

# La voie des Pères

Jean-Marie Gourvil

[asso.ortho.colombelles@gmail.com](mailto:asso.ortho.colombelles@gmail.com)

## L'HESYCHASME ET LA PRATIQUE DE LA PRIERE DE JESUS

Dans la dernière chronique de novembre 2021, nous avons évoqué, sans trop la développer, la notion d'hésychasme. Mgr Séraphim et le père Boris parlent, de l'hésychasme comme le cœur de la spiritualité orthodoxe. Le métropolite roumain écrit : « *La spiritualité orthodoxe est une spiritualité hésychaste* » et le recteur de l'Institut de Théologie Orthodoxe St-Serge : « *Il est donc très important, d'une part, de réintégrer tout le courant de l'hésychasme, toute l'école de la prière du cœur, toute sa tradition et le monachisme lui-même tout entier, dans le cadre de la vie ecclésiale et de la prière liturgique commune.* » Nous sommes donc au cœur de la vie orthodoxe, sur le chemin de l'intimité avec Dieu, sur le chemin du cœur qui loin de s'opposer à la vie liturgique lui donne sa grandeur.

Dans cette chronique nous allons revenir sur la signification des termes : hésychasme, prière de Jésus et prière du cœur. Tous ces termes forment, pour les orthodoxes, un ensemble cohérent. Nous allons décrire la pratique de la prière hésychaste, l'usage du chapelet et cerner les postures corporelles et mentales qui favorisent la pratique de cette prière et nous introduit dans une relation intime, spirituelle, avec Dieu.

### **La prière dans l'intimité de sa chambre, la voie hésychaste.**

La prière dans l'intimité de sa chambre, de sa cellule, dans un lieu retiré du brouhaha du quotidien occupe une place primordiale dans l'histoire de la spiritualité chrétienne. Nous avons écrit que la prière hésychaste est en amont de la liturgie, en aval de la liturgie, au cœur de la liturgie lorsque chacun de nous, essayant de suspendre le tohu-bohu de ses pensées et prenant le chemin du cœur, essaie d'accueillir au plus profond de son être le mystère du salut. Elle ne s'oppose donc pas à la récitation des offices et à la célébration liturgique, mais elle situe la personne comme celle qui chemine vers la rencontre pacifiante de Dieu. Le mot grec *hésychia*, que l'on traduit par tranquillité, paix, désigne le but de la pratique hésychaste : trouver la paix intérieure par la rencontre de Dieu au fond de l'être. Cette rencontre est interpersonnelle, elle nous fait dire Tu à Dieu, elle nous fait prendre conscience que l'on est aussi celui qu'Il attend, qu'Il est comme un mendiant cherchant notre présence, notre amour. Mais cette rencontre est aussi physique ou métaphysique, elle nous fait devenir participant de la nature divine (2 Pierre, 1,4), réceptacles des énergies divines, de la grâce.

Remarquons que les mystiques occidentaux ont magnifiquement chanté cette rencontre interpersonnelle avec Dieu, en prenant sans cesse l'image de la rencontre de l'Époux et de l'Épouse. L'union « transformante » à Dieu a été aussi, durant des siècles, une expression fréquente en Occident. Cette notion est équivalente à celle, plus orientale, de déification. Mais le christianisme occidental des XVIII- XIX et XXèmes siècles, sous l'effet de la tradition thomiste et des courants anti-mystiques, ont peiné à imaginer une rencontre réelle avec Dieu, à accepter que le divin puisse s'écouler dans les profondeurs de l'être, que nous puissions accéder à l'Être, à la Vie. La déification était devenue en Occident un impensable. La vie spirituelle restait souvent morale, sentimentale, elle empruntait un vocabulaire éthique et privilégiait une approche par les valeurs. Elle conduisait difficilement à l'union de l'homme à Dieu. Le croyant, n'ayant pas la soif profonde de devenir Dieu par grâce, reste souvent encore enfermé sur lui-même. Il s'enferme dans l'humain humanisé, dans l'humain sanctifié<sup>1</sup>. Vision réductrice qui semble instaurer un *no man's land* infranchissable entre Dieu et nous. Mais ce christianisme humaniste semble être celui d'hier. L'Occident chrétien redécouvre, peu à peu, avec le retour de la méditation, les profondeurs de sa spiritualité. Le mot de déification ne semble plus faire aussi peur.

Si l'hésychasme désigne le but de la prière, il désigne aussi la voie ascétique qui y mène, elle est centrée sur la garde du cœur, la gestion des pensées passionnées qui nous envahissent et le recours à la prière profonde de l'être. L'hésychasme propose de réciter la prière de Jésus dont l'origine est le Kyrie Eleison : « Seigneur Jésus-Christ Fils de Dieu, prends pitié de moi pécheur ». Mais la prière peut être plus courte « Seigneur Jésus-Christ Fils de Dieu » ou plus courte encore « Seigneur Jésus ». Les Pères ont beaucoup écrit sur la récitation du nom de Jésus. Le nom est porteur de la présence de celui que l'on nomme. La prière de Jésus doit être récitée dans l'isolement de sa chambre ou de sa cellule, dans la solitude. Saint Sophrony, disciple de Saint Silouane de l'Athos, propose que cette prière soit récitée, aussi, à l'église par la communauté. Cette pratique pédagogique est féconde, mais elle a pour objectif d'initier celui qui prend la route de l'hésychasme à la récitation de la prière de Jésus dans la solitude. La pratique de la prière de Jésus est un éveil à la vie intérieure, à l'intimité avec Dieu.

La prière peut être récitée debout devant les icônes ou assis, mais dans une attitude de tranquille concentration intérieure. On représente souvent les Pères assis sur un petit tabouret la tête penchée vers la poitrine et égrainant un chapelet. Il n'est pas indispensable d'utiliser un petit tabouret, mais il faut garder une attitude vigilante, éveillée. La prière peut être récitée en marchant d'un pas régulier comme le faisait le fameux pèlerin russe, mais la pratique la plus fréquente est celle de la posture debout, devant les icônes, dans une relative pénombre, une veilleuse allumée.

Le chapelet est traditionnellement utilisé pour compter le nombre d'invocations. Cet outil liturgique permet de se donner un objectif de deux, trois chapelets ou plus et de ne pas décrocher avant d'avoir achevé ce que l'on avait décidé de faire. Le chapelet de grand format (100 ou 120 grains) peut nous attendre dans notre chambre près des icônes, le chapelet de petit format (33 ou 50 grains) peut être mis au poignet (ce qui est une pratique fréquente dans les pays orthodoxes), il peut être au fond d'une poche et utilisé lorsqu'un moment de tranquillité se présente à nous.

---

<sup>1</sup> Le refus en Occident de la théologie de la déification a produit une vision humaniste où la grâce vient simplement permettre de restaurer la nature humaine blessée par le péché. Le transhumanisme souhaitant bricoler le corps humain pour le prolonger au-delà de ses limites procède de la même anthropologie centrée sur l'humain et non sur la divino-humanité.

Les Pères proposent aussi de réciter la prière en ayant sa pensée tournée vers le cœur, vers la partie gauche de la poitrine et de réciter la prière en la coupant en deux parties, l'une lors de l'inspiration et l'autre lors de l'expiration. Il n'est pas besoin de faire un grand effort, progressivement la prière se scinde en deux et prend naturellement le rythme de la respiration. Il faut éviter une dissociation entre la récitation mentale de la prière et le rythme naturel du corps, du souffle. Il faut éviter de forcer le souffle pour le faire absolument coller à la longueur de la prière. Il vaut mieux faire l'inverse. Le souffle doit garder le rythme qui est le sien au moment où l'on dit la prière. Le père Jean me faisait remarquer qu'un excès volontaire de maîtrise du souffle peut provoquer des douleurs au niveau de la poitrine.

Cependant l'essentiel de la prière de Jésus n'est pas la récitation de cette courte prière et le chapelet, mais ce qui se passe dans notre être à ce moment. La répétition de la même invocation permet de calmer l'agitation des pensées et de se concentrer sur la relation à Dieu. Mais la répétition, le calme des pensées, ne produisent pas en eux-mêmes l'expérience de la présence de Dieu. Il convient que progressivement notre être tout entier se mobilise, le corps l'est par la posture et la récitation, la pensée par la phrase à laquelle on est attentif, mais il faut que la partie affective de l'être se mobilise, de façon sobre, sans excès, mais se mobilise. Evagre enseigne qu'il nous faut prier avec sentiment. D'autres pères enseignent qu'il nous faut prier avec ardeur et insistance. C'est bien la partie profonde de l'être qui doit se mobiliser. Il y a donc une conscience spirituelle qui émerge derrière la récitation. Il convient alors de guider les sentiments qui émergent, de leur donner un contenu. Sans essayer de méditer, on peut simplement adresser une parole plus intérieure à Dieu, un sentiment plus profond. Si l'on a connu la colère ou la tristesse ou tout autre sentiment perturbateur, on peut s'adresser à lui comme à celui qui aime, qui est la paix. Chacun trouve alors le sobre langage qui convient. Loin de la méditation, ces mots sont les cris du cœur qui accompagnent la récitation vocale ou mentale de la prière. Souvent le passage de l'Écriture que l'on a lu récemment revient et semble inspirer le sentiment qui accompagne cette prière qui est intime, personnelle, qui est celle de notre être se dévoilant devant Dieu et acceptant de devenir réceptacle d'une prière qui, parfois, nous est donnée.

La pratique de la prière de Jésus, avec le temps, la patience et le détachement nécessaires ouvre progressivement le cœur plus profond, où Dieu est ressenti comme présent. La prière de Jésus devient alors prière du cœur profond que l'on distingue bien du centre de nos émotions et de nos cogitations. C'est le lieu de l'Esprit. Cette prière est souvent apophasique, le cœur est porté au-delà des mots, hors des mots dans une présence à Dieu au-delà de nos facultés. Elle traverse la ténèbre et devient lumineuse<sup>2</sup>.

Ici l'hésychasme oriental rejoint la tradition occidentale de l'oraison, de l'oraison cordiale qu'il faut bien distinguer de la méditation discursive qui fleurit à partir des XVI et XVIIes siècles.

Cette présence de Dieu peut être accompagnée de sentiments nouveaux, de larmes, d'une joie nouvelle. Il est cependant nécessaire de rester dans la sobriété, de ne pas s'exalter, de savoir que la présence de Dieu nous est donnée, qu'elle n'est jamais le fruit de notre seul effort et que souvent elle apparaît lorsque l'on a renoncé à l'auto-centrement sur soi-même et que l'on s'est mis du côté de Dieu,

---

<sup>2</sup> Nous avons évoqué le thème de l'apophasisme dans la chronique 16 d'avril 2021 : *Un amour de Dieu qui dépasse le sentiment et l'intelligence.*

du côté des hommes qu'Il aime. Etonnante posture où il faut se mobiliser, se tendre, mais où la cible est atteinte lorsque l'on se décentre, s'abandonne à ce qui n'est pas nous.

Le danger de l'illusion existe, le roman de J. D. Salinger, *Franny et Zooey*<sup>3</sup>, nous met en garde de façon fort pertinente contre les dangers de cette prière, si l'on se renferme sur soi-même. Mais le grand danger serait de ne pas s'engager dans la prière personnelle avec Dieu, dans l'intimité de sa chambre, sous prétexte de la crainte de l'illusion. Mais il est bon alors d'avoir autour de soi une ou des personnes pratiquant la prière de Jésus avec qui l'on puisse échanger sur cette immense aventure de la prière intime avec Dieu. On ne rencontre pas toujours Le Maître que l'on cherche, mais à celui qui est vigilant, Dieu offre des rencontres qui sont opportunes et lumineuses.

Progressivement la pratique de la prière de Jésus fait spontanément irruption dans le quotidien, au milieu de nos pensées, de nos activités, lorsque l'on marche dans la rue, lorsque l'on arpente un escalier, lorsque l'on sent son esprit soumis à une tension qui nous perturbe. Cette prière née devant les icônes, le chapelet à la main, finit par devenir la sensibilité permanente de la fine pointe de notre âme ; elle va, elle vient, mais reste là à proximité. Quand elle apparaît spontanément on peut la reconnaître et remercier Dieu en faisant si l'endroit le permet, un signe de croix.

## **Petite histoire de la prière de Jésus et courte bibliographie**

Il est souvent fait mention de la « méthode hésychaste ». Le mot « méthode » peut nous faire frémir, aujourd'hui, comme s'il s'agissait de rentrer dans un programme qui nous assurerait la paix intérieure. Mais le mot grec *méthodos* est aussi ancien que l'Antiquité et désigne le chemin (*odos*) qui nous mène après, au-delà (*méta*), au bout du chemin, au-delà même du chemin. Un *Traité de méthode de prière hésychaste* remonte sans doute à l'époque de Saint Syméon le Nouveau Théologien (+ 1022)<sup>4</sup>. Ce *méthodos* présente et résume une tradition beaucoup plus ancienne. Dès les premiers siècles du christianisme l'invocation du nom de Jésus apparaît ainsi que le Kyrie Eleison. La pratique ordonnée de la prière de Jésus semble apparaître en Grèce au Ve siècle (Diadoque de Photice) et dans le Sinaï au VIIe siècle (St Jean Climaque). Elle se répand dans tout l'Orient et connaît une grande renommée au Mont Athos au XIVe siècle (Saint Grégoire le Sinaïte). Elle est fondée théologiquement par les traités de St Grégoire Palamas au XVe siècle. La publication en grec de *La Philocalie* au XVIIIe redonne une dynamique à cette tradition. Tous les pays orthodoxes notamment la Russie et la Roumanie vont développer, jusqu'à nos jours, la pratique de la prière de Jésus.

### **Livres permettant d'approfondir notre connaissance de la prière de Jésus Ces livres sont à la bibliothèque de la paroisse.**

- *Récits d'un pèlerin russe*, plusieurs éditions existent.
- *Petite philocalie de la prière du cœur*, traduite et présentée par Jean Guillard, Seuil, collection sagesse.
- Un moine de l'Eglise d'Orient, *La prière de Jésus*, Livre de vie, Seuil. (Livre facile à lire)
- Henri-Pierre Rinkel, *La prière du cœur*, Cerf (livre facile à lire)

---

<sup>3</sup> J. D. Salinger, *Franny et Zoey*, Folio, 260 p.

<sup>4</sup> Irénée Hausherr a montré que ce *méthodos* n'était pas de Syméon lui-même, mais d'un autre courant hésychaste. Cf. I. Irénée Hausherr, *Orientalia christiana*, N° 36, juin-juillet 1927.

- Jean Serr et Olivier Clément, *La prière du cœur*, Abbaye de Bellefontaine
- Marc-Antoine Costa de Beauregard, *La voie hésychastes*, Actes Sud.
- Placide Deseille, *La spiritualité orthodoxe et la Philocalie*, Bayard.

Et enfin, la source essentielle :

- *La Philocalie des Pères neptiques*, édition intégrale, VII volumes, Abbaye de Bellefontaine. (Vaste anthologie qu'il faut lire auteur par auteur et si possible dans le cadre d'un groupe de lecture, c'est le livre qui accompagne une vie)

## **La prière de Jésus dans le parcours de notre vie**

La pratique de la prière de Jésus dans la solitude varie en fonction de l'âge et de notre progression spirituelle. On ne pratique pas la prière de la même façon lorsque l'on vient de se convertir, et si l'on a cheminé spirituellement, lorsque l'on sait que les dernières années de la vie sont devant nous. La pratique extérieure de la prière change peu, mais la pratique intérieure évolue. Au début la prière permet que le corps et l'âme trouvent un certain repos. La prière est alors apaisement et supplication. Peu à peu avec le temps la prière devient moins mentale et plus cordiale. Le passage se fait progressivement de la prière de Jésus à la prière du cœur. La prière devient union à Dieu.

Pour le père Dumitru Stanilaoë lorsqu'avec les années nous avons franchi les étapes de la conversion première, que nous avons assumé notre vie dans la cité et dans l'Eglise -le cœur illuminé par l'Evangile- que nous arrivons au terme de notre parcours, alors la prière change. C'est le moment de s'approcher de la contemplation et de l'abandon à Dieu. Le père Dumitru fait de la pratique de la prière de Jésus l'essentiel de cette dernière étape de notre vie. Il n'est plus temps de réfléchir encore et encore, d'aller à Dieu en essayant encore et encore d'être utile au monde par de nombreuses actions. La quête de la vertu n'est plus notre souci. C'est le temps de l'abandon, de la présence intérieure à Dieu et au monde. Les pages qu'il consacre dans le livre que nous avons souvent cité<sup>5</sup> sont admirables. Les passages qu'il écrit sur l'apophatisme sont d'une rare beauté.

## **De la solitude de la chambre à l'église où plusieurs prient ensemble**

Le lecteur de cette chronique aura bien saisi combien je crois cette prière importante. Elle m'a accompagné depuis ma jeunesse où, encore au lycée, j'avais lu les *Récits du pèlerin russe* et la *Petite Philocalie de la prière du cœur*. Je l'ai pratiquée, abandonnée, reprise, de multiples fois. Mais elle a toujours été là. Par contre nulle opposition n'existe entre cette prière et la prière communautaire. C'est à l'église que j'ai toujours senti le plus intensément la présence de Dieu. Mais lorsque je me suis éloigné de la pratique de la prière intime, la prière liturgique s'est affadie et lorsque je revenais à la prière dans la chambre, la prière à l'église m'est apparue lumineuse et féconde.

---

<sup>5</sup> Dumitru Stanilaoë, *Théologie ascétique et mystique de l'Eglise orthodoxe*, Bucarest 1947, Cerf, 2011, p. 327 et suivantes : « Les méthodes qui favorisent la prière pure »