

LA PRIERE INCESSANTE

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

7ème partie

02-09-2018 - Nous avons vu la dernière fois que les premiers obstacles qui se mettaient en travers de la prière étaient la dispersion des sens et la vaine parole, et que l'antidote proposée par les saints Pères était le contrôle (la maîtrise) des sens et le silence. Je vous avais annoncé que nous parlerions aujourd'hui de l'attaque menée par l'imagination et les pensées contre notre prière. Mais je crois qu'il est judicieux de m'attarder un peu sur la signification de la garde des sens, sujet que nous avons longuement évoqué l'hiver dernier. Ce que vous devez comprendre c'est que l'enseignement sur la garde des sens en est un des plus élémentaires dans le cadre de n'importe quelle spiritualité. Et bien qu'il s'agisse d'une chose élémentaire que tout disciple doit apprendre dès le début, elle est pratiquement inconnue ou du moins négligée. Etonnamment, l'attaque la plus violente à l'heure actuelle est menée à travers ces deux brèches : le bavardage et le manque de vigilance à l'égard des sens. Cette attaque est extrêmement efficace puisqu'elle parvient à étouffer très rapidement tout commencement de vie spirituelle, sans laisser à l'homme la possibilité d'y goûter ne serait-ce qu'un minimum. Car si au moins il avait le temps d'y goûter un peu, il pourrait en acquérir une quelconque ferveur.

L'insouciance en ce qui concerne la garde des sens s'apparente à vouloir lire du Shakespeare sans passer par l'apprentissage de l'alphabet. Je peux être très enchanté par ses œuvres, mais incapable de les lire. Par conséquent, je commencerai aujourd'hui une synthèse des enseignements des saints Pères de ce que signifie être vigilant à l'égard des sens.

Saint Nicodème l'Hagyorite, paraphrasé par saint Théophane, dit ainsi : « *Les zélés pour la foi juste ont besoin de beaucoup de sagesse et d'une ascèse continue afin de guider rigoureusement et d'orienter judicieusement les cinq sens extérieurs. Notre cœur est sans cesse assoiffé des plaisirs et des consolations. Il devrait être en mesure de les trouver au fond de lui-même dans la relation avec Dieu* ». Cette relation avec Dieu dans le

cœur porte le nom symbolique de « noces », dans la Sainte Ecriture. Lorsque Saint Siméon le Nouveau Théologien interprète l'évangile d'aujourd'hui, il remarque un aspect intéressant. En grec, le terme de « nocés » est au pluriel, comme en français. Alors il s'interroge comment se fait-il que Dieu ait fait « des nocés » (au pluriel) à Son Fils. Et il nous répond que l'âme de chaque homme s'unit avec le Fils de Dieu dans une relation nuptiale, le Christ étant l'Epoux de chacune des âmes. Et cette union totale avec le Christ, dans le cœur, se fait par le biais de la grâce de Dieu.

Dans l'évangile, l'on apprend à un moment donné que le roi tombe sur quelqu'un qui est entré aux nocés sans s'être revêtu convenablement pour l'occasion. Et vous allez m'interroger : « *Mais en quoi cet homme est-il coupable, puisque l'on sait bien que c'était un mendiant des rues ? D'où pouvait-il se procurer une tenue appropriée, compte tenu de sa condition ? Et surtout que la consigne avait été de faire venir tout le monde, sans exception. C'est absurde de le punir pour s'y être rendu tel quel* ». Mais c'est puisque nous avons notre propre idée de ce que suppose répondre à l'invitation à un festin royal. Or, dans l'Antiquité, lorsque le roi invitait quelqu'un à son banquet, il était conscient qu'il était impossible pour la personne de disposer d'une tenue digne de sa royauté et il mettait alors, l'entrée de la salle, des habits royaux à la disposition de tous les invités. Le tort du mendiant réside par conséquent dans le fait d'avoir eu la possibilité de s'habiller convenablement et de ne pas l'avoir fait, par défiance. Les convives qui arrivent depuis les carrefours des chemins sont nos intellects dispersés. Or, un intellect dispersé par les pensées, les sentiments et les émotions ne peut pas arriver devant le Seigneur dans ses *habits habituels*, car devant Dieu nous devons arriver propres, c'est-à-dire purifiés de nos idées, concepts, sentiments et émotions qui tiennent des sens et de la nature déchue.

Cela signifie que l'intellect doit être nu afin de pouvoir se vêtir de la grâce de Dieu. Et ce que nous allons essayer de voir aujourd'hui est comment nous pouvons enlever nos habits de mendiant et revêtir l'habit royal. Personne dont l'intellect est accaparé par les images, les pensées et les émotions ne peut entrer en communion avec Dieu. Le cœur doit pouvoir trouver consolation et délectation au fond de lui-même, dans la relation avec Dieu. Mais puisque dans notre chute nous nous sommes éloignés de Dieu, à cause de notre amour personnel, nous sommes sortis de notre intérieur et devenus charnels, cherchant ainsi désormais des joies et des consolations en dehors de nous. Nous avons pratiquement fait ce que les invités au banquet ont fait : l'un s'est rendu à son champ, l'autre à son commerce, chacun trouvant son accomplissement ailleurs que dans la relation avec

Dieu. Cette sortie de l'intellect, de l'intérieur du cœur vers l'extérieur, se fait par le biais des sens.

Et puisqu'il existe une unité entre le corps et l'âme, cette dernière commence à se réjouir à son tour de tout ce qui réjouit le corps. Et de la totalité de ces sensations partielles de plaisir obtenues par le biais des sens, elle se construit un état général de recherche constante de la consolation et de la réjouissance, recherche qu'elle verra comme son bien suprême. Ainsi le bon ordre des choses s'est dégradé et l'homme, au lieu de chercher Dieu en son intérieur, se met à chercher les plaisirs à l'extérieur. Saint Nicodème poursuit en disant : « *Ceux qui désirent faire pénitence se fixent comme loi de refaire en eux l'ordre de vie initial, c'est-à-dire de revenir de l'extérieur vers leur intérieur.* » Comprenez-vous maintenant en quoi consiste le premier pas dans le repentir ? Dans le retour de mon attention, de l'extérieur vers mon intérieur.

Mais quelle est alors la connexion entre cela et la compréhension que j'ai du repentir, à savoir une sorte de regret pour avoir commis des erreurs ? Quelqu'un qui comprend le repentir seulement comme un regret et éprouve un sentiment de culpabilité qu'il ira confesser, ne se rend pas compte qu'il n'a même pas commencé sa repentance. Si le repentir est en fait la *métanoïa* qui signifie « changement ou renversement des pensées », cela veut par conséquent dire que mes pensées doivent être orientées ou déplacées ailleurs. Dans l'état de chute, l'intellect de l'homme se tient à l'extérieur par les sens. On commencera alors le repentir par parcourir le chemin de l'extérieur vers l'intérieur, dans le but d'y trouver la consolation. Ce retour de l'intellect, bien qu'il requière un fort désir et une détermination sans faille, il ne peut tout de même pas se faire rapidement. J'attire votre attention que pour commencer le repentir nous devons avoir un désir très fort. Or je remarque souvent que le premier obstacle consiste dans le fait que les gens ne désirent pas la guérison de tout leur être. Et l'on ne va pas lutter pour quelque chose qu'on ne désire pas véritablement. Par exemple, si quelqu'un veut amasser de l'argent, il sera prêt à travailler trois fois plus, prenant seulement 4h de sommeil la nuit, sans y voir un inconvénient. Mais si on lui demande de dormir 4h la nuit pour prier 10h la journée, il dira que c'est exagéré. Je ne comprends pas pourquoi l'on est disposé à se priver de sommeil pour le travail mais pas pour la prière ? Les gens sont en réalité capables d'une ascèse incroyable, il suffit simplement de le vouloir. Ils disent que c'est trop dur de prier la nuit, mais combien d'emplois de nuit n'existent pas, certaines personnes les choisissant délibérément pour les avantages qu'ils leur procurent.

Je vous répète que sans un désir ardent et sans une décision ferme l'homme ne commencera pas sa repentance. Mais même avec tout cela, il lui faudra du temps et de la constance pour réaliser ce travail. Pensez seulement à l'effort et à la souffrance que suppose la mise au monde d'un enfant, très souvent la maman étant disposée à risquer sa propre vie pour donner naissance à son enfant. Pourquoi les gens trouvent alors bizarre lorsque le Christ dit que nous devons vraiment mourir pour pouvoir naître pour la vie éternelle ? Je voudrais voir quelqu'un déposer autant d'effort et assumer autant de peine dans son ascèse qu'une mère le fait lors de son accouchement. Et ce qui est étonnant c'est qu'une femme accepte facilement les peines de l'enfantement, mais elle proteste lorsqu'elle entend parler du retranchement de la volonté personnelle et du chemin intérieur... Sans parler des hommes qui sont des mollassons à ce niveau-là, alors que si quelque chose leur déplaît, ils frappent aussitôt du poing sur la table et font le scandale. Quelque part je crois que c'est pour cela qu'il y a davantage de femmes qui suivent le chemin intérieur, car elles sont un minimum habituées à la souffrance.

Celui qui a pris la décision d'orienter son intellect vers l'intérieur va devoir assumer l'effort d'un long combat contre ses vieilles habitudes de satisfaire ses envies, jusqu'à ce qu'elles disparaissent, laissant de la place à de nouvelles envies. Pensez au fait que tout plaisir réitéré pendant longtemps crée au niveau cérébral un support ou une structure. Et lorsque nous prenons conscience de la nocivité de ce mode d'être, la structure est déjà faite. On a beau désirer car le désir s'enlise ou se voit dans l'impasse dès lors qu'il veut supprimer la structure en question. C'est la raison pour laquelle l'étape de la destruction des vieilles habitudes est assez longue. La grâce qui vient ne détruit pas la structure, elle donne seulement la force pour lutter contre elle et la remplacer par une autre. Ce qui veut dire que la grâce ne m'épargne pas l'effort, bien que sans la grâce je ne serais point capable de commencer un tel combat.

Chacun des sens, dit saint Nicodème, possède son propre domaine de choses plaisantes et déplaisantes. Au début, l'âme n'a pas une prédisposition ou une envie d'une quelconque chose : un enfant, par exemple, ne naît pas avec l'envie de manger des glaces. Ce sont les parents qui créent en lui cette envie en en lui proposant. Et comme ils ne lui auront pas donné l'expérience d'une délectation intérieure et que la glace est créée justement pour procurer une réjouissance suffisamment forte, au moment où l'enfant la mange, se génèrent dans son cerveau davantage de neurotransmetteurs que lorsqu'il prie.

Les premiers coupables de l'apparition, chez l'enfant, de ces tendances à désirer telle ou telle chose, sont donc les parents. D'une part puisqu'ils autorisent les plaisirs au niveau

des sens, et d'autre part puisqu'ils ne lui font pas connaître les joies spirituelles authentiques. De cette manière ils le détruisent, car ils créent en lui le désir du plaisir, désir qui alimente l'égo à des niveaux incroyables. Mais en parallèle, pour avoir la conscience tranquille, les parents vont tout de même lui apprendre à ne pas voler, à ne pas mentir, ne pas frapper, etc. Malgré cela, par la suite ils vont le surprendre par exemple à mentir ou à voler pour satisfaire son désir de plaisir. Ils se mettront en colère en invoquant la désobéissance de l'enfant, et afin de détruire tout jusqu'au bout ils vont le punir. Une punition suppose de la souffrance. Sauf que, en tant que parent, j'ai habitué mon enfant depuis tout petit, à désirer le plaisir. Je ne me suis jamais posé le problème de l'habituer à la douleur. Pardonnez-moi, mais comprenez-vous l'idiotie des parents ? Ils entretiennent sans cesse le désir du plaisir chez leur enfant, ils lui donnent quelques enseignements extérieurs non-significatifs et si celui-ci les enfreint à cause d'avoir voulu satisfaire ses envies (envies que ses parents auront cultivées en lui), ils le punissent en provoquant une douleur en lui qui lui est étrangère, car il n'a jamais été habitué à la douleur. Comment va alors réagir un tel enfant, puni pour avoir voulu satisfaire son envie ? Il va haïr ses parents. Mais puisqu'il est trop petit pour extérioriser sa colère par l'agression, il va la réprimer. Cette répression le fera s'enfermer en lui et refuser de s'ouvrir par la suite. En grandissant il deviendra rusé : pourquoi mentir et voler alors que je peux assouvir mes envies de façon intelligente ? La maman, glorieuse, se dira très contente, qu'une seule punition aura suffi pour l'assagir. Or, cela ne lui passe par la tête que sa punition a rendu en fait son enfant, non pas sage, mais plus futé. L'enfant accumule des frustrations au fil des jours. Il satisfait ses envies autant que possible, à l'insu des parents, et une tendance claire naît en lui : celle de vouloir quitter le foyer familial au plus vite en se disant qu'il lui est impossible de continuer à vivre à la maison.

Quand le désir du plaisir et l'égo atteignent des niveaux conséquents, la situation devient ingérable. La vie au sein de la famille devient un conflit permanent, c'est-à-dire un échange incessant de répliques où chacun tente de se justifier. La première chose que l'adolescent fait lorsqu'il fuit sa famille, c'est de se trouver une amoureuse ou un amoureux auprès de qui il aura l'impression d'être compris. Tout ce processus démoniaque que je viens de vous exposer a, à la base, une seule source : le fait que moi-même, de plein gré, j'habitue mon enfant au plaisir et je me refuse de l'habituer à la douleur.

L'âme développe par conséquent au fil du temps certaines préférences pour certaines choses. Elle développera essentiellement une préférence pour le plaisir. Toutes les

dispositions intérieures que l'on alimente des dizaines de fois dans la journée, demeurent dans un état latent et ne se manifestent pas à chaque fois. Mais dès lors que l'on voit l'objet par lequel la disposition intérieure respective est née, on devient incapable de contrôler l'envie.

Un enfant qui a une faiblesse pour les glaces sera relativement compréhensif et gérable tant qu'il n'en verra pas ; mais dès qu'il sera rentré dans un magasin et les aura vues, il épuisera ses parents par ses insistances pour obtenir ce qu'il veut. Les parents, à leur tour, se mettront en colère et lui appliqueront une correction en pensant régler le problème de cette manière. En réalité, ils n'auront rien résolu, car l'envie demeure intacte chez l'enfant, voire encore plus forte qu'avant, à cause d'avoir été contrée.

Lorsque la disposition intérieure pour le plaisir devient suffisamment forte chez l'enfant, la présence des objets ne sera plus indispensable pour susciter l'envie. Il lui sera suffisant d'entendre ou de voir simplement une image de l'objet respectif (par exemple entendre prononcer le mot « glace » ou en voir une publicité).

Plus nous cédon à l'envie qui est présente en nous depuis nos premiers jours de vies, plus elle s'affermir. Mais admettons qu'à un moment donné je prends conscience que je suis l'esclave de mes envies. C'est inapproprié de dire « mes envies » car ce sont les autres qui ont eu *l'intelligence* de les semer en moi, bien que par la suite je les aie cultivées tout seul. Et je décide donc de ne plus y céder. C'est là que commencera « le bal » ! Car à partir de cet instant-là le combat ne sera plus avec quelque chose ou quelqu'un d'extérieur, mais avec moi-même, puisque pendant des années entières je me serai identifié avec ces envies-là, envies qui déclencheront une guerre terrible. Et la première chose que l'envie réclamera sera de la réalimenter avec les stimuli extérieurs.

Par conséquent, le premier pas dans le combat avec l'envie suppose de l'affaiblir intérieurement en lui supprimant les stimuli extérieurs. Ce qui signifie que je dois premièrement identifier avec sincérité mes envies (si je vois que je suis attaché à un fromage en particulier ou à une viennoiserie, je dois y renoncer précisément) et en même temps autoriser l'entrée, par les sens, uniquement des sensations qui ne réveillent pas l'envie en moi. Si nous prenons l'exemple de la nourriture, je devrai alors supprimer toutes les choses que j'aime (qu'il s'agisse des frites, des fromages ou diverses sauces, etc). Et manger uniquement les aliments qui ne suscitent pas l'envie en moi. Cela s'applique à tout le monde, indifféremment de l'âge, car l'envie ne demande pas notre âge, elle s'introduit chez l'enfant dès les premiers jours de sa vie.

On peut accepter que l'homme, faute d'une grande ferveur, traverse progressivement ce processus, mais la direction est parfaitement claire.

La conclusion : Je renonce à manger ce qui me fait plaisir et je commence à consommer les aliments que je n'aime pas. Mais attention : Manger ce que je n'aime pas ne signifie pas me nourrir mal ou pas assez ! Il s'agit de ne plus manger de combinaisons d'aliments qui me procurent un goût auquel mon intellect s'attacherait. Par exemple, dans une crème vanille je vais avoir du lait, des œufs, de la farine, du sucre, etc. Qu'est-ce que ce serait de manger ces mêmes aliments séparément ? Je ne perdrai rien en termes de nutriments, en revanche je perdrai l'envie. De même, lorsque je sors mon pain du four et que je rentre en extase rien qu'à sentir son odeur, c'est très simple ce que j'ai à faire : me mettre deux claques et ensuite couper le pain en tranches ou en cubes et le mettre à sécher. Je pourrai le manger dans trois jours. Vous verrez qu'une fois sec on n'aura plus envie de le manger en entier, mais par petites quantités.

En l'essence il s'agit de faire un effort afin de ne pas me laisser emporter par la première impulsion lorsque je vois un objet.

Voyons ce que dit saint Nicodème l'Hagyorite : « Lorsque devant tes sens se trouve un quelconque objet, départage, par la pensée, son aspect matériel et formel de son sens. Pense qu'il est impossible pour cet objet d'avoir une existence par lui-même, mais que son existence et ses qualités (sa beauté, sa construction intelligente, etc) sont données par Dieu, ainsi que son pouvoir d'influencer les autres. Essaie d'appliquer cela avec n'importe quel objet. Tous les aspects merveilleux des créatures ne sont que des reflets de la perfection de Dieu. Habitue ton intellect à regarder avec de telles pensées n'importe quelle créature. Ainsi, en t'efforçant, tu t'habitueras petit à petit, à ne pas arrêter ton attention sur sa forme, mais de pénétrer dans son intérieur et de prêter attention à son sens. (C'est-à-dire ne pas m'autoriser à avoir une perception de la création purement esthétique). En procédant ainsi, tu éviteras tout ce qu'il y a d'attrayant pour les sens dans les choses, et il n'y aura pas de conséquences nocives pour ton intérieur.

Par exemple, je regarde le ciel et je vois la lune, les étoiles ou bien la lumière du soleil. De manière générale, quelqu'un de charnel va dire : *Qu'est-ce que c'est agréable et bienfaisant d'être au soleil, au chaud!* Evidemment que c'est très plaisant et bon pour la santé d'être au soleil. Sauf que cela s'appelle « se laisser accaparer par l'instinctivité, par l'intermédiaire des sens ». Saint Nicodème dit en revanche *de ne pas se laisser accaparer par cette sensation de bien-être donnée par le soleil, car c'est une attitude*

passive. Mais en pensant que la lumière et son éclat proviennent de Dieu, tu diras ainsi : « Lumière plus brillante que toute lumière, qui a donné toutes les lumières matérielle et immatérielles, Lumière toute merveilleuse, la première cause de la joie des anges et des sens, Toi qui es contemplée par les chérubins et face à laquelle toutes les lumières matérielles ne sont qu'obscurité profonde, je Te loue et Te rends gloire, Toi, Vraie Lumière, qui illumine tout homme qui vient dans le monde, rends-moi digne toujours de Te voir avec les yeux de mon intelligence, afin que mon cœur s'en réjouisse pleinement.

En quoi consiste donc ma démarche ? Je me mets à penser activement que cette lumière solaire n'est qu'une image (imparfaite, certes), mais une image de l'amour de Dieu. Et mon lien avec cette lumière ne sera plus une réjouissance des sens, mais une relation avec Dieu, qui est la Vraie Lumière. C'est dans mon pouvoir de le faire. Et lorsque Dieu verra que j'ai cette disponibilité à ne plus me laisser prendre par les sens, et dans la mesure où j'arrache mon intellect à la délectation passive dans la lumière du soleil, Il pourra me donner désormais, de façon réelle, Son expérience en tant que Lumière. Mais si je ne m'efforce pas à faire ce pas (et de plein gré), je ne comprendrai jamais qui est Dieu véritablement.

La prochaine fois nous verrons comment nous devons nous rapporter de façon concrète à plusieurs catégories d'objets.

