



## **Accomplissement personnel ou grâce ? par Kim Nataraja**

La semaine dernière, nous avons rencontré le « démon de l'acédie ». Comme nous l'avons vu, l'un des moyens de vaincre ce « démon » est la persévérance dans la méditation/prière, mais c'est difficile. Même saint Antoine du Désert, source d'inspiration des Pères et Mères du désert, au IV<sup>e</sup> siècle, a été confronté à ce problème :

*Lorsque le saint Abba Antoine vivait au désert, il fut assailli par l'acédie et attaqué par de nombreuses pensées coupables. Il dit à Dieu : « Seigneur, je veux être sauvé, mais ces pensées ne me laissent pas tranquille ; que dois-je faire dans mon affliction ? Comment puis-je être sauvé ? » Peu après, se levant pour sortir, Antoine vit un homme semblable à lui-même assis à son travail, se levant pour aller prier, puis s'asseyant à nouveau et tressant une corde, puis se levant à nouveau pour aller prier. C'était un ange du Seigneur envoyé pour le corriger et le rassurer. Il entendit l'ange lui dire : « Fais de même et tu seras sauvé. » À ces mots, Antoine fut rempli de joie et de courage. Il fit de même et fut sauvé.*

Avec le temps, ce conseil devint le fil conducteur de la vie bénédictine : « *ora et labora* », le travail entrecoupé de temps de prière à heures fixes. Il est facile de tirer la leçon de cet enseignement, pour nous méditants, à savoir ne pas céder à la tentation de nous asseoir pour méditer durant de longues périodes au détriment du reste de la vie. Il est préférable, surtout au début, de suivre la discipline de s'asseoir deux fois par jour – ou si votre vie le permet, trois fois – à des moments réguliers, pour un temps limité (30 minutes) ; en fait, interrompez votre vie quotidienne avec la prière.

Souvent, lorsque nous commençons à méditer, nous avons une vive conscience des bienfaits de la méditation et nous sommes tentés de méditer pendant des périodes de plus en plus longues. La tentation de vouloir devenir un athlète spirituel est toujours présente. Mais si nous faisons ainsi, nous nous exposons rapidement aux attaques du « démon de l'acédie ». Peut-être n'avons-nous pas le même sentiment de paix après la méditation qu'autrefois. Mais qui fait des efforts et qui est déçu ? Qui vous pousse dans cette direction ? Qui aime réussir dans les choses qu'il entreprend ? Et même, qui nous tente à rechercher l'estime d'autrui ? La réponse est évidente pour nous tous. C'est cette partie de notre conscience qui nous aide à survivre dans ce monde, cette partie qui traite avec la réalité matérielle, dans laquelle nous nous trouvons : l'ego. Mais en suivant les incitations de l'ego de cette façon, nous devenons victimes, dans une certaine mesure, des trois principaux « démons » qu'Évagre, le plus important des Pères du désert, a identifiés comme l'avidité, la recherche de l'estime et l'orgueil.

Mais la méditation consiste à « abandonner le moi », à laisser derrière soi les désirs de l'ego ; c'est seulement de cette façon que nous pouvons découvrir qui nous sommes véritablement : des « enfants de

Dieu ». Il se peut qu'il y ait des moments durant lesquels, touchés par la grâce de Dieu, nous ne sommes plus conscients que nous prions, mais ce sont des dons de l'Esprit, non des accomplissements personnels.