

Spiritualité orthodoxe

Sur la lutte et le combat des mauvaises pensées qui polluent notre esprit.

Les pensées négatives nous enlèvent la paix et la joie du cœur et de l'esprit, seul la présence du Christ ressuscité et Vainqueur des ténèbres chasse ces pensées pour laisser place à la paix intérieure et une joyeuse espérance.

Comment combattre les mauvaises pensées ?

Il faut être vigilant, scruter les pensées négatives dès qu'elles arrivent dans notre esprit et savoir les reconnaître:

avarice, colère, ressentiment, sentiment de vengeance, envie, jalousie, tristesse, excès de nourritures (gourmandises) , luxure, concupiscence, orgueil, paresse, oisiveté, (matérielle ou spirituelle)

chacune de ces pensées, lorsque nous les entretenons, détériorent notre état intérieur, nous dépriment, nous stressent, nous agitent.

En nous engageant quotidiennement, dans le combat spirituel, dès le matin et même dans notre sommeil, lorsque des mauvaises pensées nous réveillent, nous pouvons avec le secours du Vainqueur, le Christ Victorieux retrouver la paix, non pas celle qui vient de ce monde, mais la Paix céleste du Christ libre de toute nécessité.

En prenant ce chemin de libération, que l'on soit jeune, dans la force de l'âge, ou dans la vieillesse, non seulement nous travaillons pour nous mêmes mais aussi pour nos proches qui nous entourent, à nos êtres chers, et plus largement au monde entier. En effet lorsque nous agissons dans le combat spirituel, avec vigilance, en cherchant la Paix du Christ, en la recevant, nous dégageons pour nous proches et le monde, une énergie divine capable d'ouvrir leur cœur, leur esprit, pour suivre à leur tour ce chemin de libération et d'espérance joyeuse.

Tout au long des siècles, les Saint Pères de l'Église orthodoxe, à la suite des Apôtres, nous enseignent ce chemin de vie, de libération et de joie.

Saint Hesychius:

«L'esprit ne peut pas venir à bout d'un fantôme démoniaque par ses propres forces, et ne devrait jamais tenter de le faire ... Les démons sont extrêmement sournois: ils font semblant d'être vaincus et ensuite nous font chuter en nous remplissons de l'estime de soi. Mais quand nous faisons appel à Jésus-Christ, ils n'osent pas user de leurs tours avec nous, même pendant une seconde.» (in La Philocalie)

Saint Théophane le Reclus :

«Chaque fois que nous lançons un appel directement au Seigneur avec crainte, respect, espoir et foi en Son activité complète sans entrer dans une bataille verbale avec la pensée passionnée, la pensée passionnée s'éloigne alors de l'œil de l'esprit, qui est fixé sur le Seigneur. Quand elle est coupée de l'esprit par une telle attention, la pensée passionnée s'éloigne d'elle-même...»

Saint Théophane:

«La purification durable des pensées est un don de Dieu, mais ce don n'est pas donné sans l'intensification d'efforts personnels. En même temps que vous ne parviendrez à rien uniquement par votre seul effort, Dieu ne vous donnera rien si vous n'engagez pas tout votre être dans la bataille. Telle est la loi fondamentale.

Hésychius le Sinaïte ou de Batos

Nous emplissons d'amertume le cœur, sous le venin et la malice des pensées lorsque, dans la négligence où nous porte l'oubli, nous nous détournons longtemps de l'attention et de la prière de Jésus. Mais nous sommes comblés de la douceur de sentir et d'éprouver comme un charme une exultation bienheureuse, lorsque, dans le lieu où travaille la réflexion, par l'éros divin nous menons à bien harmonieusement l'attention et la prière, avec force et ferveur. Car alors nous nous empressons de marcher dans l'hésykhia du cœur, pour rien d'autre que le doux plaisir et les délices dont elle comble l'âme.

Hésykhia : paix intérieure

Attachons nous donc à la prière et à l'humilité, à ces deux choses qui, avec la vigilance nous arment contre les démons comme un glaive de feu. Car si nous vivons ainsi, il nous est possible de faire de chaque jour et de toutes heures, dans le mystère, dans la joie, une fête du cœur.

L'invocation continuelle de Jésus, quand elle va de pair avec un désir plein de douceur et de joie, donne à l'espace du cœur d'être lui-même empli de joie et de sérénité par la grâce de l'attention extrême. Mais celui qui mène à sa fin la purification du cœur est Jésus-Christ, le Fils de Dieu Lui-même, qui est l'origine et le créateur de tous les biens. Car Il dit : « Je suis Dieu qui fais la paix⁹. »

Plus tombe la pluie, plus elle amollit la terre. De même, le saint nom de Jésus-Christ comble de joie et de réjouissance la terre de notre cœur, quand nous l'appelons et l'invoquons fréquemment².

. Mais à tout moment, que tu sois couché ou levé, quand tu manges et bois, quand tu rencontres quelqu'un, que secrètement ton cœur, en sa réflexion, tantôt médite les psaumes, tantôt dise la prière : « Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi¹. »

Nous pouvons aussi apprendre des psaumes par coeur : 117, 91, 90, 8, 150, 50, 99, ou le prologue de Saint Jean.