

Passions et émotions à travers les Pères du désert et la tradition chinoise L'exemple de la colère

Marc Sokol

Ce texte est issu d'une conférence prononcée lors d'un forum de Terre du ciel. Il est également le fruit de séries d'ateliers intitulées « l'homme et les émotions », centrés autour d'une émotion particulière et l'approchant grâce aux pratiques issues de la tradition chinoise (qi gong, dao yin..). Il ne prétend pas être le produit élaboré d'une synthèse entre Orient et occident sur la question des émotions mais espère nourrir un questionnement qui nous concerne tous. Il ne s'agit ni de syncrétisme, ni de comparaison entre des systèmes mais du point de vue d'un homme en questionnement cherchant dans les traditions, des échos à ces questions et des aides pour son cheminement.

Le point de départ de cette démarche, c'est la conviction intime que l'homme n'est pas une donnée brute, une fin en soi mais une possibilité, un être en transformation, en devenir. La rencontre avec les traditions d'orient et d'occident ainsi que celle d'enseignants et de compagnons de voyage confirme cette intuition de la profondeur. Mais, qu'est ce qui met l'homme en mouvement ? Quel est le moteur de cette évolution ? », L'étymologie nous répond clairement : ce qui meut l'homme, ce sont ses émotions. Émouvoir, mouvement, moteur ont tous la même étymologie.

Les traditions d'orient et d'occident ont observé le mouvement des émotions de l'homme et questionné la manière dont elles peuvent être ses alliés sur sa route ou bien des éléments perturbateurs

En chemin

J'ai trouvé dans la pensée chinoise, une poésie en action, une manière poétique d'envisager la vie et qui me permettait de soigner, de travailler.. Par ailleurs, j'ai également toujours été passionné par les traditions occidentales. Si je me permets d'évoquer ces deux traditions, de l'Orient et de l'Occident, c'est parce que, au plus profond, nous ne sommes ni d'Orient ni d'Occident. Dans mon « voyage », je suis amené à faire le point, un peu comme un navire, en prenant des points de repère sur plusieurs étoiles. Ces traditions des pères du désert et des ermites taoïstes m'importent en tant qu'outils sur un chemin qui a du cœur. Il s'agit de voir, dans une tradition comme dans l'autre, une lumière, y trouver des repères et de l'aide pour avancer sur ce chemin. Je propose de mettre en parallèle les deux traditions sans essayer de faire de passage entre elles, nous verrons autour d'un exemple comment malgré des expressions et des sensibilités différentes les réponses proposées se complètent.

Présentation des pères du désert

Globalement, sous l'appellation Pères du désert, sont désignés les anachorètes qui se sont retirés dans le désert pour vivre l'ascèse et la prière, notamment en Égypte. À un moment où l'Église, par ailleurs, triomphait. Ils développent une très fine observation de l'homme. Cette observation est liée à leur projet spirituel. Peu nombreux au départ, leur nombre a progressivement augmenté. Le désert est un

lieu d'épreuves, lieu où l'on se rencontre soi-même et, dans la tradition chrétienne, lieu où vit le diable - c'est bien pour rencontrer l'Adversaire que Jésus est allé au désert. C'était donc une voie dangereuse, difficile, et les aînés ont rédigé des enseignements pour les plus jeunes qui arrivaient. Des personnalités extraordinaires, telles que Antoine, Macaire, Evagre... ont laissé des conseils et c'est cela dont nous bénéficions aujourd'hui avec leurs écrits.

Présentation du taoïsme

Les taoïstes sont les observants de la voie. Dans la tradition taoïste, il est question d'un état primordial de l'homme en harmonie avec le ciel et la terre. La voie du tao est une voie de retour vers cet état non séparé. La tradition chinoise est marquée par son origine chamanique et sa relation à la nature. Elle développe une vision douce, féminine -Le principe féminin est en majesté dans la tradition taoïste. La relation avec la nature y est fondamentale.

Il n'y est pas question d'un Dieu mais du Tao, de la voie, de la métamorphose constamment à l'œuvre. Les sages taoïstes sont des maîtres de la transformation observateurs sereins des mouvements du monde ils pratiquent le non agir agissant, l'art de ne pas interférer avec la nature, de sentir ses mouvements les plus secrets et s'y glisser sans laisser de trace. Ce sont des alchimistes ils savent que l'homme est inachevé et que c'est par la douceur que se font les plus grandes métamorphoses

Conception de l'homme chez les pères du désert

Dans la Genèse, il est dit qu'Adam a été créé puis, seulement après, placé dans le jardin d'Eden. Le texte ajoute que quatre fleuves descendent de l'Eden pour arroser le jardin et les commentaires précisent que, puisque les fleuves descendent de l'Eden, cela signifie que le jardin n'est pas l'Eden. L'Eden est le lieu originel.

Adam, au jardin, au Paradis, n'est pas à l'arrivée mais au départ de son chemin et doit faire un travail pour retourner jusqu'au lieu central – Eden. Le texte dit qu'Adam a été créé à l'image et à la ressemblance de Dieu : il a donc toutes les qualités, placées en lui dès le départ, pour faire son chemin de retour, qualités qui sont fondamentalement bonnes et divines.

Les fonctions de l'homme sont les moyens mis en lui pour faire son chemin de déification.

Les Pères ont fait un repérage de ces fonctions. Cela peut changer avec les nomenclatures, mais on peut retenir qu'ils ont en ciblés trois grandes : la fonction désirante, la fonction irascible, la fonction raisonnante. Désir, irascibilité et raison mais aussi, mémoire, sensorialité sont donc des facultés considérées comme d'origine divines, des moyens qui nous ont été donnés pour faire notre chemin.

À partir de ce constat, les Pères du désert parleront de la pathologie de l'homme déchu, et de la manière dont ces qualités, en lui, deviennent alors forces de perdition. Par exemple, la pathologie de la mémoire ; cette fonction, très importante parce qu'elle permet de nous rappeler notre véritable nature, déçue, devient la fausse mémoire, celle qui nous fait considérer uniquement les souvenirs égotiques.

La conception des passions chez les pères du désert ne peut se comprendre que par rapport au projet de divinisation de l'homme, que le Christ devienne l'aîné d'une multitude de frères.

Conception de l'homme dans la tradition chinoise

Le ciel est grand, la terre est grande, l'homme est grand. L'homme est dans la tradition chinoise l'une des trois puissances. Ces 3 puissances vont parfois être envisagés comme 3 niveaux en l'homme. En prenant l'exemple de l'origine des maladies celles qui viennent du ciel ont leur origine dans la météorologie : le froid, le vent etc.. Tout ce qui est envoyé par le ciel. Celles qui viennent de la terre ont leur origine dans l'alimentation, notre rapport à la terre, les conditions de vie etc.. Celles qui viennent de l'homme sont en rapport avec les émotions.

Ces maladies issues de ces 3 niveaux ont des trajectoires différentes (il est intéressant de noter que les dérèglements liés aux émotions sont considérés comme atteignant l'homme directement dans sa structure interne). Elles ont des trajectoires différentes mais des dynamismes comparables.

Les passions chez les pères du désert

Les Pères du désert, contrairement à ce que l'on peut imaginer, n'ont pas une vision moraliste des passions. Toutes sont des outils sur le chemin et c'est seulement lorsqu'elles s'expriment sur le mode pathologique qu'elles sont considérées comme des maladies de l'esprit. C'est ce qui va devenir les péchés capitaux. Le péché étant compris comme « rater sa cible ».

Dans l'ordre, on trouve la philautie - **l'amour de soi-même** - que certains Pères du désert traduisent même par haine de soi-même parce que, en m'aimant moi-même, je me réduis au plus petit, au petit moi, défendant bec et ongles une sorte de mirage de peu d'importance, qui est même l'objet de ma souffrance, et que je refuse d'abandonner pour quelque chose de beaucoup plus vaste. De ce « péché » vont découler tous les autres.

La gastrimargie parfois traduite par gourmandise, que l'on peut associer à l'idolâtrie parce qu'elle revient à me réduire à un corps, voire à un estomac.

La luxure – ou le fait de se perdre dans la jouissance -, alors que la capacité d'Eros (la fonction désirante), est ce qui nous fait faire notre chemin lorsqu'elle n'est pas pathologique.

La phylargie, et la pleonexie : le désir d'acquérir et de garder pour soi, à tous les niveaux où on puisse le considérer.

La colère et c'est très important de le rappeler qui va nous servir plus loin d'exemple concret, est considérée comme fondamentalement bonne chez les Pères du désert : il faut de la colère pour lutter contre ce qu'ils appellent les démons. Ce sont les violents qui s'emparent du Royaume de Dieu - violence intérieure qui pousse à avancer mais aussi qui pousse aussi à s'asseoir en silence. Les Pères disent de se servir de la colère comme d'une arme. Cependant, mise au service d'une vision égotique, elle devient une colère pathologique qui perd l'homme au lieu de l'aider à se retrouver.

La tristesse, qui, chose intéressante, n'était pas censée être une vertu adamique, Adam au paradis n'étant pas triste, mais qui a été rajoutée postérieurement. Consécutivement à la chute, elle est cependant considérée comme bonne et très utilisée comme une arme par les Pères parce qu'elle est la capacité d'être nostalgique, d'être

peiné par notre errance. Mais elle peut aussi devenir pathologique si elle n'est pas « vertueuse », et qu'elle est ressentie suite à la perte de quelque chose sans importance réelle.

L'acédie, forme de tristesse spéciale, que Evagre appelle le démon de midi parce qu'elle ne s'attaque pas aux débutants mais concerne les gens avancés sur le chemin. C'est cette espèce de dépression, entre tristesse et paresse quasiment insurmontable, le « Et à quoi bon ?! » qui frappe le pratiquant, abattement de celui qui a déjà beaucoup avancé et qui, tout à coup, sombre dans un abîme où plus rien ne demeure. Les Pères l'ont bien observée, il s'agit d'une maladie grave, à laquelle on ne peut opposer que très peu de remèdes dont la prière.

La crainte qui au lieu de nous ramener à l'essentiel (crainte de dieu) nous rend faible et lâche.

Les deux dernières, sont parfois regroupées en une seule, les plus terribles, la **cénodoxie**, la « **vaine gloire** », qui se confond souvent avec **l'orgueil**. Les Pères considèrent qu'il est difficile de vaincre complètement le démon de l'orgueil, car celui-ci se nourrit de nos réussites même. Il est bien souvent le dernier ennemi du saint. Plus la personne est avancée et plus les pièges qu'elle va rencontrer sont subtils.

Rappelons ici, en conclusion de ce paragraphe qu'il ne s'agit surtout pas de tuer ces passions mais de les canaliser avec discernement sans leur laisser la possibilité de devenir pathologiques. Et quand bien même elles le deviendraient, les Pères du désert le disent clairement « Hais la maladie mais pas le malade » : il s'agit bien de chercher des remèdes pour soigner celui-ci et non le condamner moralement.

Les émotions dans la tradition taoïste

Emotions et 5 mouvements

Tous les phénomènes qu'ils soient d'ordre physiques, émotionnels, mentaux ou spirituels vont pouvoir être décrits à partir du jeu des 5 dynamismes ou 5 mouvements. La tradition chinoise met ainsi en relation par leur dynamisme interne des phénomènes qui nous sembleraient de natures différentes.

Ainsi, le vent dans la nature, la sève qui monte dans les arbres, le système musculaire dans le corps humain, la colère ou l'impétuosité dans les émotions sont rangés sous l'emblème du bois.

Tout ce qui culmine et rayonne amène l'énergie vers la surface comme la chaleur dans la nature, les réseaux (sanguins, nerveux, etc. .) dans le corps humain, la joie parmi les émotions est sous l'emblème du feu.

Tout ce qui se tient au centre digère les informations pour créer un terrain particulier une pensée est placée sous l'emblème de la terre.

Tout ce qui va de l'extérieur vers l'intérieur du haut vers le bas, qui assèche et sépare est lié à l'emblème du métal ainsi la sécheresse et l'automne dans la nature, la peau dans le corps humain et la tristesse ou la mélancolie parmi les émotions.

Tout ce qui se tient en bas et s'enfonce dans la profondeur, analogue à la base, à la racine, se place sous l'emblème de l'eau, ainsi les os dans le corps humain et la peur parmi les émotions.

Relations entre les cinq émotions

Ces 5 mouvements sont en interrelation constante les uns avec les autres chacun engendrant celui qui lui succède et contrôlant le suivant (voir figure)

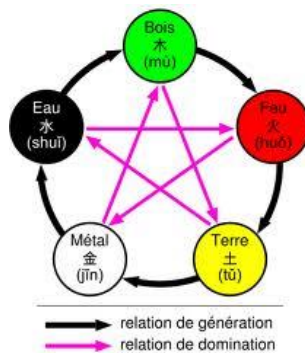
Ainsi le dynamisme du bois, de l'impétuosité est la mère de l'énergie du feu (relation entre le désir- bois et l'amour - feu) et dynamise la tendance à la stagnation de la terre (pensée qui devient excessive).

La joie liée au feu est la mère de la terre comme la fulgurance de l'intuition qui donne ensuite naissance à l'élaboration d'une pensée construite. Elle contrôle l'excès éventuel de tristesse et la sécheresse de l'aspect métal.

La pensée liée à la terre est la « mère » de l'aspect métal, la prise de décision, l'aboutissement dans une forme. La pensée permet aussi dans une certaine mesure de combattre la peur liée à l'eau.

La tristesse la mélancolie, est la « mère » de l'énergie de l'eau, la plongée dans les profondeurs, dans les os, dans l'ombre. Elle contrôle les éventuels excès de l'énergie du bois, de la colère, du jaillissement impétueux.

La plongée dans la nuit est la mère du jaillissement du matin. Son émotion associée est la peur ; la plus profonde, la plus viscérale des émotions. Cette peur avec ses resserrements régularise les éventuelles tendances à la dispersion de la joie du feu.



Par le jeu de relation entre les 5 dynamismes chaque émotion est en relation avec les 4 autres. On peut ainsi régulariser une émotion excessive en se servant des autres, mais on peut également par des jeu de correspondances utiliser d'autres types de phénomènes liés au dynamisme sur lequel on veut agir, par exemple l'énergie des plantes ou des aliments, l'action sur des points d'acupuncture, les mouvements et les pratiques respiratoires du qi gong etc...

Un exemple de passion : la colère, chez les Pères du désert et les sages taoïstes

Les Pères du désert ont décrit les passions d'une manière assez semblable à ce que nous en dit la tradition taoïste. Par exemple, lorsqu'ils parlent de la colère comme pathologie de la fonction irascible, ils sont très proches de la description de la pathologie de l'énergie du bois chez les Chinois où la colère est vue comme un excès du déferlement du bas vers le haut, pathologies de ce qu'on appelle le foie et la vésicule biliaire.

La colère, est liée au bois. C'est un mouvement qui va vers l'extérieur et le haut. Le bois est le terme générique pour tout mouvement ascensionnel. C'est le désir, la pulsion, cette force qui fait que le sang monte jusqu'en haut, que le brin d'herbe

perce le bitume. C'est la pulsion de Vie avec sa violence naturelle. Les Chinois, comme les Pères du désert, se méfient de la colère. Elle est une pulsion de vie, une demande de communication - même si elle va jusqu'à la violence - demande d'amour, mais qui se perd en route. Les Pères du désert disent qu'il est difficile de s'en départir à cause de la grande jouissance que l'on en tire, à la différence de la tristesse qui ne procure pas de jouissance.

La description physique et physiologique de la colère par les Pères du désert est très proche de celle qu'en font les taoïstes.

« Piqué par l'aiguillon de la colère, le cœur palpite, le corps tremble, la langue bégaie, le feu monte au visage, les yeux étincellent, l'homme devient méconnaissable à ceux qui le connaissent le plus, la bouche profère des sons mais l'intelligence ne sait plus ce qu'elle dit... » disent les Pères, donnant le portrait, en énergétique chinoise, du feu du foie. Saint Basile la considère comme une sorte de folie, Saint Jean Climaque la qualifie d'épilepsie spirituelle – termes médicaux qui en disent long sur l'absence de vision morale : on ne fait pas la morale à un épileptique, on le soigne !

On va dire dans la tradition chinoise que la colère blesse le foie et la vésicule biliaire. Le foie est le général en chef, celui qui permet de voir loin et juste, d'imaginer des plans. La colère brouille le regard. Les Pères du désert disent, de leur côté, que la colère crée une ophtalmie qui fait qu'on ne distingue plus. Le foie, pour la tradition chinoise, permet d'avoir un projet et de ne pas le perdre mais en même temps d'être souple, de se mettre en colère quand il le faut, mais sans s'y perdre, simplement comme une force que l'on utilise.

Si les pères du désert se méfient de la colère égotique, ils exhortent le moine à se mettre d'abord en colère, c'est elle qui permet la mise en mouvement à condition bien sûr d'être dirigée contre nos démons et non contre autrui. Jésus ne dit-il pas : »le royaume des cieux appartient aux violents, ce sont les violents qui s'en emparent »

Les pères du désert et les taoïstes convergent sur certains aspects de leur description de la colère (paroles délirantes, spasmes, troubles visuels, troubles digestifs etc...) Les aides qu'ils vont proposer diffèrent et se complètent.

Les pères du désert vont utiliser l'humilité, la charité et la douceur, la sobriété pour combattre les effets de la colère. Ces indications sont immédiatement traduisibles en termes de dynamismes à la manière de la tradition chinoise.

Humilité et douceur charité et sobriété ont pour objectif de combattre l'orgueil, l'avarice, qui sont les principales causes de la colère mais ces indications peuvent être lu en termes énergétique par l'antagonisme entre la douceur de la terre et la montée excessive du foie, de même l'utilisation du jeûne, commune aux deux traditions ou l'usage de la componction (tristesse) pour empêcher la flambée excessive de la colère.

L'usage de la psalmodie et du chant peut être vu en terme d'ouverture du cœur pour disperser l'énergie du bois en utilisant celle du feu.

Toutes les stratégies mises en œuvre par les pères du désert pourraient être traduits pour moi en termes de mouvements de qi gong, de points d'acupuncture, d'huiles essentielles, de choix diététiques etc...

Par exemple dans le cas de la colère, il est préférable d'éviter la saveur piquante (surtout l'alcool), de préférer les saveurs douces ou éventuellement un peu amères, de mettre en mouvement doucement par le qi gong et les automassages, marcher, aller vers des paysages où le regard porte loin, etc....

La garde des pensées chère aux pères du désert est proche du mode d'écoute du thérapeute énergétique : écouter le mouvement de l'émotion de manière à la repérer et à pouvoir agir sur elle avant qu'elle ne soit trop violente. Dans cette attitude l'attention est mise plus sur le mouvement de l'émotion que sur les causes apparentes. Ainsi en énergétique on va aider le patient à prendre une distance par rapport à la thématique apparente de l'émotion et l'observer sans s'y identifier.

Au-delà des émotions, la voie du cœur

Tout ce que je viens de citer est plutôt de l'ordre de l'arrangement, d'un travail préalable. Mais la grande, la vraie thérapie, est le passage au cœur qui permet de chevaucher le « cheval des émotions ». Dans les deux traditions, c'est de l'ouverture du cœur qu'il s'agit.

Pour les Pères du désert, l'homme fait son travail qui est de contenir, de travailler avec ces émotions, d'utiliser les techniques évoquées, de s'ouvrir et de demander par la prière. Et puis, il y a la Grâce. Chez eux, ultimement, la plus grande vertu est la Charité, la vraie, grande Charité, qui est ouverture du cœur mais qu'ils considèrent comme une Grâce reçue. C'est pourquoi d'ailleurs ils en parlent très peu : elle est quasiment au bout du chemin. À un moment est atteint un stade au-delà des passions – l'impassibilité - dans une sorte de retournement qui ne vient pas que des efforts de l'homme mais est une Grâce divine.

Dans la tradition chinoise, la vraie grande résolution des émotions est de se transformer en joie pure, joie sans objet ... C'est l'idée d'un passage du cœur émotionnel à un autre cœur, véritable centre de l'être.

Ce grand cœur est au delà des émotions et a comme caractéristique, dans la tradition chinoise, d'être vacant, réceptif, lieu d'accueil de l'esprit. Ainsi l'homme véritable est dit avoir le cœur vide (d'émotions) et le ventre plein (d'énergie). On trouve ces deux cœurs également dans d'autres traditions – égyptienne, hindoue...

Le rôle de l'homme, chez les Pères du désert comme chez les taoïstes, est donc de « faire le ménage », aidé en cela par les thérapeutes, les pères spirituels, toutes les sagesse avec leurs pratiques particulières. Et pour sortir de l'assujettissement au cercle des émotions, chez les uns comme chez les autres, la grande porte est celle de l'ouverture du cœur.

