



La Prière de Jésus (Introduction)

SERAPHIN DE SAROV

Un véritable saint de l'église russe nous est proposé comme modèle. C'est un homme très humble, un moine qui a vécu en ermite dans la forêt de Russie. Il s'appelle Séraphin... Il est né en 1759. A l'âge de 19 ans, il entre au noviciat du monastère de Sarov. A l'âge de 34 ans, il est ordonné prêtre. Pendant 10 ans de 1794 à 1804, il vit seul dans les bois, en observant la règle de St Pacôme, moine d'Egypte du 4ème siècle. Il ressemble fort à St François d'Assise. Les divers animaux sauvages de l'immense forêt russe : ours, loups, renards étaient ses seuls compagnons, et des témoins rapportent qu'il les nourrissait de sa main. En septembre 1804, il est durement frappé par des bandits, et on le retrouve évanoui dans son ermitage. Pourtant, il ne leur avait offert aucune résistance, et il refuse de témoigner à leur procès. Cette agression le laissa, pour toute sa vie, en mauvaise santé : quittant son ermitage, il rejoint le monastère, où il vit dans une cellule, sans lit ni chauffage ; il y avait une seule lampe, en face d'une seule icône : celle de la Vierge de tendresse. Il avait une extrême dévotion à la Mère du Christ : elle lui apparut une douzaine de fois. **Sa prière principale était la prière de Jésus** : consistant à répéter des centaines de fois par jour, le Nom béni entre tous. Il lisait, chaque semaine, les 4 évangiles : le lundi St Mathieu, le mardi St Marc, le mercredi St Luc, le jeudi St Jean. A partir de 1825, à l'âge de 66 ans, à la suite d'une apparition de la Sainte Vierge, il se met à accueillir les pèlerins, qui viennent très nombreux jusqu'à lui. Il remplit ce ministère de « Starets » : c'est à dire de vieillard, guide spirituel jusqu'à l'année de sa mort en 1833, à l'âge de 74 ans. Il accueille ceux qui viennent à lui, en les appelant « Ma Joie ! ». Il leur enseigne que la vie chrétienne consiste, avant tout, dans l'acquisition du Saint Esprit. Séraphin de Sarov est resté 140 ans dans l'oubli, et, c'est tout récemment, en 1973, que sa vie a été écrite. Il est une merveille de l'Esprit Saint.

Père Jean ARNAUD Prêtre à Marseille décédé le 11 février 2000.

Introduction à la Prière de Jésus

I) « Par la grâce de Dieu, je suis homme et chrétien, par actions grand pécheur, par état, pèlerin sans abri, de la plus basse condition, toujours errant de lieu en lieu. Pour avoir, j'ai sur le dos un sac avec du pain sec, dans ma blouse la sainte Bible et c'est tout. Le 24ème dimanche après la Trinité, j'entrai dans l'église pour y prier pendant l'office ; on lisait l'Epître aux Thésaloniciens, au passage dans lequel il est dit : « priez sans cesse ». (1 Th 5, 17). Cette Parole pénétra profondément dans mon esprit et je me demandai comment il est possible de prier sans cesse alors que chacun doit s'occuper à de nombreux travaux pour subvenir à sa propre vie » (récits d'un pèlerin russe p. 19)

Le starets lui dit : « la prière de Jésus intérieure et constante est l'invocation continuelle et ininterrompue du Nom de Jésus par les lèvres, le cœur et l'intelligence, dans le sentiment de sa présence, en tout lieu, en tout temps, même pendant le sommeil. Elle s'exprime par ces mots : « SEIGNEUR JESUS CHRIST, FILS DE DIEU, AIE PITIE DE MOI ! ». (Récits d'un pèlerin russe p. 29)

« Parfois il y avait comme un bouillonnement dans mon cœur et une légèreté, une liberté, une joie si grandes, que j'en étais transformé et me sentais en extase. Parfois, je sentais un amour ardent pour Jésus-Christ et pour toute la création divine. Parfois mes larmes coulaient d'elles-mêmes par reconnaissance pour le Seigneur qui avait eu pitié de moi, pécheur endurci. Parfois mon esprit borné s'illuminait tellement que je comprenais clairement ce que jadis je n'aurais même pas pu concevoir. Parfois la douce chaleur de mon cœur se répandait dans tout mon être et je sentais avec émotion la présence innombrable du Seigneur. Parfois je ressentais une joie puissante et profonde, à l'invocation du Nom de Jésus-Christ et je comprenais ce que signifie sa parole : « le royaume de Dieu est à l'intérieur de vous ». (Lc 17, 21)

II) LE NOM Ancien testament : Ex 3, 14 - Ps 5, 12 - Ps 99, 3 Nouveau Testament : Jn 16, 23-24 - Ph 2, 9-10 - Ac 4, 12 - Mt 1, 21 - Lc 1, 31)

« L'invocation du Nom de Jésus agit comme une sorte de sacrement.....Le Nom de Jésus sauve, guérit, chasse les esprits impurs, purifie le cœur et le remplit d'Amour » (Origène, père de l'Eglise, 3ème siècle)

« Porter constamment dans le cœur le très doux Jésus, et par le rappel incessant de son Nom bien-aimé, être enflammé d'un ineffable amour pour Lui (Païssy Vélitchokovsky, moine orthodoxe, 18ème siècle)

« Persévère dans le murmure du Nom de Jésus, afin que ton cœur boive le Seigneur, que le Seigneur boive ton cœur, et qu'ainsi les deux ne fassent plus qu'un » (Ignace Xanthopoulos, moine du 14ème siècle)

Le nom de Jésus est lumière, mais aussi nourriture....Il est encore remède. L'un de nous est-il triste ? Que le Nom de Jésus lui vienne au cœur, et, de là, monte à mes lèvres. Et voilà qu'en se levant, la lumière de ce nom dissipe les nuages et ramène le ciel à sa limpidité. Ou bien quelqu'un est-il coupable d'une grave faute ? Et, désespéré, court-il à la mort ? Mais s'il invoque le Nom de la Vie, ne retrouvera-t'il pas le souffle de la vie ?

Devant ce Nom sauveur, qui pourrait jamais, continuer à se sentir dur de cœur morne et engourdi, l'âme pleine de rancœur, ou amollie par le dégoût ? La source de nos larmes s'est-elle desséchée ? Qu'on invoque le Nom de Jésus. Ne jaillit-elle pas aussitôt plus abondante et plus paisible ? Ce Nom de puissance une fois invoqué, ne ramène-t-il pas immédiatement la confiance, en chassant la peur ? Et si l'on est saisi par le feu et les assauts du doute, la certitude n'éclate-t-elle pas soudain à l'évocation de ce Nom glorieux. Pour celui qui perd confiance au sein de l'adversité, et déjà commence à perdre pieds, le courage a-t-il jamais manqué, s'il a prononcé le Nom protecteur ?...

Voilà les maladies et les faiblesses de l'âme, et voilà aussi leur remède. La preuve, nous la trouvons dans cette parole de Dieu : « Invoque moi aux jours du malheur, je te délivrerai et tu me rendras gloire » (psaume 49 v.15) Rien de tel que cette invocation pour apaiser l'assaut de la colère, calmer l'enflure de l'orgueil, guérir la blessure de l'envie, contenir le flot de l'impureté, éteindre la flamme de la convoitise, maîtriser la soif de l'avarice, et repousser tout ce qui peut nous exciter pour notre honte. Vraiment, quand je prononce le Nom de Jésus, je mets en face de moi, un homme doux et bienveillant, humble de cœur, chaste, sobre, miséricordieux, rayonnant, mais il est aussi Lui-même Dieu tout puissant : il me guérit et refait mes forces. Voilà tout ce qui doit résonner en moi dès que le Nom de Jésus aura été prononcé... (St Bernard de Clairvaux, 12ème siècle) Le Nom de Jésus est un miel dans la bouche, une mélodie à l'oreille, une jubilation dans le cœur (St Bernard) Le Nom de Jésus est lui-même un instrument d'ascèse, un filtre au travers duquel ne doivent passer que les pensées, les paroles, les actes compatibles avec la divine et vivante réalité de ce Nom. La croissance du Nom dans notre âme implique une décroissance correspondante du moi séparé, la mort quotidienne à l'égoïsme dont tout péché découlé ». (Le moine d'Orient)

Ce mode de prière peut-être prononcé ou seulement pensé. Il se trouve donc à la limite entre la prière vocale et la prière mentale, et aussi entre la prière méditative et la prière contemplative. Il peut être pratiqué en tout temps, en tout lieu : église, chambre, bureau, rue.....On peut répéter le Nom en marchant.....

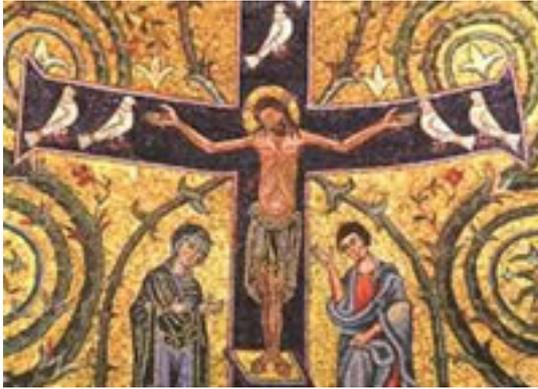
« Avant de prononcer le Nom de Jésus, il faut d'abord essayer de se mettre soi-même en état de paix et de recueillement, puis implorer l'aide du St Esprit par lequel seul on peut « dire que Jésus est le seigneur » (1Co 12, 3). Tout autre préliminaire est superflu. De même que, pour nager, il faut se jeter à l'eau, ainsi faut-il tout d'un coup se jeter dans le Nom de Jésus. Ce Nom ayant été prononcé une première fois avec une adoration aimante, il n'y a qu'à s'y attacher, à y adhérer, à le répéter lentement, doucement, tranquillement. Ce serait une erreur de vouloir « forcer » cette prière, d'enfler intérieurement la voix, de chercher l'intensité et l'émotion...Il s'agit de concentrer peu à peu tout notre être autour du Nom et de laisser celui-ci, comme une tache d'huile, pénétrer et imprégner silencieusement notre âme. Il n'est pas nécessaire de répéter le Nom d'une manière continue. Le Nom prononcé peut se prolonger dans des minutes de repos, de silence, d'attention purement intérieure : tel un oiseau alterne le battement d'ailes et le vol plané. Toute tension, toute hâte doivent être évitées. Si la fatigue survient, il faut interrompre l'invocation et la reprendre simplement lorsqu'on s'y sentira disposé.

Le but à atteindre est une répétition littérale constante mais une sorte de latence et de repos du Nom de Jésus dans notre cœur : « je dors mais mon cœur veille » (Cantique des cantiques 5, 2) Et que l'on bannisse toute sensualité spirituelle, toute recherche d'émotion.... Ne pensons pas qu'une heure où nous aurons invoqué le Nom sans rien « sentir », en demeurant apparemment froids et secs, ait été une heure perdue et inféconde. Cette invocation que nous pensions avoir été stérile sera au contraire très acceptable à Dieu, parce que chimiquement pure, si l'on peut dire, parce que dépouillée de toute préoccupation de délices spirituelles, et réduite à une offrande de la volonté nue. D'ailleurs, dans sa gracieuse miséricorde, le Sauveur enveloppe souvent son Nom d'une atmosphère de joie, de chaleur et de lumière : « Ton Nom est un parfum répandu.....Attire-moi » (Ct 1, 3-4)

(La Prière de Jésus Par un moine de l' Eglise d' Orient pages 71 à 74)

« PERSEVERE DANS LE MURMURE DU NOM DE JESUS, AFIN QUE TON CŒUR BOIVE LE SEIGNEUR, QUE LE SEIGNEUR BOIVE TON CŒUR, ET QUE LES DEUX NE FASSENT PLUS QU'UN ! »





La Prière de Jésus (historique)

Il est important de savoir que la prière de Jésus est le fruit de toute une recherche et d'une longue expérience spirituelle, et de comprendre comment elle s'est élaborée au cours des siècles. Elle est loin d'être une dévotion privée ; au contraire elle fait partie de la tradition de l'Eglise. Je vais essayer de vous retracer les grandes lignes de cet historique : 1°) La prière de Jésus est née entre le 3ème et le 5ème siècle, chez les moines du désert du Proche Orient, de Palestine, de Haute Egypte, du Sinaï. Et pour bien comprendre comment la prière de Jésus s'est élaborée, il faut savoir quelles étaient les aspirations profondes de ces premiers moines ; et pour cela, nous

allons étudier les deux traits principaux de leur spiritualité.

a) aspiration à la contemplation : un très grand désir d'être un à Dieu, de "garder" le perpétuel souvenir de Dieu", comme ils disent. Notons en passant qu'il ne faut pas se représenter ces moines comme de grands érudits ; c'étaient, pour la plupart, de très pauvres "fellahs", des paysans de l'humble caste rurale, des gens sans culture, d'un milieu très simple. Ce sont des chercheurs de Dieu, qui ont une très grande soif d'absolu. Des êtres passionnément attachés au Christ. Leur profond désir d'être uni à Dieu leur fait prendre conscience de tous les obstacles qui sont en eux, d'où :

b) très grande conscience d'être pêcheur : Ils mènent donc une vie ascétique pour lutter contre le péché. Et ils pensent que cette lutte contre le péché doit non seulement porter sur les actes, mais aussi sur les pensées. Ils veulent donc chasser toute pensée étrangère au souvenir de Dieu. Et ils vont même plus loin : ils pensent que le mal ne se situe pas seulement au niveau de l'acte, pas seulement au niveau de la pensée, mais à un niveau beaucoup plus profond. Le mal a en nous des racines plus ou moins inconscientes, le mal plonge très profondément en nous. Donc ces moines ont conscience non seulement de faire des actes mauvais, non seulement d'avoir des pensées qui les détournent de Dieu, mais encore « d'être des pêcheurs » Ils disent : "s'abstenir du mal ne suffit pas, il faut mettre à mort le serpent qui niche au-dessous même de l'esprit, plus profond que les pensées, dans les entrepôts de l'âme". Les "entrepôts de l'âme" ! c'est vraiment à un niveau dont nous n'avons pas conscience, donc où nous ne pouvons pas agir par nous-mêmes. A la rigueur, nous pouvons lutter contre nos actes mauvais, mais il nous est impossible de guérir cette zone profonde. C'est pourquoi ces moines ont recours au Christ, afin qu'Il vienne purifier les profondeurs de notre être. Tout ce que nous pouvons faire, c'est de nous "réfugier" dans le Nom de JESUS. Voici donc le portrait de ces premiers moines : chercheurs de Dieu, et conscients d'être profondément pêcheurs. 2) A partir du Vème siècle surtout, va se développer un courant de spiritualité, appelé HESYCHASME, courant auquel vont se rattacher les premiers moines du désert. HESYCHASME (épeler) vient d'un mot grec qui signifie "calme" "repos", immobilité, tranquillité. Calme aussi bien extérieur qu'intérieur. L'hésychasme extérieur va impliquer un mode d'existence isolement, fuite du monde. L'hésychasme intérieur, c'est un état d'âme fait de quiétude, de paix, de détachement, de non-souci du lendemain, qui repose sur une grande confiance en Dieu. Donc ces premiers moines du désert, conscients d'être profondément pêcheurs, aspiraient à être unis à Dieu, à garder le "perpétuel souvenir de Dieu". Pour cela, il leur fallait être en silence, aussi bien extérieur –d'où leur genre de vie : ermite qu'intérieur- pour arriver à ce silence intérieur, ils repoussaient toute pensée étrangère au souvenir de Dieu : c'était ce qu'on appelait la "garde du cœur". Pour obtenir ce silence intérieur et pour garder le "perpétuel souvenir de Dieu", ils employaient plusieurs moyens :

répéter intérieurement ou à mi-voix un verset de la Bible, le "ruminer", le "mâcher". s'adresser à Dieu, dans la journée par des prières courtes mais fréquentes, des phrases lancées vers Dieu, comme des bouées auxquelles on se raccroche : "Seigneur, aie pitié", "Fils de Dieu, au secours", phrases qui expriment bien la conscience qu'ils ont d'être profondément pêcheurs, et d'attendre tout de Dieu. Et, peu à peu, ces phrases d'appel au secours vont s'adresser à Jésus : "Fils de Dieu, viens à mon aide", "Seigneur Jésus, aie pitié de moi", car ils ont une grande foi en la puissance du Nom de Jésus.

Écoutez ce qu'ils disent : "quand tu es assiégé par une passion quelconque, tu ne peux rien faire de plus utile que d'invoquer le Nom de Dieu. Tout ce que nous pouvons faire, faibles comme nous sommes, c'est de nous réfugier dans le Nom de Jésus". "Le nom de Jésus apaise les âmes troublées, réduit les démons, guérit les maladies. Son usage infuse une douceur merveilleuse" (Origène, 3ème siècle).



La Prière de Jésus (Pratique)

PRATIQUE DE LA PRIERE DE JESUS

Nous allons parler de la pratique de la prière de Jésus en donnant des suggestions très concrètes. Il faut tenir compte, bien sûr, qu'il n'y a pas qu'une seule façon de procéder, mais que c'est à chacun d'adapter selon ses besoins, suivant sa vie. Nous parlons concrètement, pratiquement, puisque c'est le sujet de l'exposé, mais en gardant présent à l'esprit que ce qui est principal, primordial, c'est le désir de vivre avec le Christ à longueur de journée, de se laisser imprégner, transformer par le Christ

I) LES DIFFERENTES FACONS DE RECOURIR A LA PRIERE DE JESUS Certains y recourent pendant une période de leur vie, pendant une phase de leur vie ; Quand ils traversent de grosses épreuves, ou à un moment où la prière leur est particulièrement difficile et aride ; pendant ce temps, la Prière de Jésus leur apporte l'aide dont ils ont besoin. C'est comme un épisode dans leur vie spirituelle, mais ils ne recourent pas à la Prière de Jésus de façon habituelle.

Certains y recourent à certains moments de la journée.

Cela ressortait des témoignages, tout à l'heure : dans les moments de tentation, d'angoisse, de fatigue, de grosses difficultés ; elle est comme un appel au secours ; ou simplement quand ils éprouvent le besoin de renouer la relation avec le Christ, dans le courant de la journée. A ce moment là, la Prière de Jésus est, pour eux, un moyen parmi tant d'autres, de renouer la relation avec le Christ, de réveiller cette relation.

Mais pour d'autres, la Prière de Jésus est vraiment la méthode, autour de laquelle se construit, s'unifie toute la vie spirituelle. C'était le cas de ce témoignage entendu tout à l'heure, de la femme qui pratique la Prière de Jésus depuis 45 ans. Au cours des journées, la Prière de Jésus est le moyen habituel par lequel s'exprime leur relation au Christ. Nous allons parler de la Prière de Jésus, à la fois pour ceux-ci, dont c'est la prière privilégiée, et aussi pour ceux pour qui c'est une méthode comme tant d'autres, ou une méthode pour un temps. Car on ne peut jamais savoir si c'est une méthode temporaire ou la façon de prier privilégiée de toute la vie, puisque nous devons avant tout être dociles à l'Esprit Saint, donc nous ne devons pas avoir notre idée à nous, ou notre façon de prier.

II) 2 ECUEILS A EVITER Lorsqu'on commence à pratiquer la Prière de Jésus, il est très important de ne pas se dire, à priori : « Cela va être ma méthode » ; parce qu'en lisant certains témoignages, certains livres, c'est tellement séduisant ! La Prière de Jésus amène de tels bienfaits ! Alors, on risque de se dire : « Cela va être la même chose pour moi », « La Prière de Jésus va être la méthode autour de laquelle je vais organiser toute ma vie spirituelle ». Attention ! ce n'est pas quelque chose qu'on décide par soi-même, arbitrairement. Voici ce que dit le Moine d'Orient à ce sujet : « Décider par un choix arbitraire que ce dernier cas (le cas où la Prière de Jésus est vraiment ma méthode) sera la nôtre, serait bâtir un édifice qui s'écroulerait misérablement. ON Y EST APPELE, CONDUIT PAR DIEU. »

Donc, lorsqu'on commence, il faut recourir à cette prière, sans idée préconçue, sans à priori, très humblement sans penser que ça va être la méthode de ma vie. C'est un peu le danger quand quelque chose est « à la mode », quand on en parle beaucoup, de raccrocher à cela, et de penser que ça va être le moyen privilégié pour moi aussi. Il ne faut pas être accroché à une façon de faire, mais par ailleurs, il ne faut pas non plus dès les premières difficultés, se dire : « ce n'est pas fait pour moi ». Pour éviter ces écueils, lorsqu'on commence la Prière de Jésus, il est bon de se fixer un certain temps d'essai : 15 jours, 1 mois. Pendant ce temps fixé, je m'exerce à la Prière de Jésus et au bout de ce délai, je me poserai la question de savoir si je continue ou si je m'arrête et surtout, j'interrogerai le seigneur, pour savoir, si c'est ce qu'il attend de moi. Et, pour savoir si je dois vraiment persévérer dans cette voie, j'aurai des critères : Voici ce que dit le moine d'Orient : « Si elle s'accompagne d'un attrait pressant, si elle produit en nous des fruits de pureté, de charité, et de paix, il y a là des indices qui méritent d'être humblement et attentivement considérés. »Page 75 Si je ne décide de ne plus m'exercer systématiquement à la prière de Jésus, cela ne veut pas dire que je n'y aurai pas recours de temps en temps au cours de la journée. On va en parler plus loin.

Encore quelques mots sur les écueils à éviter, sur les autres motivations à écarter :

essayer par curiosité, simplement parce qu'on en a entendu parler

rechercher dans la Prière de Jésus une sorte de refuge, une piété individualiste et égocentrique

vouloir expérimenter, trouver quelque chose, être en quête d'une expérience sensible, d'une émotion.

recourir à la prière de Jésus comme à un remède miracle pour retrouver le sommeil, par exemple, ou un autre bienfait : même si, en fait, cela aide certains à trouver le sommeil, cela ne peut être une bonne motivation première pour recourir à la Prière de Jésus.

Il peut aussi y avoir une motivation pas très définie, qui n'est pas forcément mauvaise, c'est de se dire : ça m'attire, je pense que ça pourrait m'aider, mais sans trop savoir pourquoi.

Cependant, il n'est pas nécessaire d'avoir des motivations totalement pures pour commencer, sinon, on risquerait de ne jamais commencer ; et le Seigneur se chargera lui-même de purifier nos motivations. Nous avons donc vu les différentes façons de recourir à la Prière de Jésus, l'état d'esprit dans lequel commencer, c'est-à-dire sans idées préconçues, sans a priori, et puis quelques motivations à écarter.

III) ABORDONS MAINTENANT VRAIMENT LA PRATIQUE DE LA PRIERE DE JESUS. Si l'on voulait définir la prière de Jésus, par son aspect extérieur, sans vouloir tenir compte de son âme, de sa spiritualité, on pourrait dire : elle consiste en la répétition d'une phrase, d'une formule.

1ère question à se poser : QUELLE FORMULE REPETER ? La formule qu'on trouve le plus souvent recommandée dans la tradition, et le plus souvent utilisée, est : « Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur » On peut dire, aussi : « Seigneur Jésus Christ, Fils du Dieu vivant, aie pitié de moi, pécheur » Ou une formule abrégée : « Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi » Certains disent simplement : « Seigneur Jésus ». Ou « Jésus ».

D'après les témoignages reçus, dont celui de cette femme qui la pratique depuis 42 ans, il semble que « Jésus » et « Seigneur Jésus », soient employés dans les moments de paix de calme, et puis, au contraire, la formule longue dans les moments d'agitation, où l'on a besoin d'appeler au secours, ou quand l'âme est lourde, et qu'il faut la réveiller, l'entraîner, dans les moments de tentation aussi. Cette façon de prier en disant seulement JESUS, il semble qu'elle se trouve dès les premiers temps, bien que tout le monde ne soit pas d'accord là-dessus. Le père Häuser, qui a beaucoup écrit sur la Prière de Jésus, lui, conseille depuis toujours d'associer au nom de Jésus des titres qui expriment sa divinité et qui expriment l'adoration.

C'est donc à chacun de déterminer sa propre invocation, mais en tenant compte quand même que cette formule : « seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu(ou Fils du Dieu vivant) Aie pitié de moi, pécheur. » Là, derrière elle, toute une tradition, des siècles d'expérience de prière : il faut donc lui accorder un « a priori » favorable, même si, après quelques temps, l'Esprit Saint met dans notre cœur une formule plus courte, pour plus ou moins longtemps. Il ne faut pas s'y attacher. Si l'Esprit Saint nous y pousse, il faut revenir à la formule longue, avec docilité. Après la question : « Quelle formule répéter ? »

2ème question à se poser : QUAND Y RECOURIR ? Il y a deux façons de faire, on peut combiner les deux, c'est même conseillé. a) 1ère façon de faire : consacrer à la Prière de Jésus, un certain temps chaque jour. Par ex 2 ou 3 fois 10 minutes par jour, une sorte d'expérience systématique. D'après l'expérience, c'est une bonne chose de s'imposer ces moments précis et de s'y tenir, sinon la prière de Jésus risque d'être quelque chose de simplement épisodique. Elle risque de ne pas s'enraciner dans notre vie. On risque de ne pas en faire vraiment l'expérience.



Ce temps consacré à la prière de Jésus peut-être pendant certaines activités, qui reviennent chaque jour, par exemple le quart d'heure pour aller au travail.

Cela peut être aussi un temps exclusivement consacré à la prière de Jésus. Alors on choisit un moment calme, où l'on ne risque pas d'être dérangé, un lieu silencieux ; et le fait de dire la Prière de Jésus dans des moments exclusivement consacrés à elle, fait que, lorsque je la retrouverai, au cours de la journée, dans les intervalles de mes activités, elle sera plus facilement une prière.



Le fait de l'avoir dite dans un climat de prière fera qu'elle m'aidera plus à retrouver le Christ lorsqu'elle reviendra au cours de la journée, entre deux occupations, ou au cours d'une activité qui ne m'accapare pas. Notons bien que cet exercice systématique est toujours dans le but d'arriver à cette vie à deux dans le Christ, à longueur de journée.

Mais, dans les premiers temps, parce que nous ne sommes pas habitués à prier tout recueillis au niveau du cœur profond, notre intellect comme enclos ou à l'intérieur des mots que nous prononçons- parce que nous ne sommes pas habitués à cela-cette prière peut provoquer une certaine fatigue cérébrale ou une certaine tension. Rappelons qu'il faut s'arrêter lorsqu'on sent cette fatigue. Et l'expérience montre que, dans les premiers temps, -(à moins que la Prière de Jésus nous soit donnée par le seigneur et qu'elle respire en nous comme malgré nous-cela arrive-) il est préférable de prier la Prière de Jésus pendant 5 minutes le soir. Donc, par petits morceaux, afin d'éviter la tension. Car le fait de nous enclorre tout entier dans les mots que nous prononçons, cela suppose de notre part un certain labeur. Bien des gens n'arrivent pas à dire la formule plus de 10 fois sans distractions, avant plusieurs mois d'exercices, tellement nous sommes éparpillés, dispersés, soumis à notre vagabondage cérébral. Nous avons à collaborer à l'œuvre du Seigneur, mais la prière du cœur, c'est un don du Seigneur. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons nous donner nous-mêmes.

Cette façon de faire, consacrer certains moments de la journée exclusivement réservés à la Prière de Jésus, pose la question des rapports entre Prière de Jésus et raison. Certaines personnes disent la Prière de Jésus au début de l'oraison, pour favoriser un silence intérieur, et pour réveiller la relation personnelle avec le Christ. D'autres la disent en cours d'oraison, quand ils sont distraits ou qu'ils sont dans un grand calme intérieur, en état de simple présence à Dieu, le fait de dire de temps en temps une invocation aide à maintenir cette présence, cette attention du cœur à Dieu. Prenons un exemple : La personne qui fait la planche sur la mer, fait de temps en temps q.q. battements de pied pour continuer à flotter, à ne pas couler. Certains posent la question : peut-on dire la prière de Jésus pendant son oraison ? Cela dépend des personnes, de l'évolution spirituelle, et des états de vie, surtout. Il y a une grande différence entre le moine, qui, par ailleurs, a des temps d'étude, des temps de lecture de la Bible, de longs offices, et le laïc pour qui l'oraison est le seul moment de rencontre avec le Christ dans la journée.

Pratiquer sans cesse la prière de Jésus à l'Oraison, ça pourrait-être-mais ce n'est pas toujours le cas, cela pourrait être une fuite de tout effort de réflexion, d'écoute. Si on aime quelqu'un, on cherche à le connaître mieux, et, réciproquement, le fait de le connaître nourrit l'amour. Or, la Prière de Jésus ne favorise pas forcément cet effort de connaissance.

Il semble donc que pratiquer la Prière de Jésus à l'Oraison, ou du moins passer toute son oraison à dire la prière de Jésus, ça suppose que, par ailleurs, on ait des moments où l'on puisse chercher à mieux connaître le Christ. Donc, j'ai dit qu'à la question : quand pratiquer la prière de Jésus, il y avait deux réponses : la première, c'est dans des temps d'exercice systématiques, des moments que l'on consacre uniquement à la prière de Jésus.

b) puis la deuxième façon de faire, c'est ce qu'on pourrait appeler la prière des intervalles. En dehors des moments où l'on se consacre, où l'on s'exerce systématiquement à la Prière de Jésus, on y recourt de façon très souple lorsqu'elle vient d'elle-même à l'esprit entre deux activités, au volant de sa voiture, dans les activités qui n'accaparent pas l'attention.

Et c'est important de ne pas vouloir dire à tout prix la Prière de Jésus dès qu'on a l'esprit libre, parce que ça peut entraîner une certaine tension, une fatigue. On a besoin d'avoir de temps en temps l'esprit en vacances ; vouloir toujours être attentif à quelque chose, cela peut-être fatigant. Autant il faut essayer de se tenir au moment que l'on s'est fixé pour se consacrer à la prière de Jésus, autant, le reste du temps, il faut être très souple, il faut qu'elle revienne d'elle-même à l'esprit. Et, peu à peu, elle jaillira de plus en plus fréquemment du cœur, de plus en plus spontanément. On finira par faire l'expérience que lorsqu'on cesse une activité, lorsqu'on se réveille le matin, on retrouve la prière en soi, comme si elle n'avait pas cessé. On se surprend à être attentif au Christ sans avoir fait d'effort pour cela : et alors, il n'y a aucune fatigue, aucune tension, car il ne s'agit pas d'une attention de l'esprit, mais une attention du cœur.

Prenons la comparaison du jeune marié qui, à son travail, n'a pas besoin de faire un trop gros effort d'attention, pour penser à son épouse : elle est toujours présente intérieurement, et il peut être accaparé par certaines activités, il a toujours cette présence intérieure, parce que cela ne se passe pas au même niveau. Et lorsqu'il cesse son activité, il est à nouveau attentif à son épouse, sans qu'il ait à faire effort pour cela. C'est important de le savoir, sinon on s'imagine que la prière continuelle est une attention ininterrompue de l'esprit, et c'est impossible à pratiquer, voire même dangereux au point de vue tension nerveuse. C'est une attention du cœur qui est donnée par Dieu, et cela correspond à ce que les anciens appelaient « le perpétuel souvenir de Dieu ». On peut s'y exercer, et la prière de Jésus est un moyen de s'y exercer, mais la prière continuelle est donnée par Dieu. Donc 1) Quelle phrase répéter ? 2) quand ?

PAUSE

3ème question : comment la répéter Et en particulier, comment la répéter pour que ce ne soit pas une routine, un mécanisme qu'on met en route. Il y a une réaction très vive chez les partisans de la prière de Jésus contre le formalisme, le mécanisme. Voici ce que dit St Nicodème l'Hagiorite (c'est lui qui avait recueilli les textes de la Philocalie) : « La prière de Jésus ne doit rien avoir de mécanique ; cette prière seule ne suffit pas, il faut encore mettre en mouvement la puissance, la volonté de l'âme ; il faut que cette âme dise cette prière avec toute sa volonté, toute sa force, tout son amour ». Nous allons donc voir comment dire la prière de Jésus pour que ce ne soit pas une simple répétition mécanique.

(Faisons une parenthèse pour dire que ça peut aider quelquefois quand on en a la possibilité et ce n'est pas toujours possible – de la dire à voix haute, quand on est distrait, le fait de dire à voix haute aide à être attentif).

Les conseils qui suivent sont des suggestions, et s'appliquent plutôt aux moments exclusivement réservés à la prière de Jésus, et non pas à ce qu'on peut appeler la prière des intervalles.

a) d'abord cela peut aider de prendre une attitude du corps qui favorise la prière : petite chose toute bête, mais qui nous aide à rester attentifs, à ne pas nous assoupir : en face d'une icône, d'un crucifix, devant le Saint Sacrement.

b) Cela peut être bon aussi, de faire le calme en soi, par exemple par quelques aspirations profondes.

c) On peut aussi, -et ce n'est pas au même niveau, c'est beaucoup plus spirituel- invoquer l'Esprit Saint, avant de commencer la prière de Jésus. Saint Paul dit : « On ne peut dire que Jésus est Seigneur sans le secours de l'Esprit Saint ». Donc, c'est l'Esprit Saint qui nous entraîne vers le Christ.

d) Ensuite, il n'y a qu'à prononcer calmement la formule, la prière, en se tournant intérieurement vers le Christ ; en portant un regard aimant sur le Christ, en entrant en relation personnelle avec lui, en réveillant cette relation JE – TU, relation de personne à personne, en tournant notre cœur profond vers le Christ.

Et on répète sans se tendre, sans se hâter, tranquillement, et ce n'est pas nécessaire de le répéter de façon continue. Le but n'est pas la répétition continue. La répétition peut se prolonger par des minutes de silence, où l'on est tout simplement présent au Christ présent. Et, suivant les dispositions intérieures, l'attention se portera sur les premiers mots : Seigneur Jésus, Fils de Dieu, ce sera un cri de louange, une adoration. ou sur : aie pitié de moi, pécheur ce sera un appel à l'aide, une demande de pardon, ou sur le nom de JESUS lui-même, et à travers le nom, je rejoins le Christ.

Le but : ce n'est pas d'être attentif aux mots, ni même à leur signification, même si parfois, cela aide d'être attentif aux mots ; le but, c'est de peu à peu se rendre attentif à la personne même du Christ ; comme lorsque je regarde la photo d'un ami, je ne m'arrête pas à la photo ; à travers la photo, je le rejoins, lui. De même quand je dis « Seigneur Jésus Christ » : à travers ces mots, je réveille ma foi, je rends en relation de personne à personne avec Lui. Et ce n'est pas simplement une attention mais une adhésion du cœur.

e) un autre point important, c'est de ne pas chercher à éprouver quelque chose que l'on a déjà dit : ne pas vouloir « sentir », « ressentir ». On ne vient pas prier pour ressentir une émotion, une paix, une joie.

Je lis encore ce que dit le moine d'Orient p. 73 et 74. « Que l'on bannisse toute sensualité spirituelle, toute recherche d'émotion. Nous pensons qu'une heure où nous aurons invoqué le NOM sans rien sentir, en demeurant apparemment froid et sec est une heure perdue et inféconde. Cette invocation que nous pensions avoir été stérile sera, au contraire, très belle aux yeux de Dieu, parce que chimiquement pure, si l'on peut dire, parce que dépouillée de toute préoccupation de délices spirituels ».

f) évidemment, ce qui se passe, presque chaque fois, c'est qu'on commence à lire la prière de Jésus, et puis, tout de suite, on est distrait.

Alors, attention : il ne faut pas s'en vouloir, se crisper, s'en vouloir d'être distrait, parce que, du coup, cela prolonge la distraction. Non ; on reprend tout simplement la répétition, sans se tendre pour arriver à quelque chose, et en se disant bien qu'il peut y avoir prière, si l'on a l'intention de prier ; l'attention du cœur demeure même si l'esprit, si l'attention de l'esprit est volage. Il peut donc y avoir prière quand même, même si l'on est distrait. Voilà comment recourir à la prière de Jésus, en cherchant à ce qu'elle soit autre chose qu'une répétition mécanique.

g) maintenant nous allons parler d'un aspect de la prière de Jésus, qui est loin d'être essentiel, mais qui –on l'a vu dans certains témoignages- peut avoir de l'importance : le fait d'associer la prière de Jésus à sa respiration.

C'est souvent recommandé, et bon nombre de ceux qui la pratiquent le font : par ex. : on dit sur l'inspiration : « Seigneur » sur l'expiration : « Jésus Christ, etc... À chacun de trouver son rythme, suivant la formule utilisée.

Associer la prière de Jésus à la respiration, a certains avantages : d'abord, cela favorise le calme, le silence intérieur, comme toute respiration lente et profonde. Ensuite, cela associe le corps à la prière : c'est tout notre être qui prie ; et plus le corps est associé à la prière, moins il se rappellera à notre attention. Il semble que la prière de Jésus favorise l'union du corps et de l'esprit, plus encore si on la dit sur le rythme de la respiration.

Un autre avantage, qui était mentionné dans le témoignage de la prière des intervalles, le dernier qui nous a été lu : « La respiration est un mécanisme vital, qui est tout monté en nous : si bien que rythmer la prière sur la respiration favorise l'enracinement de la prière en nous. Dans les intervalles où l'esprit est libre, la prière va s'enclencher sur le rythme de la respiration, qui existe toujours en nous ». Le simple fait de respirer appelle la prière.

Evidemment, c'est loin d'être un aspect essentiel de la pratique de la prière de Jésus. On peut essayer de faire la prière sur le rythme de la respiration : pour certains, cela se fait tout naturellement, et ils n'imaginent pas qu'on puisse faire autrement la prière de Jésus, que de la dire sur le rythme de la respiration.





Pour d'autres, au contraire, cela leur demande un tel effort que finalement ils sont plus attentifs à leur respiration qu'à la prière ; dans ce cas, il vaut mieux laisser tomber. Peut-être reprendre au bout d'un certain temps, et alors, on se rend compte que cela se fait tout seul. Aussi bien, cela ne se fera pas, et cela n'a aucune importance.

Une des raisons d'un certain succès psychologique de la Prière de Jésus, aujourd'hui, dans nos pays, c'est parce que certains la présentent comme liée à la respiration et en font une sorte de « yoga spirituel », pensant que cela va nous donner tel ou tel don du Seigneur. Nous savons que dans l'histoire de la prière de Jésus, il y a eu tout un courant qui alliait très fortement la Prière de Jésus à la respiration : sur l'inspiration, on disait : « Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu » et sur l'expiration : aie pitié de moi, pécheur ». C'est un peu ce qui est dit dans le livre « récits d'un pèlerin russe ». Il est nécessaire de faire des mises au point très précises, afin

que nous ne soyons pas engagés dans une mauvaise manière de prier la prière de Jésus, qui nous nuirait et pourrait amener un certain délabrement psychique, au lieu de nous faire du bien. En disant cela nous nous appuyons sur les écrits d'un certain nombre de starets, et sur l'expérience de nombreux pères spirituels.

L'archimandrite Callixtos, mort en 1980, a écrit ceci : « les exercices respiratoires ne sont rien de plus qu'un accessoire, une aide pour le recueillement, utiles à certains, mais non obligatoires pour tous. Ils ne sont en aucun cas un élément essentiel de la prière, qui peut être pratiquée dans toute sa plénitude, sans eux ». « Ces exercices de respiration associée à la prière de Jésus ne doivent être utilisés qu'avec la plus grande discrétion, car ils peuvent être très dangereux si on les accomplit mal ». Donc, en l'absence d'un guide spirituel expérimenté, il vaut beaucoup mieux pratiquer la prière en elle-même, sans aucunement se soucier de respiration. L'évêque Ignace, starets russe du XIX^{ème} siècle, écrit : « il ne faut pas essayer de pratiquer cette technique respiratoire, à moins qu'elle ne s'établisse d'elle-même. La méthode mécanique respiratoire est avantageusement remplacée par une répétition paisible de la prière. Il faut faire une brève pause entre chaque invocation, la respiration doit être normalement paisible et calme, et l'intellect doit être enfermé dans les mots de la prière.

Voyons maintenant pourquoi cette technique respiratoire peut être dangereuse pour certains et même parfois très dangereuse. Parce qu'il y a certains cas de déséquilibre, de dépression, même chez des gens auparavant très équilibrés, parce qu'ils ont une faible capacité respiratoire, insuffisante pour cette longue phrase : ils déséquilibrent donc complètement leur rythme respiratoire, et comme notre mécanique intérieure est fragile et complexe, et, que tout se tient, tout se déséquilibre.

D'autre part, il peut arriver qu'on prie la prière de Jésus avant de s'endormir, et qu'on dise seulement « JESUS », lentement, calmement, en respirant. Si l'on n'y prend pas garde, en disant lentement, de plus en plus calmement JESUS, sur l'inspiration et sur l'expiration profonde, cela risque de nous empêcher de nous endormir : la respiration profonde étant propice à l'éveil, grâce à l'oxygénation. Pour pallier cet inconvénient, il suffit de respirer normalement, en surface.

D'autre part, il faut savoir aussi que la prière de Jésus est née dans un milieu monastique masculin, celui des pères du désert, et que la capacité respiratoire de l'homme est très différente de celle de la femme.

Compte tenu de tout cela, ne nous occupons donc pas de la respiration ; ayons seulement le souci d'être attentifs aux mots que nous disons, et essayons de les dire au niveau du cœur, et c'est le Seigneur lui-même qui nous donnera de découvrir un jour que la prière de Jésus est liée à notre propre respiration. Mais cela se fera tout seul, d'une manière naturelle, et non pas d'une manière artificielle, que nous déciderions et que nous nous imposerions. Donc, il s'agit, en priant la « prière de Jésus », de s'attacher à Jésus, uniquement ; c'est cela qui est important. Ce n'est pas la respiration qui est importante, ce qui est important, c'est de s'attacher à Jésus. Et la prise de conscience de la respiration sur le Nom de Jésus, se fait d'elle-même, petit à petit, sans qu'on s'en aperçoive. Et un jour, ou une nuit, on se réveille, et on sent la prière de Jésus comme faisant partie de nous, de notre souffle. Elle respirait en nous pendant notre sommeil : on s'éveille, et l'on sent la Prière de Jésus, la présence de Jésus, et c'est à ce moment là qu'on prend conscience que ce n'est pas nous qui l'avons fait, mais le Seigneur. Que c'est un don du Seigneur.

Il était important de souligner cela, afin de ne pas nous lancer dans des expériences qui pourraient nous nuire. Et si nous insistons, c'est parce que, dans le petit livre « récit d'un pèlerin russe », et aussi dans l'autre livre « la petite philocalie de la prière du cœur », il y a un certain nombre d'auteurs qui insistent impérativement pour lier la Prière de Jésus et une technique respiratoire, en insistant toutefois sur la nécessité de le faire sous la conduite d'un starets très expérimenté.

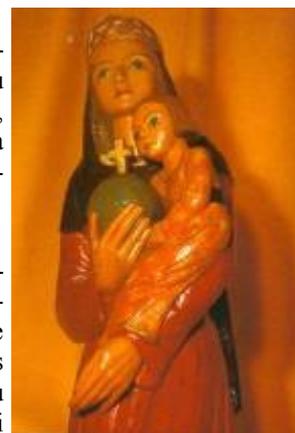
h) un autre aspect de la prière de Jésus qui est, lui, vraiment très accessoire, on peut dire la prière de Jésus en comptant les invocations sur un chapelet, sur un rosaire, sur un chotcky. Certains se demandent pourquoi : sans doute parce que cela revient au même que de dire : je vais dire la prière de Jésus pendant 10 minutes ; mais pour savoir si les 10 minutes sont terminées, je risque de regarder souvent ma montre : tandis que si j'ai un chotcky entre les mains, je dirai 100 invocations, en suivant les grains. Ainsi, je consacrerai le même temps, mais sans avoir à regarder ma montre.

D'autre part, comme il en est pour la respiration, le fait de dire la prière de Jésus en égrenant un chapelet, associe le corps à la prière par le toucher, et cela favorise l'attention. Le rythme créé par le fait d'égrener les grains renforce la prière.

4) chapelet et prière de Jésus Souvent on trouve des personnes qui se trouvent partagées entre le chapelet et la prière de Jésus. La façon de prier de Séraphin de Saropte, le saint russe moderne le plus connu et le plus aimé, pourra les aider. Il alternait la prière de Jésus avec une invocation à Marie : Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur Très Sainte Mère de Dieu, Vierge Marie, réjouis-toi... On peut aussi alterner calmement : Jésus Marie.... Jésus.....Marie....

Je termine en disant quelques mots sur le COURAGE qui est nécessaire pour recourir à la prière de Jésus. En effet, cela suppose d'éliminer tout ce qui est étranger au Christ. Au moment où je dis la prière de Jésus, je fais effort pour chasser pensées, souvenirs, impressions, projets et pour me centrer uniquement sur le Christ. Et cela ne se fait pas du jour au lendemain, c'est toute une auto-éducation du contrôle cérébral qui se fait peu à peu.

Cela suppose beaucoup de courage et de persévérance, parce que nous nous plaignons d'être assaillis par nos pensées, nous nous plaignons de ne pas en être maîtres, et, bien souvent, nous en sommes un peu complices. Nous aimons cette sorte de flou, de sensations, d'idées, d'impressions, qui nous habitent, et dans lequel nous nous complaisons, un peu comme dans une drogue, qui nous permet d'échapper au réel. Donc, recourir à la prière de Jésus, c'est à dire stopper ce cinéma intérieur qui nous habite à longueur de temps, c'est un grand acte de courage et de bonne volonté vis à vis de Dieu.



Parfois on s'impose certains renoncements un peu artificiels, on cherche quels efforts on pourrait faire, mais justement le premier effort à faire serait cet effort de contrôle mental et d'assainissement de ce « cinéma » intérieur. Tout le secret de la paix du cœur, de l'avancement dans la vie spirituelle, est dans ce saine courant de la prière. Je dis COURAGE, car je sais bien qu'il en coûte d'abandonner ses pensées, ses réflexions. C'est là l'abnégation, le renoncement. Si vous cherchez des pénitences, prenez celle-ci : c'est la croix, le crucifix de votre intérieur » (Père de Savignan).

Cela dit bien que renoncer à ses pensées, à son imagination vagabonde, pour recourir à la prière de Jésus est vraiment un acte de courage que l'on pose par amour pour Dieu.

Conclusion Les bienfaits de la pratique de la prière de Jésus sont certains. Il y a une efficacité surnaturelle : ouverture à l'action de Dieu. Il y a une efficacité naturelle : des bienfaits psychologiques, mentaux, et même physiques. Les témoignages en sont pleins. (personne qui retrouve le sommeil, alcoolique guéri, et même un bronchiteux chronique guéri).

La répétition d'une même formule freine le vagabondage mental, apaise l'imagination, et l'affectivité. Evidemment, il ne faut pas se mettre à prier la prière de Jésus pour en obtenir des bienfaits.

Le seul critère par lequel nous reconnâtrons que nous devons prier la prière de Jésus : nous sentir pécheur, profondément, aspirer à être guéri, et tout attendre de JESUS.

Des livres pour nous initier à la Prière de Jésus :

Les récits du Pèlerin Russe Auteur inconnu

La Prière de Jésus Par un moine de l' Eglise d' Orient

Petite philocalie de la prière du cœur

Père HENRI CAFFAREL

