

## SUR LA PRATIQUE DE LA PRIÈRE DE JÉSUS<sup>1</sup>

LA BONNE PRATIQUE de la prière de Jésus procède naturellement de notions correctes sur Dieu, sur le Nom très saint du Seigneur Jésus et sur la relation de l'homme avec Dieu.

Abordez la prière avec humilité. Dieu est un être infiniment grand et parfait. Dieu est le Créateur et le Renouveau des hommes, le souverain Maître des hommes, des anges, des démons et de toutes les choses créées, visibles et invisibles. Une telle notion de Dieu nous enseigne que nous devons nous tenir devant lui dans la prière, dans le plus profond respect et dans la plus grande crainte et effroi, en dirigeant vers lui toute notre attention, en concentrant dans notre attention toutes les puissances de la raison, du cœur et de l'âme, et rejetant distractions et imaginations vaines, par lesquelles nous diminuons la vigilance et la révérence, et violons la manière correcte de se tenir devant Dieu, comme l'exige sa majesté (cf Jn 4,23-24; Mt 22,37; Marc 12,29-30; Luc 10,7).

Saint Isaac le Syrien l'a merveilleusement dit : «Quand vous vous tournez vers Dieu dans la prière, soyez dans vos pensées comme une fourmi, comme un serpent de la terre, comme un ver, comme un enfant bégayant. Ne lui parlez pas de manière philosophique ou tonitruante, mais approchez-vous de Lui avec une attitude d'enfant» (Homélie 49). Ceux qui ont acquis une prière authentique font l'expérience d'une ineffable pauvreté de l'esprit lorsqu'ils se tiennent devant le Seigneur, le glorifient et le louent, se confessent à lui ou lui présentent leurs supplications. Ils ont l'impression de ne devenir rien, comme s'ils n'existaient pas. C'est naturel. Car quand celui qui est en prière expérimente la plénitude de la Présence divine, de la vie elle-même, de la vie abondante et insondable, alors sa propre vie lui apparaît comme une petite goutte par rapport à l'océan sans limites. C'est ce que ressentit le juste et qui souffrait depuis longtemps alors qu'il atteignait le sommet de la perfection spirituelle. Il se sentait poussière et cendre; il sentit qu'il fondait et disparaissait comme la neige quand il était frappé par les rayons brûlants du soleil (cf Job 42,6).

Le Nom de notre Seigneur Jésus Christ est un nom divin. La puissance et l'effet de ce Nom sont divins, omnipotents et salvifiques, et transcendent notre capacité à le comprendre.

C'est donc avec foi, avec confiance et sincérité, et avec beaucoup de piété et de crainte que nous devons procéder à la grande œuvre que Dieu nous a confiée: nous entraîner à la prière en utilisant le Nom de notre Seigneur Jésus Christ. «L'invocation incessante du Nom de Dieu», dit Barsanuphe le Grand, «est un médicament qui mortifie non seulement les passions, mais même leur influence. Tout comme le médecin met des médicaments ou des pansements sur une plaie pour qu'elle puisse être guérie, sans que le patient même en connaisse la manière de leur fonctionnement, de même le Nom de Dieu, lorsque nous L'invoquons, mortifie toutes les passions, bien que nous ne sachions pas comment cela se produit».

Notre condition ordinaire, la condition de toute l'humanité, est celle de la déchéance, de la tromperie spirituelle, de la perdition. Appréhendons – et dans la mesure où nous appréhendons, expérimentons – cette condition, crions-en dans la prière, pleurons dans l'humilité spirituelle, clamons avec des gémissements et des soupirs, clamons vers la clémence! Détournons-nous de toute gratification spirituelle, renonçons à tous les états élevés de prière dont nous sommes indignes et incapables! Il est impossible «de chanter le cantique du Seigneur dans un pays étranger» (Ps 136,5), dans un cœur prisonnier des passions. Si nous entendons une invitation à chanter, nous pouvons sûrement savoir qu'elle émane «de ceux qui nous ont emmenés captifs» (Ps 136,3). «Près des rivières de Babylone» les larmes seules sont possibles et nécessaires (Ps 136,1)

C'est la règle générale pour pratiquer la prière de Jésus, dérivée des Saintes Écritures et des œuvres des saints Pères, et de certaines conversations avec de véritables hommes de prière. Parmi les règles particulières, en particulier pour les novices, je considère que les suivantes méritent d'être mentionnées.

Saint Jean Climaque conseille que l'esprit soit enfermé dans les paroles de la prière et doit être refoulé chaque fois qu'il s'en écarte (Étape XXVIII, ch. 17) . Un tel mécanisme de prière est remarquablement utile et adapté. Lorsque l'esprit, à sa manière, acquiert de l'attention, alors le

---

<sup>1</sup> Version française de Claude Lopez-Ginisty

cœur le rejoindra avec sa propre offrande - la compassion. Le cœur fera preuve d'empathie avec l'esprit au moyen de la compassion, et la prière sera dite par l'esprit et le cœur ensemble.

Les paroles de la prière doivent être dites sans la moindre hâte, même en s'attardant, afin que l'esprit puisse s'enfermer dans chaque mot.

Saint Jean Climaque console et instruit le cénobite ... «Dieu ne s'attend pas à une prière pure et sans distraction. Le désespoir ne devrait pas vous envahir! Soyez de bonne humeur et constamment contraignez votre esprit à revenir à lui-même! Car les anges seuls ne sont sujets à aucune distraction» (échelle IV, ch. 93). «Étant esclaves des passions, persévérons dans la prière au Seigneur: car tous ceux qui ont atteint l'état d'absence de passion l'ont fait avec l'aide d'une prière si invincible. Si, par conséquent, vous entraînez inlassablement votre esprit à ne jamais s'écarter des paroles de la prière, elle sera là même à l'heure du repas. Un grand champion de la prière parfaite a dit : "Je préfère dire cinq mots avec mon intelligence ... que dix mille mots dans une langue inconnue» (I Cor 14,19 ). Une telle prière, «c'est-à-dire la prière donnée par la Grâce de l'Esprit dans le cœur, qui évite les imaginations», n'est pas caractéristique des enfants; c'est pourquoi nous qui sommes comme des enfants, soucieux de la perfection de notre prière, «c'est-à-dire de l'attention qui s'acquiert en enfermant l'esprit dans les paroles de la prière», devons beaucoup prier. La quantité est la cause de la qualité. Le Seigneur donne une prière pure à celui qui, évitant la paresse, prie beaucoup et régulièrement à sa manière, même si elle est entachée d'inattention» (L'Echelle Sainte, 28, ch. 21).

... L'ascétisme a besoin à la fois de temps et de progrès graduels, afin que l'ascète puisse mûrir pour la prière à tous égards. Pour qu'une fleur puisse fleurir ou que le fruit pousse sur un arbre, l'arbre doit d'abord être planté et laissé se développer; ainsi aussi la prière naît du sol d'autres vertus et nulle part ailleurs ...

Tiré çà et là par ses préférences acquises, ses impressions, ses souvenirs et ses inquiétudes, l'esprit du novice rompt constamment ses chaînes salvifiques et s'éloigne du chemin étroit vers le large. Il préfère errer librement, se promener dans les régions du mensonge en association avec les esprits déçus, s'égarer sans but et sans réfléchir sur de grandes étendues, bien que cela lui soit dommageable et lui cause de grandes pertes.

Les passions, ces infirmités morales de la nature humaine, sont la cause principale de l'inattention et de la distraction dans la prière. Plus elles sont affaiblies chez un homme, moins il est distrait en esprit lorsqu'il prie. Les passions sont maîtrisées et mortifiées peu à peu au moyen de l'obéissance, ainsi que de l'auto-reproche et de l'humilité - telles sont les vertus sur lesquelles la prière réussie est construite. La concentration, accessible à l'homme, est accordée par Dieu en temps utile à tout combattant de piété et d'ascèse qui, par persévérance et ardeur, prouve la sincérité de son désir d'acquérir la prière.

Le hiéromoine russe Dorothee, grand instructeur en ascèse spirituelle, qui ressemblait beaucoup à cet égard à saint Isaac le Syrien, conseille à ceux qui apprennent la prière de Jésus de la réciter d'abord à haute voix. La prière vocale, dit-il, deviendra d'elle-même mentale.

La prière mentale, poursuit-il, est le résultat de beaucoup de prières vocales, et la prière mentale mène à la prière du cœur. La prière de Jésus ne doit pas être dite à voix haute mais à voix basse, juste assez audible pour que vous puissiez vous entendre", Il est particulièrement bénéfique de pratiquer la prière de Jésus à voix haute lorsqu'on est assailli par la distraction, le chagrin, le découragement spirituel et la paresse.

La Prière de Jésus vocale réveille progressivement l'âme du profond sommeil moral dans lequel le chagrin et le désespoir spirituel ont coutume de la plonger. Il est également particulièrement bénéfique de pratiquer la Prière de Jésus à haute voix lorsque les images, les appétits de la chair et la colère l'attaquent, lorsque leur influence fait bouillir le sang. Elle doit être pratiquée lorsque la paix et la tranquillité s'évanouissent du cœur, et que l'esprit hésite, s'affaiblit, et - pour ainsi dire - se met en colère à cause de la multitude de pensées et d'images inutiles. Les princes malveillants de l'air, dont la présence est cachée à la vue physique mais qui sont ressentis par l'âme à travers leurs influences sur celle-ci, entendant au fur et à mesure de leur attaque le Nom du Seigneur Jésus - qu'ils redoutent - deviendront indécis et confus, et prendront peur et se retireront immédiatement de l'âme. La méthode de prière que le hiéromoine suggère est très simple et facile. Elle doit être combinée avec la méthode de saint Jean Climaque : la Prière de Jésus doit être récitée suffisamment fort pour que vous puissiez vous entendre, sans hâte, et en

## St Ignace Briantchaninov

enfermant l'esprit dans les mots de la prière. Ce dernier conseil, le hiéromoine enjoint de la faire à tous ceux qui prient par le Nom de Jésus ...

Le novice qui étudie la prière de Jésus progressera considérablement en observant une règle quotidienne comprenant un certain nombre de prosternations complètes et d'enclins depuis la taille, en fonction de la force de chaque individu. Tout cela doit être exécuté sans hâte, avec un sentiment de repentance dans l'âme et avec la prière de Jésus sur les lèvres à chaque prostration...

Douze prosternations suffisent au début. En fonction de la force, de la capacité et des circonstances, ce nombre peut être constamment augmenté. Mais lorsque le nombre de prosternations augmente, il faut veiller à conserver la qualité de sa prière, pour ne pas être emporté par une préoccupation du physique vers une quantité stérile, voire nuisible.

Les enclins réchauffent le corps et l'épuisent quelque peu, et cette condition facilite l'attention et la compassion. Mais soyons vigilants, très vigilants, de peur que l'état ne passe dans une préoccupation corporelle étrangère aux sentiments spirituels et rappelle notre nature déchue! La quantité, aussi utile qu'elle soit lorsqu'elle est accompagnée du bon état d'esprit et du bon objectif, peut être tout aussi nuisible lorsqu'elle conduit à une préoccupation physique. Cette dernière se reconnaît à ses fruits qui la distinguent également de l'ardeur spirituelle. Les fruits de la préoccupation physique sont la vanité, la confiance en soi, l'arrogance intellectuelle: en un mot, l'orgueil sous ses diverses formes, qui sont toutes des proies faciles à l'illusion spirituelle. Les fruits de l'ardeur spirituelle sont la repentance, l'humilité, les pleurs et les larmes. La règle des prosternations est mieux observée avant de s'endormir: ensuite, après les soucis de la journée, elle peut être pratiquée plus longtemps et avec plus de concentration....

Ces suggestions sont, je crois, suffisantes pour le débutant qui est désireux d'acquérir la prière de Jésus. «La prière», a dit le divin saint Mélèce le Confesseur, «n'a pas besoin d'enseignant. Elle demande de la diligence, des efforts et une ardeur personnelle, et alors Dieu sera son enseignant.»

Les saints Pères, qui ont écrit de nombreux ouvrages sur la prière afin de transmettre des notions correctes et des conseils fidèles à ceux qui désirent la pratiquer, proposent et décrètent qu'il faut s'y engager activement afin d'acquérir une connaissance expérimentale, sans laquelle l'instruction verbale, bien que dérivée de l'expérience, est morte, opaque, incompréhensible et totalement inadéquate.

À l'inverse, celui qui pratique soigneusement la prière et qui y est déjà avancé, devrait souvent se référer aux écrits des saints Pères sur la prière afin de se contrôler et de se diriger correctement,(Gal 2,2) .