

PRIERE DE JESUS ET PRIERE DU CŒUR

Par l'archimandrite Placide (Deseille)¹

Il arrive fréquemment que l'on emploie les expressions « prière de Jésus » et « prière du cœur » comme si elles étaient équivalentes. Or, si nous donnons à ces expressions leur pleine signification, si nous les entendons dans toute leur force, elles ne sont pas équivalentes. La prière de Jésus peut être, selon notre degré de maturité spirituelle, soit une prière « active », soit une prière du cœur.

Qu'est-ce, d'abord, que la prière de Jésus ? Certains préfèrent parler de « prière à Jésus ». Je pense que c'est là se méprendre sur la raison pour laquelle on parle de « prière de Jésus ». Cette prière n'est pas simplement une prière adressée au Christ. Beaucoup d'autres prières, dans les livres liturgiques ou dans les manuels de prière, sont adressées au Christ. Elles n'en sont pas pour autant la « Prière de Jésus ».

Le propre de la prière de Jésus, c'est d'être principalement composée du nom de Jésus, qui en est comme la substance. C'est précisément pour cela qu'on l'appelle « prière de Jésus ». « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », disent simplement, inlassablement, les moines grecs de la Sainte Montagne.

Le nom de Jésus est comme une « icône verbale ». Dès lors en effet qu'une icône proprement dite représente la personne du Christ, de la Mère de Dieu ou d'un saint, elle devient comme le relais de leur présence de leur rayonnement et de leur intercession en notre faveur. L'icône, assurément, n'est qu'une planche de bois, elle n'a absolument rien de divin en elle-même ; mais du fait qu'elle représente soit le Christ, soit sa Mère toute sainte, soit tel ou tel saint, nous bénéficions par son intermédiaire soit de l'irradiation spirituelle, de l'énergie du Christ ressuscité, soit de la présence miséricordieuse du saint ou de la sainte qui intercède pour nous d'une façon toute particulière quand nous vénérons leur image. De même, quand nous disons la prière de Jésus, le nom de Jésus que nous

¹ Conférence donnée le jeudi 6 mars 2008 dans la paroisse Saint Séraphin de Sarov et la protection de la Mère de Dieu à Paris.

prononçons est en quelque sorte une icône du Christ, et à travers ce nom divin, bien qu'il ne soit qu'une parole humaine en sa substance, l'énergie déifiante du Christ ressuscité nous atteint. C'est une sorte de sacrement, de réalité sensible toute pénétrée de la présence agissante du Christ. De là vient la force, le pouvoir de l'invocation de ce Nom très doux de Jésus.

Mais quand cette prière peut-elle être qualifiée de « prière du coeur » ? Quelques passages de la dix-neuvième *Homélie spirituelle*² de saint Macaire d'Egypte nous aidera à le comprendre :

Lorsque quelqu'un s'approche du Seigneur, il faut d'abord qu'il se fasse violence pour accomplir le bien, même si son cœur ne le veut pas, attendant toujours sa miséricorde avec une foi inébranlable. Qu'il se fasse violence pour aimer sans avoir d'amour ; qu'il se fasse violence pour être doux sans avoir de douceur ; qu'il se fasse violence pour être compatissant sans avoir un cœur miséricordieux ; qu'il se fasse violence pour supporter le mépris, pour rester patient quand il est méprisé, pour ne pas s'indigner quand il est tenu pour rien ou déshonoré, selon cette parole : « Ne vous faites pas justice à vous-mêmes, bien aimés » (*Rom.*, 12,19). **Qu'il se fasse violence pour prier sans avoir la prière spirituelle. Quand Dieu verra comment il lutte et se fait violence, alors que son cœur ne le veut pas, il lui donnera la vraie prière spirituelle**, il lui donnera la vraie charité, la vraie douceur, des entrailles de compassion, la vraie bonté, **en un mot il le remplira des dons du Saint-Esprit (§ 3).**

Tout ceci est très éclairant. Saint Macaire nous enseigne que nous devons d'abord pratiquer les vertus et la prière sans en ressentir aucune envie, courageusement, en nous forçant, seulement parce que la Parole de Dieu nous le demande. Cela ne veut pas dire que la grâce de Dieu est absente ; sans elle, nous ne pourrions rien faire. Mais sa présence ne se fait pas sentir. Nous avons la sensation que tout dépend de notre effort, nous devons ramer pour faire avancer notre barque. Et nous devons reprendre ce labeur, revenir aux mots de notre prière, chaque fois que nous nous apercevons, par un effort d'attention, que notre esprit s'égare dans la distraction.

Telle est la première phase de la prière de Jésus elle-même. On ne peut pas encore parler de « prière du coeur ». Il faut nous forcer à la dire, en « enfermement notre esprit dans les mots », selon l'expression de saint Jean Climaque (*L'échelle sainte*, 28, 17)³, c'est-à-dire nous adresser au Seigneur en pensant qu'il est présent et qu'il nous entend et en étant attentif aux paroles que nous lui adressons, mais sans réfléchir sur ces paroles, sans laisser notre pensée se répandre même sur des sujets édifiants.

Saint Macaire, dans la suite du texte cité plus haut, insiste sur le fait que cet

² *Les homélies spirituelles de saint Macaire*, traduction du père Placide (Deseille), abbaye de Bellefontaine, 1984.

³ Traduction du père Placide (Deseille), abbaye de Bellefontaine, 1993.

effort doit s'étendre à tous les domaines, et non seulement à la prière, qui ne peut être isolée de l'ensemble de la vie spirituelle:

Si quelqu'un, sans avoir la prière, se fait violence seulement pour prier, pour obtenir la grâce de la prière, mais sans se faire violence pour pratiquer la douceur, l'humilité, la charité et les autres préceptes du Seigneur, sans appliquer son souci, son labeur et ses luttes à acquérir ces vertus, dans toute la mesure où cela dépend de sa volonté et de son libre arbitre, il lui sera parfois accordé partiellement, selon sa demande, une prière inspirée par la grâce, dans le repos et la joie de l'Esprit. Mais, quant à son comportement, il reste ce qu'il était auparavant. Il manque de douceur, puisqu'il n'a fait aucun effort pour en acquérir, ni ne s'est préparé à la recevoir. Il manque d'humilité, puisqu'il ne l'a pas demandée et ne s'est pas fait violence pour l'obtenir. Il n'a pas une charité s'étendant à tous, puisqu'il ne s'en est pas soucié et n'a pas lutté pour elle dans la prière, ni en cherchant à la pratiquer. Il manque de foi et de confiance en Dieu ; ne se connaissant pas lui-même, il n'est pas convaincu de son indigence, et il ne s'est pas efforcé, dans la tribulation, de demander au Seigneur une foi ferme envers lui et une confiance véritable (§ 4).

L'ensemble de ces efforts constitue ce que les Pères appellent, depuis Evagre le Pontique, la *praxis*, la phase active de la vie spirituelle. Lorsque l'homme aura été purifié de ses passions et de ses vices et aura atteint la véritable humilité, et quand Dieu le jugera bon, il lui accordera les dons de son Saint-Esprit ; alors commencera la seconde phase de cette vie spirituelle, la *théôria* ou phase contemplative. L'homme n'aura plus alors à ramer pour faire avancer son embarcation, mais il devra tendre les voiles, selon une expression encore de saint Jean Climaque (*op. cit.*, 26, 5) pour se laisser mener par le souffle du Saint-Esprit, c'est-à-dire par des lumières intérieures et des instincts divins que cet Esprit suscitera dans sa conscience, lui permettant d'agir avec spontanéité, aisance et joie :

Celui qui veut vraiment plaire à Dieu, obtenir de lui la grâce céleste de l'Esprit, grandir et devenir parfait dans l'Esprit-Saint, doit donc se faire violence pour pratiquer tous les commandements de Dieu et y soumettre son cœur qui ne le veut pas [...]. Et ainsi, priant et suppliant le Seigneur, il sera entièrement exaucé, recevra la grâce de goûter Dieu et participera au Saint-Esprit, et ainsi, il fera croître et grandir la grâce qui lui a été donnée et qui trouve son lieu de repos dans son humilité, dans sa charité, dans sa douceur. C'est l'Esprit lui-même qui lui accorde tout cela et qui lui enseigne la vraie prière, la vraie charité, la vraie douceur, pour lesquels il s'est fait violence [...]. **L'Esprit lui-même en effet priera en nous, de telle sorte que c'est lui qui nous enseignera la vraie prière**, que nous ne pouvons avoir maintenant, même en nous faisant violence (*op. cit.*, § 7-9).

C'est alors seulement que l'on peut parler de « prière du cœur », de « prière spirituelle » ou d'« acquisition du Saint-Esprit ». Bien entendu, cette phase de la vie spirituelle comporte des aspects divers, et elle n'exclut pas des moments de délaissement et d'abandon pédagogique de la part du Seigneur. La prière de Jésus y a encore sa place, mais d'autres états de prière peuvent aussi s'y manifester, sous la conduite de l'Esprit.

Pour y accéder, il ne peut pas exister de méthode, car tout dépend de la grâce

de Dieu, et de l'humilité de l'homme. Néanmoins, on peut dire que la prière de Jésus, pratiquée dans la phase active de la vie spirituelle, peut y préparer l'âme mieux que d'autres formes de prière. En effet, elle conduit à un certain appauvrissement de l'intelligence discursive, elle n'incite pas l'intellect à des réflexions, à des considérations multiples. C'est une simple supplication de l'âme en face du Christ, qui apporte déjà une grande simplification de l'activité mentale, et qui par là même, achemine l'homme vers la découverte de ces instincts profonds inscrits en lui par l'Esprit-Saint, et qui sont l'essence même de la prière.

Saint Issac le Syrien, *Discours 21*⁴

BIENHEUREUX l'homme qui connaît sa propre faiblesse, car cette connaissance devient pour lui le fondement, la racine et le principe de tout bien. Car lorsqu'un homme a appris [à connaître] et a véritablement senti sa propre faiblesse, il raffermi son âme contre le relâchement qui enténébre sa connaissance et il accroît sa vigilance. Mais nul ne peut sentir sa propre faiblesse, s'il ne lui a pas été donné, si peu que ce soit, de subir des épreuves qui affligent le corps ou l'âme. Mettant alors en regard sa faiblesse et l'aide de Dieu, il connaîtra aussitôt la grandeur de celle-ci. Quand il considère en effet tous les efforts qu'il a déployés dans l'espoir de rendre confiance à son âme, en étant vigilant, continent, en la protégeant et en l'entourant de soins, sans y parvenir, ou quand il constate que son cœur craint et tremble, privé de toute sérénité, il doit alors comprendre que cette crainte qu'éprouve son cœur signifie et révèle qu'il a absolument besoin de l'aide d'un autre. Son cœur en témoigne intérieurement, par la crainte qui l'a saisi et provoque en lui un combat intérieur, montrant ainsi que quelque chose lui manque. L'homme doit dès lors reconnaître qu'il ne peut pas s'établir [par lui-même] dans une confiante sécurité. Il est écrit que seul le secours de Dieu peut sauver (*cf. Ps. 59, 13 ; 107, 13, etc.*).

2. Quand un homme sait qu'il a besoin du secours divin, il multiplie ses prières. Et plus il prie, plus son cœur devient humble. Car on ne peut pas prier et demander sans se faire humble. « Un cœur broyé et humilié, Dieu ne le méprise point » (Ps., 50, 17). Tant que le cœur ne s'est pas fait humble, il lui est impossible, en effet, d'échapper aux distractions. Car c'est l'humilité qui rassemble le cœur. Quand l'homme s'est fait humble, aussitôt la miséricorde [de Dieu] l'entoure, et le cœur sent le secours divin. Il découvre que monte en lui une force qui l'établit dans la confiance. Quand l'homme sent ainsi le secours divin, quand il sent qu'il est présent pour lui venir en aide, son cœur aussitôt est rempli de confiance, et il comprend alors que la prière est le refuge où il trouve le secours, la source du salut, le trésor de la confiance, le port où s'abriter de la tempête, la lumière de ceux qui sont dans les ténèbres, la force des faibles, la protection au moment des épreuves, l'aide au plus fort de la maladie, le bouclier qui sauve dans les combats, la flèche lancée contre l'Ennemi. En un mot, la prière est la porte par laquelle entrent en lui tous ces biens.

⁴ Dans *Discours ascétiques selon la version grecque*, traduction du père Placide (Deseille), monastère Saint-Antoine-le-Grand et monastère de Solan, 2006.

3. Il trouve désormais ses délices dans une prière pleine de foi. Son cœur est illuminé par la confiance. Il est loin de son aveuglement d'autrefois et de sa prière [prononcée] du bout des lèvres. Depuis qu'il il a compris tout cela, il possède la prière dans son âme comme un trésor. Et si grande est sa joie que sa prière s'est changée en cris d'action de grâces. C'est ce qu'a dit celui¹⁰⁵ qui a donné la définition de chaque aspect de la vie spirituelle : « La prière est une joie qui suscite l'action de grâces. » Il parle ici de cette prière qui présuppose qu'on a reçu la connaissance de Dieu, c'est-à-dire qui vient de Dieu. L'homme prie désormais sans peine ni labeur, comme c'était le cas avant qu'il eût ressenti cette grâce, mais dans la joie du cœur et l'émerveillement, sans cesse naissent en lui des mouvements d'action de grâces, sans cesse il se prosterne silencieusement. Saisi d'émerveillement et de stupeur devant l'expérience¹⁰⁶ de la grâce de Dieu, il élève soudainement la voix, il loue et glorifie Dieu, il fait monter des actions de grâces et laisse parler sa langue, dans un extrême émerveillement.

4. Celui qui est parvenu véritablement, et non en imagination, à cet état, et quia observé tout cela en lui-même et en a remarqué les divers aspects grâce à sa grande expérience, connaît ce dont je parle et sait qu'il n'y a là rien de contraire à la vérité. Qu'il cesse désormais de penser à des choses vaines et reste avec Dieu par une prière continuelle, rempli de crainte et d'effroi à la pensée d'être privé de l'abondance de son secours.

5. Tous ces biens viennent, pour l'homme, de la reconnaissance de sa propre faiblesse. En effet, dans son grand désir du secours divin, il s'approche de Dieu, en persévérant dans la prière. Et dans la mesure même où il s'approche de Dieu par sa disposition intérieure, Dieu s'approche de lui par ses dons, et il ne lui refuse pas sa grâce, à cause de sa grande humilité. Car il est comme la veuve qui ne cessait de poursuivre le juge de ses cris pour qu'il lui rende justice contre son Adversaire (*Lc*, 18, 15). Dieu, plein de compassion, attend pour lui accorder ses grâces, afin que ce retard incite l'homme à l'approcher et à demeurer, pressé par la nécessité, auprès de Celui qui est la source d'où jaillit le secours. Dieu accorde cependant certaines demandes, celles, dirai-je, sans lesquelles l'homme ne pourrait être sauvé. Mais il en est d'autres auxquelles Dieu tarde à répondre. Dans certains cas, il éteint et repousse loin de lui les traits enflammés de l'Ennemi. Dans d'autres cas, il permet que l'homme soit tenté, pour que cette épreuve l'amène à s'approcher de lui, comme je l'ai dit, et pour que l'expérience des tentations l'instruise. C'est ce que dit l'Écriture : « Le Seigneur a permis que de nombreuses nations ne soient pas détruites et ne soient pas livrées aux mains de Josué, fils de Nové, afin qu'elle servent à l'instruction des fils d'Israël et que les tribus des Hébreux apprennent à combattre » (*Juges*, 2, 23 ss.).

6. Car le juste qui n'a pas conscience de sa propre faiblesse se tient sur le fil d'une épée et il n'est pas éloigné de la chute ni du lion féroce, je veux dire du démon de l'orgueil. Celui qui ne connaît pas sa propre faiblesse manque en effet d'humilité. Or celui qui manque d'humilité manque de perfection. Et celui à qui manque la perfection est toujours dans la crainte. Car sa cité n'est pas fondée sur des colonnes de fer ni sur des bases d'airain, je veux dire sur celles de l'humilité. Nul ne peut acquérir l'humilité autrement qu'en

employant les moyens qui lui sont appropriés, lesquels nous procurent un cœur brisé et anéantissent les pensées de présomption. Souvent, en effet, l'Ennemi trouve en nous de points faibles qui lui permettent de nous détourner du chemin. Sans l'humilité, il est impossible à l'homme de mener à la perfection son travail [spirituel]. Le sceau de l'Esprit ne saurait être apposé sur sa lettre d'affranchissement, surtout tant qu'il demeure esclave et que, dans son travail, il n'a pas surmonté la crainte. Car nul n'accomplit bien son travail sans humilité ; or nul ne peut être éduqué autrement que par les épreuves, et sans cette éducation, on ne peut acquérir l'humilité.

7. C'est pourquoi le Seigneur accorde aux saints les moyens d'acquérir l'humilité, en ayant un cœur brisé et une prière ardente, afin que ceux qui l'aiment puissent s'approcher de lui par cette humilité. Souvent il les effraie par les passions naturelles, par les chutes provoquées par les pensées honteuses et souillées ; souvent aussi par les outrages, les injures et les coups infligés par les hommes, parfois par les maladies et les indispositions du corps ; parfois aussi par la pauvreté et le manque du nécessaire ; parfois enfin, tantôt par le tourment d'une peur excessive, par le délaissement, par la guerre ouverte menée par le Diable, qui leur inspire de la terreur, tantôt encore par bien d'autres choses redoutables. Tout cela arrive pour que les hommes aient les moyens de devenir humbles, et pour qu'ils ne s'assoupissent pas dans la négligence. Il peut s'agir soit de choses dont le combattant ait à souffrir présentement, soit de la crainte de choses futures. De toutes façons, les épreuves sont nécessaires, pour l'utilité des hommes.