



Purifier les émotions, par Kim Nataraja

Dans sa *Première Conférence*, Cassien cite la réponse d'Abba Moïse aux questions que lui et son ami Germain se posent sur la vie spirituelle : « Le but de notre religion est le royaume de Dieu ou royaume des Cieux. Mais notre référence, notre but, c'est un cœur pur, sans lequel il nous est impossible d'atteindre notre objectif. »

Ce « cœur pur » est précisément le but d'Évagre, le maître de Cassien, par la « garde des pensées », moyen d'arriver à un état où les passions ont été purifiées. Il appela cet état : « *apatheia* », que Cassien appellera plus tard la « pureté du cœur ». Pour Évagre, prier est le moyen de suivre vraiment le Christ et il n'est donc pas surprenant qu'il ait souligné que « le but de la vie ascétique est la compassion et l'amour », c'est-à-dire le royaume des Cieux. Lorsque nous avons retrouvé notre « pureté de cœur » originelle, nous sommes dans un état de synthèse, d'harmonie, de plénitude et nous vivons dans la conscience de la réalité divine. L'*apatheia* ne signifie donc pas « être apathique » ou sans émotion, mais désigne un état où nous ne sommes pas guidés ni submergés par des émotions désordonnées, des besoins non satisfaits. Une fois que les émotions sont purifiées jusqu'à leur nature d'origine, elles sont l'expression pure de la compassion divine, l'amour, l'*agapé*. Comme le dit Évagre : « L'*agapé* est le fruit de l'*apatheia* » [...] L'*apatheia* est la fleur même de l'*ascésis* (la pratique spirituelle). Le lien qu'Évagre fait entre l'*apatheia* et l'*agapé* montre clairement qu'il ne s'agit pas d'un état sans émotion, mais d'émotions qui ne sont pas altérées par une quelconque considération de soi. Thomas Merton exprime ainsi le sens de l'*apatheia* : « la pureté du cœur, un abandon inconditionnel et totalement humble à Dieu, une acceptation totale de ce que nous sommes et de notre situation. [...] Cela signifie renoncer à toutes les images trompeuses de nous-mêmes, toute estimation exagérée de nos capacités personnelles, afin d'obéir à la volonté de Dieu telle qu'elle se présente à nous. » (*La Sagesse du désert*)

La « garde des pensées » afin de « purifier les émotions » semble bien être la tâche à entreprendre. Nous avons déjà découvert que la méditation est le moyen de se connaître, de retrouver son vrai moi en Christ. La méditation va donc plus loin que la « pleine conscience », que beaucoup considèrent purement comme un moyen de se détendre et de mieux gérer les tensions de la vie. Elle nous fait prendre conscience que nous sommes beaucoup plus que nos sensations, nos sentiments et nos pensées ; elle nous aide à nous relier à la part spirituelle de notre être. Ce n'est pas quelque chose que nous accomplissons à force d'effort personnel rationnel. Tout ce que nous pouvons faire, c'est exercer notre attention et notre prise de conscience. Nous ouvrons alors la voie à la réalité spirituelle supérieure. La lucidité, l'inspiration et la guérison viennent toujours de cette source. C'est pourquoi Évagre termine son instruction sur « la garde des

pensées » par : « Qu'il demande alors au Christ l'explication des données qu'il a observées ». Cette contribution de notre esprit supérieur est indispensable à une véritable connaissance et croissance.

Évagre était très conscient qu'il s'agit d'une tâche considérable et qu'un bon nombre de ses moines auraient pu être tentés d'en rester au premier niveau du silence et de la relaxation, ou même d'abandonner tout à fait comme certains de nos méditants préfèrent le faire. Il décrit cette tentation comme une attaque du démon de l'*acedia* : « Le démon de l'*acedia* - appelé aussi démon de midi – est, de tous les démons, celui qui provoque les troubles les plus graves. Il lance son attaque sur le moine vers la quatrième heure et assiège l'âme jusqu'à la huitième heure. Tout d'abord, il fait en sorte que le soleil semble se déplacer à peine, ou pas du tout, et que le jour dure cinquante heures. Puis, il contraint le moine à regarder constamment par la fenêtre, à sortir de sa cellule, à fixer attentivement le soleil pour déterminer à quelle distance il se trouve de la neuvième heure [le repas principal du jour], à regarder dans une direction, puis dans une autre pour voir si l'un des frères sortirait peut-être de sa cellule. Puis il pousse le cœur du moine à détester ce lieu, détester jusqu'à sa propre vie, détester le travail manuel. Il l'amène à penser que la charité s'en est allée d'entre les frères, qu'il n'y a personne qui l'encourage. S'il y a quelqu'un qui l'offense d'une manière ou d'une autre, cela aussi, le démon s'en sert pour renforcer davantage sa haine. Ce démon le conduit à désirer d'autres lieux où il pourrait plus facilement se procurer les nécessités de la vie, plus facilement trouver du travail et réussir vraiment sa vie. Il va jusqu'à suggérer qu'après tout, ce n'est pas un lieu qui plait au Seigneur car on peut adorer Dieu partout. Il ajoute à ces réflexions le souvenir de ceux qui lui sont chers et de son ancien mode de vie. Il dépeint une vie qui va s'étendre sur une longue période de temps, et présente à l'esprit l'effort de la lutte ascétique en n'omettant aucun détail qui puisse pousser le moine à abandonner sa cellule et à renoncer à lutter. Aucun autre démon ne suit sur les talons de celui-ci [lorsqu'il est vaincu], mais seulement un état de paix profonde et une joie inexprimable font suite à ce combat. »

Je suis sûr que vous reconnaissez certaines de ces réactions lorsque vous méditez ! Ce sont distractions sur distractions. Mais le message est de persévérer et « la paix profonde et la joie inexprimable » sont les fruits de notre fidélité et de notre engagement sur la voie de la méditation.