment traiter les situations différentes. Ainsi, ils ont été capables de donner des conseils calmes à qui cherchait leurs conseils. Ils ont mis ce principe monastique devant eux-mêmes : « Avec la tranquillité du corps, nous acquérons la tranquillité de l'âme. »

Un moine qui ne trouvait pas suffisamment de paix dans l'ordre monastique avait recours à une vie de solitude dans une cave ou en demeurant sur une colline, où il vivait avec des sens tranquilles et des émotions calmes. Ceci est pourquoi certains Pères appellent la vie monastique « la vie du silence ». Les Pères ont toujours préféré le calme de la nuit à l'agitation du jour. Leurs prières, dans le silence de la nuit, peuvent être plus profondes et plus contemplatives qu'elles le sont dans l'éclat du jour. Saint Isaac Le

Syrien dit : « La nuit est réservée pour l'acte de la prière », et l'auteur des Psaumes dit : « Voici, bénissez l'Eternel, vous tous, serviteurs de l'Eternel, Qui vous tenez dans la maison de l'Eternel pendant les nuits ! Elevez vos mains vers le sanctuaire, Et bénissez l'Eternel ! » (Psaume 134) Je me rappelle d'avoir écrit dans mon journal, une nuit, dans ma cave dans les montagnes (peut-être en 1960), ces deux lignes :

« La paix de la nuit est de la musique et des secrets qui me chuchotent, elle est le son du vent versant doucement la mélodie dans mon oreille. »

Malheureusement, certaines villes ont gâté le calme de la nuit, et, au contraire, ont fait de la nuit du temps pour des fêtes bruyantes et des night-clubs avec tout leur divertissement, et, en faisant cela, elles ont éloigné la nuit loin de la paix et de Dieu.

Donc, pour créer la paix, les monastères ont fondé les maisons de retraite. L'intention est que les jeunes gens puissent y passer une période de temps calme, pour la méditation et la prière, loin du bruit de la ville et loin des stimulations qui font lever et tomber l'âme. Pendant cette période, ils peuvent recharger leur calme intérieur, ce qui revitalisera leur force spirituelle et fortifiera leurs coeurs.

Il est important pour ceux qui vont aux monastères par but de trouver la tranquillité de ne pas causer aux monastères de perdre leur paix. La visite n'est pas simplement pour changer d'atmosphère ou pour recevoir la bénédiction des lieux saints, mais, plutôt, pour le bénéfice spirituel qu'elle peut fournir, et pour passer du temps dans la prière, la lecture, la méditation et l'examen de l'âme. Il est mieux d'aller seul, non pas avec un groupe de gens pour passer le temps à discuter et à bavarder avec eux ! !

Le visiteur du monastère bénéficiera de l'acte de suivre un programme spirituel, et, donc, ne dérangera pas la paix du monastère.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

3. La Tranquillité du Coeur :

Le coeur grand ouvert peut accepter plusieurs choses, sans s'ennuyer à cause d'elles.

Le coeur tranquille produit des pensées calmes et aussi des émotions calmes. Il ne pense jamais aux difficultés du problème mais seulement à comment les résoudre. Quelqu'un qui est accablé par ses peines devient épuisé par elles, mais quelqu'un qui pense à comment résoudre ses problèmes travaille et sort de sa peine et se détend aussitôt qu'il atteint une solution. S'il ne trouve pas de voie pour sortir de sa difficulté, il la livre à Dieu, étant confiant que Dieu a plusieurs solutions. Avec la foi, le coeur devient calme, ayant confiance dans le travail de Dieu.

Ce qui est important n'est pas le problème lui-même, mais la façon par laquelle tu le traites et ta réaction envers lui. Ce qui est important est combien tu te laisses être bouleversé par le problème et l'effet qu'il a sur toi. T'affecte-t-il profondément et te trouble-t-il, ou flotte-t-il à la surface de tes pensées sans que tu lui permettes de te troubler ou

de te préoccuper ? Quelle est ta réaction envers le problème et quelle est ta réponse intérieure à lui ?

L'âme tranquille fait face à toutes choses calmement, quoiqu'elles soient compliquées. Si nous nous brouillons, tout devant nous devient bouleversé. Et, si nous sommes calmes, tout ce qui est en vue paraît calme. Donc, le type d'interaction entre nous-mêmes et le problème est la base de nos sentiments. L'âme agitée est toujours pessimiste et s'attend au pire, mais la personne calme accueille les nouvelles les plus difficiles avec calme et traite l'affaire calmement, car elle est habituée à se comporter ainsi.

Si tu es sécurisé à l'intérieur, tu seras fortifié contre tout dérangement, comme une personne qui est immunisée contre un virus spécifique. Même si le microbe entre dans le corps, il ne nuira pas à cette personne. Tu seras ainsi. Tant que tu vis dans le monde, tu ne peux pas fuir tout problème, alors, la solution pratique est de te former à surmonter la provocation qu'ils peuvent causer.

Tu réaliseras complètement que se brouiller ne résout pas les problèmes, mais ils sont résolus par la réflexion calme, équilibrée, qui arrive à des solutions pratiques et faisables.

Nous voulons la tranquillité du cœur pour que nous obtenions le calme extérieur en traitant les affaires pratiques dans notre comportement de chaque jour. Toute sorte de paix extérieure que nous pouvons pratiquer ou dont nous pouvons bénéficier contribuera à notre paix intérieure.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

4. Ne Sois Pas Facilement Provoqué :

Accepte tout calmement, quoique ce soit difficile. Ne laisse pas les causes externes te stimuler à l'intérieur. Ne sois pas incité facilement, et ne sois pas versatile ou manipulé facilement. Sois calme et forme-toi à la paix intérieure et à la tranquillité du cœur.

Il y a un type de personne qui, si tu lui donne quelques nouvelles, il montre des signes de panique sur ses traits, ses yeux, son expression, sa voix, tellement que tu lui dis : « Ne t'inquiète pas, tout va bien... », ou bien tu ne finis pas la conversation.

Mais il ne faut pas que tu sois ainsi, car Notre Seigneur Jésus a dit : « Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. » (Jean 14 :27)

Ne sois pas affecté facilement, et si tu deviens bouleversé, mets une limite à cela et essaie de te calmer. Si tu jettes une pierre sur une montagne, tu ne l'ébranleras pas, ni ne sera-t-elle affectée par la pierre. Mais, si tu jettes la même pierre sur un carreau, le verre sera brisé et facassé en plusieurs pièces. Sois comme la montagne, pas comme le verre. Je veux que vous soyez des montagnes fortes, résistantes, pas facilement ébranlées, en fait, complètement inébranlables.

Une allumette allumée près d'un peu de paille l'enflamme, alors qu'une flamme mise dans l'eau ne brûle pas, mais est éteinte. A laquelle des deux ressembles-tu ?

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

5. La Foi :

Au milieu des problèmes, une personne peut être calme par la foi ; tant qu'elle croit que Dieu existe, qu'Il défend, dirige et protège et qu'Il juge les malfaiteurs (Psaume 146 :7). Si elle croit que Dieu interviendra certainement, avec amour, et créera une solution pour elle, ou qu'Il interviendra par sa justice et lèvera l'oppression de sur elle. Si elle met devant elle les mots du Seigneur : « Je ne te délaisserai point, je ne t'abandonnerai point. » (Josué 1 :5)

Elle laisse tout à Dieu et n'a pas peur ni ne se trouble, ayant confiance dans les actions de Dieu pour elle.

Ceux qui croient dans l'action de Dieu et Sa protection ne sont jamais bouleversés. Leur confiance en Dieu leur donne de la paix intérieure. En fait, leur foi leur fait voir du bien en tout ; même ce qui paraît être pénible ou gênant, ils croient que Dieu le changera certainement en du bien. Dans leur confiance en Dieu, ils vivent une vie de soumission totale et de paix intérieure.

Le sens de la paix n'est pas que la personne adopte une position passive. Au contraire, elle fait tout ce qu'elle peut, sans se bouleverser, mettant l'affaire entre les mains de Dieu dès le début, et mettant devant elle-même les mots de la Bible : « Ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu. » (Luc 18 :27) Tant que Dieu voit tout et veut ce qui est le meilleur pour chacun, et est capable de réaliser cela, pourquoi perdre son calme ? !

Si quelqu'un perd la tranquillité de son cœur comme résultat des problèmes, il doit y avoir un défaut dans son cœur qui a besoin d'être traité. Ce défaut doit être un manque de foi qui a causé le doute, ensuite la peur, puis la confusion. Ceci est jusqu'à ce qu'il entre dans l'élément de la foi - la foi dans la prière puissante et dans son efficacité. La prière, à tous ceux qui croient en elle, guérit la peur et le trouble.

Par la prière, tu sens que tu n'es pas seul, que tu es entouré du pouvoir divin qui t'aide, donc tu deviens calme et tu te sens en sécurité.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

6. Vivre avec des gens calmes :

Si on vit avec des gens calmes, on a tendance à gagner leur calme. Et, si on vit avec des gens troublés ou versatiles, on a tendance à être affecté par leurs émotions. Ainsi,

les désordres psychologiques peuvent être transférés par l'influence, en vivant à proche proximité. De cette façon, la peur, ou le doute, ou l'anxiété sont transférés d'une personne à l'autre.

D'une autre part, vivre avec des gens calmes donne de la confiance, de l'assurance et de la paix. Tu peux lire des nouvelles troublantes et devenir inquiet, ensuite tu rencontres quelqu'un de calme et tu trouves qu'il accueille les mêmes nouvelles avec de la foi complète, étant absolument sûr que rien de terrible n'arrivera du tout. Et, en te l'expliquant, son assurance commence à déteindre sur toi, et ton esprit devient calme.

Si tu vis avec des gens calmes, tu peux absorber leur foi et leur tranquillité et obtenir la paix pour toi-même de leur paix intérieure. Tu peux aussi utiliser leur calme comme exemple et comme modèle, et essayer d'imiter cela, car tu les aimes et ils te font sentir confortable. Et tu deviendras aussi accoutumé à leur façon de penser lorsqu'ils sont affrontés par des problèmes et des difficultés. Tu apprends de leur intelligence comment l'esprit peut saisir un problème et le digérer, et comment les choses peuvent être comprises et les problèmes peuvent être résolus, et comment la meilleure façon de les traiter peut être trouvée. De même, tu apprendras de leur foi, de leur patience, endurance et capacité de tenir bon. Ainsi, tu peux apprendre les sources pratiques du calme en vivant avec eux.

Vivre avec des gens calmes est le meilleur tranquillisant : ils sont des âmes qui calment et qui sont paisibles. Nous pouvons ajouter à cela un Père de Confession qui calme, et à qui les âmes anxieuses viennent et confessent et obtiennent le confort. Il est aussi un moyen d'obtenir le calme ; en le voyant, tu te soulages d'un fardeau et tu deviens calme.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

7. La Joie et la Gaité :

L'esprit de la joie et un visage gai donnent à la personne le calme mental et la détente, et évitent le trouble et la dépression. Quoique l'atmosphère soit chargée et bruyante, la personne qui a de la joie et de la gaité intérieures peut faire rire tout le monde avec son humour doux, ou, au moins, les faire sourire, et, par sa joie, enlever l'atmosphère de tension. Nous nous rappelons, là, des mots de la Bible : « un temps pour pleurer et un temps pour rire. »

Oui, il y a un temps pour le rire, peut-être pour enlever la tension des gens, ou de l'individu lui-même, ou pour dissiper la colère. Si quelqu'un entend un mot méchant d'une personne, au lieu de se mettre en colère, il peut répondre avec humour, et ainsi tous les deux peuvent rire et la colère disparaîtra. Donc, la personne joyeuse est aimée de tous, et vit toujours en paix, et où est-ce qu'elle va, ses relations avec les gens sont paisibles.

Tu trouveras que les gens caractérisés par la joie ont une nature calme. Il n'est pas facile de les provoquer ou de les mettre en colère. Il ne sont pas seulement calmes eux-mêmes, mais ils sont capables de calmer les autres aussi. La joie peut parfois être un des éléments de « la réponse douce » qui calme la fureur. (Proverbes 15 :1)

Il y a des gens qui lisent toujours premièrement les plaisanteries, dans les journaux, car elles les font sentir gais et calmes, pour que les nouvelles moins plaisantes ne les affectent pas tellement.

Tu peux trouver un type de personne qui te fait sourire même avant qu'elle ne parle, car tu t'attends déjà à ce qu'elle dira quelque chose d'amusant ou quelque chose qui te fera sentir heureux. Tu te sens particulièrement heureux quand tu rencontres ce type de personne au début de ton jour.

Que vous ayez, tous, des visages souriants et gais, qui répandent la sérénité aux autres. Les gens ne peuvent pas supporter de voir une personne au visage triste ou abattu. Cela leur fait perdre leur calme et leur paix intérieure.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

8. L'Humilité et la Douceur :

Le calme est la caractéristique naturelle de la personne douce. La personne douce est calme, car elle « ne brisera point le roseau cassé, Et il (elle) n'éteindra point le lumignon qui fume » (Matthieu 12 :20) Elle ne se fâche, ni s'ennuie, ni lève sa voix, car elle est calme.

La personne douce a un coeur aimable, elle ne se querelle ni se dispute, elle « ne cherche point son intérêt » (1 Corinthiens 13 :5), elle ne résiste pas le méchant (Matthieu 5 :39) et elle est calme même dans ses discussions, n'interrompant point quand quelqu'un d'autre est en train de parler, ne s'ennuyant point ni ne se fâchant.

La personne douce a une nature plaisante, pas dure ni impolie en aucune façon. Elle ne met pas de pression sur les autres, ou insiste, elle rend les choses faciles, ne cherchant pas son propre confort, mais, plutôt, le confort des autres, ce qui est pourquoi elle est calme.

La personne douce est tolérante ; par exemple, elle ne réplique pas ou blesse un autre ou l'insulte, elle ne lui parle pas comme à un enfant, mais elle lui parle calmement. Elle ne réprimande ni ne condamne personne, mais elle exprime son opinion avec la force de la conviction, pas avec orgueil ou irritabilité.

A cause de toutes ces raisons, les caractéristiques de la personne douce sont complètement en accord avec celles de la personne calme. Si tu acquiers la douceur, tu auras automatiquement les caractéristiques du calme. Donc, essaie d'acquérir la qualité de la douceur et ses traits, et forme-toi à être doux. Si tu fais cela, tu arriveras certainement au calme.

Le calme est aussi un des traits de la personne humble. La personne humble ne met personne en colère, ni ne se permet à elle-même d'être mise en colère par personne, et, ainsi, elle traite les gens paisiblement.

Puisqu'elle est caractérisée par l'humilité de l'esprit, cette humilité ne peut pas avoir les traits de la sévérité ou de la fureur, car ils seraient en conflit avec elle. Plutôt, tu trouves que la personne humble est douce dans son comportement, qu'elle est calme quand elle parle et qu'elle n'est pas perturbatrice du tout.

La personne humble se trouve toujours elle-même fautive et se reproche tout. En ne blâmant personne d'autre, au lieu de faire toute une histoire de l'offense possible de la part des autres, elle la réduit en la laissant passer, à cause de son cœur contrit. Au lieu de se quereller ou d'entrer dans des conflits, elle reste calme.

La personne humble demande la bénédiction pour les autres, ainsi, elle vit dans l'amour de tous, les traitant avec douceur et paix. Elle supporte tout aussi, sans faire des histoires pour se défendre. Quand du mal l'atteint, elle dit « C'est à cause de mes péchés », ensuite elle est silencieuse et ne se révolte pas contre ce mal. Elle vit donc en paix avec les gens.

La raison fondamentale de la perte du calme est d'être égocentrique, c'est l'état de trop de concentration sur le moi. L'humilité est d'être altruiste, étant loin de soi-même. Dans l'humilité, il y a l'abnégation, et tout soucis à propos de son « honneur » ou ses « droits » (qui sont les causes de perdre sa tranquillité si on n'est pas humble) est gardé loin. Tant que la personne humble n'a pas de soucis à propos des affaires liées à son honneur personnel, elle ne perd pas son calme à cause de ces affaires ; celles-ci passent, tout simplement.

De même, la personne humble ne s'entoure pas du bruit et des histoires dont ceux qui sont impatientes d'être loués sont passionnés. Lis les raisons de la perte du calme et compare-les à l'humilité et ses caractéristiques. Tu verras comment l'humilité contribue au calme, et tu verras aussi que quiconque perd son humilité perd son calme.

Chapitre 4

Comment Obtenir Le Calme

9. L'Exercice dans le Calme :

1. Habitue-toi à entrer et à sortir calmement. Ouvre ta porte et ferme-la calmement, sans causer du bruit. Déplace tes meubles et tes possessions dans ta chambre calmement.
2. Que ta marche soit gracieuse, sans courir, sans aucune agitation ou maladresse, sans que tes souliers causent du bruit, comme ceux dont les souliers annoncent leur arrivée longtemps avant qu'ils ne paraissent. 'Le Paradis des Pères' dit : « Marche légèrement, avec un son doux. »
3. Habitue-toi à parler calmement, ne précipitant pas les mots ni aiguissant ta voix, ne t'habitue pas à crier et à utiliser une voix haute. Que tes mots soient paisibles. Si tu as envie de dire un mot dur ou impoli, retiens ta langue et ne le dis pas. Pense à ses conséquences terribles.
4. Si tu écris une lettre où tu exprimes ta colère, ne te hâte pas à l'envoyer. Laisse-la pour un ou deux jours, puis lis-la de nouveau et change ce qui a besoin d'être changé.

5. N'obéis à aucune idée qui te presse à réagir vite. Attends jusqu'à ce que tu l'aies examinée calmement de tout côté.

6. Forme-toi à ne pas te précipiter et te jeter en rien en hâte. Sais-le bien, que l'impatience indique le manque de paix à l'intérieur. La personne calme est patiente. Si quelqu'un deviens énervé, il perd sa capacité d'être calme ; il ne peut pas attendre. Il veut faire quelque chose, ou dire quelque chose tout de suite, n'importe quelle chose, ou faire une décision sans être calme à son propos.

Si quelqu'un te dit : « La vertu de la patience me manque », dis lui : « Donc la vertu du calme te manque aussi », car ces vertues vont ensemble.

7. Donne à ton corps du repos, ne l'épuise pas. Les nerfs d'une personne qui est dans un état d'épuisement ont peu de tolérance, tel qu'il est facile pour elle de perdre sa tranquillité et d'agir avec colère ou en s'énervant pour les raisons les plus insignifiantes. Donc, n'entre pas dans des discussions sévères si tu es fatigué.

8. Profite des périodes du jeûne pour pratiquer d'être tranquille. La Bible dit : « Publiez un jeûne, une convocation solennelle ! » (Joël 2 :15) Rappelle-toi que le Seigneur Jésus a passé 40 jours à jeûner sur la montagne, paisiblement. (Matthieu 4) Notre problème, pourtant, est que bien que nous avons plusieurs jeûnes, nous sommes entourés par du bruit et du boucan de tout côté, donc nous ne dérivons pas le bénéfice entier voulu par le jeûne !

9. Evite les stimulants autant que tu peux et les choses qui te troublent. Si tu perds ton calme, ou tu es attaqué par un manque de calme, regarde pour voir si les raisons sont à l'intérieur de toi ou à l'extérieur, et évite les situations qui causent un tel état, surtout dans tes relations avec les autres. Comme l'un des Pères l'a dit : « N'aie pas de relation avec une personne à travers laquelle l'ennemie t'affronte. » Dirige-toi loin des discussions sévères, obéissant aux mots du sage : « Ne fréquente pas l'homme colérique, Ne va pas avec l'homme violent, De peur que tu ne t'habitues à ses sentiers, Et qu'ils ne deviennent un piège pour ton âme. » (Proverbes 22 :24-25).

Aussi, évite les lieux bruyants et évite de lire des choses ou d'écouter des nouvelles qui peuvent te troubler ou t'ennuyer et te faire perdre ta paix de l'esprit.

10. Ne suppose pas que les autres sont parfaits ou idéales. Ne t'attends pas à trop d'eux. Si les autres font des fautes, ne te fâche pas. Les gens sont ainsi ; ils peuvent être bons ou mauvais. Ne t'imagines pas que tu es avec des anges et des saints, mais avec des êtres humains ordinaires. Il n'est pas bien de laisser leurs fautes envers nous nous troubler.

11. Ne réponds à personne quand tu es en colère, mais attends jusqu'à ce que tu te calmes puis finis la conversation, ou si tu ne peux pas la remettre, au moins sois silencieux et dis-toi : « Il n'est pas bien pour moi de lui parler quand je ne suis pas calme. »

12. N'aie pas recours aux médicaments pour obtenir le calme, tel que les tranquillisants, les somnifères, l'alcool ou les narcotiques, car ils te tromperont sans résoudre tes troubles. Essaie de résoudre tes problèmes à l'intérieur de toi par des solutions

pratiques et des moyens spirituels. Sais-le bien, que la personne qui s'habitue à prendre des tranquillisants s'adonnent à eux, et ils ne lui font pas du bien. En fait, elle est forcée de les prendre de plus en plus, et s'éveille d'eux seulement pour se trouver elle-même aussi fatiguée qu'avant, mais **sans** une solutions !

13. Aussi, ne cherche pas le calme par l'évasion ou l'introversion. Ne t'imagines pas qu'en te retirant et qu'en t'évadant tu deviendras calme. Non, pas du tout ; ceci est un genre de calme qui est malsain. A l'intérieur de toi, tu seras loin d'être calme, et tes problèmes seront toujours loin d'être résolus.

Si tu as un problème à la maison, ne t'imagines pas que la solution du problème est de t'évader de la maison à un café, club ou bar, par exemple. Le problème sera toujours là pour t'affronter quand tu rentres, car il a besoin d'une solution pratique.

14. Evite d'utiliser l'impolitesse ou la force d'aucun genre. Ne réponds pas à l'impolitesse par l'impolitesse. Ceci n'est pas la façon spirituelle, et la Bible dit : « Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien. » (Romains 12 :21)

15. Si les problèmes deviennent compliqués et tu ne peux pas trouver une solution, et tu sens que ton esprit est incapable de penser en affrontant ces problèmes, ne perds pas ton calme. Essaie de demander le conseil. Peut-être tu trouveras quelque chose dans le conseil qui te calmera et te donnera la paix. Il pourrait te donner une idée fraîche et nouvelle qui te guiderait à la solution de la difficulté et qui te ferait sentir qu'une porte s'est ouverte devant toi.

16. L'esprit ascétique donne de la paix dans les affaires où la personne perd sa paix de l'esprit à cause de la pression des désirs sur elle et de la frustration qu'elle sent de ne pas être capable de les réaliser. Si tu es vraiment convaincu de la nature éphémère du monde, tu deviendras calme.

