

# LES ECHOS DE SAINT-MAURICE

Edition numérique

Jean ERACLE

La prière du cœur

Dans *Echos de Saint-Maurice*, 1961, tome 59, p. 148-167

© Abbaye de Saint-Maurice 2012

# LA PRIERE DU CŒUR

## et sa technique

Le désir de l'Unité chrétienne s'affirme tous les jours davantage dans le monde. De tous côtés montent vers Dieu les accents de la prière que Jésus prononça la veille de sa mort : « Que tous soient un ! » (Jean XVII, 21). Au cœur de cet immense incendie de prière ardente pour l'Unité, des efforts nombreux s'accomplissent, afin que les méfiances et les préjugés soient consumés par le feu de charité et qu'ainsi éclate la Vérité du Christ qui seule peut rassembler tous les chrétiens.

Pour apporter une petite contribution à cet effort, essayons de porter nos regards sur le vaste trésor de la spiritualité de nos frères d'Orient et tentons de pénétrer un peu dans ce domaine mystérieux, souvent mal compris, de la pratique de la *prière du cœur* appelée aussi *prière de Jésus*.

### A travers l'Histoire

La spiritualité dont nous allons parler plonge ses racines dans les premiers siècles du christianisme et se présente comme l'harmonieuse synthèse de plusieurs courants mystiques très anciens.

*Un intellectuel se fait ermite*

Au IV<sup>e</sup> siècle, un intellectuel d'Asie Mineure, Evagre le Pontique, disciple des saints Grégoire de Naziance, Basile de Césarée et Grégoire de Nysse, se retire dans le désert

d'Egypte pour y mener la vie érémitique. Le premier, il essaie d'élaborer une doctrine de la prière telle qu'elle était pratiquée par les Pères du Désert.

« La prière, disait-il, est une conversation de l'intellect avec Dieu.

Celui qui aime Dieu converse sans cesse avec lui comme avec un Père, en se dépouillant de toute pensée passionnée.

Ne te figure pas la divinité en toi lorsque tu pries, ni ne laisse ton intelligence accepter l'empreinte d'une forme quelconque ; tiens-toi en immatériel devant l'Immatériel et tu comprendras. »

Cette prière, Evagre l'appelait la prière *pure* parce qu'elle ne pouvait se réaliser que dans l'absence de toute pensée passionnée, autrement dit dans une totale impassibilité (*apathia*) à l'intérieur de l'esprit.

#### *Il faut inspecter son cœur*

A la même époque, saint Macaire d'Egypte enseignait une prière très facile : elle consistait en de courtes paroles inlassablement répétées et qui jaillissaient du cœur ; la forme la plus utilisée de cette prière dite *monologique* était le *Kyrie eleison*.

La tradition attribua à saint Macaire toute une série d'*Homélie spirituelles* où était enseignée une forme spéciale de prière appelée *prière du cœur*.

« Approche-toi de la prière, inspecte ton cœur et ton esprit et prends la résolution de faire monter vers Dieu une prière *pure*.

La grâce grave dans le cœur des fils de lumière les lois de l'Esprit. Ils ne doivent donc pas seulement puiser leur assurance dans les Ecritures d'encre, car la grâce de Dieu grave aussi les lois de l'Esprit et les mystères célestes sur les tables du cœur. Le cœur, en effet, commande et régit tout le corps. La grâce, une fois qu'elle s'est emparée des pâturages du cœur, règne sur tous les membres et les pensées. Car c'est en lui que sont l'esprit et toutes les pensées de l'âme et son espérance.

Les marchands rassemblent de toute la terre des sources de profit terrestre. Ainsi, les chrétiens, par l'ensemble des vertus et la puissance du Saint-Esprit, rassemblent de toute la terre les pensées dispersées de leur cœur. C'est la plus belle et la plus vraie des affaires...

La puissance de l'Esprit divin a pouvoir de rassembler le cœur dispersé par toute la terre dans l'amour du Seigneur pour en transporter la pensée dans le monde éternel. »

D'après ces textes, le cœur était considéré comme le centre de l'homme : en lui pouvaient se réunir toutes les énergies du corps, de l'âme et de l'esprit. La prière ne devait donc pas seulement être pure de passions et sobre de pensées, mais encore être le fruit d'une totale unification de l'homme dans son cœur par l'action de l'Esprit-Saint.

#### *Le conseil d'un évêque*

Au V<sup>e</sup> siècle, saint Diadoque de Photice en Epire apporta à cette première élaboration un élément nouveau qui allait faire de la *prière du cœur* la *prière de Jésus*.

« L'intellect exige absolument, quand nous avons bouché toutes ses issues par le souvenir de Dieu, une activité qui occupe sa diligence. On lui donnera donc le *Seigneur Jésus* pour unique occupation répondant entièrement à son but. " Nul, est-il écrit, ne peut dire Seigneur Jésus, si ce n'est sous l'action de l'Esprit-Saint ". » (I Cor. XII, 3.)

L'invocation du Nom de Jésus s'incorpora à la prière monologique à l'intérieur du cœur enseignée par les écrits de Macaire et n'en fut plus jamais séparée. Ainsi formée, la *prière de Jésus* gagna peu à peu tous les milieux monastiques de l'Orient.

#### *Une échelle montant jusqu'aux cieux*

Au VII<sup>e</sup> siècle, saint Jean Climaque, abbé du Sinaï, recommande dans son ouvrage remarquable *l'Echelle* l'emploi fréquent de la *prière monologique de Jésus* à laquelle il conseille de joindre le souvenir de la mort.

« Point de recherche dans les paroles de votre prière, écrit-il, que de fois les bégaiements simples et monotones des enfants fléchissent leur père!

Ne vous lancez pas dans de longs discours afin de ne pas dissiper votre esprit dans la recherche des paroles. Une seule parole du Publicain a ému la miséricorde de Dieu ; un seul mot plein de foi a sauvé le larron. La prolixité dans la prière souvent emplit l'esprit d'images et le dissipe tandis que souvent une seule parole (monologie) a pour effet de le recueillir. »

### *La prière de la respiration*

Un peu plus tard un autre abbé du Sinaï, Hésychius de Batos, n'enseigne pas une autre doctrine que l'auteur de l'Echelle ; il se plaît à définir le rôle de la sobriété ou garde vigilante du cœur :

« La sobriété est la voie de toutes les vertus et de tous les commandements de Dieu. Elle consiste dans la tranquillité du cœur et dans un esprit parfaitement préservé de toute imagination. »

Par ailleurs il insiste sur un autre élément de la méthode : la liaison de la prière monologique avec la respiration. Les textes abondent. En voici un qui résume bien toute sa doctrine :

« Au souffle de vos narines unissez la sobriété, le nom de Jésus, la méditation de la mort et l'humilité ; l'un et l'autre sont de la plus grande utilité. »

On peut dire que la méthode est maintenant constituée dans son ensemble ; l'expérience ne fera plus que la renforcer et la préciser toujours davantage. En particulier elle s'enrichira des enseignements de deux écrivains du VII<sup>e</sup> siècle : saint Isaac le Syrien, évêque de Ninive <sup>1</sup> et saint Maxime le Confesseur, qui souffrit pour la foi à l'époque du monothélisme.

### *Une vision de gloire*

Au XI<sup>e</sup> siècle, nous voyons la prière du cœur pratiquée à Constantinople par un des plus grands mystiques de tous les temps, saint Syméon le Nouveau Théologien, higoumène — Abbé — de Saint-Mamas. Cet homme profondément spirituel livra son expérience de l'union à Dieu dans plusieurs ouvrages et tout spécialement dans des hymnes rayonnants de joie où il chanta son amour pour le Seigneur. Partout la lumière éclate dans ses enseignements, car sa doctrine fut surtout centrée sur l'éclatante lumière de la

<sup>1</sup> Nous donnons le titre de *saint* à ceux qui le portent dans l'Eglise orthodoxe, sans nous prononcer évidemment sur sa légitimité. Nous tenons à le faire pour bien montrer que les auteurs cités jouissent d'une très haute considération chez les chrétiens d'Orient.



**LES SAINTS DOCTEURS :**

**Jean Chrysostome, Basile de Césarée, Grégoire de Naziance**

gloire divine se révélant dans la contemplation au cœur du spirituel. Lui-même raconte ainsi une de ses expériences de la gloire :

« Un soir qu'il pria et disait en son esprit : " Mon Dieu, aie pitié de moi qui suis un pécheur ", d'un seul coup une

puissante illumination divine brilla d'en haut sur lui. Toute la pièce fut inondée de lumière ; le jeune homme ne savait pas qu'il était dans la maison ou sous un toit ; il ne voyait que la lumière de tous côtés, il ignorait même qu'il fût sur terre. Aucune crainte de tomber, aucun souci de ce monde... Il ne faisait plus qu'un avec cette lumière divine, il lui semblait être devenu lui-même lumière et entièrement absent du monde, et il débordait de larmes et d'une inexprimable joie. »

Son disciple Nicéas Stéthatos, qui écrivit sa vie et rapporte aussi cet événement, précise que tout au long de son illumination, Syméon, saisi d'étonnement, criait à haute voix sans se lasser : « Seigneur, aie pitié de moi ! »

Il ne fait pas de doute que le Nouveau Théologien n'ait employé la prière suivant l'usage traditionnel, c'est pourquoi d'ailleurs on lui attribua un écrit qui l'enseigne avec précision : la *Méthode de la sainte prière et attention*.

#### *Des manuels pour apprendre à prier*

Nous arrivons à une époque où la prière de Jésus est ouvertement et systématiquement enseignée et pratiquée par les moines de Mont Athos. Elle se transmet de père spirituel à disciple, elle parcourt toute la sainte montagne d'ermitages en ermitages, de monastères en monastères. Comme la vie que pratiquent ces moines s'appelle *hésychia*, terme traditionnel pour désigner le repos de la contemplation, on en vient à donner le nom d'Hésychasme à cette forme de spiritualité.

Avec cette expansion de la *prière pure*, on éprouve le besoin de la fixer par écrit, d'où l'apparition de *Méthodes* complètes et détaillées. A part le mystérieux document attribué à saint Syméon et que nous avons mentionné, deux noms sont surtout à retenir : Nicéphore le Solitaire qui écrivit à la fin du XIII<sup>e</sup> siècle le *Traité de la sobriété et de la garde du cœur*, et saint Grégoire le Sinaïte qui au XIV<sup>e</sup> siècle rédigea plusieurs écrits où la technique de la prière du cœur est abondamment enseignée. Plusieurs autres *méthodes* paraîtront encore dans la suite, essayant de préciser toujours mieux les divers exercices capables de disposer l'esprit à la contemplation.

### *On finit par se battre*

Ces ouvrages, constitués dans les milieux athonites, provoquèrent des remous. On accusa les moines, sur la foi de racontars et d'indiscrétions, d'enseigner des méthodes produisant infailliblement et presque mécaniquement la vision de la lumière divine. On disait aussi que les spirituels parvenaient facilement, grâce à certains procédés bizarres, comme celui qui consiste à se regarder le nombril, à voir de leurs yeux corporels la gloire de Dieu telle qu'elle était apparue au Thabor. Une vive polémique s'engagea où brilla la personnalité de saint Grégoire Palamas ; celui-ci se fit le *Défenseur des Saints Hésychastes* et élabora à cette occasion, en se basant sur l'enseignement des Pères Grecs, sa fameuse distinction entre l'essence incommunicable de Dieu et la gloire divine qui se communique dans les énergies ou opérations.

La tradition hésychaste que défendait Palamas finit par triompher dans l'Eglise grecque. Cette polémique, intéressante à plus d'un titre, eut le mérite de faire préciser par les moines leur conception de la prière du cœur et ainsi de la préserver des déviations qui commençaient à se faire sentir chez des adeptes mal préparés ou ignorants. A cette occasion, il fut manifesté aussi que la pratique de la prière de Jésus n'était pas réservée aux moines, mais qu'elle était aussi un trésor de tout le peuple chrétien.

### *L'amour de la Beauté*

L'Athos fut toujours dès lors le foyer de l'Hésychasme. C'est dans sa solitude que surgit au XVIII<sup>e</sup> siècle saint Nicodème l'Hagiorite qui, avec son ami Macaire, évêque de Corinthe, publia sous le nom de *Philocalie* (amour de la Beauté) un immense recueil de textes patristiques se rapportant à la prière du cœur, telle qu'elle s'était peu à peu formée depuis Evagre et Macaire jusqu'à Syméon le Nouveau Théologien et Grégoire Palamas.

### *Dans la Sainte Russie*

L'Hésychasme ne fut pas seulement répandu dans les milieux grecs, il gagna aussi les pays slaves et la Roumanie. Dès la polémique du XIV<sup>e</sup> siècle, il passe en Bulgarie avec

Grégoire le Sinaïte et de là se répand jusque en Russie. Saint Nil de la Sora, une des plus solides colonnes du monachisme russe, enseigne au XVI<sup>e</sup> siècle déjà, dans ses *Instructions*, la prière de Jésus.

Mais ce qui contribua le plus à répandre la prière du cœur en Russie fut l'édition slavo-russe de la *Philocalie*, sous le titre de *Dobrotoljubié*, par le saint starets Paisij Velickovskij, qui enseigna la méthode également en Roumanie.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, un encouragement fut encore apporté en faveur de la méthode par l'influence de saint Séraphin de Sarov, de l'évêque Théophane le Reclus et des monastères célèbres d'Optino et de Valamo (Lac Ladoga). Le fruit de cette influence fut cet écrit mystérieux appelé *Récits d'un Pèlerin russe*, ouvrage plein d'exquise fraîcheur où l'on sent vibrer l'âme russe dans ce qu'elle a de plus pur. C'est en particulier par ce document que l'Occident entra largement en contact avec la tradition dont nous venons de retracer brièvement et combien incomplètement l'histoire, et qui demeure, aujourd'hui encore, un très haut idéal spirituel dans l'Eglise orthodoxe d'Orient.

### **Essai de présentation de la prière du cœur**

Avant d'entreprendre une sommaire description de la technique de la prière du cœur, il est nécessaire de préciser certains points pour ne pas se laisser égarer.

Il convient d'affirmer avec vigueur que la méthode que nous allons exposer, et qui n'est pas l'unique méthode possible, ne constitue pas toute la prière, mais n'en est qu'un moyen. Par elle l'esprit se dispose à la grâce et à la lumière de Dieu ; mais en définitive c'est Dieu qui agit dans l'âme, l'attirant à son amour et lui donnant tout ce qui est nécessaire pour parvenir à la *Connaissance* et à l'expérience de la Gloire. Peu à peu d'ailleurs la méthode se simplifie, la prière devient constante et saisit toute la vie.

Ensuite il est à peine besoin de souligner que cette prière ne peut produire ses fruits dans un cœur attaché au péché :

le désir d'entrer en communion consciente avec Dieu implique aussi que toute la vie soit dirigée vers l'accomplissement de la volonté de Dieu, en particulier par la charité fraternelle <sup>1</sup>. Sans cela, on risque fort d'encourir le reproche dont le Christ lui-même a parlé quand il a dit : « Ceux qui disent : Seigneur, Seigneur ! n'entreront pas tous dans le Royaume des cieux, mais celui-là seul qui fait la volonté de mon Père qui est dans les cieux. » (Matth. VII, 21.)

Par ailleurs, il faut rappeler que la présente méthode ne remplace pas l'usage des Sacrements institués par le Christ Jésus lui-même. Bien plus, elle aide à en mieux vivre : en effet, si la technique vise à l'expérience de la présence de Dieu dans l'âme par la grâce, elle plonge ses racines dans le Baptême lui-même et la Confirmation, et se lie très étroitement à l'Eucharistie dont elle apparaît comme un prolongement continu. Il est significatif que ce soit dans les milieux hésychastes du XIV<sup>e</sup> siècle qu'apparut l'œuvre magnifique de Nicolas Cabasilas, œuvre si importante pour la compréhension de la Liturgie orthodoxe. D'autre part, n'oublions pas que les éditeurs de la Philocalie furent aussi d'ardents partisans de la communion fréquente.

Enfin si l'on entend dire trop souvent en Occident que ces méthodes de contemplation sont faites pour les spirituels avancés, il faut préciser que telle n'est pas la pensée des Pères qui les ont enseignées. Ceux-ci, en effet, disent à maintes reprises qu'elles sont en usage chez les débutants et les recommandent dès le début de la vie spirituelle. Toutefois ils exigent une grande prudence dans l'application, soit à cause des dangers d'exagération, soit à cause des illusions ; c'est pourquoi ils insistent beaucoup sur le rôle du Père spirituel, qui doit enseigner pas à pas la méthode et veiller à ce que le disciple ne tombe dans aucune déviation.

<sup>1</sup> La pratique de la charité envers le prochain est de la plus haute importance pour le contemplatif : en effet, l'âme ne peut refléter la pure lumière divine si elle n'est pas parfaitement calme : or, l'expérience le prouve, rien ne trouble autant le miroir de l'âme que la rancune, la colère et par-dessus tout la haine, même si elles ne sont pas totalement volontaires.

### *La position du corps*

Les Pères hésychastes sont tous d'accord pour indiquer la position assise.

« Dès le matin, dit Grégoire le Sinaïte, assieds-toi sur un siège bas, d'une demi-coudée... Tu resteras patiemment assis à cause de celui qui a dit : " persévérant dans la prière ". » (Act. I, 14.)

A ces paroles font écho celles-ci tirées de la *Méthode* de Calliste et Ignace Xanthopoulos :

« Au coucher du soleil, après avoir appelé à l'aide le Seigneur Jésus-Christ, souverainement bon et puissant, assieds-toi sur ton escabeau, dans une cellule tranquille et obscure... »

De plus les mêmes Pères recommandent d'avoir le corps courbé en deux, le menton étant appuyé sur la poitrine. Saint Grégoire Palamas fournit l'explication de cette position étrange en faisant appel à une conception du mouvement de l'esprit qui remonte au Pseudo-Denys l'Aréopagite :

« En se ramassant extérieurement en cercle, (celui qui prie) imite le mouvement intérieur de son esprit et, par cette attitude du corps, il introduit dans son cœur la puissance de l'esprit que la vue répand au-dehors. »

### *La descente de l'esprit dans le cœur*

Une fois dans cette position, l'hésychaste doit s'efforcer de rassembler son esprit dans son cœur.

« Plié en deux, recommande Grégoire le Sinaïte, tu rassembleras ton esprit dans ton cœur, si toutefois il est ouvert, et tu appelleras Jésus-Christ à l'aide. Les épaules et la tête douloureuses, persévère laborieusement et ardemment, occupé à chercher le Seigneur au-dedans de ton cœur. »

Ce conseil demande une explication. Interrogeons le Pèlerin russe qui donne à son compagnon aveugle de plus amples détails sur ce même exercice.

« Sans doute tu ne vois rien, mais par l'intelligence tu peux te représenter ce que tu as vu jadis, un homme, un objet ou un de tes membres, ton bras ou ta jambe ; peux-tu te l'imaginer aussi nettement que si tu le regardais et peux-tu, bien qu'aveugle, diriger vers lui ton regard ?

— Je le puis, répondit l'aveugle.

— Alors représente-toi ainsi ton cœur, tourne tes yeux comme si tu le regardais à travers ta poitrine, et écoute de toutes tes oreilles comment il bat coup après coup. Quand tu te seras fait à cela, efforce-toi d'ajuster à chaque battement de ton cœur, sans le perdre de vue, les paroles de la prière. C'est-à-dire avec le premier battement dis ou pense *Seigneur*, avec le second *Jésus*, avec le troisième *Christ*, avec le quatrième *aie pitié*, avec le cinquième *de moi*, et répète souvent cet exercice. »

Comme on peut s'en rendre compte, la description du Pèlerin n'est qu'un développement du conseil de Grégoire le Sinaïte. L'exercice comprend deux temps : tout d'abord *visualiser* son cœur par l'imagination et le voir battre à l'intérieur de soi. Une fois ce but réalisé, il faut ajuster au mouvement du cœur les mots de la prière en les faisant descendre par l'imagination à l'intérieur du cœur ainsi représenté.

Mais ce n'est pas tout. On se souvient que depuis Hésychius les Pères recommandaient d'harmoniser les paroles de la prière monologique avec le rythme de la respiration. C'est pourquoi le Pèlerin continue en ces termes :

« Quand tu te seras habitué à cette activité, commence à introduire dans ton cœur la prière de Jésus et à l'en faire sortir en même temps que la respiration, c'est-à-dire en inspirant l'air, dis ou pense : *Seigneur Jésus-Christ*, et en l'expirant : *Aie pitié de moi !* »

Ces exercices paraîtront absurdes à bien des lecteurs. Toutefois, si l'on y réfléchit bien, ce nous est facile d'y déceler une profonde connaissance de l'homme. En effet, ils n'ont pas d'autre but que de rassembler en un seul point toutes les énergies corporelles, psychiques et spirituelles de l'homme. Le méditant fixe son imagination sur un point du corps considéré comme le centre symbolique de tout l'homme, c'est-à-dire le cœur. Cet exercice est facilité par la douleur provoquée au même endroit par la position courbée : les Pères savaient bien que l'esprit se porte spontanément sur la région du corps qui éprouve une vive sensation de plaisir ou de douleur.

En fixant son imagination sur le cœur, le méditant essaie ensuite de lier ensemble par le moyen de la prière les deux

mouvements essentiels de la vie, la circulation du sang et la respiration. Que l'esprit avec toutes ses facultés intellectuelles et volitives s'y harmonise à son tour et l'on a réalisé l'union intérieure de l'homme, condition préalable pour pouvoir refléter en soi, comme les eaux calmes d'un lac, la lumière de la sainte Trinité.

C'est précisément à cela que vise l'exercice suivant.

### *La garde du cœur*

Nous avons vu que les Pères ont enseigné une vertu particulière qu'ils nomment garde du cœur, vigilance ou sobriété. Cet exercice consiste uniquement à chasser de son esprit et de son cœur durant la prière, non seulement toute pensée passionnée ou mauvaise, mais aussi toute pensée étrangère à la prière. C'est aussi ce que le Pèlerin recommande à l'aveugle :

« Surtout garde-toi de toutes représentations, de toutes images naissant dans ton esprit pendant que tu pries. Repousse toutes les imaginations ; car les Pères nous ordonnent, afin de ne pas tomber dans l'illusion, de garder l'esprit vide de toutes formes pendant la prière. »

Si la sobriété a pour but de préserver l'esprit de la dispersion, elle a en vue également certains phénomènes, comme les visions lumineuses par exemple, qui peuvent se produire pendant que le méditant est ainsi concentré. Les Pères sont unanimes à mettre en garde contre ces manifestations illusoires ; ils donnent cet avertissement qu'il est bon de rappeler :

« Dieu est en dehors de tout le sensible et l'intelligible, au-dessus de tout cela ». (Nicodème l'Hagiorite).

Le lecteur se demandera sans doute comment il est possible de faire en soi le vide de toutes formes. Il faut répondre qu'il ne s'agit pas d'un vide absolu : la sobriété, d'aspect négatif, ne va pas sans l'attention, d'aspect positif, qui consiste à fixer son esprit sur le Seigneur et à l'y maintenir attaché.

### *L'attention et le rôle de la volonté*

La prière est tendue vers une présence intime qu'il faut découvrir : il convient donc de fixer son esprit sur les paroles de la prière elle-même et y placer en même temps

toute sa volonté, toute son affectivité. C'est ainsi que le recommande saint Nicodème l'Hagiorite :

« Vous devez, en outre, mettre en mouvement la puissance volitive de votre âme, en d'autres termes, dire cette prière de toute votre volonté, de toute votre puissance, de tout votre amour. Plus clairement : que votre verbe intérieur applique son attention, tant avec sa vue mentale qu'avec son ouïe mentale, aux seules paroles, et bien plus encore au sens des paroles. Cela, en demeurant sans images ni figures, en n'imaginant ni pensant quoi que ce soit d'autre, sensible ou intellectuel, extérieur ou intérieur fût-ce quelque chose de bon. Que votre volonté s'attache tout entière par l'amour aux paroles de la prière de sorte que votre esprit, votre verbe intérieur et votre volonté, ces trois parties de l'âme, soient un et que l'un soit trois. De cette manière, en effet, l'homme, qui est l'image de la sainte Trinité, adhère et s'unit à son prototype ».

#### *La puissance des mots*

L'effort de concentration des énergies du corps, de l'âme et de l'esprit à l'intérieur du cœur n'est pas toute la prière, mais seulement son commencement. Cette concentration une fois obtenue, le méditant doit s'efforcer de faire résonner dans les profondeurs du cœur les paroles de la prière et de se mettre ainsi sous l'influence de l'Esprit-Saint.

En effet, les mots qui forment la prière de Jésus ne sont pas arbitraires, ils correspondent à une orientation intérieure bien déterminée. Pour comprendre cela, il faut se rappeler que les mots que nous employons ne se limitent pas au sens que nous pouvons leur trouver dans les dictionnaires ; ils sont entourés comme d'une sphère d'évocation très intense et sont porteurs de valeurs symboliques capables d'agir très profondément sur l'esprit et le cœur, pourvu qu'on y soit attentif et qu'on ne vive pas à la surface des êtres et du monde.

Dans le cas de la prière de Jésus, les mots employés évoquent la réalité du Christ dans sa totalité et conduisent peu à peu le méditant à prendre conscience du trésor enfoui dans les profondeurs du cœur, la perle uniquement précieuse de la présence de l'Esprit-Saint.

### *La prière de Jésus*

Nous pouvons brièvement énumérer les diverses zones d'évocation de la formule traditionnelle.

« Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur ! »

Chaque mot est en lui-même riche de sens pour peu qu'on veuille bien s'y arrêter.

*Seigneur* : ce mot évoque la gloire du Christ, le Nom devant lequel tout genou fléchit dans le ciel, sur la terre et dans les enfers. Il est en lui-même porteur de l'éclatante lumière de feu qui brilla sur le mont Thabor et au matin de la Résurrection, et qui éclatera comme l'éclair à l'heure du Second Avènement.

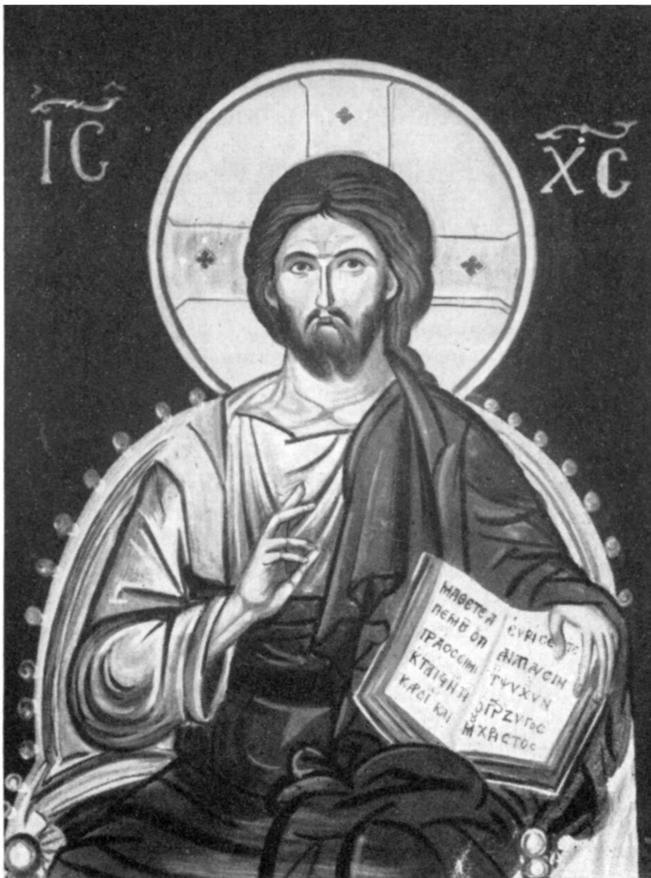
*Jésus* : ce Nom est propre à évoquer l'immense amour du Père qui nous sauve par son Fils venu dans la chair et crucifié pour nous. Il résonne dans les demeures intérieures comme une assurance de salut et rappelle l'affirmation de saint Pierre au jour de la Pentecôte : « Celui qui invoquera le Nom du Seigneur sera sauvé ». (Act. II, 21 ; cf aussi IV, 12 et Joël II, 32.)

*Christ* : invoquer l'Oint du Seigneur, c'est se souvenir que sur lui repose l'Esprit de Dieu comme au jour du baptême dans le Jourdain et qu'il a pouvoir de communiquer cet Esprit divin à tous ceux qui croient en son Nom. Ce mot évoque aussi bien la dignité royale du Messie que le Sacerdoce éternel de Jésus.

*Fils de Dieu* : si cette expression rappelle le rôle messianique du Christ, il nous met surtout en présence de la génération éternelle de Celui qui demeure auprès du Père et Le révèle aux hommes par son Incarnation.

« Nul ne va au Père que par moi » et « Qui me voit voit mon Père » (Jean XIV, 6, 9).

*Aie pitié de moi, pécheur !* : la deuxième partie de la prière est un retour sur soi, non pas certes un retour orgueilleux et égoïste, mais un retour dans l'humilité : c'est une affirmation confiante de la toute pauvreté de l'homme qui ne peut que pécher sans la grâce de Dieu. Ce retour que les Pères disent se manifester au-dehors par des larmes abondantes, évoque l'ambiance des béatitudes :



### SEIGNEUR JESUS

Je contemple, comme en un miroir, l'éclat de ta beauté  
S. Syméon le Nouveau Théologien

« Bienheureux les pauvres en esprit... bienheureux ceux qui pleurent... bienheureux les miséricordieux... bienheureux les pacifiques... bienheureux ceux qui ont le cœur pur... »  
(Matth. V, 3 et suiv.)

Mais c'est aussi la prière du Publicain, la prière dont Jésus affirmait qu'elle justifie celui qui la prononce du fond du cœur, les yeux baissés, humblement et avec une confiance totale dans l'infinie compassion du Seigneur. (Luc VIII, 13-14).

Comme on le voit, chaque mot qui entre dans la prière a son pouvoir propre, sa sphère particulière d'évocation pour le méditant. L'ensemble de ces mots, c'est-à-dire la façon dont ils sont groupés, est aussi doué d'un mystérieux pouvoir. En effet, c'est un acte de foi que de crier vers Jésus avec confiance, ou de dire simplement *Seigneur* en m'adressant au Miséricordieux ; cependant cet acte de foi est plus complet si je lie ensemble ces divers Noms qui évoquent sous l'un ou l'autre aspect la réalité du Sauveur. De ce fait, la résonance intérieure de la prière est plus forte et m'ouvre toujours davantage à la conscience de la plénitude du Christ. Et ici d'innombrables paroles de l'Écriture apparaissent à l'esprit du méditant et le conduisent à l'expérience de la Présence qui l'habite.

« Qui confesse le Fils possède aussi le Père » (I Jean, II, 23).

« Qui confesse que Jésus est le Fils de Dieu, Dieu demeure en lui et lui en Dieu » (ib. IV, 15).

« Quiconque croit que Jésus est le Christ est né de Dieu » (ib. V. 1).

« Nul ne peut dire Jésus est le Seigneur, si ce n'est sous l'action de l'Esprit-Saint » (I Cor. XII, 3).

« Simon Pierre répondit : " Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant ". Jésus, reprenant la parole, lui dit : " Tu es heureux, Simon, fils de Jonas ; car ce ne sont pas la chair et le sang qui t'ont révélé cela, mais c'est mon Père qui est dans les cieux " » (Matth. XVI, 16-17).

« La parole est tout près de toi, sur tes lèvres et dans ton cœur (Deut. XXX, 14), entends : la parole de la foi que nous prêchons. En effet, si tes lèvres confessent que Jésus est Seigneur et si ton cœur croit que Dieu l'a ressuscité des morts, tu seras sauvé. Car la foi du cœur obtient la justice et la confession des lèvres le salut. L'Écriture ne dit-elle pas : " Quiconque croit en lui ne sera pas confondu ? " (Isaïe XXVIII, 16). Aussi bien n'y a-t-il pas de

distinction entre Juifs et Grecs : tous ont le même Seigneur, riche envers tous ceux qui l'invoquent » (Romains X, 8-12).

Enfin, les mots de la prière évoquent certaines scènes de l'Évangile où le Seigneur apparaît comme celui qui guérit et illumine ; c'est le cas du miracle des aveugles de Jéricho : les paroles des deux aveugles sont presque les mêmes que celles de la prière de Jésus (Matth. XX, 29-34 et paral.). Cela signifie clairement que celui qui se tient assis comme les aveugles pour crier vers le Seigneur est illuminé par lui, les yeux de son cœur s'ouvrent à l'aveuglante lumière du Christ, suivant qu'il l'a lui-même annoncé : « Celui qui m'aime sera aimé de mon Père et je l'aimerai et me manifesterai à lui » (Jean XIV, 21).

### *La prière dans l'Esprit-Saint*

Saint Diadoque de Photice mettait déjà en relation l'invocation de Jésus avec l'action de l'Esprit-Saint. Cette idée va parcourir toute la tradition hésychaste et s'exprimer plus ou moins ouvertement. Or il ne fait pas de doute que ce soit bien ici le sommet de la technique de la prière du cœur : prononcer la prière consciemment et volontairement dans l'Esprit-Saint, se laisser pénétrer par Celui « qui vient au secours de notre faiblesse et intercède lui-même en nous par des gémissements ineffables » (Rom. XIII, 26-27).

En définitive le but de l'hésychaste est de prononcer le Nom du Seigneur Jésus dans l'Esprit-Saint, c'est-à-dire non pas se contenter d'une vague invocation du Christ, avec plus ou moins d'effusions affectives, mais bien se laisser à tel point envahir par l'Esprit que ce soit lui qui forme dans le cœur les mots de la prière.

Cette activité spirituelle se fonde sur l'humilité exprimée par la seconde partie de l'invocation : le méditant doit se vider de lui-même, d'abord en reconnaissant que seul l'Esprit donne valeur à sa prière, et ensuite en réalisant bien que c'est du Christ uniquement que peut venir en lui la descente de l'Esprit-Saint. Les deux parties de la prière deviennent alors comme un dialogue entre le Fils et l'Esprit : le contemplatif invoque le Miséricordieux pour mendier auprès de Lui le Don de l'Esprit qui vient du Père, et

ensuite il s'efforce de redire l'invocation à Jésus dans la puissance vivifiante qui lui a été communiquée.

De ce va-et-vient toujours plus intense, toujours plus fervent, toujours plus conscient, naît la mystérieuse communion avec le Père, le Fils et l'Esprit s'unissant pour conduire le méditant jusqu'à l'Origine et au Principe de tout.

### *La ressemblance avec le Fils unique*

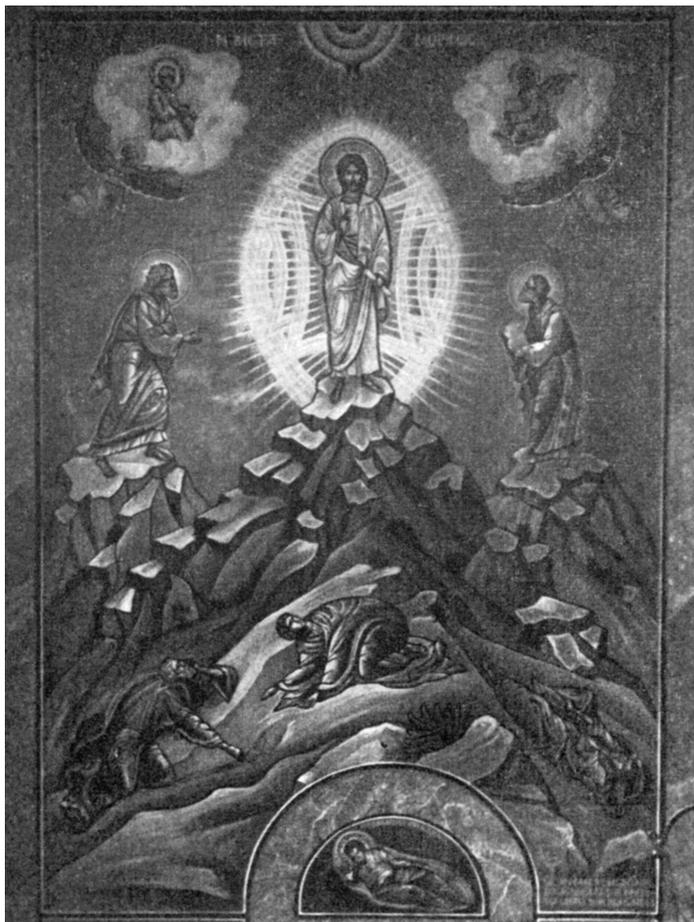
Il est possible de cerner encore davantage les mystérieux effets de la prière du cœur : en effet, de la répétition incessante de la prière prononcée dans l'Esprit-Saint naît une assimilation du méditant avec le Seigneur qu'il invoque. Ainsi s'opère par l'énergie du Saint-Esprit une transformation totale du chrétien. Il devient de plus en plus totalement semblable au Christ, l'Esprit de Dieu imprimant très profondément dans son âme l'image glorieuse du Sauveur plein de compassion.

« Nous qui réfléchissons comme en un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transfigurés en cette même image, de plus en plus resplendissante. » (II Cor. III, 18.)

En même temps que s'accomplit cette transfiguration de l'homme, celui-ci participe à la connaissance que le Christ a de son Père et s'entend mystérieusement dire au sein de cette lumière éclatante : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé : en lui je me suis complu. » (Matth. XVII, 5.)

On comprend qu'à ce stade plus rien ne puisse compter en dehors de cette vie intérieure : elle est comme le fruit de ce que l'Orient chrétien appelle la déification de l'homme dans le Christ par l'Esprit-Saint.

On se rend compte aussi du véritable fondement de la charité demandée par le Maître à ses disciples : elle n'est que l'écoulement de l'amour puisé dans la ressemblance avec le Seigneur *Ami des hommes*, et la surabondance de la grâce lumineuse devenue objet de contemplation à l'intérieur du cœur.



### TRANSFIGURATION

Tu resplendissais outre mesure  
et tu semblais m'apparaître tout entier en tout  
S. Syméon le Nouveau Théologien

## Conclusion

On ne peut cesser, croyons-nous, de contempler les richesses spirituelles renfermées comme dans un écrin très précieux au fond de la prière du cœur. Nous avons essayé d'en donner un aperçu, sommaire sans doute, mais le plus objectif possible. Nous ne pensons pas avoir trahi l'idéal mystique le plus élevé de nos frères d'Orient, malgré l'imperfection de notre exposé. Il faut dire aussi que le sujet inspire le vertige... ne touche-t-on pas ici le cœur même du christianisme ? la réalité de cette promesse faite par Jésus à tous ceux qui croient en son nom :

« Si quelqu'un m'aime il gardera ma parole,  
et mon Père l'aimera  
et nous viendrons à lui,  
et nous ferons chez lui notre demeure » ? (Jean XIV, 23.)

Jean ERACLE

## Bibliographie

Tous les textes des Pères que nous avons cités sont tirés de la *Petite Philocalie de la Prière du Cœur*, de J. Gouillard, La Baconnière, Neuchâtel, 1953.

Les paroles du Pèlerin russe sont tirées des *Récits d'un Pèlerin*, traduits par J. Gauvain, La Baconnière, Neuchâtel, 1948.

On peut consulter aussi les *Ecrits d'Ascètes russes*, par S. Tyszkiewicz et Th. Belpaire, Soleil Levant, Namur, 1947.

*Etudes :*

*Essai sur la Théologie Mystique de l'Eglise d'Orient*, de Vl. Lossky, Aubier, Ed. Montaigne, 1944.

*La Prière de Jésus*, par un moine de l'Eglise d'Orient, Chevotogne, 1959.

Les ouvrages du P. J. Meyendorff, en particulier *S. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Le Seuil, Paris, 1959.

Les trois clichés qui illustrent notre article nous ont été aimablement communiqués par « Catholica Unio », Augustinianum, à Fribourg.  
J. E.