



Purifier les sentiments, par Kim Nataraja

Nous avons vu l'importance des vertus de repentance et d'humilité pour notre croissance spirituelle. Mais des sentiments égocentriques puissants peuvent bloquer tout progrès. Dans l'une de ses œuvres les plus connues, le « *Praktikos* », Évagre, Père du désert du IV^e siècle et maître de Cassien, traite principalement de cette difficulté majeure : « La vie ascétique est la méthode spirituelle destinée à purifier la part affective de l'âme. » Évagre parlait des problèmes des ascètes qu'il avait en charge dans le désert égyptien. Pourtant, son avis est psychologiquement si solide qu'il s'applique aussi très bien à des personnes ordinaires comme nous, qui prenons au sérieux le parcours spirituel.

Évagre parle de « démons » à propos des désirs égocentriques irréprouvés qui peuvent orienter notre comportement et nous garder exclusivement centrés sur le monde matériel. Les hommes et les femmes d'aujourd'hui peuvent être un peu gênés par l'utilisation de ce terme, mais il fait référence à des sentiments égoïstes puissants, qui découlent d'un instinct profond de survie et de besoins de sécurité, de puissance, de contrôle et d'estime qui n'ont pas été assouvis. L'ego est notre instinct de survie ; nous en avons besoin et il est précieux, il est un don de Dieu. On a besoin de cet instinct pour faire face aux dangers de notre environnement ; nos besoins vitaux doivent être pris en compte dans une saine mesure. Mais s'ils sont perçus comme n'étant pas satisfaits, en particulier dès la petite enfance, on doit prendre conscience de la façon dont ces désirs naturels peuvent être déformés et prendre les proportions démesurées de forces qui dirigent inconsciemment et diaboliquement notre comportement. Alors Évagre avertit qu'ils ont besoin d'être purifiés pour retrouver leur état naturel d'équilibre.

D'après lui, notre tâche consiste à identifier nos démons personnels. Pour être capable de le faire, il recommande avant tout la *prière* ou la *méditation*, qui nous permet de nous ouvrir à l'aide du Christ, et il incite d'autre part à s'efforcer de parvenir à la connaissance de soi, ce qu'on réalise par *l'observation des pensées*. Évagre ne nous demande pas de surveiller les choses insignifiantes et triviales qui flottent habituellement à la surface de notre esprit. Ce serait inutile et terriblement ennuyeux. Il se soucie des pensées profondes qui sont l'expression de nos besoins non satisfaits et désirs non purifiés. Nous devons accorder à ces pensées importantes et à leurs associations l'attention qu'elles méritent. Elles sont les seuls indicateurs que nous ayons de ce qui nous motive vraiment vers le bien ou vers le mal. Pourtant, ce travail que nous faisons n'est pas seulement pour notre propre bénéfice ; en purifiant nos propres sentiments, en guérissant de nos blessures personnelles, le flot de l'amour pur qui traverse notre vrai moi se libère, apportant l'ouverture aux autres et la bienveillance à leur égard.

Oui, la vie n'est parfois que survie. Pourtant, même dans les circonstances les plus horribles, on rencontre des gens qui ignorent le danger pour eux-mêmes et agissent avec intégrité, amour et compassion. Etty

Hillesum, mystique néerlandaise qui mourut dans les camps de concentration nazis pendant la Seconde Guerre mondiale, apporta soutien, amour et réconfort à tous ceux qui étaient là avec elle, car elle voyait l'essence divine en chacun : « Mais une chose me devient de plus en plus claire : c'est que Tu ne peux pas nous aider, que nous-mêmes devons T'aider. Et c'est tout ce que nous pouvons faire en ces jours et c'est aussi tout ce qui compte vraiment : que nous protégeons ce morceau de Toi, Dieu, en nous-mêmes... Tu ne peux pas nous aider, mais nous devons T'aider et défendre jusqu'au bout le lieu où Tu demeures en nous. »
(Une vie bouleversée).

Le but de notre pratique de la méditation n'est pas de se débarrasser de l'ego, mais de l'ouvrir au pouvoir de guérison de l'Esprit qui nous aide à entrer en contact avec « ce morceau de Toi, Dieu, en nous-mêmes ».