

Pensées et Garde des pensées

Avant-propos

Pour comprendre le chemin suivi par saint Jean Cassien dans ses textes, il faut souligner certaines questions: avant par exemple, de parler d'union à Dieu, il faut parler d'autres choses et en particulier de la garde des pensées, d'une part, et de ce que l'on appelle le discernement d'autre part.

Nous avons déjà parlé de la notion du cœur: Le cœur de l'homme est un espace habité, mais pas forcément par Dieu (de là viennent nos maux et nos souffrances). La démarche de prière, qui consiste à adhérer au souvenir de Dieu d'une manière constante, fait découvrir cela: il y a en nous un espace intérieur, un temple intérieur, ce cœur qui est parasité par des pensées qui ne sont pas de Dieu, ni de nous. Avec cette expérience, nous entrons dans ce que les Pères anciens, dont saint Jean Cassien, appellent le discernement des trois volontés, des trois libertés, "Ta liberté, celle de mon Créateur à qui je m'adresse, à qui je parle; et il y a la liberté de l'autre, de l'adversaire, du monde spirituel déchu, du démon, de Satan, du diable.

Les deux questions que je voudrais parler: la garde des pensées et le discernement des esprits, reviennent à la même réalité: il y a en nous des suggestions, des pensées, des images, des impulsions spirituelles (avant même les impulsions psychiques ou physiques); toutes ne sont pas de Dieu et ne viennent pas de notre nature. Ceci est toute la base de l'expérience ascétique, de toute la spiritualité orthodoxe encore aujourd'hui.

Nous sommes à un époque où l'on s'intéresse beaucoup, où l'on a développé ce que l'on appelle les sciences humaines depuis le début du XX^e siècle, en particulier la psychologie de Freud et de Jung, et d'autres. Et ceci a créé un climat de sensibilité à l'étude de l'âme, des profondeurs. Mais il est assez rare qu'on admette qu'il y ait un Dieu, et encore plus rare qu'il y ait un diable.

Finalement, il manque toujours deux personnes sur trois, et on étudie l'homme tout seul. C'est franchement un contre-sens complet; c'est une très grave erreur. Nos maladies mentales, nos maladies de l'âme et nos maladies physiques ont une cause spirituelle.

Si nous, dans l'Eglise orthodoxe, nous pouvions vraiment avoir, de ce point de vue là, une tradition vivante...mais ce n'est pas le cas (cette connaissance des trois volontés n'est pas du tout répandue largement dans l'Eglise); la plupart d'entre-nous nous alimentons des pensées du monde, d'un freudisme qui traîne partout...Nous alimentons-nous vraiment à ce qui est la Tradition de l'Eglise ? Je crois que non, pour le moment.

Il est assez net que le témoignage de l'Orthodoxie, ici en Europe occidentale, en France, est beaucoup un témoignage liturgique, ce qui est très bien, un témoignage théologique (il l'a été): c'est bien, mais généralement incompréhensible. Le témoignage, l'apport énorme que pourrait avoir l'Eglise orthodoxe, qui serait essentiellement l'apport spirituel, l'apport ascétique, en fait....Ceci pour montrer le grand intérêt de ces questions là, qui ne concernent pas seulement des moines d'autrefois ou d'aujourd'hui, mais qui sont la véritable science humaine.

La véritable connaissance de l'homme est dans l'Eglise. Personne ne connaît l'homme, sauf Dieu. L'homme ne connaît pas l'homme. Mais Dieu le connaît car il l'a fait et Dieu le voit. L'homme ne se connaît pas mais il est connu. C'est ce que veut dire Saint Jean Cassien.

S'il commence à vivre avec l'Autre (Dieu), en face de l'Autre, s'il commence à vivre devant la face de Dieu, avec l'Evangile, ou avec une invocation constante du Nom divin, donc vraiment dans la présence continuelle de Dieu, nous le visage invisible mais invisiblement présent du Christ, alors il est connu et il est éclairé dans ses profondeurs par cette lumière là, et non plus par la lumière de ses propres jugements, ses propres pensées ou de sa propre culture.

Il y a ici une sorte de révolution à opérer: il s'agit **d'essayer d'avoir une vision divine de l'homme**. Mais cette vision divine de l'homme est donnée. Nous n'avons pas à l'inventer, à la chercher très loin: elle est donnée dans l'église, dans la Tradition de l'Eglise, **elle est déjà donnée dans l'Evangile, dans la Tradition de l'Eglise**, elle était déjà très largement donnée dans toute la tradition de l'Ancien Testament depuis la Genèse. Dieu regarde la face de l'homme depuis qu'Il l'a créé. Il n'a pas cessé de regarder cet être humain, mais quand Caïn se détourne, même quand l'homme détourne sa face de Dieu, Dieu Le regarde quand même: il l'appelle, Il le voit, Il dit cela.

Nous pouvons donc être sûr que **seulement Dieu connaît l'homme**, et seulement dans cette perspective là nous avons une possibilité d'avoir une connaissance de l'homme, partant des pensées qui sont celles de Dieu. Il est donc très important d'admettre qu'il n'y a pas que moi. **L'Eglise ne fait pas de psychologie au sens propre, elle fait une psychologie à la manière dont Dieu la fait, ou une anthropologie, mais selon Dieu**; une étude de l'homme vu par Dieu, et non une étude de l'homme vu par l'homme.

Et dans cette étude de l'homme vu par Dieu, elle est obligée de tenir compte d'une réalité: il y un monde spirituel déchu. **La première erreur consiste à étudier l'homme sans Dieu** (c'est un contre sens majeur): on appelle cela les sciences humaines (mais ce n'est ni humain et ni une science). **La deuxième erreur consiste à négliger le fait qu'il y ait un monde spirituel déchu**. Et quand on néglige et l'un et l'autre, on ne peut rien comprendre de l'autre, et rien comprendre de l'homme dans son comportement actuel.

Nous ne pouvons rien comprendre à nous-mêmes, nous sommes incompréhensibles tant que nous ne tenons pas compte du fait que Dieu nous regarde, que nous sommes sous le regard de Dieu, et du fait qu'il y a un monde spirituel déchu qui nous suggère les causes des maladies spirituelles, psychiques et physique.

Avant d'entreprendre la guérison de l'humanité, le Christ va au désert, pour rencontrer le monde spirituel déchu. les causes spirituelles de tout mal et de toute souffrance. Les causes spirituelles de tous les souffrances humaines, animales, cosmiques, nous les rencontrons quand nous descendons en nous-mêmes. C'est cela l'expérience du désert qui est celle du Christ: nous le faisons chaque fois que nous nous enfermons dans un lieu pour être dans le silence, le calme et la solitude. **On trouve en soi, malheureusement par Dieu tout de suite, mais d'abord les causes spirituelles du mal**; et nous les trouvons sous forme pas tellement de passions au sens d'agitations de l'âme très évidentes, "grosses comme des maisons", pas tellement au niveau des images ou de représentations, mais au niveau de ce que les Pères et saint Jean Cassien appellent **les pensées**.

Les pensées

Les pensées ne sont pas forcément des idées, concepts rationnels (comme pensées venues de la culture, idéologique, philosophique ou la pensée de Dieu, qu'il y a un diable, que je prie,...). **La pensée est une suggestion spirituelle.** C'est comme un flash comme quelque chose d'électrique, d'une telle rapidité, comme une étincelle, **comme un mouche qui pique, non pas notre corps ou notre âme, mais l'esprit même de l'homme.**

Parce que nous n'arrivons pas à l'identifier au début, **cette pensée ou suggestion porte des fruits dans l'âme sous forme d'images, puis d'agitations de l'âme (c'est à dire de passions) et finalement au niveau de notre comportement, dans le domaine corporel,** et là c'est évident.

N'importe quel crime, par exemple, on tue père et mère, à une origine spirituelle. Dans le suicide, c'est aussi le même processus. Il y a d'abord une pensée. Pas tellement la pensée "je vais me suicider", mais quelque chose de plus subtil, comme une impulsion électrique, tellement subtil que la personne ne s'en rend pas compte. Et quand elle dit: "J'ai pensé à me suicider", c'est déjà une pensée construite, un état second de la pensée, une pensée au sens concept, raison, c'est déjà presque une construction mentale. Puis, on se voit prendre un pistolet, un cachet, ou sautant par la fenêtre,....Je me représente à moi-même cet acte là, et finalement je le fais.

Dans les cas tout à fait pathologiques, on suit exactement le cheminement dont il est question ici, qui est l'enseignement général des Pères, qui s'est conservée exclusivement dans l'Orthodoxie jusqu'à nos jours.

Quand quelqu'un vient confesser son péché, on ne lui dit pas que c'est mal et qu'il a transgressé la loi, mais on dit: **quelle est la pensée qui est derrière ? As-tu accepté cette pensée ?** car si tu es aujourd'hui dans le péché, c'est que tu as accepté cette pensée à un moment; essaie de te rappeler quand tu as accepté cette pensée. Cette question de l'acceptation des pensées pose la question de la liberté.

Parce que s'il a tué son père et sa mère, on va dire : Le pauvre, c'est normal, il a beaucoup souffert dans sa jeunesse, c'est la faute de la société qui ne le comprend pas....". Et on va se trouver des causes intérieures, on va dire : "il a une hérédité, il y a chez lui quelque chose de pas clair,...". On va chercher un déterminisme d'ordre cosmologique, **on va chercher tout ce qui va donner une explication extérieure à l'acte, et déresponsabiliser l'être.** Et éventuellement, suivant certaines thérapies, on va plutôt chercher à m'excuser, au lieu de m'aider à prendre mes responsabilités, on va trouver un autre responsable (soit le contexte social, cosmologique, ou une maladie, etc...).

Mais les Pères spirituels vous disent: "Vous êtes libres, et vous avez à un moment donné accepté une pensée. Il faut que vous découvriez que vous êtes libres, et cet usage inconscient que vous faites de votre liberté, ce qui fait que périodiquement vous tuez père et mère, car vous ne faites pas attention. Alors faites attention !

Garde des pensées

Toute la vie ascétique consiste à faire attention aux pensées, aux suggestions qui viennent en nous, que nous ne pouvons pas voir, à entrer dans une chambre silencieuse et tranquille (c'est impossible autrement). C'est la prière qui nous conduit dans cette solitude. Quand par l'Esprit Saint, comme le Christ Lui-même, nous sommes conduits à cette solitude, nous avons des chances de comprendre cette réalité là, et alors nous prenons conscience que nous avons une liberté qui n'est pas si viciée que cela. Elle fonctionne à notre insu, elle fait ses choix. Elle accepte, ouvre

ou ferme la porte, très souvent, par ignorance, par complicité, par manque d'expérience. Et il nous arrive ce qui est arrivé à Adam et Eve: cette acceptation d'une pensée qui vient, d'une suggestion, proposée par le Malin, ou un "ange de lumière" qui vient avec une pensée de mort sur un beau plateau (c'est plus fréquent qu'un serpent).

Saint Jean Cassien dit que cela ne sert à rien de prier et de croire, si vous ne savez pas cela. C'est fondamental. Tout le reste, vous perdez votre temps. Vous allez croire que vous priez alors que vous êtes dans l'illusion spirituelle, vous allez croire que vous vivez en Christ alors que dans le fond, vous avez choisi autrement, et votre vie chrétienne vous sert d'alibi. La seule chose de ne pas y être est de **prendre au sérieux cette rencontre avec le monde spirituel déchu**, là où nous nous trouvons d'abord, c'est à dire en nous-mêmes.

Saint Jean Cassien fait parler un Père du désert qu'il a rencontré, Abba Moïse, qui dit : "Il est impossible **que l'esprit ne soit pas traversé de pensées multiples. Mais il reste loisible à qui veut en prendre la peine de les recueillir ou de les repousser.** Leur naissance ne dépend pas de nous entièrement, mais nous sommes bien les maîtres de les approuver et de les accueillir".

Il parle ici de l'esprit de l'homme. Dans le texte latin, c'est le terme "mens, mentis" qui a donné mental, et qui est l'équivalent du terme grec "noûs", qui donne noétique.

En français, le terme "esprit" est ambigu, car il n'est pas formé de la même racine, il faudrait plutôt traduire par mental, intellect. Généralement, on traduit par esprit, mais c'est un contre-sens: esprit vient d'une autre racine "spiritus", qui est l'équivalent de "pneuma" en grec, et qui veut dire souffle. Le souffle dans l'homme c'est autre chose, c'est le souffle donné à l'origine dans les narines, ce sont les arrhes de l'Esprit Saint, comme dit saint Paul.

Ce "mens", dans l'anthropologie de saint Jean Cassien, marquée par Evagre, grec du Pont, de Cappadoce, est la partie de l'âme qui voit, qui entend, qui connaît, et dans laquelle est de façon imminente l'image de Dieu. Saint Jean Cassien a vraiment l'anthropologie des Pères grecs, que l'on trouve aussi chez saint Jean Climaque et bien au delà chez tous les Pères hésychastes: saint Grégoire Palamas par exemple.

Son anthropologie est la suivante: on distingue deux parties dans l'âme: l'une correspondant au "mens" (*noûs*) qui est la partie qui connaît, l'autre correspond plus étroitement au terme "psyché". Mais généralement, le terme "psyché", au sens strict est ce que saint Grégoire Palamas appelle la partie passionnée. **L'âme a donc deux parties: une partie impassible, par nature, noétique, qui connaît, ainsi qu'une partie passionnée.** C'est la partie noétique qui est d'abord attaquée par les esprits déchus. La partie passionnée est attaquée ensuite et en porte les conséquences.

C'est le "mens" (*noûs*) qui est l'objet des attaques, car c'est lui qui est vraiment spirituel. C'est ce qui est angélique dans l'homme. Comme les esprits déchus sont dans anges déchus, c'est cette partie là qu'ils attaquent. Ils ne s'attaquent pas au corps et ni à l'âme passionnée. C'est donc à ce niveau là que se mène le combat spirituel et cela ne sert à rien de le mener ailleurs. **C'est à ce niveau là que se pose la garde, l'accueil ou pas, de l'acceptation ou du rejet des pensées.**

On emploie deux expressions qui n'ont pas le même sens : garde du cœur et garde de l'esprit ou garde des pensées. Ici cela correspond à la garde des pensées, de l'esprit, ou garde des pensées.

Garde des pensées, qui correspond à cette vigilance qui est la veille, l'attention aux pensées qui se présentent à la porte de l'esprit, qui frappent et veulent entrer. Il faut savoir si on les accepte ou pas ? **La base sur laquelle on les accepte ou pas, c'est la base des commandements du Christ.**

Un psaume dit: "Je prendrais tes petits, je les écraserais sur le roc". Tout le monde pleure en disant: "C'est affreux cette violence". Mais cela a une interprétation spirituelle. Le "Roc", c'est la Parole du Christ. Les petits qu'on jette sur le Roc, ce sont les esprits qui viennent et que l'on confronte constamment à la Parole du Christ. C'est pourquoi, saint Jean Cassien parle de la fréquentation assidue de la Parole de Dieu. **C'est l'Écriture Sainte qui nous donne la norme, qui nous donne le Roc sur lequel nous pouvons jeter ces pensées quand elles viennent. On ne peut pas parler de garde sans discernement.**

Saint Jean Cassien donne des exemples, comme celui-là, où il montre des gens expérimentés qui se laisse tromper par une pensée, en particulier la pensée de la vaine gloire, qui sont les mêmes que celles qui attaquent le Christ. Quand Satan lui dit: "Toi qui est porté par Tes anges, jette-toi en bas". C'est cela la vaine gloire. Dieu laisse faire afin que l'homme soit trompé.

Question posée : **Le monde spirituel n'attaque jamais directement la partie passionnée de l'âme ?**

Satan l'attaque peu après. Mais la partie passionnée de l'âme, est action et réaction. Pour être excitée, il faut deux causes: les causes extérieures, par exemple, un ennemi se précipite pour vous tuer: je réagis instinctivement; les pensées eux-mêmes, qui la mettent en mouvement par les représentations, images, etc...et l'amènent à commettre un acte, alors qu'il n'y a aucune sollicitation extérieure, par l'action du monde angélique déchu.

Mais ce qui n'empêche pas le corps d'avoir des passions, comme le dit saint Maxime le Confesseur, mais ce ne sont pas vraiment des passions, ce sont des choses naturelles, **ses appétits naturels (manger, boire, dormir, sexualité).** **La plupart des appétits naturels de l'homme sont considérablement accrus par des pensées,** ce que sait très bien faire notre époque: notre époque est fondée là-dessus, sur l'excitation des passions naturelles en vue de l'argent.

Concernant les deux passions fondamentales de base qui sont les deux appétits naturels, dans le domaine de la nourriture et de la sexualité. En fait, ces deux appétits, s'ils ne sont pas excités par des images et des pensées constantes ont leurs limites. Mais, en nous, par des pensées, et hors de nous par des images et des représentations, ces mouvements naturels du corps sont constamment excités, d'où toutes les difficultés. **Il y a une pathologie du comportement psychique ou physique, liée à une cause extérieure.** Mais même les causes extérieures passent par l'âme. C'est l'âme qui construit une perception, qui identifie mon ennemi. Mon ennemi arrive sur moi: je le perçois, je le reconnais comme ennemi. C'est l'âme qui construit une perception, qui identifie mon ennemi. Mais cette identification dans laquelle la partie mentale a sa part, **si j'ai une certaine maîtrise de mon esprit, je l'arrête au niveau du nous: voilà un ennemi, mais comme je suis chrétien, je prie pour lui "Seigneur Jésus Christ....".**

Regardez l'exemple de saint Silouane: Un loup arrive vers lui; au lieu d'avoir une réaction de l'âme et du corps, au niveau passionnel, c'est à dire contre ce loup, il prie. Ainsi, il déconnecte, ce qu'a reconnu son esprit, il ne la laisse pas se communiquer à son âme passionnelle, mais tout de suite il en fait un usage, et il utilise son cœur à ce moment là, pour prier. Le loup ne l'a pas mangé et s'est arrêté. Beaucoup de saints donnent ce témoignage là: quand la pensée intérieure ou la représentation extérieure vient et est saisie par le même esprit, cette information est maîtrisée, et je la communique non pas à mon âme passionnée qui va devenir en quelque sorte folle, mon corps va réagir, mais je la communique à mon cœur qui va en faire une prière.

Si nous pouvions mettre cela en pratique, cela serait d'un grand secours. Pour nos communautés, d'abord, nos paroisses seraient plus calmes. Il n'y aurait pas de problème de personne, ce serait extraordinaire. Imaginez que les chrétiens soient vraiment cela.

Abba Moïse dit: "Je déclare qu'il dépend de nous pour une grande part, de hausser le ton de nos pensées et qu'elles soient saintes et spirituelles ou terrestres et charnelles".

Comment ?

La lecture assidue et la continuelle méditation des Ecritures n'a pas d'autre but que de procurer l'éclosion dans notre mémoire de pensées divines. Donc **la garde des pensées se fait avec la Parole de Dieu Elle-même.**

Il nous est impossible de contrôler le mécanisme de nos pensées, l'agitation de notre mental, l'invasion, le parasitage de notre mental par les pensées; nous ne sommes pas capables de mener cette garde si nous n'avons pas une fréquentation assidue de l'Ecriture, qui en fait, donne dans notre mémoire des pensées divines. Ces pensées divines qui sont dans notre mémoire éclosent, à condition que notre liberté le veuille, si elle est tendu vers Dieu, quand le danger se présente. **C'est la Parole de Dieu, les pensées divines qui vont servir de bouclier au niveau de notre esprit contre les pensées qui viennent.** Ces pensées divines doivent être inscrites en nous de façon mémorisée complètement. Il insiste beaucoup là-dessus : "Le chant des psaumes est destiné à nourrir une composition naturelle". Il y a un lien très intéressant entre la vie liturgique, la psalmodie et l'ascèse.

Père Marc Antoine Costa de Beauregard

(Source : "Cours de Patristique - Saint Jean Cassien" - cours n° 5, pages 29/35 - Père Marc Antoine Costa de Beauregard - Institut orthodoxe français de Paris - 1988)

