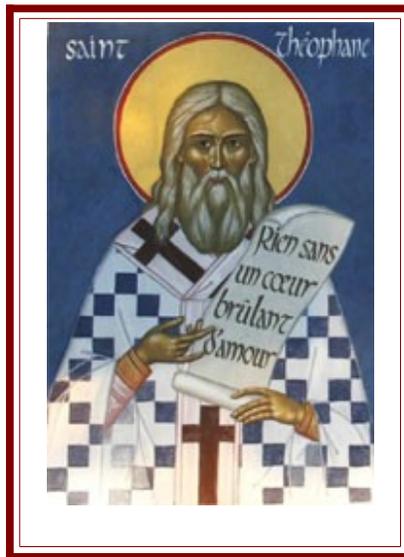


Comment faire naître l'esprit de prière ?

par le saint évêque Théophane le Reclus



Dans la vie chrétienne, la prière tient la première place. La prière, c'est le souffle de l'esprit. Là où est la prière, l'esprit vit; s'il n'y a pas de prière, l'esprit est sans vie.

Se tenir devant une icône et se prosterner, n'est pas la prière, ce n'en est qu'un attribut. Dire des prières, de mémoire, ou les lisant, ou les écoutant – n'est pas encore prier, c'est seulement un moyen de découverte et d'éveil. La prière elle-même consiste en l'apparition dans notre cœur d'une succession de sentiments pieux, dirigés l'un après l'autre vers Dieu: sentiments de notre propre indignité, de dévotion, de reconnaissance, de glorification, de supplication, de contrition, de prosternation ardente, et autres.

Tout notre souci doit être là: emplir notre âme de tous ces sentiments et de ceux qui leur sont identiques, afin que le cœur ne reste pas vide. Lorsque tous ces sentiments ou l'un d'entre eux s'y trouvent, et s'élancent vers Dieu, notre oraison est alors prière, sinon elle ne l'est pas encore.

La prière, ou élan du cœur vers Dieu, doit être stimulée et affermie ou, ce qui revient au même, il faut éduquer en nous-mêmes l'esprit de prière.

Le premier procédé pour cela est la lecture ou l'écoute de nos prières. Lis, ou écoute avec attention, et en toute certitude, tu éveilleras et conforteras la montée de la prière de ton cœur vers Dieu, c'est-à-dire que tu en pénétreras l'esprit.

Dans les prières des Pères saints, une force puissante est en mouvement, et celui qui s'y introduira en déployant toute son attention et sa persévérance la goûtera sans doute aucun, par la loi de l'interaction, dans la mesure où il aura approché du contenu de cette prière son propre état d'esprit. Pour que nos prières soient un réel moyen d'éduquer cette disposition, il est indispensable de les accomplir de telle sorte que la pensée et le cœur en accueillent le contenu.

Voici, dans ce but, trois procédés des plus simples: ne commence pas tes prières sans t'y être d'abord préparé comme il se doit; ne prie pas n'importe comment, mais avec attention et sentiment; et à la fin, ne reprends pas immédiatement tes occupations.

Préparation à la prière

Lorsque tu te disposes à prier, quel que soit le moment choisi, reste d'abord un peu tranquille, assieds-toi ou fais quelques pas et efforce-toi alors de libérer ta pensée de toute préoccupation ou objet d'ici-bas. Puis, réfléchis: Quel est celui à qui tu vas t'adresser dans ta prière, et qui tu es, toi qui dois maintenant la lui adresser; et éveille en ton âme le sentiment approprié, celui d'abnégation et de crainte pieuse en la présence de Dieu au-dedans du cœur. Voilà en quoi consiste cette préparation minime, mais d'importante signification: se maintenir avec piété devant Dieu dans le cœur.

C'est là le début de la prière, et un bon début, c'est déjà la moitié de l'entreprise accomplie.

Observance de la prière – Les prières lues

T'étant ainsi préparé intérieurement, place-toi devant l'icône, signe-toi, fais une prosternation, et commence tes prières habituelles. Lis sans hâte, pénètre chaque mot, amène jusqu'au cœur le sens de chaque parole, et accompagne tout cela de prosternations, en te signant. Cette lecture fructueuse de la prière est agréable à Dieu. Approfondis chaque parole et introduis sa pensée jusqu'au cœur, autrement dit: comprends ce que tu lis, et ressens-le. Tu lis: « Purifie-moi de toute souillure » (Ps 50), ressens le mal qui est en toi, désire la pureté, et dans une totale espérance, demande-la au Seigneur. Tu lis: « Que ta volonté soit faite », et dans ton cœur remets complètement ton destin au Seigneur,

étant totalement prêt à accueillir de bon gré tout ce qu'il t'enverra. Tu lis: « Remets-nous nos dettes, comme nous les remettons à nos débiteurs », et en ton âme, pardonne tout à tous, et demande alors son pardon au Seigneur pour toi. Si tu agis ainsi pour chaque verset de ta prière, tu auras trouvé l'oraison appropriée. Et pour l'accomplir au mieux précisément de cette façon, voici ce qu'il faut faire:

1) Aie une certaine règle de prières, pas trop longue, afin de pouvoir l'accomplir sans hâte, malgré tes occupations habituelles.

2) Dans tes temps libres, lis attentivement les prières de ta règle, pour en comprendre chaque mot et le ressentir, afin de connaître d'avance ce que tu dois produire en ton âme et en ton cœur à telle ou telle parole, afin que cela te soit facile de le réaliser et de l'éprouver au moment de l'oraison.

3) Si, au moment de la prière, ta pensée s'envole vers d'autres objets, efforce-toi de rester attentif, et ramène-la sur l'objectif de la prière; elle s'enfuit à nouveau, ramène-la à nouveau: répète la lecture, tant que tu n'en auras pas compris et senti chaque mot. C'est ainsi que tu déshabitueras ta pensée de la dispersion lorsque tu pries.

4) Si une parole de la prière exerce un effet puissant sur ton âme: arrête-toi dessus et ne lis pas plus loin; reste sur ce passage, dans l'attention et le sentiment, nourris-en ton âme, ou les pensées qu'elle produira, et ne détruis pas cet état, tant qu'il ne disparaîtra pas de lui-même: c'est le signe que l'esprit de prière commence à faire son nid en toi, et cet état est le moyen le plus sûr d'éduquer et d'affermir cet esprit.

Après la prière

Lorsque tu auras terminé ton oraison, ne passe pas aussitôt à quelque autre occupation, mais à nouveau, reste tranquille un moment et réfléchis à ce que tu viens d'accomplir et à ce à quoi cela t'engage, sauvegardant tout particulièrement, après la prière, ce qui a eu sur toi un effet marquant. La nature même de la prière est telle que si tu as bien prié, comme il se doit, tu n'auras pas rapidement envie de te soucier des affaires: celui qui aura goûté au miel ne voudra pas du fiel; goûter à cette douceur de la prière est le but même de l'oraison et, en goûtant à cette douceur dans l'oraison, l'esprit de prière s'éduque.

Si tu te tiens à ces quelques principes, tu verras rapidement le fruit de tes efforts. Toute oraison laisse dans l'âme une trace de la prière; sa poursuite fidèle avec la même méthode l'enracinera, et la persévérance dans l'effort y greffera alors l'esprit de prière.

Voilà le début, le premier moyen d'éduquer en nous cet esprit de prière! Il est conforme à sa destination, l'accomplissement de nos prières. Mais ce n'est pas encore tout, ceci n'est que le début de la science de la prière. Il faut aller plus loin.

Aller plus loin: La prière personnelle

Nous étant habitués par l'esprit et le cœur à nous adresser à Dieu avec une aide extérieure, les livres de prières, il est ensuite indispensable de s'essayer à sa propre montée vers Dieu, d'arriver à ce que l'âme elle-même, par un discours pour ainsi dire personnel, entre dans un entretien de prières avec Dieu, se transporte elle-même vers lui, s'ouvre à lui, lui confesse son état, et ce qu'elle désire. Et il faut le lui apprendre. Comment réussir dans cette science ?

Certes l'habitude de prier, avec piété, attention et sensibilité, à l'aide du livre de prières, y amène, car la prière personnelle, emplie de sentiments saints par le livre de prières, commencera à s'arracher d'elle-même du cœur, pour aller vers Dieu. Cependant, il existe aussi pour cela des méthodes particulières qui amènent à la réussite nécessaire de la prière.

Première méthode: l'enseignement qui conduit l'âme à s'adresser fréquemment à Dieu est la « pensée en Dieu », ou réflexion pieuse sur les propriétés et actions divines – bienveillance, justice, sagesse, omnipotence, omniprésence, omniscience – sur la création et la providence, le salut en Jésus Christ, sur la grâce et la parole de Dieu, les saints mystères, le royaume céleste. Quel que soit celui de ces sujets sur lequel tu commenceras à méditer, il emplira sans faute l'âme d'un sentiment de piété envers Dieu: il propulse tout droit vers Dieu l'être entier, c'est pourquoi c'est le moyen le plus direct pour habituer l'âme à s'élancer vers Dieu.

Lorsque tu auras terminé tes prières, surtout le matin, assieds-toi, et commence la méditation: aujourd'hui sur l'une, demain sur l'autre des propriétés et actions de Dieu, et amène ton âme à la prédisposition correspondante. Dis, avec saint Dimitri de Rostov: « Viens, sainte pensée en Dieu, et plongeons-nous dans la méditation sur les grandes œuvres de Dieu ». Permits ainsi à ton cœur de s'é mouvoir et tu commenceras à épancher ton

âme dans la prière. Ce n'est pas un gros effort, mais il donne beaucoup de fruits. Il y faut seulement le désir et le zèle. Commence, par exemple, à réfléchir sur la bienveillance divine et tu te verras entouré des effets corporels et spirituels de la miséricorde divine, et, plein de reconnaissance, tu te prosternerai devant Dieu; médite sur son omniprésence et tu découvriras que tu es partout devant lui et qu'il est devant toi, et il te sera impossible de ne pas ressentir une crainte pieuse; médite sur la vérité de Dieu, tu seras alors convaincu qu'aucune mauvaise action ne restera impunie, et tu te disposeras, à coup sûr, à te purifier de tes péchés devant Dieu d'un cœur contrit, dans le repentir; réfléchis à l'omniscience divine: tu reconnaîtras que rien de ce qui est en toi n'échappe à l'œil de Dieu, et tu décideras sûrement d'être sévère envers toi-même et attentif en tout, afin de ne pas irriter Dieu, qui voit tout.

La deuxième méthode pour éduquer l'âme à fréquemment invoquer Dieu est de dédier toute entreprise, grande ou petite, à sa gloire; car si nous prenons pour règle, selon l'Apôtre (1 Co 10, 31), de tout faire, même manger et boire, à la gloire de Dieu, alors il est certain que chaque fois, non seulement nous nous souviendrons de Dieu, mais nous ferons attention, en toute circonstance, de ne pas agir mal et de ne pas irriter Dieu par quelque action. Cela nous obligera à nous adresser à lui avec crainte et à Le prier de nous aider et de nous éclairer. Et comme nous sommes presque sans arrêt en activité, nous adresserons presque sans arrêt des prières à Dieu, et nous nous exercerons donc presque sans arrêt à l'élévation priante de notre âme vers Dieu. Ainsi nous apprendrons à notre âme à s'adresser le plus souvent possible à lui au cours d'une journée.

La troisième méthode d'éducation de notre âme est de l'habituer à faire appel à Dieu à partir du cœur, par des paroles courtes, selon les besoins de l'âme et les occupations. Tu commences quelque chose, dis: « Bénis, Seigneur! » Tu as terminé, dis, non seulement par la langue, mais avec le cœur: « Gloire à toi, Seigneur! » Une mauvaise passion apparaît, dis: « Sauve-moi, Seigneur, je péris! » Une foule de pensées mauvaises t'envahit, appelle: « Tire mon âme de sa prison! » Un mensonge apparaît dans une affaire et le péché t'y attire, prie: « Guide-moi, Seigneur, sur la route »; ou: « Ne laisse pas mon pied chanceler ». Les péchés te pèsent et t'amènent au désespoir, appelle par la voix du publicain: « Seigneur, aie pitié de moi! » Et ainsi en toute circonstance. Ou bien, dis plus souvent: « Seigneur, aie pitié! Mère de Dieu Souveraine, sauve-moi! Ange, mon saint gardien, défends-moi! »; ou appelle par quelque autre parole. Seulement, autant que possible, appelle plus souvent, t'efforçant surtout à ce que ces appels viennent du cœur, comme s'ils jaillissaient hors de lui. Faisant ainsi, nous aurons de fréquentes élévations spirituelles du cœur vers Dieu, des appels fréquents à lui, et une prière

fréquente, et cette fréquence nous inculquera l'habitude de l'entretien spirituel avec Dieu.

Ainsi donc, outre la règle de prières, l'apprentissage de l'élévation de l'âme vers Dieu par la prière comporte aussi les trois pratiques nous amenant à l'esprit de prière: laisser du temps le matin à la méditation de Dieu; œuvrer en tout pour la Gloire de Dieu; et s'adresser à Dieu souvent, par des appels courts. Lorsque la méditation de Dieu matinale aura été bonne, elle préservera une disposition profonde de l'esprit à penser à Dieu. Cette pensée en Dieu obligera l'âme à accomplir tout acte, intérieur ou extérieur, avec prudence et pour la gloire de Dieu. Et l'une et l'autre la mettront dans une situation qui lui fera faire souvent de courts appels à Dieu. Ces trois choses – méditation de Dieu, toute œuvre pour la gloire de Dieu et invocations fréquentes – sont les armes les plus efficaces pour la prière spirituelle du cœur. Chacune d'elles élève l'âme vers Dieu. S'étant arrachée de la terre, celle-ci entrera dans son domaine et vivra avec délice dans les hauteurs; ici, par le cœur et la pensée; et, là-haut, elle se sera essentiellement rendue digne de se tenir devant la Face de Dieu.

Théophane le Reclus, *Lettre 227*.
Traduit du russe par N.M. Tikhomirova.

*Texte tiré du site web: <http://www.pagesorthodoxes.net/priere/priere-theophane.htm>