



Évagre, un maître de la contemplation, par Kim Nataraja

Nous avons déjà rencontré Évagre à plusieurs reprises, car il est l'un des premiers et des plus importants maîtres chrétiens de la contemplation. Il fut fortement influencé par l'enseignement d'Origène et de Grégoire de Nysse, le fondateur de la tradition hésychaste. Il fut le maître de Jean Cassien et, à travers lui, eut ainsi une influence sur saint Benoît et sur John Main.

Ses deux livres les plus importants, disponibles en français, sont d'abord et surtout les *Sentences sur la Prière*, suivies du *Traité pratique*, où il décrit clairement les étapes et les difficultés du parcours spirituel ; il donne également des conseils pratiques à tous ceux qui se livrent sérieusement à la prière contemplative. Son enseignement est rédigé en phrases courtes, qui favorisent une réflexion attentive. Elles ressemblent beaucoup aux kōans de la tradition zen – Thomas Merton disait d'Évagre que c'était un « maître zen ». De nombreuses sentences paraissent en effet très bouddhistes à nos oreilles modernes, bien qu'Évagre fût totalement centré sur le Christ.

Bien qu'il soit imprégné des Écritures et que sur elles, sa vie était profondément ancrée, Évagre soulignait que mener une vie morale ne suffit pas : « Les effets de l'obéissance aux commandements ne suffisent pas à guérir totalement les pouvoirs de l'âme – il faut les compléter par une activité contemplative et cette activité doit être pénétrée de l'Esprit. » Et si vous suivez son conseil, « Si vous priez en toute vérité, vous parviendrez à un sentiment profond de confiance. Alors les anges marcheront avec vous pour vous éclairer sur le sens des choses créées. » La prière vient donc en premier, puis l'illumination par le don de la grâce.

La prière est le fondement de tout ce qu'il enseignait, comme le montre son interprétation des paroles de Jésus : « Va et vends tous tes biens, donne-les aux pauvres, prends ta croix afin de pouvoir prier sans distraction. » Pour Évagre, la prière est essentiellement une thérapie conduisant à la plénitude de l'être, à l'unité avec Dieu et à l'harmonie avec les autres. Par son expérience personnelle de succomber aux tentations du monde ordinaire, ainsi que par son expérience du désert, Évagre avait acquis une profonde connaissance psychologique du fonctionnement de notre esprit. Comme il le dit, « La vie ascétique est la méthode spirituelle pour purifier la part émotionnelle de l'âme. » Ascétique signifie ici une vie basée sur la pratique de la méditation qui mène à la prière contemplative profonde. On avait beaucoup d'admiration pour lui et nombreux étaient les moines qui souhaitaient l'avoir comme père spirituel, comme Abba.

Le premier problème qu'il relève est celui qui nous est le plus familier et dont nous avons l'expérience : nos pensées. Tant que nous n'arrivons pas à quitter nos pensées, la prière est difficile. Mais « si le flacon repose un moment, les impuretés tombent au fond et l'eau devient claire et transparente. De la même façon, notre cœur, une fois apaisé et imprégné d'un profond silence, peut refléter Dieu. »

Mais avant de suivre son conseil et de surveiller nos pensées (qu'il nommait « passions »), Évagre attire notre attention sur la source d'où émergent les pensées, à savoir les sensations, les sentiments et les émotions. Il s'agit d'une véritable « pleine conscience », d'être conscient de ce qui se déroule dans notre mental et dans notre corps. Durant la prière, toute notre attention est centrée sur notre mot, mais le reste du temps, non seulement nous gardons notre mantra à l'esprit mais nous prenons aussi connaissance de toutes les sensations passagères, les sentiments, les émotions et les pensées qui flottent dans notre esprit. Les sensations sont le point de départ : « Les passions sont habituées à être éveillées par les sensations. » Ensuite, par un enchaînement de cause à effet, les choses se déroulent selon lui comme suit : les impressions sensorielles évoquent les sentiments ; le plaisir de ces sentiments conduit à son tour aux désirs, aux pensées, puis à l'action : « Tout ce qu'un homme aime, il va le désirer de toutes ses forces. Ce qu'il désire, il va s'efforcer de l'obtenir. [...] C'est le sentiment qui va donner naissance au désir. »

L'exemple le plus frappant d'une impression sensorielle, qui provoque d'abord un *sentiment* puis un *désir*, se trouve dans *Combray*, le premier livre de l'œuvre centrale de Proust, *À la recherche du temps perdu*. Un après-midi qu'il était fatigué et déprimé, il trempe un biscuit, une « petite madeleine », dans son thé. Au moment où il la *goûte*, un intense sentiment de joie irradie tout son être. Il est alors submergé par des pensées sur son enfance. Il ressent le désir de capturer ce moment, et l'action qui s'ensuit, c'est la rédaction d'un chef d'œuvre. Voici donc l'incontournable chaîne des événements que propose Évagre, soulignant que nous devons être conscients des sensations, des sentiments et des désirs avant qu'ils n'augmentent et ne brodent des pensées qui vont alors inévitablement mener à une action parfois inappropriée. Dans le cas de Proust, le sentiment puissant de nostalgie a produit une œuvre d'art ; pour certains d'entre nous malheureusement, des réactions émotionnelles automatiques et inappropriées se produisent en conséquence.

Évagre recommande donc une constante et pleine conscience, non seulement de nos sensations, sentiments, émotions et désirs, mais aussi de nos pensées, spécialement celles qui renferment des souvenirs aux contenus fortement émotionnels - des rêves, peurs et fantasmes. Nous devons être conscients que notre état émotionnel interne se reflètera dans les circonstances extérieures que nous créons.

La semaine prochaine, nous parlerons davantage de ce maître chrétien de la pleine conscience et de la méditation ou prière contemplative.