LA PRIERE INCESSANTE

Série d'homélies du hiéromoine Justin, père spirituel du monastère de Kerbénéat (Finistère), débutée le 28 juillet 2018 à l'occasion de la concélébration trimestrielle des prêtres orthodoxes en Bretagne au monastère.

6ème partie

26-08-2018 - Il nous restait de finaliser les aspects concernant la pratique de la prière. Nous nous sommes arrêtés la dernière fois à l'idée que pour les débutants, selon Jean Climaque, la prière consistait à écarter les pensées. On ne peut pas prétendre de la part d'un débutant une prière non-dispersée : « *Lutte sans cesse contre la dispersion de tes pensées et lorsqu'elles s'éparpillent ramène-les à toi aussitôt, car Dieu ne demande pas de prière sans dispersion de la part d'un novice. Par conséquent, ne t'attriste pas quand tu es dissipé à cause de tes pensées, mais sois serein et rappelle en permanence ton intellect à la vigilance, car ne jamais être dispersé par les pensées est propre à la nature des anges* ». Retenez bien le fait que dans cette phase primaire de la prière il est très important de ne pas me décourager à cause de mon incapacité à pratiquer la prière que je désire.

Une des plus grande sottises que j'entends fréquemment est la suivante : « *Puisque je n'arrive à rien à sentir dans ma prière, cela ne vaut plus la peine que je la fasse, elle ne sera pas reçue de toute façon* ». L'homme s'imagine, dans sa stupidité, que sentir la prière dépend de lui, or ceci n'est donné que par la grâce divine. Je ne peux pas provoquer en moi ce ressenti, mais je peux me préparer pour le recevoir. Dans cette phase préparatoire il m'est impossible d'être libre de toute pensée, car ce n'est que la grâce qui me donne le pouvoir de ne plus me dissiper. Et je reviens sur ce que dit Jean Climaque, à savoir que « *l'affaire du novice n'est pas de sentir la prière, mais de combattre la dispersion de ses pensées* ».

Si Dieu me montre son indicible miséricorde en me donnant à sentir la prière bien que je sois en phase initiale, Il le fait pour me montrer ce que je dois viser et non ce que je suis réellement. Mais nous sommes tellement orgueilleux que dès que le Seigneur nous donne un quelconque sentiment, nous nous imaginons aussitôt avoir déjà atteint la mesure en accord avec la grâce reçue. Supposons que je me trouve quelque part en bas d'une très grande montagne que je dois escalader, et en haut m'attend une vue incroyablement magnifique. J'ai un téléphone portable sur moi et peux recevoir sur l'écran une photo de cette vue prise par quelqu'un d'autre. Est-ce la même chose de regarder la photo sur mon téléphone et d'être physiquement en haut de la montagne, apprécier le paysage en vrai et m'en délecter en respirant l'air frais ? Quelle est la raison pour laquelle on me ferait parvenir une telle photo ? Afin d'inciter mon désir d'escalader

et de me dire que oui, cela vaut amplement la peine de grimper à une altitude si importante pour profiter d'une telle délectation.

Vous remarquerez que l'image respective ne signifie pas que j'ai rendu mien le paysage, mais que je dispose seulement d'une représentation de celui-ci ; l'image n'est pas étrangère au vrai panorama, mais les deux sont bien distincts. Dès lors que j'atteins le sommet de la montagne, je peux bouger, respirer, admirer, m'émerveiller, observer tous les détails, choses que je ne peux faire en regardant une image statique. Je ne peux pas affirmer que la réalité est représentée par la photo en question, mais en même temps je ne puis dire qu'elle ne l'est pas. La différence entre quelqu'un à qui lui est donné de sentir la grâce au tout début et quelqu'un qui ne la connaît pas, est exactement comme dans l'analogie avec le paysage réel et son image : qu'il reçoive ou non la photo sur le portable, les deux doivent de toute manière atteindre le sommet. Avec ou sans la photo sur le portable, ils doivent parcourir le même chemin, avec effort.

Et je vous confie une chose surprenante : il est possible que parfois celui qui n'a pas reçu la grâce soit plus avantagé que l'autre, s'il fait preuve de grandeur d'âme. Car si l'effort est très pénible et les yeux défaillants, faute de pouvoir voir ce qui l'attend en haut, il peut finir par se demander « *mais vaut-il véritablement la peine d'endurer autant pour cette image ?* » Alors que celui qui n'a probablement pas eu une expérience trop profonde de la grâce, comme il ignore de quoi il s'agit, il se dit : « *je ne sais pas ce qu'il y a au sommet, mais cela vaut du moins le coup d'essayer* ». Et ceci arrive puisque celui qui a expérimenté la grâce se fait une représentation erronée de la réalité sur la base de la minuscule expérience vécue par le biais de la photo. En sorte qu'entre un débutant qui a fait l'expérience profonde de la grâce mais qui ne bénéficie pas d'un guidage spirituel et ne fait obéissance envers personne, et quelqu'un qui n'a pas expérimenté grand-chose spirituellement mais qui est décidé à mourir pour faire obédience en tout, je préfère le dernier.

Ce n'est pas parce que la grâce m'est donnée, que je serai épargné des efforts. Pensez au fait que l'Apôtre Pierre a vu la lumière incréée. Cela n'a pas été le cas de l'Apôtre Matthieu. Le premier a renié le Christ mais pas le second. Nous voyons donc que quelqu'un qui a fait l'expérience d'une grâce incroyable a, par la suite, connu une des chutes les plus noires. Alors que quelqu'un qui n'a pas reçu autant de grâce, n'est pas tombé aussi bas. Cela ne veut pas dire que l'expérience de la grâce n'est pas importante, car l'Apôtre Jean en a connu aussi et n'a, à aucun moment, renié le Christ, et absolument rien ne l'a effrayé. Et qu'est-ce qui a fait la différence ? Sa disposition intérieure. Indépendamment de la grâce que je reçois ou non, ce qui compte est **ma disponibilité**. *Dieu demandera beaucoup à celui à qui Il a beaucoup donné, et demandera moins à celui à qui Il aura moins accordé.*

Pour revenir à la dispersion, il est impérativement nécessaire de lutter à chasser les pensées, mais sans que ce combat me chagrine, et d'être conscient que c'est bien celle-ci la normalité en l'absence de la grâce. Ma sincérité se prouve dans le fait que je me refuse d'accepter la moindre pensée qui se présente. C'est sur la modalité par laquelle je dois repousser les pensées que j'aimerais insister dans les minutes qui suivent. Et avant de parler de la prière, je voudrais vous faire la distinction entre certaines facultés de l'homme.

L'homme, dans son état de chute, agit par ses sens, son imagination, sa mémoire et sa raison. Toutes ces facultés sont adaptées pour l'aider à interagir avec le monde. Par leur biais il ne peut pas savoir qui et comment est Dieu ; il peut seulement prendre conscience qu'il existe Quelqu'un qui a créé intelligemment ce monde et il peut également constater certaines de Ses caractéristiques.

Imaginons que j'observe un édifice qui possède une architecture impressionnante. Que puis-je dire sur la personne qui en a conçu le plan, uniquement en regardant son œuvre ? Je peux deviner quelques-uns de ses attributs, à savoir qu'elle est intelligente, qu'elle a un sens esthétique, qu'elle connait parfaitement les proportions et les matériaux, etc. Mais puis-je me prononcer sur la couleur de ses yeux, sur sa taille, dire si elle est douce ou colérique, belle ou laide, si elle a de l'amour envers les autres ou non ? Puis-je affirmer quelque chose de plus sur l'architecte outre les qualités qui l'ont rendu capable à réaliser le bâtiment respectif ? Vous rendez-vous compte du peu de choses que je peux connaître sur lui en observant uniquement son œuvre ?

Avant de prendre conscience du niveau de compétence, de précision et de finesse auquel l'architecte a travaillé, j'ai besoin d'un temps d'analyse minutieuse. Mais supposons maintenant que je suis son fils (âgé de 3 ou 4 ans), vivant sous le même toit avec lui. Je vais alors savoir ce que c'est d'être dans ses bras, rire avec lui, me faire gronder lorsque je fais des bêtises, et tout cela puisque je suis dans une relation permanente avec lui. Je ne suis probablement pas conscient du fait qu'il est expert en constructions ou qu'il a fait des études de mathématiques, mais j'ai l'expérience réelle, vivante, infiniment plus riche que celle de quelqu'un qui ne fait qu'une analyse de son œuvre. Et ce qui est fondamental c'est que je peux l'aborder directement, chose impossible à faire sur la base de l'étude du bâtiment. Et je vous demande : qui connaît mieux l'architecte ? Le gamin de 3 ans ou un expert d'une quarantaine d'années qui observe impressionné l'œuvre de celui-ci ?

Disons maintenant que l'enfant grandit atteignant l'âge de 14-15 ans, et un jour son père le prend avec lui pour lui montrer en détail comment il a conçu l'édifice respectif. En 5 jours il lui aura montré ce qu'un expert aura pu apprendre en 5 ans de recherches. Ce partage de science entre le père et l'enfant naît de leur relation, mais sans que celle-ci en dépende nécessairement. L'enfant ne sentira pas que leur relation pourrait être appauvrie par l'absence de ces informations. Les connaissances que son père lui apportera ne feront que le rendre

encore plus admiratif de son intelligence, car l'enfant était déjà conscient de son savoir. Vous comprenez maintenant que la prière me met dans une relation avec Dieu semblable à celle entre l'architecte et son fils.

L'organe par lequel je rentre dans une telle relation avec Dieu est appelé par les Saints Pères l'intellect, ou l'esprit, ou le cœur, peu importe son appellation. Et il est distinct de l'imagination, des sens et de la raison. Pour la plupart de nous cette faculté est atrophiée dans l'état de chute qui nous caractérise, mais elle a la capacité de fonctionner simultanément avec les 4 autres, à une seule condition : qu'elle n'en soit pas brouillée, afin qu'elle demeure pure. Imaginez que cet intellect serait comme un miroir : tout ce qui pourrait s'interférer entre le miroir et l'objet qu'il reflète, rend impossible sa réflexion. Par les quatre facultés évoquées : ***la raison, l'imagination, les sens et la mémoire***, l'homme peut savoir que Dieu existe et Lui reconnaître certaines qualités comme la bonté, l'intelligence, ou le fait qu'Il dispose d'un plan. Mais l'organe qui rentre en contact avec Dieu et sait qu'Il nous a créé avec un but précis, est ***l'intellect***, qui doit être, comme je vous ai déjà dit, libre de l'influence des quatre autres facultés.

Cela veut dire que le premier pas que j'ai à faire en vue d'acquérir la prière est de purifier l'intellect de l'influence de ces dernières. Autrement, c'est comme si je mettais un miroir face au soleil et j'interposais différents objets entre les deux._Aussi longtemps que le miroir puisse rester face au soleil, il ne pourra rien refléter tant qu'il y aura quelque chose entre eux. Comprenez-vous pourquoi il s'avère très important de ne pas avoir d'impressions sensorielles (c'est-à-dire associés aux sens), d'images au niveau de l'imagination, de pulsions ou formes qui émanent de la mémoire ainsi que des pensées qui émanent de la raison ? Toutes les choses extérieures auxquelles j'accorde de l'attention, toutes les images présentes en moi et acquises par le contact avec les objets ou bien par la mémoire (les souvenirs), toutes les pensées générées par la raison (j'ajouterais ici le fait que la mémoire n'est pas seulement le siège des images mais également celui des sentiments, car les émotions sont activées par les souvenirs) doivent être écartées afin que mon intellect soit apte à rentrer en contact avec Dieu. Car si quelque chose s'interpose (une émotion, une pensée ou une image) entre les deux, je ne pourrais plus percevoir Dieu. Ce que je percevrai ne sera qu'une distorsion de Lui produite par mes sentiments, mes pensées ou mes images, s'agissant en somme d'une idole.

Je vais prendre l'exemple suivant : Lorsque je me mets en colère contre quelqu'un qui me contrarie, je supplie le Seigneur pour qu'Il me débarrasse de la personne en question, puisque je m'imagine que le Seigneur interviendra en ma faveur. Or Lui, Il ne répond pas trop… Et je suis chagriné de constater que Dieu n'écoute pas ma prière ardente et ne tient pas compte de tout *le cœur* que j'y mets. Mais le vrai cœur est tellement enfoui qu'il faut sonder très profondément avant de le retrouver… Sachez bien que lorsque quelqu'un affirme faire une chose « *de tout son cœur* », il la fait en réalité de là où se trouvent ses ressentis. Par exemple, si en tant qu'homme je suis follement épris d'une femme, je dirais que je l'aime *de tout mon*

cœur. Si je suis très attaché à mon enfant, j'affirmerai que je l'aime *de tout mon cœur*. Si j'apprécie énormément une spécialité culinaire, je dirais que je l'aime à la folie. Dire que l'on aime quelqu'un ou quelque chose « *de tout notre être* » n'est qu'une ineptie, car en réalité il ne s'agit que du niveau auquel se trouvent nos passions. L'authentique ressenti, c'est-à-dire le ressenti spirituel, peut être acquis uniquement après que l'homme est libéré de ses attachements affectifs. Jusque-là, il doit mettre entre parenthèses tous ses ressentis, toutes ses pensées, tous ses extases, car ils ne sont pas authentiques.

Nous avons dit que dans le cadre de la première étape, l'essentiel résidait dans la purification de l'intellect de toutes ces influences, et celle-ci est longue, aride et laborieuse (pénible). Et l'on ne pourra absolument pas échapper à cette aridité, que l'on ait reçu la grâce du Saint Esprit ou non. Il n'existe pas de saint qui n'ait pas connu cet effort surhumain. Saint Jean Climaque nous dit : « *Si tu as passé longtemps dans la prière* (c'est-à-dire n'avoir accepté aucune pensée, pulsion, image ou sentiment) *sans que tu en connaisses les fruits, il ne faut pourtant pas te dire que tu n'as rien récolté, car le fait-même de persister dans la prière est un vrai gain. Et quel bien plus précieux pourrait exister que celui de s'accoler au Seigneur et demeurer avec Lui pour toujours ?* » Par conséquent, l'essentiel réside dans l'effort, la constance et la ténacité.

Cela veut dire maintenant que je dois connaitre les modalités par lesquelles je peux purifier mon intellect des brouillages mentionnés et qui sont générés par les quatre facultés déjà énoncées. Prenons-les dans l'ordre, de l'extérieur vers l'intérieur :

Les sens – Si je veux à la fois prier et me disperser par le biais des sens, cela ne sert à rien de commencer l'apprentissage de la prière. Il y a deux modalités principales par lesquelles nous nous dispersons:

- Par la curiosité (je fais entrer en moi l'information extérieure par le biais de la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher)
- Par le bavardage (je fais sortir l'information de mon intérieur, volontairement)

Que je fasse entrer l'information de l'extérieur ou que je la laisse sortir de mon intérieur, c'est comme si je gardais les portes et les fenêtres de ma maison ouvertes. Que l'on rentre un meuble dans une pièce ou que l'on l'en sorte, la porte est ouverte de toute façon. L'ennemi numéro 1, le plus destructeur (car il est la source des autres maux) est représenté par **les sens** et **le bavardage**.

Selon Saint Théophane, « *le bavardage est ce qu'il y a de plus préjudiciable* ». Et ne pensez pas que le bavardage signifie prononcer des sottises. Le bavardage consiste en fait dans l'incapacité de résister à la pulsion de parler. Je ne peux nullement garder ma bouche fermée. Tant que je ne peux pas étouffer ma pulsion de parler (qu'il s'agisse de bonnes paroles ou non, c'est égal à zéro) la question de la prière ne peut même pas être posée.

Nous avons vu que la prière signifiait sentir Dieu de façon vivante. Voyons ce que dit le prophète David dans le psaume 38 : « *Je veillerai sur mes voies pour ne point pécher par ma langue ; J'ai placé une garde à ma bouche tant que le pécheur se tenait devant moi. Je suis resté muet, je me suis humilié ; Je me suis abstenu même de bonnes paroles ; Mais ma souffrance s'est ravivée.* » L'idée c'est que dès l'instant que quelque chose de l'extérieur m'ennuie, l'envie d'apostropher ou bien (surprenant !) de résoudre la situation calmement, surgit en moi. Le prophète David voit en lui la pulsion de répondre, soit en contrant soit en apportant des explications. Mais il dit « *Je suis resté muet, je me suis humilié ; Mais ma souffrance s'est ravivée* ». Dès lors que l'homme freine sa pulsion de riposter, survient la souffrance, et il se tourmente. Quel est alors l'effet de cette douleur intérieure ? « *Mon cœur s'est échauffé au-dedans de moi ; A force d'y penser, un feu flamba* ». Si j'arrive à dépasser cette pulsion qui me donne l'impression de vivre la fin du monde puisque je ne réplique pas, la grâce descendra et réchauffera mon cœur. Et soudain, elle changera ma perspective : « *Et ma langue vint à parler; Seigneur, fais-moi connaitre ma fin et le nombre de mes jours ; je sache ce qui me reste* ».

Que me révèle donc la grâce ? Le fait que bien que je sois au fond de l'enfer, je suis préoccupé à dire des choses (bonnes ou mauvaises) aux autres. Au lieu de m'occuper de mon intérieur, j'en ai le souci des autres. La pulsion de répondre par le bien ou le mal découle de mon égo, qui est en fait mon enfer. Nous ne savons pas combien de jours nous restent encore à vivre, et mourir avec cet égo nous sera désastreux.

La première chose à intégrer pour quelqu'un qui veut apprendre la prière est qu'il faut verrouiller sa bouche. Et mettre un verrou veut dire qu'il n'y a plus rien qui entre et plus rien qui sort. Je dois apprendre le silence quoiqu'il en soit. Tant que je n'apprendrai pas à me taire en toute conscience, tout ce que j'émettrai sera maladroit. Tout ce que je vous ai raconté jusqu'à présent est résumé en une seule phrase chez les Saints Pères : « *Le silence conscient est la mère de la prière.* » C'est aussi simple que cela. Pas la prière, mais **la mère de la prière** !

Nous ne sommes pas capables de prier puisque nous épuisons notre âme par le bavardage. Celui qui a une petite idée de la prière sentira aussitôt l'énergie nocive du bavardage, qu'il s'agisse de bonnes paroles ou de mauvaises. Je fais la distinction entre *parler* et le *parler beaucoup* : Parler beaucoup suppose dire des paroles remplies de sens mais vides de grâce ; parler tout court suppose posséder une parole remplie de grâce. Si quelqu'un est l'icône du Verbe, aussi longtemps qu'il puisse parler, il ne perdra pas la grâce. Mais celui dont la parole est dépourvue de grâce, *parlera « des paroles »*.

C'est la raison pour laquelle les Saints Pères soutiennent que « *le silence (total) est la mère de la prière* » à savoir que je dois parler le strict minimum nécessaire. Une fois que la personne aura reçu la grâce, très bien elle peut parler autant qu'elle veut puisqu'elle ne le fera plus poussée par son égo mais par la grâce. Avant de parler, c'est-à-dire avant de sentir l'impulsion de la grâce, je dois arrêter ma pulsion intérieure. Et stopper cette pulsion est synonyme de

garder le silence. Mais j'ai beau dire que je me tais si en réalité je me fais des milliers de scénarii dans la tête par lesquelles j'anéantis l'autre. Je dis bien « *le silence conscient* », c'est-à-dire que je sais parfaitement ce que je fais.

Je reprends : « *Le bavardage est ce qui est de plus préjudiciable* ». Mais, selon Saint Théophane, un autre mal tout autant nuisible est de se promener ci et là sans veiller sur ses sens. C'est-à-dire que mes sens ont besoin de nouveaux excitants en permanence. Et comme actuellement je n'ai plus besoin d'aller vers le monde car c'est lui qui vient à moi (par le téléphone, la télévision, l'internet, etc), du fond de mon fauteuil, sans même bouger, mon intellect sera bien plus endommagé (affecté) que celui d'un homme du 19ème siècle. Si pour quelqu'un du 19ème siècle était préjudiciable spirituellement le simple fait de se promener dehors, imaginez-vous dans quel état nous sommes à présent vu que notre intellect est mille fois plus chargé qu'il y a un siècle (et c'est peu dire). Don Juan n'a pas connu de toute sa vie autant de femmes que nous pouvons en voir en photos en quelques minutes. Le plus grand gourmand du 19ème siècle n'a pu voir autant de plats que nous pouvons en voir en moins de deux minutes. Je peux condenser aujourd'hui en moins d'une journée, au niveau des excitants sensoriels, l'expérience de toute une vie au 19ème siècle.

Et saint Théophane poursuit en disant : « *Autant le bavardage que la dispersion des sens font obstacle à la réussite de la prière* ». Par conséquent, si quelqu'un veut la vraie prière, qu'il apprenne à se taire et à supprimer les stimuli sensoriels. Je sais que cela paraît une folie pour le monde dans lequel nous vivons, mais le monde dans lequel nous vivons n'est pas intéressé par la relation avec Dieu et la prière. Et si ce monde devient un frein dans ma relation avec Dieu, le traitement à appliquer est clair : « *Si l'œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi* ». C'est aussi simple que cela : Si l'internet, Facebook, les magazines, les livres, le shopping, ou n'importe quelle autre chose extérieure qui accapare mon attention et réclame le sacrifice de mon cœur, m'empêche de prier, je dois la trancher sans attendre.

Pourquoi une telle véhémence ? Puisque, selon ce que nous dit Saint Théophane, « *l'œuvre de la prière occupe la première place dans la vie du chrétien. La prière est le souffle de l'Esprit. Si la prière existe, l'esprit de l'homme est vivant. Si la prière n'existe pas, il n'y a pas de vie dans l'esprit* ». Les réalisations de ce monde appartiennent à des gens mort dans l'esprit. Comment puis-je accepter et me laisser imprégner par leur mort ?

Voyez-vous maintenant pourquoi il est tellement difficile pour l'homme moderne de commencer à prier ? Puisque vivre au niveau de ses sens est devenu une normalité pour lui. Et si au moins il vivait au niveau de ses sens dans des limites raisonnables, mais le niveau d'excitation auquel ils sont soumis va à l'encontre de la bienséance. Et pensez au fait que l'altération de l'intellect débute dès le plus jeune âge. En sorte que si quelqu'un veut apprendre la prière, qu'il s'y exerce dès son enfance, car sinon, plus tard il connaitra de multiples combats. J'espère que désormais

ces aspects sont clairs pour tout le monde. La prochaine fois nous parlerons des pensées et de l'imagination.