



Spiritualité et contemplation de l'Oblat: Une approche chrétienne orthodoxe

*Texte rédigé par Fr. Thomas Hopko, avec des ajouts et une révision par l'Archidiacre
Vsevolod Borzakovsky*

La spiritualité désigne dans l'Église orthodoxe l'activité quotidienne de la vie en communion avec Dieu. Le terme spiritualité ne se réduit pas à la seule activité de l'esprit, de la raison, du cœur et de l'âme; il réfère aussi bien à la totalité de la vie humaine en tant qu'elle est inspirée et guidée par l'Esprit et par Dieu. Tout acte d'un chrétien doit être un acte spirituel. Toute pensée doit être spirituelle; chaque mot, chaque acte, chaque activité du corps, chaque action de la personne. Ceci signifie que tout ce qu'une personne pense, dit et fait doit être inspiré et guidé par le Saint Esprit de sorte que la volonté de Dieu le Père puisse s'accomplir telle que révélée et enseignée par Jésus Christ, le Fils de Dieu.

... tout ce que vous faites, faites-le pour la gloire de Dieu (1 Cor 10:31).

Accomplir toute chose pour la gloire de Dieu constitue le sens et la substance de la vie d'un être humain. Cet « accomplissement » est ce à quoi réfère la spiritualité chrétienne.

La spiritualité chrétienne trouve son centre en Dieu; en fait, son véritable objectif est la communion avec Dieu qui peut être atteinte à travers l'accomplissement de Sa volonté. Être ce que Dieu veut que nous soyons et faire ce que Dieu veut que nous fassions, voilà l'unique sens de notre existence humaine. L'accomplissement de la prière « Que ta volonté soit faite » est le cœur et l'âme de tout effort spirituel et de toute activité.

Dans L'Ancien Testament, il est écrit :

Car c'est moi le Seigneur votre Dieu; vous vous sanctifierez donc pour être saints, car je suis saint (Lv 11:44).

Dans le Nouveau Testament, la première lettre de saint Pierre réfère à ce commandement fondamental de Dieu

[..]. de même que celui qui vous a appelés est saint, vous aussi devenez saints dans toute votre conduite, parce qu'il est écrit: "Soyez saints, car je suis saint..." (1 P 1:16).

Que des êtres humains soient appelés à une sainteté qui désigne le bonheur de la communion avec Dieu Lui-même est le sens de l'union avec Dieu. Tous sont « appelés à la sainteté » (2 P 1 :1) C'est ce que Jésus voulut dire quand Il affirma dans le Sermon sur la montagne, « Vous, dès lors, devez être parfaits, comme votre Père céleste est parfait » (Mt 5:48).



L'enseignement qui affirme que l'homme doit être saint et parfait comme Dieu Lui-même, cela en accomplissant la volonté de Dieu, est l'enseignement central de la foi chrétienne orthodoxe. Il a été formulé de manières différentes dans la tradition spirituelle orthodoxe. Saint Maxime le Confesseur (VII^e siècle) l'exprime ainsi : « L'homme est appelé à devenir par la grâce divine tout ce que Dieu Lui-même est de par sa nature. ». Ceci veut simplement dire que Dieu veut que Ses créatures soient comme Lui et qu'Il les aide à y parvenir, et que cela constitue le sens de leur existence. Comme Dieu est parfait, l'homme doit être parfait, pur, miséricordieux, patient, gentil, doux, libre, capable d'orienter sa vie, existant de tout temps, et toujours, pour l'éternité, la réalisation absolument surabondante de toute chose bonne dans une plénitude inépuisable et une richesse... de sorte que l'homme doit vivre lui aussi, de cette manière, dans une croissance continue et il doit se grandir dans sa participation à la vie divine et dans la vertu pour toute l'éternité par la volonté et la puissance de Dieu Lui-même. La perfection de l'homme réside dans sa croissance dans la perfection sans fin de Dieu.

La spiritualité chrétienne est centrée sur le Christ. Jésus Christ est le divin Fils de Dieu qui est né comme un homme de la Vierge Marie en vue de donner à l'homme la vie éternelle dans la communion avec Dieu Son Père.

En Jésus Christ « toute la plénitude de la divinité habite corporellement » (Col 2:9). En Lui est la « plénitude » de « la grâce et de la vérité » (Jn 1: 16-17) et « toute la plénitude de Dieu » (Col 1:19).

Quand quelqu'un voit et connaît Jésus, il voit et connaît Dieu le Père (Jn 8:19, 14:7-9). Quand une personne est en communion avec Jésus, elle est habitée par Dieu. (cf. Jn 17, Ep 2, Rm 8, 1 Jn 1).

Le but de la vie humaine est de vivre continuellement « en Christ ». Qui est « en Christ », selon saint Jean, fait la volonté de Dieu et ne peut pas pécher.

Vous savez que lui (Jésus) a paru pour enlever les péchés; et il n'y a pas de péché en lui. Quiconque demeure en lui ne pèche plus. Quiconque pèche ne le voit ni ne le connaît [...] Qui pratique la justice est juste, comme lui est juste [...] Quiconque est né de Dieu ne commet plus le péché, parce que sa semence demeure en lui; et il ne peut plus pécher, parce qu'il est né de Dieu. A ceci se révèlent les enfants de Dieu et les enfants du diable : quiconque ne pratique pas la justice n'est pas né de Dieu, ni celui qui n'aime pas son frère (1 Jn 3:4-10).

Jésus Christ est « la Voie, la Vérité et la Vie » (Jn 14:6). Il parle le langage de Dieu. Il fait le travail de Dieu. La personne qui obéit au Christ et qui suit Sa voie et fait ce qu'Il fait, aime Dieu et accomplit Sa volonté. En cela réside l'essence de la vie spirituelle. Jésus est venu pour que nous puissions être comme Lui et faire dans nos propres vies, par Sa grâce, ce que Lui-même a fait.

En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui croit en moi fera lui aussi les oeuvres que je fais; il en fera même de plus grandes, parce que je vais au Père. (Jn 14:12)



Une personne peut être habitée par le Christ, accomplir Ses commandements et être en communion avec Dieu le Père seulement par la présence et la puissance du Saint Esprit dans sa vie.

Si vous m'aimez, vous vous appliquerez à observer mes commandements; moi, je prierai le Père : il vous donnera un autre Paraclet qui restera avec vous pour toujours. C'est lui l'Esprit de vérité, celui que le monde est incapable d'accueillir parce qu'il ne le voit pas et qu'il ne le connaît pas. Vous, vous le connaissez, car il demeure auprès de vous et il est en vous (Jn 14:15-17). [L]orsque viendra l'Esprit de vérité, il vous fera accéder à la vérité tout entière [...] Il me glorifiera car il recevra de ce qui est à moi et il vous le communiquera. Tout ce que possède mon Père est à moi. (Jn 16:12-15).

Le Saint Esprit procède du Père et il est envoyé dans le monde à travers le Christ pour que des personnes humaines puissent accomplir la volonté de Dieu dans leur vie et être comme le Christ. Les Pères spirituels de l'Église orthodoxe affirment que le Saint Esprit transforme les personnes en « christs », c'est-à-dire des enfants « oints » de Dieu. Nous retrouvons aussi cette idée dans l'enseignement professés par les apôtres dans les écrits du Nouveau Testament :

Quant à vous, vous possédez une onction, reçue du Saint, et tous, vous savez [...] Pour vous, l'onction que vous avez reçue de lui demeure en vous [...] son onction vous enseigne sur tout – et elle est véridique et elle ne ment pas- puisqu'il vous a enseignés, vous demeurez en lui [...] Par là nous reconnaissons qu'il demeure en nous, grâce à l'Esprit dont il nous a fait don [...] À ceci nous reconnaissons que nous demeurons en lui et lui en nous : il nous a donné de son Esprit. (1 Jn 2:20-27, 3:24, 4:13).

Cet enseignement de saint Jean est le même que celui de saint Paul.

[...] l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné [...] Si quelqu'un n'a pas l'Esprit du Christ, il ne lui appartient pas. Si le Christ est en vous, en votre corps, il est vrai qu'il est voué à la mort à cause du péché, mais l'Esprit est votre vie à cause de la justice. Et si l'Esprit de Celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, Celui qui a ressuscité Jésus Christ d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels, par son Esprit qui habite en vous [...] Car si vous vivez de façon charnelle, vous mourrez; mais si, par l'Esprit, vous faites mourir votre comportement charnel, vous vivrez. En effet, ceux-là sont fils de Dieu qui sont conduits par l'Esprit. (Rm 5:5, 8:1ff; cf. 1 Co 2, 6, 12-14; Ga 5).

C'est l'enseignement classique de l'église orthodoxe, diffusé récemment grâce aux écrits de Seraphim de Sarov (XIX^e siècle), selon lequel l'essence véritable de la vie spirituelle chrétienne, l'essence de la vie elle-même, consiste dans « la réception du Saint Esprit de Dieu ». Sans le Saint Esprit, il n'y a pas de véritable vie pour les humains.

Malgré notre état de pécheur, malgré la noirceur qui obscurcit nos âmes, la Grâce du Saint Esprit, conférée par le baptême au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, continue à briller dans nos cœurs avec la lumière du Christ qui ne s'éteint jamais[...] et quand le pécheur



se convertit sur le chemin de la repentance, la lumière efface toute trace des péchés commis, revêtant celui qui était pécheur des vêtements de l'incorruptibilité tissés par la Grâce du Saint Esprit. C'est cette acquisition du Saint Esprit dont je vous ai parlé. (Saint Séraphin de Sarov, Conversation avec Motovilov).

L'Église orthodoxe enseigne que toute vertu et que tout ce qui est bon peuvent être acquis essentiellement par la prière. La prière est une forme de contemplation qui unifie l'esprit et le cœur à l'intérieur de l'âme. Sans prière, il n'y a pas de vie spirituelle. Comme l'évêque russe Théophane le Reclus a dit : « Si vous n'obtenez pas de succès avec votre prière, vous ne devriez pas avoir du succès en rien, parce que la prière est la racine de tout » (Theophan the Recluse, 19th c., *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.).

Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites qui aiment faire leurs prières debout dans les synagogues et les carrefours, afin d'être vus des hommes. En vérité, je vous le déclare : ils ont reçu leur récompense. Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret. Et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. (Mt. 6:5-6)

La prière doit se faire en secret. Voilà la première règle donnée par le Christ. La personne qui prie doit faire en sorte de ne pas être vue par des hommes en train de prier. Dans la tradition spirituelle de l'Église, les paroles du Christ « entre dans ta chambre » ont été interprétées de deux manières. Premièrement, ces paroles ont été interprétées de manière littérale. La personne priante doit s'isoler physiquement durant les périodes de prière de manière à prier en secret et à éviter d'être vue.

Deuxièmement, ces paroles du Christ ont été interprétés de manière à signifier que la personne qui prie doit entrer en elle-même, priant en secret dans son esprit et son cœur tout à la fois, sans révéler aux autres sa prière intérieure. Ainsi la « chambre » dans laquelle on doit « entrer » est la « chambre de l'âme ».

*La chambre de l'âme est le corps; nos portes sont les cinq sens corporels. L'âme entre dans sa chambre quand l'esprit n'erre pas ici et là vagabondant parmi les choses et les affaires du monde, mais quand l'esprit demeure à l'intérieur de lui-même, dans notre cœur. Nos sens se ferment et restent fermés quand nous ne les laissons pas se fixer par la passion à des réalités sensorielles externes et, de cette manière, notre esprit demeure libre de tout attachement mondain, et à travers la prière mentale secrète s'unit avec Dieu son Père. Dieu qui voit tout ce qui est secret voit la prière mentale et la récompense ouvertement par de grands dons. Cette prière est vraie et parfaite qui remplit l'âme avec la grâce divine et des dons spirituels. (St. Gregory Palamas, 14th c., *How All Christians Must Pray Without Ceasing*)*

Ainsi, dans la tradition spirituelle des maîtres chrétiens de la prière, l'unification de l'esprit et du cœur dans l'âme est reconnue comme la réalisation de la condition de base de la prière telle qu'enseignée par le Christ (Cf. *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.).



Quand vous priez, ne rabâchez pas comme les païens; ils s'imaginent que c'est à force de paroles qu'ils se feront exaucer. Ne leur ressembler donc pas, car votre Père sait ce dont vous avez besoin, avant que vous ne lui demandiez. (Mt 6:7-8)

Dieu connaît les besoins de Son peuple. L'homme prie en vue d'unifier son esprit et son cœur en Dieu. Il prie pour que la volonté de Dieu s'accomplisse dans sa vie. Il prie pour que Dieu lui accorde tout ce dont il a besoin que Dieu lui donne. Il prie pour qu'il puisse consciemment et en toute connaissance de la situation exprimer le fait que tout ce qu'il est, tout ce qu'il a et tout ce qu'il fait dépendent de Dieu. C'est l'homme qui a besoin de prier, et non Dieu qui aurait besoin des prières des hommes.

La véritable prière chrétienne doit être brève, simple et régulière. Elle ne doit pas compter beaucoup de mots. Bien plus, elle n'a pas besoin de mots. Elle peut n'être que l'attitude intérieure totalement silencieuse de l'âme devant Dieu, l'accomplissement des paroles du psalmiste : « Médite dans ton cœur [...] sois silencieux. Arrêtez et sachez que je suis Dieu » (Ps. 4:4, 46:10)

L'enseignement sur la brièveté et le silence de la prière est abordé par les maîtres spirituels. Saint Dimitri de Rostov résume son enseignement en écrivant que la brève prière du publicain « Seigneur, aie pitié de moi pécheur » a été exaucée; que la prière du larron repentant se limita à « Souviens-toi de moi... » et le paradis lui fut accordé, et que le fils prodigue et le collecteur de taxes Zachée ne disent rien, mais reçoivent la miséricorde du Père et le pardon du Christ. (St. Dimitry of Rostov 17th c., *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.)

En priant Son Père, Jésus pria pour Son peuple (Cf. *Jn* 17). Lui-même, Il est l'unique intercesseur compétent de l'homme face à Dieu.

Il n'y a qu'un seul Dieu, un seul médiateur aussi entre Dieu et les homes, un homme: Christ Jésus, qui s'est donné en rançon pour tous. (I Tm 2 ,5)

Jésus dans Sa gloire de Ressuscité prie éternellement son Père en faveur de Ses créatures.

[...] Lui, puisqu'il demeure pour l'éternité, possède un sacerdoce exclusif. Et c'est pourquoi il est en mesure de sauver d'une manière définitive ceux qui, par lui, s'approchent de Dieu, puisqu'il est toujours vivant pour intercéder en leur faveur.

Ce n'est pas en effet dans un sanctuaire fait de main d'homme [...] mais dans le ciel même, afin de paraître maintenant pour nous devant la face de Dieu. (He 7:24-25; 9:24)

Dans et par le Christ, les chrétiens acquièrent la capacité d'intercéder devant Dieu. Au nom de Jésus, les chrétiens reçoivent le commandement et la capacité de prier les uns pour les autres et pour toute la création. : « au nom de tous et pour tous » (Liturgie de saint Jean Chrysostome)



Je demande donc, avant tout, que l'on fasse des demandes, des prières, des supplications, des actions de grâce, pour tous les hommes, pour les rois et tous ceux qui détiennent l'autorité [...] Voilà ce qui est beau et agréable aux yeux de Dieu notre Sauveur qui veut que tous les hommes soient sauvés et parviennent à la connaissance de la vérité. (I Tm 2:1-4)

Confessez-vous donc vos péchés les uns aux autres et priez pour les uns et les autres, afin d'être guéris. La requête d'un juste agit avec beaucoup de force. Élie était un homme semblable à nous ; il pria avec ferveur pour qu'il ne plût pas, et il ne plut pas sur la terre [...] puis il pria de nouveau, le ciel donna de la pluie, la terre produisit son fruit... (Jc 5 :16-18)

La prière d'intercession peut être faite à l'occasion de chaque « bon cadeau » de Dieu dans le but du salut des autres. De telles prières peuvent inclure des demandes pour tout genre de bénédiction, pour le corps et pour l'âme. Elles peuvent être faites pour l'inspiration et l'instruction des hommes, comme pour leur guérison et leur salut. Tout ce qu'une personne peut demander pour elle-même, elle peut le demander pour tous les hommes. Tout ce qu'une personne demande pour elle-même doit être demandé pour tous. « Il est correct de prier non seulement pour sa propre purification, mais pour la purification de toute personne... » (St. Nilus of Sinai, V^e siècle, *Texts on Prayer*).

Pour comprendre la prière d'intercession, nous devons nous rappeler l'éternelle providence de Dieu. Nous devons saisir le fait que Dieu connaît toute chose de toute éternité et qu'Il prend en considération chaque acte de l'homme dans Son plan divin qui englobe tout. Dans cette perspective nous pouvons alors comprendre que, même avant la création du monde, Dieu a entendu, ou disons plutôt, de façon plus précise, qu'Il entend éternellement les cris de Son peuple. Dieu considère les prières de l'homme dans tout ce qu'Il fait dans Ses relations avec les hommes. Dès lors, Dieu n'attend pas de voir ce que nous faisons ou comment nous allons prier. Il considère nos actions et nos prières dans la perspective de l'éternité. Et prenant en compte nos désirs et de nos actions, Il voit que « tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu » (*Rm 8:28*).

Si nous comprenons cela, nous pouvons saisir que nos prières sont accueillies par Dieu, pour nous-mêmes et pour les autres. De même, nous pouvons comprendre comment nous pouvons prier même pour ceux qui sont morts, ceux dont la vie terrestre est terminée et accomplie. C'est que le Seigneur n'entend pas « après » que quelque chose se soit produit, parce que pour Dieu il n'y a pas « d'après ». Dieu sait ce que nous demandons avant même que nous lui ayons demandé, car Il connaît tout de la vie des hommes dans un acte divin qui est une vision et une connaissance qui englobe tout. Ainsi toutes nos prières, même celles pour ceux qui sont morts, sont entendues et prises en considération par Dieu avant même que nous les ayons faites. Par conséquent, nous devons « prier pour les uns et les autres » et nos prières auront une « grande puissance dans leurs effets » grâce à l'éternelle et providentielle action de Dieu.

Dans sa lettre aux Romains, saint Paul invite les chrétiens à « être constant dans la prière » (*Rm 12:12*). Dans sa première lettre aux Thessaloniens, il dit tout simplement, « prier sans cesse » (*I Th 5:17*)



Ces deux demandes de l'apôtre ont été interprétées de deux manières différentes dans la tradition orthodoxe. La première, formulée par saint Jean Chrysostome et par saint Dimitri de Rostov, est que le chrétien doit se réserver pour prier des périodes régulières de temps qu'il ne doit jamais escamoter – « le soir et le matin et à midi » (*Ps 55 :17*) – et, entre ces périodes, il doit toujours se mettre en présence de Dieu et faire toute chose à Sa gloire (Cf. *I Co 10 :31*), formulant supplications et demandes lorsque le besoin s'en fait sentir, louant et remerciant Dieu quand l'occasion le requiert. Telle est la manière normale de vivre tous les personnes chrétiens.

Préparez-vous pour votre période réservée à la prière par une prière incessante dans votre âme et vous ferez rapidement du progrès. (Saint Jean de l'Échelle, Degré 28)

Les temps fixés pour la prière sont très importants et ne doivent pas être mis de côté pour quelque raison que ce soit, même lorsque quelqu'un prie continuellement dans son cœur. C'est l'enseignement et la pratique des saints. Chaque personne désireuse de vivre une vie spirituelle doit avoir sa propre règle de prière. La prière doit être brève et régulière de manière à ce qu'elle puisse être faite dans toutes les conditions. Cette règle doit inclure des prières de l'Église, le *Notre Père* et les autres que nous trouvons dans le livre de prières. Cette pratique apporte de la discipline à la vie de prière tout en étant une source d'apprentissage et d'inspiration; les effets de ces prières sont attestés par la vie des saints. Une personne qui ne suit pas un ensemble de règles de prière et qui ne fait pas usage des prières traditionnelles de l'Église risque d'appauvrir sa prière et de la réduire à la sphère étroite de ses désirs et de ses besoins individuels.

Les maîtres de la vie spirituelle ajoutent qu'il nous faut appliquer tout notre esprit et tout notre cœur à la signification des mots, ne nous limitant pas à « dire des prières », ce qui ne constitue en rien de la prière, mais en priant avec sincérité par le moyen de son attention personnelle et par sa ferveur. Ils nous conseillent de prendre soin à ce que notre esprit ne s'écarte des mots de la prière; il faut user des mots comme d'un point d'appui pour notre propre dévotion personnelle, quitte à permettre à l'esprit d'aller au-delà des formules proposées vers nos propres mots ou vers l'absence de paroles dans la prière du silence, si le Seigneur nous conduit sur cette voie. Ils conseillent aussi aux débutants – et saint Dimitri de Rostov dit que nous sommes tous des débutants, peu importe notre avancement – de ne jamais revenir en arrière et de reprendre des prières dont nous ne sommes satisfaits. Nous devons nous en remettre à la miséricorde de Dieu et essayer de faire mieux la prochaine fois. Cette méthode limite la possibilité de penser que Dieu entend nos prières en fonction de la perfection de notre performance et non en regard de Sa grandeur, de Sa miséricorde, et elle nous protège à la fois contre l'orgueil et contre le désespoir. Cela nous apporte humilité et espoir et nous maintient toujours en progression ((cf. *Lc 9:62, Ph 3:13-15*)

Ainsi une fois qu'une personne a fixé sa règle de prière, peu importe les réussites ou les déceptions, elle doit dire *Amen* et continuer sa projet de vivre en Jésus Christ, se rappelant Dieu et faisant Sa volonté jusqu'au moment où la règle sera évaluée de nouveau. Elle devra alors faire de son mieux, recommençant de nouveau.



La deuxième interprétation des enseignements sur la prière incessante est que les hommes doivent prier avec une conscience de chaque moment de leur vie, cela même dans leur moi inconscient pendant le sommeil du corps. Cette compréhension de la « prière incessante » a pris naissance dans la tradition monastique pour se répandre par la suite rapidement dans tout le peuple de Dieu. Cette approche de la prière est devenue très populaire récemment, surtout suite à la publication du livre du paysan anonyme russe intitulé le *Récit d'un pèlerin russe*.

La recherche d'une « prière incessante » trouve sa justification non seulement dans les conseils de saint Paul, mais aussi dans l'interprétation littérale de ces paroles du psalmiste :

Je bénirai le Seigneur en tout temps, sa louange sans cesse à ma bouche (Ps 34:1)

et du *Cantique des cantiques* :

Je dors, mais mon coeur veille (Ct 5:2)

La méthode de la « prière incessante » consiste à choisir un bref verset, habituellement la Prière de Jésus, qui est répétée de manière continue, littéralement des centaines de fois le jour et la nuit, jusqu'à ce que cette prière s'incruste perpétuellement dans le cœur comme « une source jaillissante », une présence continue dans l'âme qui crie vers Dieu (Cf. Theophan the Recluse, XIX^e, *The Art of Prayer*). Il y a souvent une relation - cependant non nécessaire - avec la respiration; que cette prière peut même accompagner « chaque respiration » (Saint Grégoire le Théologien; saint Jean Chrysostome). Elle commence par une prière vocale, silencieusement avec les lèvres, et cela devient alors une activité de tout l'esprit. On affirme qu'une personne peut continuer cette « prière incessante » tout en étant engagé dans les activités normales de la vie, pendant que l'on lit ou écrit, et même pendant le sommeil; alors le « corps dort » pendant que le « cœur est en éveil ». Dès lors, peu importe que l'attention pour les activités quotidiennes cesse ou que la personne s'éveille du lit, elle réalise que la prière continue d'elle-même.

Il est aussi reconnu que la prière peut surgir avec force dans la conscience dans les périodes de tentation ou de stress, apparaissant, comme si elle le faisait de son propre chef (Cf. *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, ed.)

Il ne nous est pas demandé de travailler, de veiller ou de jeûner sans cesse, mais de prier sans cesse. Car la prière purifie et renforce l'esprit qui a été créé pour prier [...] et pour combattre les démons pour la protection de toutes les puissances de l'âme. (Evrage le Pontique, IV^e siècle)

Celui qui est entré dans sa chambre (c'est-à-dire dans son cœur) et qui prie sans cesse a fait par cette activité que la prière soit partout. (Saint Marc l'Ascétique, IV^e siècle c.), Direction from Discourses)



Mes chers frères, ne laissez pas quelqu'un croire qu'il est du devoir de tout prêtre et de tout moine de prier sans cesse, et non pour les laïcs. Non, non; il est du devoir de tout chrétien de demeurer toujours dans la prière.

[...] garde à l'esprit la méthode de la prière – comment il est possible de prier sans cesse, précisément en priant dans son esprit. Et cela nous pouvons le faire comme nous le voulons. Car quand nous nous assoyons pour travailler avec nos mains, quand nous marchons, quand nous mangeons, quand nous buvons, nous pouvons toujours prier mentalement et pratiquer cette prière mentale – la vraie prière qui plaise à Dieu.

Bénies sont les personnes qui acquièrent cette habitude céleste, car, par elle ils surmontent toutes les tentations [...]

Cette pratique de la prière intérieure dompte les passions [...] par la rosée de l'Esprit Saint qui descend dans le cœur [...]

Cette prière mentale est la lumière qui illumine l'âme de l'homme et enflamme son cœur avec le feu de l'amour de Dieu. C'est la chaîne qui relie Dieu avec l'homme et l'homme avec Dieu. Oh, l'incomparable bénédiction de la prière mentale! Elle permet à l'homme une conversation constante avec Dieu.

*Et quelques autres et plus grandes récompenses pouvez-vous espérer que celle-ci, quand[...] vous êtes devant la face de Dieu, en constante conversation avec Dieu – parlant avec Lui, sans lequel aucune personne ne peut être bénie, ici ou dans la vie à venir. (St. Gregory Palamas, XIV^e siècle, *How All Christians In General Must Pray Without Ceasing*).*

La manière la plus usuelle de la prière incessante dans la tradition orthodoxe est la Prière de Jésus. La Prière de Jésus est la forme d'invocation utilisée par ceux qui pratiquent la prière mentale aussi appelée la « prière du cœur ». Les mots de la prière les plus fréquemment prononcés sont « Seigneur Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur ». Le choix de ce verset particulier a une signification spirituelle et théologique.

D'une part, cette prière est centrée sur le nom de Jésus parce que c'est le nom de Celui que « Dieu a hautement exalté », le nom donné au Seigneur par Dieu Lui-même (Luc 1 :31), le « nom qui est au-dessus de tous les noms » (Ph 2:9-10, cf Ép 1:21)

[...] car aucun autre nom sous le ciel n'est offert aux hommes, qui soit nécessaire à notre salut. (Ac 4:12)

Toute prière pour les chrétiens doit être faite au nom de Jésus:: “tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai » (Jn 14:13-14)

Le fait que la prière soit adressée à Jésus comme Seigneur et Christ et Fils de Dieu vient de ce qu'il s'agit là du noyau central de toute la foi révélé par Dieu en l'Esprit.

Il leur dit: “Et vous, qui dites-vous que je suis”



Simon Pierre répondit: "Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant"

Reprenant alors la parole, Jésus leur déclara : « Heureux es-tu [...] car ce n'est pas la chair et le sang qui t'ont révélé cela, mais mon Père qui est aux cieux [...] et sur cette pierre je bâtirai mon Église (Mt 16:16-18)

Que Jésus soit le Christ, et que le Christ soit Seigneur, voilà l'essentiel de la foi chrétienne et le fondement de l'Église. Le croire et le proclamer découlent d'un don du Saint Esprit.

[...] nul ne peut dire "Jésus est Seigneur", si ce n'est par l'Esprit Saint (I Co 12:3)

...et que toute langue confesse que le Seigneur, c'est Jésus Christ, à la gloire de Dieu le Père (Ph 2:11)

Le fait d'appeler Jésus le Fils de Dieu. est la reconnaissance de Dieu comme Son Père. Ceci implique de reconnaître Dieu comme son propre Père et le simple fait de faire cela tient à la présence de l'Esprit en nous.

Mais quand est venu l'accomplissement du temps, Dieu a envoyé son Fils, né d'une femme et assujetti à la loi, pour payer la libération de ceux qui sont assujettis à la loi, pour qu'il nous soit donné d'être fils adoptifs. Fils, vous l'êtes bien : Dieu a envoyé dans nos cœurs l'Esprit de son Fils, qui crie : Abba – Père » (Ga 4:4-6)

[...] un Esprit [...] par lequel nous crions: Abba, Père. Cet Esprit lui-même atteste à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu (Rm 8:15-16)

Ainsi, prier "Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu" est déjà être un enfant de Dieu et acquérir la certitude que le Saint Esprit est en vous. De cette manière, la Prière de Jésus apporte l'Esprit de Dieu dans le coeur de l'homme. « Prends pitié de moi pécheur » est la prière du publicain. Quand cette prière est dite avec une humble conviction, elle apporte le salut de Dieu (Cf. Lc 18 :9-14) De manière générale, on peut affirmer que la miséricorde divine est ce dont l'homme a le plus besoin pour cette raison que les innombrables répétitions de demande de la miséricorde sont présentes dans toutes les prières de l'Église.

Et finalement, tous les hommes sont pécheurs. Savoir cela est un fait, et le confesser avec foi, c'est être sauvé et pardonné par Dieu (cf. Rm 3:10-12, Ps 14:1-3)

La Prière de Jésus est fondamentalement pratiquée de trois manières différentes. D'abord comme un verset utilisé pour la « prière du cœur » silencieuse dans la méthode hésychaste de prière. Ensuite comme prière mentale continue et incessante du croyant en dehors de la tradition hésychaste. Enfin sous la forme de la prière jaculatoire utilisée pour chasser les tentations. Évidemment, dans la vie concrète d'une personne ces trois usages de la prière sont souvent interreliés et combinés.



Dans la méthode hésychaste de la prière la personne s'assoie seule dans une position corporelle avec la tête inclinée et les yeux dirigés vers la poitrine ou l'estomac. Le priant répète continuellement la prière avec chaque inspiration et expiration, centrant « son esprit dans son cœur » par la concentration. Il vide son esprit de toute pensée rationnelle et de tout raisonnement discursif; il vide aussi son esprit de toute représentation sensorielle et de toute imagination. Alors, sans pensées et sans images, mais avec toute l'attention et la concentration requises, il répète de manière rythmée la Prière de Jésus en silence – *hesychia* signifie silence – et par cette méthode de prière contemplative, le priant est uni à Dieu par la présence du Christ dans l'Esprit. Selon les Pères, une telle prière, quand pratiquée avec foi à l'intérieur de la vie entière de l'Église, apporte à l'âme l'expérience de la lumière divine créée de Dieu et une joie inexprimable. Son but est de transformer l'homme en serviteur de Dieu.

[...] l'esprit, lorsqu'il s'unit avec le cœur, est rempli d'une joie et d'un plaisir indicibles. C'est alors qu'un homme réalise que le Royaume des cieux est vraiment en lui.

Quand vous entrez dans la place du cœur [...] remerciez Dieu et rendez lui grâce pour sa miséricorde, tenez-vous en toujours à cette pratique et vous y apprendrez des choses que vous n'apprendriez pas autrement.

Quand votre esprit devient déposé dans le cœur, il ne doit pas rester oisif, mais il doit constamment répéter la prière: "Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, prends pitié de moi" et ne jamais cesser.

Car cette pratique, en empêchant l'esprit de rêver, le rend invincible face aux suggestions du démon et le conduit de plus en plus à aimer Dieu et à le désirer. (Saint Nicephore, 14ème siècle, Discourse on Sobriety)

La pratique de la méthode hésychaste de prière requiert toujours et sans exception la direction d'un guide spirituel. On ne doit pas utiliser cette méthode à moins d'être vraiment humble, d'avoir une bonne santé mentale et d'être habité par la sagesse et la paix. Sans accompagnement ou sans humilité, l'usage de cette méthode expose l'individu à un désastre spirituel, car les tentations qui l'accompagnent sont nombreuses. Dans les faits, les abus de la méthode devinrent si grands dans les derniers siècles que son usage fut réduit de manière significative. L'évêque Théophane raconte que les postures corporelles et les techniques de respiration furent virtuellement interdites en son temps, car au lieu de recevoir l'Esprit de Dieu, les gens en arrivaient seulement à « ruiner leurs poumons ». (cf. *The Art of Prayer*, Iguumen Chariton, ed.)

De telles utilisations erronées et vouées à l'échec de la méthode – qui en elle-même est une bonne chose et qui donne de bons fruits – étaient déjà connues dans le XIV^e siècle byzantin quand saint Grégoire de Palamas se fit le défenseur de la tradition. En outre, nous savons que, déjà à partir du quatrième siècle, des personnes utilisaient la prière de façon inappropriée et vaine en la réduisant à une « chose en soi » et en étant fasciné par sa technique sans s'intéresser à sa finalité. En fait, l'intérêt, qui relève de l'idolâtrie, pour la technique spirituelle et pour les



bénéfices à en tirer en termes de plaisirs d'une « spiritualité » et d'un « mysticisme » sont des tentations constantes dans la vie spirituelle – et l'arme la plus efficace du démon. L'évêque Théophane appela cet intérêt un « hédonisme spirituel »; saint Jean de la Croix (XVI^e siècle) le qualifia de « gloutonnerie spirituelle » et de « luxure spirituelle ». Voici, à titre d'exemples, quelques avertissements qui ont été formulés en différents lieux et en différents temps :

Ceux qui refusent de travailler avec leurs mains sous prétexte qu'il faut prier sans cesser, en réalité ne prient pas non plus. Par l'oisiveté [...] ils empêtrent l'âme dans un labyrinthe de pensées [...] et ils la rendent incapable de prier. (St. Nilus of Sinai, 5^{ème} siècle, Texts on Prayer)

Aussi longtemps que vous portez attention seulement à la posture de votre corps pour la prière et que votre esprit ne s'occupe que de la beauté extérieure du tabernacle (c'est-à-dire les positions appropriées), sachez que vous n'avez pas encore trouvé le lieu de la prière et que vous êtes loin de l'approche bénie de la prière.

Sachez que, même au milieu de toute joie spirituelle et de toute consolation, il demeure nécessaire de servir Dieu avec dévotion et crainte. (St. Nilus of Sinai, Texts on Prayer)

Il est naturel pour l'esprit de rejeter ce qui est à la portée de la main et de rêver de quelque chose d'autre à venir [...] de construire des fantaisies et des représentations concernant les réalisations visées avant de les avoir atteints. Un tel homme se trouve face au danger considérable de perdre ce qu'il a et de sombrer dans la désillusionnement quant à lui-même et d'être privé du bon sens élémentaire. Il devient seulement un rêveur et non un homme de prière continue (c'est-à-dire un hésychaste). (St. Gregory of Sinai, 14^{ème} siècle, Texts on Commandments and Dogmas)

Si vous pratiquez vraiment la prière continue du silence, espérant être uni à Dieu et si vous percevez quelque chose de sensorial ou de spirituel, que ce soit même l'image du Christ ou d'un ange, ou de quelque saint, ou si une image de lumière envahit votre esprit, ne l'acceptez d'aucune manière [...] soyez toujours mécontent de ce type d'images, et garder votre esprit transparent, sans image ou forme précise, il ne vous sera fait aucun tort. Il s'est souvent produit que de telles choses, même lorsque envoyées par Dieu comme une épreuve avant la victoire, se soient transformées en cause de torts pour plusieurs [...] qui ont, par la suite, causé du tort à d'autres personnes également imprudentes [...] conduisant à l'orgueil et au contentement de soi.

Car les Père disent que ceux qui vivent dans la rectitude et qui sont sans faute dans leur comportement envers les autres hommes [...] qui cherchent Dieu dans l'obéissance, dans le questionnement, et dans une saine humilité [...] seront toujours protégés des maux par la grâce du Christ. (Saint Gregory of Sinai, Instructions to Hesychasts)

La pratique de la Prière de Jésus en dehors de la méthode hésychaste pour la prière sans cesse consiste à répéter la prière de manière constante et continue, peu importe ce que l'on fait, sans



recourir à des postures corporelles spéciales ou à des techniques de respiration. C'est la voie enseignée par saint Grégoire de Palamas dans son court discours sur la prière mentale continue comme devoir de tout chrétien. Tout le monde peut faire cela, peu importe son occupation dans la vie. Ceci est aussi illustré dans le *Récit du pèlerin*.

Le but et les résultats de cette méthode de prière sont ceux généralement de toute prière, à savoir que les hommes puissent être unis à Dieu dans un rappel continu de Sa présence et par la perpétuelle invocation de Son nom, de sorte qu'on puisse toujours Le servir et servir tous les hommes avec la puissance du Christ et les fruits de l'Esprit.

La troisième méthode de la Prière de Jésus consiste à l'avoir toujours en réserve pour les moments de tentation. On peut ainsi, comme l'a dit saint Jean Climaque, « flageller [n]os ennemis, c'est-à-dire les tentations, avec le nom de Jésus, car il n'y a pas d'arme plus efficace sur la terre comme au ciel » (*L'échelle sainte*, Degré 21). Cette méthode fonctionne mieux quand quelqu'un pratique la prière continue, alliant « à chaque respiration une invocation simple du nom de Jésus » (Evrague le Pontique). Quand on pratique la « prière du cœur » continue et quand les tentations s'immiscent dans le cœur, elles rencontrent la prière et elle sont vaincues par l'action de la grâce.

L'homme ne peut pas vivre sans être tenté. Quand la tentation touche une personne, il y a trois possibilités. Ou la personne cède immédiatement à la tentation et pèche, ou elle essaie de chasser la tentation par le pouvoir de sa volonté, et elle est éventuellement vaincue après beaucoup de vexation et de lutte. Ou autrement il affronte la tentation par la puissance du Christ dans son cœur qui est présent seulement par la prière. Ceci ne veut pas dire qu'il « prie la tentation de sorte qu'elle s'éloigne ». Ou que Dieu par miracle ou par magie descende le délivrer. Ceci signifie plutôt que son âme est si remplie de la grâce et de la puissance de Dieu que la tentation ne peut pas avoir d'effet. C'est en ce sens que l'apôtre Jean a écrit : « Quiconque demeure en lui ne pèche plus » (1 Jn 3 :6)

Qui commet le péché est du diable [...] Voici pourquoi a paru le Fils de Dieu : pour détruire les œuvres du diable. Quiconque est né de Dieu ne commet plus le péché, parce que sa semence demeure en lui; et il ne peut plus pécher parce qu'il est né de Dieu. À ceci se révèlent les enfants de Dieu et les enfants du diable. (1 Jn 3:8-10)

On devient un enfant de Dieu, né de Dieu dans l'Église par le baptême. On continue à grandir comme enfant de Dieu et on ne pèche pas seulement grâce à la prière continue : l'évocation du Christ, le fait de demeurer en Lui, l'appel de Son nom dans l'âme sans arrêt. Le troisième usage de la Prière de Jésus, comme les deux premiers, consiste à atteindre ce but : que l'on puisse ne pas pécher.

La prière liturgique ne se réduit pas aux prières d'individus chrétiens qui s'unissent pour la prière. Ce n'est pas un « service [collectif] de prière » de plusieurs personnes rassemblées. C'est plutôt la prière officielle de l'Église formellement rassemblée, la prière du Christ dans l'Église offrant Son « corps » et la « mariée » au Père dans l'Esprit. C'est la participation dans la prière



continue du Christ en présence de Dieu dans le Royaume des cieux (Cf. *He* 7 :24-25; 9 :24). Le modèle de la prière liturgique se trouve dans le livre de l'Apocalypse, et non dans les événements de Jérusalem ou de Galilée qui sont racontés dans les évangiles.

Dans l'Église orthodoxe il n'y a pas de tradition de prière collective qui ne soit pas liturgique. Certains y voient une lacune, mais très vraisemblablement, cela s'appuie sur l'enseignement du Christ qui affirme que la prière des individus doit être faite « en secret » (*Mt* 6 :5-6). Ceci protège contre de les répétitions vaines et l'expression de demandes personnelles qui ne font pas de sens pour les autres. Ceci a aussi pour effet de protéger les personnes des superficialités de ceux qui, au lieu de prier, expriment simplement leurs opinions et leurs désirs.

Quand une personne participe à la prière liturgique de l'Église, celle suppose qu'elle prie par elle-même, à la maison, et dans son esprit et son cœur. La personne qui « prie sans cesse » est celle qui donne et reçoit le plus dans la prière liturgique.

Quand quelqu'un s'associe à la prière liturgique de l'Église, il doit tout faire pour s'unir totalement avec tous les membres du corps. Il ne doit pas « dire sa propre prière » dans l'église, mais il doit prier « avec l'Église ». Ceci ne veut pas dire qu'il oublie ses propres besoins et désirs, se dépersonnalisant et ne devenant qu'une voix dans la foule. Ceci veut plutôt dire qu'il doit unir sa propre personne, ses besoins et ses désirs, toute sa vie avec les autres qui sont présents, avec l'Église à travers le monde, avec les anges et les saints, voire même avec le Christ Lui-même dans la grande liturgie « divine » et « céleste » de toute la création devant Dieu.

Ceci signifie en pratique que la personne qui participe à la prière liturgique doit mettre tout son être, tout son esprit et tout son cœur dans chaque prière, chaque demande et chaque action liturgique, en leur donnant vie en lui-même. Si chacun fait cela, alors l'exclamation liturgique devient authentique et vraie, et toute l'assemblée comme un seul corps va glorifier Dieu en « une bouche, un esprit et un seul cœur. »

La médiation diffère de la prière, même de la prière silencieuse, en ce que la méditation est une pensée qui a Dieu pour objet et une contemplation de Sa parole et de Ses œuvres.

La méditation débute normalement par la lecture des saintes Écritures, la Parole de Dieu. C'est ce que l'on appelle la *lectio divina*. C'est la lecture lente et attentive de la Bible ou peut-être des écrits des Pères de l'Église et des saints, non dans le but d'en tirer de l'information, mais pour atteindre la communion avec Dieu.

Une telle lecture méditative peut prendre plusieurs formes. Ou la personne tente, par la puissance de sa pensée et de son imagination, de s'insérer dans l'événement raconté dans la lecture pour en devenir le participant contemporain. Ou la personne lit simplement et écoute en silence, sans recourir à l'imagination ou à la pensée rationnelle, pour laisser la Parole de Dieu entrer dans son esprit et son cœur pour y rester et produire ses fruits en temps opportun. La psalmodie, faite soit seul ou dans une assemblée ecclésiale, existe pour cette fin. Quand une personne lit ou chante les psaumes, elle n'essaie pas de réfléchir à chaque mot et à chaque



phrase. Au contraire, elle cesse tout raisonnement et elle ouvre son cœur au Seigneur pour que « son esprit soit en accord avec sa voix (Saint Benoît, *Règle*, 19) et pour permettre à la Parole de Dieu, semée en lui, de croître en lui avec les fruits de l'Esprit. Il en est de même pour l'hymnologie en Église. Les hymnes sont chantés pour la gloire de Dieu et l'édification et l'expansion de l'âme par la contemplation du Seigneur dans Ses paroles et Ses œuvres de salut, davantage que pour une quelconque formation intellectuelle. Ce type de méditation est spécialement conseillé dans les périodes d'abattement.

Il y a aussi le type de méditation et de contemplation faite totalement en silence, sans aucune parole ou image ou activité de la pensée, même pas la psalmodie. La personne s'assoie simplement en silence, souvent en présence d'icônes, et faisant le vide de toutes les pensées, imaginations et désirs, elle écoute Dieu dans le silence, dans le divin « langage du Royaume des cieux » (Saint Isaac de Syrie). Ce type de méditation, pour une personne qui prie sans cesse, sera la « prière du silence », avec la « source jaillissante » de la Prière de Jésus comme sa seule fondation. Dans une telle prière contemplative et contemplation priante, l'esprit de l'homme devient l'Esprit de Dieu (Cf. 1, *Co* 6 :17).

Dans la vie du chrétien orthodoxe, la spiritualité est de première importance. Le chrétien orthodoxe est appelé à suivre les enseignements de la prière et de la contemplation donnés dans les Saintes Écritures aussi bien que dans les textes des Pères. Ainsi, chacun est appelé à faire l'oblation de sa vie au Christ et à l'Église, et à participer pleinement à la Vie de l'Église. La participation commence dès l'enfance, quand la foi orthodoxe, comme un trésor, est transmise d'une génération à l'autre. La petite église familiale est le lieu où tout commence. La famille orthodoxe commence chaque journée par la prière, glorifiant le nom de Dieu et le remerciant pour le don de la vie. Une lecture des Écritures peut aussi faire partie des prières matinales d'une famille. Tout au long du jour, l'orthodoxe prie Dieu à différentes occasions : au début et à la fin des repas, avant et après le travail, en remerciement pour la réponse à une prière. La journée se termine aussi par une prière, habituellement faite en famille pour remercier Dieu pour toutes les bonnes choses et Lui demander pardon pour nos méchancetés et nos péchés.

Dans la tradition de l'Église orthodoxe, le monastère est un lieu coupé du monde, où ceux qui ont donné leur vie pour Dieu prient continuellement pour le salut des hommes et des femmes. Les moines vivent comme des anges une vie de prière et de contemplation. La question qui se pose est celle-ci : Est-ce possible pour une personne laïque de vivre aussi bien ce type de vie?

La réponse est oui, certainement, bien que ce soit d'une manière très différente. La famille est en fait la demeure de l'église-monastère où la communauté se rassemble pour offrir prières et action de grâce à Dieu. C'est la maison qui devient une petite communauté monastique de personnes – la famille – unies dans la prière et la contemplation du Christ à des moments précis du jour. La liturgie est fondamentalement ce qui rend cela possible.

L'Ordo, ou Typikon, de la liturgie orthodoxe a évolué à travers les siècles, puisant de plus en plus dans la tradition monastique. Aujourd'hui, il n'y a pas de différence significative entre les



liturgies des monastères et celles des paroisses. Le Saint Office est le identique, avec le même cycle et les mêmes prières et les mêmes hymnes. Dans la plupart des cas, nous y retrouvons les mêmes mélodies. Cette évolution montre, en fait, l'attachement de l'Église comme un tout à la tradition monastique, un attachement de confiance dans l'expérience de la vie spirituelle des moines – un exemple pour tous les chrétiens.

Et quiconque aura laissé maisons, frères, sœurs, père, mère, enfants ou champs, à cause de mon Nom, recevra beaucoup plus, et en particulier, la vie éternelle. (Mt. 19:29)

Le chrétien orthodoxe est appelé à sacrifier sa propre vie, à prendre sa croix et à suivre le Christ. Ceci ne peut se faire que par la grâce de Dieu à travers une vie spirituelle de communion. Le chrétien orthodoxe est donc appelé à devenir un oblat du Christ, de l'Église – le Corps du Christ. C'est par sa oblation que tous les chrétiens sont unis - nous reprenons l'image de saint Cyprien de Carthage - comme les particules de la farine de blé par l'eau du Saint Esprit à faire le Pain eucharistique de Vie, le véritable Corps de Dieu, devenant ainsi une partie de Dieu et acquérant la vraie vision de Son ineffable beauté et divinité.