

Origine et discernement des pensées

Saint Jean Cassien donne une méthode concrète que vous pouvez retrouver vous-mêmes, et également toutes les autres méthodes qui sont les veilles, le jeûne et la prière, qui ont pour but "d'affiner tellement l'âme qu'elle fasse ses choix". "Affiner tellement l'âme qu'elle perd le goût des choses terrestres et ne veuille plus contempler que les célestes" dit saint Jean Cassien. Cet affinement de l'âme par la lecture de l'Écriture, le jeûne, la veille et la prière continuelle, est une chose très précise. Il dit que "c'est un exercice du cœur qui pourrait, non sans justesse, se comparer aux meules que les eaux d'un canal, en se précipitant, actionnent d'un mouvement giratoire. Elles ne peuvent cesser leur travail, forcées qu'elles sont de tourner par la poussée des eaux. Il est cependant au pouvoir du Maître du moulin de faire moudre à son gré du blé, de l'orge et de l'ivraie. Ce qui est hors de doute, c'est qu'elles ne moudront que ce qui leur sera fourni par celui à qui le soin de cet ouvrage a été commis". Ceci est une très belle parole pour expliquer les rapports entre l'esprit et le cœur.

Le cœur est la meule qui moud. Elle tourne tout le temps, car constamment actionnée par l'eau. Elle ne peut pas ne pas moudre. Mais elle moud ce que lui fournit le maître, qui est l'esprit. L'esprit reçoit les pensées, les suggestions, les sélectionne et les communique au cœur. La meule moud ce que lui aura été fourni par "celui qui a le soin de cet ouvrage a été commis". « De même, l'âme se sent-elle pressée durant la vie présente: de toutes parts les torrents de la tentation la précipitent, mais le soin est commis à son zèle et à sa diligence de voir quelles pensées elle doit admettre et lesquelles elle doit rechercher.

Si nous recourons à la méditation constante des Saintes Écritures et élevons notre mémoire aux souvenirs des réalités surnaturelles au désir de la perfection et à l'espérance de la future béatitude, nécessairement les pensées qui naîtront de là

seront spirituelles et maintiendront l'âme dans les hauteurs où elle aura vécu » dit saint Jean Cassien. C'est l'application directe de la liberté. Il est en notre pouvoir de fréquenter l'Écriture Sainte tellement que l'âme ait en mémoire des pensées divines et que ce soient elles que le cœur soit chargé de moudre.

Il moud comment ? Par la prière. Ces pensées divines forment le contenu de la prière, même d'une prière répétitive. Saint Jean Cassien conseillait de répéter non pas la prière de Jésus que nous utilisons, mais des phrases de l'Écriture "O Dieu, viens à mon aide", "Seigneur, hâte-toi de me secourir", exactement comme la prière du cœur maintenant. Il parle de cela aussi.

La prière répétitive, pour arriver à la prière continue, c'est ce mouvement du cœur qui moud; mais il doit moudre des pensées divines. Saint Jean Cassien dit que nos pensées sont de trois origines. Puisque nous voulons savoir ce que nous allons faire moudre à notre cœur, de l'orge, du blé ou de l'ivraie, nous allons chercher trois types de pensées et nous allons apprendre à les reconnaître de façon à ne pas faire moudre n'importe quoi. « Nous devons remarquer avant tout qu'il y a trois principes de nos pensées: Dieu, le démon et nous-mêmes" » dit saint Jean Cassien. Un exemple: "Tel le prophète lorsqu'il s'écrie: J'écouterai ce que dit en moi le Seigneur Dieu"; et cet autre qui déclare: " L'ange qui parlait en moi dit...". C'est aussi le cas lorsque le Fils de Dieu promet de venir avec Son Père et d'établir en nous Sa demeure et qu'Il dit: "Ce n'est pas vous qui parlez, mais l'Esprit de votre Père qui parle en vous". Et quand saint Paul écrit: "Vous cherchez une preuve: c'est le Christ qui parle en moi". Il dit aussi: "Tout ceci se rapporte à l'illumination de l'Esprit Saint". L'Esprit Saint met en nous des pensées divines qui sont des citations textuelles de l'Écriture Sainte, soit des pensées que nous pouvons confronter avec les paroles de l'Écriture et qui ne sont pas contraires et que nous ressentons comme une vocation, comme un appel.

Il y a donc pour nous l'expérience d'une suggestion (on emploie ce terme pour les pensées du monde spirituel déchu, mais également pour les pensées divines).

Dieu ne nous parle pas avec un haut-parleur. Il nous parle d'une manière extrêmement douce. Il nous dit intérieurement, nous sentons, nous devons apprendre à "affiner son âme" pour percevoir cela: entendre que Dieu nous parle. Dieu me parle, Satan me parle aussi.

D'où le problème.... Il est très important de savoir que les pensées divines nous viennent comme des suggestions. Regardez l'icône de l'Annonciation: l'Archange Gabriel vient vers la Vierge et il lui parle de la part du Seigneur. Nous avons à faire soit avec le monde angélique: soit avec le monde spirituel déchu, soit le monde angélique au service du Créateur: il vient vers nous et nous parle au Nom de Dieu. Il vient en nous, dans notre esprit, des suggestions, des annonces, des paroles, des impulsions, des inspirations, que nous avons la liberté de jauger. Quand la Vierge a cette visite de l'Archange qui lui parle de la part du Seigneur, elle ne dit pas "Oui" tout de suite. Elle dit: Mais que me dites-vous là ? Il y a cette évaluation. Elle scrute, elle goûte, elle apprécie. Quelle est cette suggestion ? Est-ce de Satan ou de Dieu ? La Vierge est l'icône du discernement.

Dans le domaine du diable, "Satan déploie tout un artifice pour nous présenter le mal sous les couleurs du bien, et il se transforme éventuellement à nos yeux comme un ange de lumière. Nous avons en exemple, dans la trahison de Judas, exemple redoutable à manier.... "....durant la Cène, lorsque le diable avait mis dans le cœur de Judas, le dessein de livrer le Seigneur..." Le texte de l'Ecriture cité par Cassien, parle du diable qui met dans le "cœur de Judas le dessein de...."; "Puis...avec la bouchée, Satan entre en lui". Dans la même scène, il y a deux suggestions: une suggestion avant que le Christ lui donne la communion et une suggestion au moment même. Seulement après, Jésus lui dit: "Fais ce que tu as à faire". Jésus a ce discernement des pensées. De même qu'il a dit à Pierre : "Tu me renieras trois fois". Car Il sait quelle pensée est venue en lui.

Le Christ sait, Il ne détermine pas, mais il a vu l'esprit qui est entré en lui. Il cite un autre texte dans les actes des Apôtres: "Pierre dans le même sens dit à

Ananie: Pourquoi Satan a-t-il tenté votre cœur pour vous faire mentir à l'Esprit Saint". Saint Pierre qui a le discernement des esprits lui dit d'arrêter de raconter des histoires....". Mais il ne nous dit pas comment les reconnaître. Les Pères hésychastes ont dit : "Toutes les pensées sont mauvaises, même les bonnes". En effet, elles se ressemblent tellement: Satan qui vient en ange de lumière, et Dieu qui parle d'une manière suggestive - tellement discrète - ce n'est pas évident de savoir. Ces pensées peuvent avoir une troisième origine: de "*noùs*". Il parle du "jeu naturel de nos facultés". C'est la mémoire. C'est plus facile à maîtriser, on ne voit plus l'origine. Il y a des pensées en moi qui viennent de la mémoire, je peux même les retracer: cela vient d'un livre, de ce que quelqu'un m'a dit, de ce que j'ai vu, un rêve que j'ai fait.... Il y a donc des pensées qui nous appartiennent, qui viennent de la mémoire, ou qui viennent aussi du fait que nous avons accepté à un moment ou un autre une pensée de Satan et nous l'avons faite nôtre.

De même que les "pensées des justes" sont des pensées divines qui ont été acceptées par le juste et qu'il a fait siennes (c'est un homme converti). C'est pour cela que l'homme juste parle comme la Bible. Il cite généralement la Bible. C'est la question de l'appropriation. La plupart de nos pensées sont des pensées que nous nous sommes appropriées et que nous avons faites nôtres; soit personnellement, soit au cours des siècles à travers la culture.

Nous découvrons la vanité de nos pensées par rapport à l'Écriture Sainte. Cela pose la question du discernement entre les trois pensées: entre l'orge, le blé et l'ivraie, pour savoir quoi donner à moudre au cœur ? Il faut être continuellement en éveil quant à cette triple cause de nos pensées et appliquer un "sage discernement" à toutes celles qui émergent dans notre cœur. Le mot important est le mot "éveil".

Eveil ou veille, qui est un enseignement général dans la Tradition orthodoxe; c'est la phrase de l'Évangile : "nul ne sait quand Dieu va venir, le maître va venir comme un voleur, le veilleur qui attend l'aurore....Ce thème de la veille qui est

éminemment biblique s'applique à la venue du Messie, dans l'Ancien Testament; spirituellement, pour nous expérimentalement, cela s'applique à cette garde du cœur, cette garde de l'esprit, sachant que des pensées viendront. Soit elles sont déjà dans le cœur, et elles vont émerger du cœur, soit elles n'y sont pas et vont y venir de l'extérieur, vers l'esprit. Il y a une différence essentielle entre des pensées qui viennent de l'extérieur vers l'esprit qui veille et les pensées qui sont déjà à l'intérieur, et qui sortent du cœur même de l'homme quand s'exerce cette veille. Les pensées qu'il nous faut dévoiler sont celles qui procèdent du cœur parce qu'elles sortent, et il faut les dire afin de nous en décharger car elles nous ont souillés, abîmés, blessés. Elles ont déjà touché notre mémoire, engendré des représentations et nous devons vraiment les déraciner par le dévoilement des pensées à quelqu'un qui peut nous écouter comme Dieu écoute. Alors que les pensées qui viennent de l'extérieur, c'est mieux de le dire car on ne sait pas si on ne les a acceptées. Il vaut mieux les dire comme si on les avait acceptées. On va donc commencer par ces pensées qui émergent de notre cœur: dès qu'on commence à prier on rencontre un espace habité. Cela sort de partout.

C'est pourquoi la prière est tellement difficile au début, qu'on se décourage si on est seul. Par ce que nous rencontrons en nous. C'est bien après que l'on commence à être attentif à ce qui est hors de nous et venant vers nous. La première chose que nous rencontrons est ce qui est en nous. "Nous en chercherons dès le principe l'origine, la cause, l'auteur, afin de considérer d'après le mérite de celui qui est sujet, l'accueil que nous leur devons faire" dit saint Jean Cassien. Il faut évaluer ces pensées qui sortent du cœur. Si elles sont de Dieu nous n'allons pas le rejeter, les déraciner, les confesser. Au contraire, nous allons les garder, les cultiver, les réinvestir dans le cœur... Tant qu'on est dans l'orgueil, on ne peut pas acquérir le discernement, par conséquent on se débrouille tout seul avec sa bouée, mais en barbotant avec ce qui sort de partout, on n'a pas de critère, on n'a pas quelqu'un qui peut nous aider, et surtout on est

avec cette pensée: je vais me débrouiller seul, je vais y arriver; et en fait je n'y arrive pas. Je barbotte, je me noie peut-être, mais j'ai ma propre bouée sur laquelle je m'accroche; je ne nage pas, je ne progresse pas. Et parce que je vais commencer à dévoiler mes pensées, je vais acquérir l'humilité. Et cette humilité là qui me donnera le discernement. Ce mot "discernement" désigne l'idée de séparation: je distingue ce qui est de l'or, de l'argent, etc..avoir l'idée d'identification.

Surtout en grec, il y l'idée de jugement. Non pas que je porte un jugement moral, mais je discerne, distingue: ceci est rouge, ceci est vert...Je dis ce qu'est la chose, je nomme la pensée ou l'esprit pour ce qu'il est. Quand Jésus dit: "Arrière Satan". Il agit avec discernement, il nomme Satan pour ce qu'il est, il ne le juge pas. Il le nomme, l'appelle par son nom. C'est cela que nous avons besoin de faire. « Le discernement ne s'acquiert qu'au prix d'une véritable humilité.

De celle-ci la meilleure preuve sera de laisser aux anciens le jugement de toutes ses actions et de ses pensées mêmes, telles que l'on ne se fie pour rien à son sens propre, mais qu'en toutes choses on acquiesce à leur décision et que l'on veuille connaître que de leur bouche ce qu'il faut tenir pour bon, ce qu'il faut regarder comme mauvais" dit saint Jean Cassien. C'est la pratique du dévoilement des pensées à un ancien qui se faisait dans les déserts d'Egypte et de Palestine, et s'est continuée dans les monastères orthodoxes. Ce qui est important c'est l'idée qu'il faut absolument renoncer à être soi-même la norme de soi-même. C'est cela qui est libérateur. Pour apprendre ce que c'est que d'être connu par un autre que soi, on prend un ancien qui nous parle comme Dieu nous parle. Quelqu'un que j'écoute et je sais que je quand je l'écoute c'est Dieu qui me parle. Remettre à lui de me dire si telle pensée est bonne ou mauvaise, si je peux accepter telle pensée ou ne pas l'accepter. C'est confirmé dans toute la Tradition orthodoxe. Si je ne dis que les mauvaises, je suis dans l'illusion, je suis incurable. Dans les monastères, on peut le faire tous les soirs. Quand je peux dire toutes les pensées,

en m'abstenant complètement de dire moi-même si elles sont de Dieu, de Satan ou de moi. " N'en accepter aucune et soumettre l'appréciation de ces pensées au jugement d'un autre, d'un ancien qu'on peut écouter comme on écouterait le Christ Lui-même. Cela nous fait acquérir l'humilité. Donc, nous sommes libérés de cette auto-domination narcissique spirituel qui nous mine, et nous découvrons l'autre, nous entrons en relation avec lui par la bouche duquel le Christ nous parle. Cela implique aussi que nous faisons confiance dans le discernement de cet ancien, que nous reconnaissons en lui. Il faudra une certaine convergence de témoignages qui fait que je peux arriver à avoir une confiance telle que j'acquiesce l'humilité sur ce chemin là. C'est appliqué essentiellement à des moines.

En l'absence d'un ancien, d'un Témoin vivant de la Tradition, on peut arriver à avoir recours aux livres; quelqu'un qui lit les Evangiles tous les jours va trouver le discernement de ses pensées. Celui qui lit les sentences des Pères du désert, les textes d'Isaac le Syrien, saint Jean Cassien, c'est l'enseignement des Anciens. La règle est de ne pas faire de soi-même, de son sens propre, mais des exemples des Anciens, la règle de sa vie. Ne pas être la norme, le Seigneur, le maître de soi-même. Celui qui parvient à dépasser la honte ou la fausse honte en disant toutes ses pensées est libéré de l'orgueil et acquiert l'humilité.

Mais l'obstacle essentiel, ce n'est pas l'orgueil, c'est la honte. Ce qui a éloigné Adam de Dieu, ce qui l'a empêché de faire pénitence, c'est la honte. A cause de la honte, Adam est impénitent, il souffre et le cosmos souffre. Par conséquent, le retour dans l'autre sens est la libération à l'égard de la honte et c'est ce que fait le Christ. Il aime tellement l'homme: on voit très bien comme il parle aux gens dans l'Evangile. Le Christ nous libère de la honte parce qu'il nous aime.

Père Marc Antoine Costa de Beauregard

(Source : "Cours de Patristique - Saint Jean Cassien" - cours 6, pages 36-42 - Père Marc Antoine Costa de Beauregard - Institut orthodoxe français de Paris - Saint Denys Aréopagite - 1988)