



## **L'importance des émotions, par Kim Nataraja**

Nous avons vu que *Évagre* insistait sur la prise de conscience de ce que sont nos *démons* et l'importance de les connaître, de les reconnaître et de leur enlever ainsi leur pouvoir. Il parlait de *purifier les émotions* : purifier et transfigurer les émotions pour qu'elles reviennent à leur état originel d'énergie donnée par Dieu : *"La vie ascétique est la méthode spirituelle pour purifier la part émotionnelle de l'âme"*

Il est important de garder à l'esprit que *Évagre* parle de '*purification*' des émotions. Nous devons purifier celles qui ont été déformées par les besoins non satisfaits de l'égo. Il ne parle pas de les supprimer. De fait, les émotions doivent s'exprimer. Maxime le Confesseur explique mieux cela : *«Cependant, tu ne grandis pas en évitant les conflits, ce qui t'irrite ou te contrarie, mais en essayant doucement de dissiper les malentendus et si ce n'est pas possible, en prenant l'autre dans ta prière, en gardant le silence, en refusant absolument de dire du mal de lui.»*

Quand Dieu a créé l'humanité, il nous a non seulement donné un instinct de survie, mais aussi une âme, siège des émotions, pour approfondir et enrichir nos expériences. Mais la part émotionnelle de l'âme peut à la fois être une aide et un obstacle. Nous avons vu que les émotions sont un obstacle quand elles sont entièrement guidées par des désirs matériels et des besoins insatisfaits ; elles troublent notre regard et entravent l'accès à ce que les philosophes grecs appelaient le '*noûs*'. Ils voulaient dire par là notre intelligence intuitive, l'esprit qui est la part la plus élevée de l'âme et notre point de communion avec Dieu.

La victoire sur les '*mauvaises pensées*' conduit à '*apatheia*', un état d'équilibre émotionnel, de sérénité et d'harmonie. Nous ne sommes plus alors dominés par les désirs passionnés de notre égo et nous pouvons prendre conscience de la lumière de Dieu en nous. Cela nous permet de vivre en présence de Dieu et de connaître intuitivement comment sa présence est liée à la réalité ordinaire : *"Le Royaume de Dieu est apatheia de l'âme ainsi que vraie connaissance des choses existantes"* (*Évagre*)

Cette harmonie, la réintégration de tout leur être et la liberté spirituelle qui en découle, place les ascètes au niveau des *anges*. Comme on l'a vu, les *démons* sont là pour s'opposer à nous et les '*anges*' sont là pour nous aider. Par conséquent, lorsque les ascètes atteignent cet état, eux aussi deviennent de plus en plus attentifs au bien-être des autres et les aident, guidés par l'amour : *"L'agapè [l'amour inconditionnel] est le résultat de l'apatheia"*

La «*praxis*» n'est donc jamais considérée pour notre avancement spirituel propre ; l'expérience de l'amour inconditionnel dans la vision de Dieu conduit au contraire à une croissance de l'amour de compassion pour tous et à l'harmonie et l'unité avec tout : *«Heureux est le moine qui considère le bien-être et le progrès de tous les hommes avec autant de joie que si c'étaient les siens.»*