

L'ÉDITO:

« Le besoin de prière de l'homme croyant ne fait aucun doute. Plus la foi de quelqu'un est forte, plus aussi son besoin de prière est fort. D'autre part, la foi d'une personne est soutenue par la foi d'autres personnes. En ceci apparaît l'importance de la Liturgie et de chaque culte public. Mais dans la société d'aujourd'hui nous constatons un affaiblissement de la foi. Par conséquent aussi une sorte d'indifférence à la prière. Peut-être la notion de société sécularisée n'indique pas une société totalement incroyante, mais une société dont la majorité des membres ne pratiquent plus la prière que très rarement, dans des moments exceptionnels. » (p. Dumitru Staniloae).

Le carême de Noël commencera dimanche prochain (15 novembre) et c'est un temps que nous propose l'Eglise pour nous recentrer sur notre vie spirituelle en évaluant notre vie quotidienne au travers du prisme de notre relation avec Dieu. Quelle place a Dieu dans ma vie ? Quels sont les moments où je voudrais qu'Il fût là, près de moi, et au contraire, quels sont ceux durant lesquels je ne voudrais surtout pas qu'Il se présentât devant moi ? Quelles sont les occasions où je Lui dis « reviens plus tard », « demain, une autre fois je ferai cela, je serai disponible ». Or le Seigneur ne s'impose pas : Sa présence à nos côtés est à l'image de Sa naissance, humble et discrète, mais dans le même temps elle révèle ce qui est caché en nous : amour et élan vers Lui comme pour les rois mages, haine et peur comme pour Hérode, souvent l'indifférence, L'obligeant à naître dans une étable.

C'est par la prière, par sa pratique régulière, par les efforts qu'elle demande, que nous pouvons nous habituer à la présence du Seigneur, que nous pouvons apprendre à vivre à Ses côtés. C'est pour ne pas détruire l'Esprit de prière, pour ne pas ruiner ce qu'Il rénove en nous, que nous sommes amenés à changer notre vie, notre comportement, à renoncer à certaines choses qui chassent notre prière. Ce n'est pas pour des raisons morales ou religieuses que le Christ par l'Evangile nous appelle à changer notre conduite, mais bien parce que sans ce changement on disperse d'un côté ce qu'on voudrait acquérir de l'autre. C'est donc bien par amour pour le Seigneur que l'on progresse dans la prière et dans l'amour pour son prochain qu'elle trouve son accomplissement. Alors nous pourrions faire nôtre la prière de Saint Silouane : « Seigneur miséricordieux, écoute ma prière, fais que tous les peuples de la terre Te connaissent par le Saint Esprit. Seigneur, Seigneur, accorde la force de Ta grâce à tous les peuples afin qu'ils Te connaissent par le Saint Esprit et Te louent dans la joie, puisque même à moi, impur et misérable, Tu as donné la joie de Te désirer. Mon âme est attirée vers Ton amour, jour et nuit, insatiablement. »

Je vous propose pour commencer ce carême trois textes abordant différents aspects de la prière. Je vous souhaite une bonne préparation à la grande fête de la Nativité de notre Seigneur et Sauveur Jésus Christ.

Père Nicolas

Renseignements complémentaires: contactez père Nicolas (nicolas_k@club-internet.fr 03 44 39 75 71) ou Mme de Rouklove (03 44 20 16 35).

L'ultime parole

*Extrait de « Starets Silouane »
Par l'archimandrite Sophrony*

Pour celui qui désire maintenir la vigueur de sa foi par la prière se pose donc aujourd'hui un double problème : celui de défendre sa foi contre l'influence débilante d'un milieu affaibli dans la foi, et celui de défendre la pratique de la prière dans le cadre d'une société qui a perdu en grande partie l'usage de la prière. Tandis que l'homme d'autrefois trouvait dans le milieu social un facteur par lequel il fortifiait sa foi et sa pratique de la prière, aujourd'hui ce milieu est un facteur de refroidissement, un facteur contre lequel celui qui veut maintenir sa foi et sa prière doit se défendre.

Aujourd'hui l'homme croyant doit chercher dans une grande mesure par lui-même des raisons qui puissent soutenir sa foi et sa pratique de la prière. Et cela justement peut rendre sa foi plus profonde et sa prière plus chaleureuse, étant donné qu'elles ne sont plus soutenues, pour une grande part, par le milieu social. Par conséquent, l'homme qui réussit à fortifier par des raisons personnellement réfléchies sa foi et sa

prière, peut devenir lui-même un foyer pour le renforcement de la foi et le renouvellement de la prière dans son milieu social. Par là il peut aider la société à sortir de la vie superficielle, saturée d'ennui, qui est la cause de l'affaiblissement de la foi et de la prière ; en d'autres mots, il peut l'aider à retrouver un contenu plus substantiel, à assainir ses racines abîmées en les replongeant dans une plus grande profondeur de vie, sans laquelle l'existence humaine est d'une uniformité monotone et dépourvue de signification. [...]

Prière et Écriture sainte

Les Pères spirituels de l'orthodoxie ont vu un moyen de fortifier la prière dans la méditation des paroles de la Sainte Écriture et d'autres livres spirituels. Saint Isaac le Syrien dit que « la lecture des Écritures divines fortifie l'esprit et rafraîchit la prière... parce qu'elles sont une lumière pour l'intelligence, qui la conduit sur la voie droite et sème dans la prière le contenu de la contemplation, en

faisant gagner à l'esprit de la subtilité et de la sagesse » (1).

Les paroles de l'Écriture sainte ont un pouvoir sur nous quand nous les sentons comme paroles de Dieu, qui nous les adresse au moment de la lecture. Alors, par elles, nous rencontrons Dieu lui-même, nous nous sentons atteints par son appel, conformément aux circonstances et au niveau spirituel qui sont les nôtres. Alors nous découvrons dans ces paroles un grand pouvoir et un sens toujours nouveau. Ainsi la lecture s'unifie avec la prière. Il faut demander à Dieu d'ouvrir l'intérieur des paroles, en se faisant lui-même transparent et senti en elles. C'est pourquoi le même Isaac le Syrien recommande : « Sois attentif à ce que tu lis. Car si tu ne luttas pas, tu ne trouves pas. Et si tu ne te bats pas avec ardeur, et ne veilles pas incessamment à la porte, tu ne seras pas écouté » (2). « Pour cela il a été écrit que l'âme est aidée par la lecture dans la prière et est illuminée par la prière dans la lecture » (2 bis).

Si la méditation nous découvre Dieu dans les paroles de l'Écriture, elle nous le fait découvrir aussi dans les choses du monde. Car toutes les paroles de la Sainte Écriture ne nous parlent pas de Dieu en soi, mais de son rapport avec nous à travers les choses du monde et à travers notre prochain ; ainsi les paroles de l'Écriture nous parlent des choses du monde, elles nous les révèlent comme des créatures de Dieu qu'il ne cesse de soutenir. Les paroles de l'Écriture et les choses du monde, y compris les personnes, nos prochains et notre propre personne, avec nos pensées et leurs problèmes, se trouvent dans une liaison indissoluble entre elles et avec Dieu : toutes sont en quelque sorte adressées à notre conscience et données à elle comme autant de dons et d'appels de Dieu, et par là les circonstances toujours changeantes nous sollicitent de montrer notre manière de vivre selon la volonté de Dieu.

Ainsi nous sommes appelés à faire mûrir notre être, à croître spirituellement vers une compréhension toujours plus pleine de la richesse de la pensée divine et de la profondeur de l'amour de Dieu envers nous ; et ainsi nous sommes appelés à un amour toujours plus grand envers lui et à nous unir à lui. Car la complexité des circonstances et des problèmes met en relief le caractère inépuisable et la signification infinie des choses et des personnes, qui s'enracinent dans l'infinité de Dieu. En approfondissant de plus en plus le sens des choses et des personnes, nous pouvons découvrir un sens toujours plus profond à l'Écriture et inversement. En approfondissant sans cesse ces deux sortes de révélations, nous progressons dans la perception de l'amour infini de Dieu, qui nous touche jusqu'aux larmes. Saint Isaac dit : « Lis les Évangiles, ils sont donnés par Dieu pour la connaissance de la création entière, pour que ton intelligence prenne conscience de sa Providence... et pour qu'elle plonge dans les choses merveilleuses de Dieu » (3). « Et quand la grâce commencera à t'ouvrir les yeux pour sentir et voir les choses dans leur vérité, ils commenceront à verser des ruisseaux de larmes »

(4). [...]

Offrir les personnes et le monde à Dieu

L'amour de Dieu prend en nous une force purificatrice, pour nos rapports avec les choses et les autres personnes, parce que Dieu ne peut être enfermé par aucune dans des frontières étroites de sorte qu'il servirait seulement à une personne, mais il se donne seulement dans la mesure où chacun le reçoit en communion avec tous. Ainsi s'approcher de Dieu et s'ouvrir à lui signifie purification, parce qu'en Dieu nous voyons les choses et les personnes au-delà de leurs limitations, en union entre elles, et nous mêmes en communion avec elles. C'est pourquoi saint Marc l'Ascète recommande comme moyen de poser un vrai regard sur les choses d'offrir comme sacrifice au Christ la représentation de chaque chose au moment même où elle apparaît dans notre pensée. Cette offrande au Christ des représentations des choses s'identifie à leur entrée dans la profondeur la plus intérieure et la plus sensible de notre être. C'est là en effet que le Christ habite en nous depuis le baptême. Nous avons donc à réaliser une démarche qui comporte trois aspects : penser d'une manière vraie, et donc désintéressée, à chaque chose, l'offrir au Christ et, par lui, à tous ceux qu'il aime, chercher notre centre le plus central et l'actualiser chaque fois que nous pensons à une chose, donc, en définitive, d'une manière ininterrompue. [...]

Offrir la représentation de chaque chose ou personne que nous regardons ou à laquelle nous pensons, signifie remercier Dieu pour cette chose ou cette personne, ou le glorifier ou lui demander son aide pour accomplir le service attendu de nous.

Les Pères ont nommé cet acte : prière, ou même liturgie. Cette liturgie peut devenir incessante. Ainsi nous pouvons prendre l'habitude de faire de chaque représentation, de chaque rencontre, l'occasion d'une prière ininterrompue. Cette rencontre avec les choses et les êtres est une voie pour parvenir à un état de prière et même de liturgie personnelle incessante, unie à la prière continuelle du Christ notre Grand Prêtre, qui a tout sanctifié et veut tout sanctifier incessamment par nous en recevant nos sacrifices et en les offrant au Père ensemble avec son propre sacrifice. Et cette forme de prière a un effet purificateur par l'amour qui est en elle. « La prière est la purification de l'intellect », dit une parole de saint Grégoire de Naziance, reprise par saint Isaac le Syrien (6).

La purification dans l'offrande de soi à Dieu

Pour saint Cyrille d'Alexandrie personne ne peut être sauvé autrement que par l'acte de s'offrir à Dieu dans un don intégral de soi-même. Mais personne ne peut s'offrir comme sacrifice pur autrement que par l'union avec le Christ, qui s'offre continuellement pour nous comme sacrifice pur et total au Père. C'est du Christ que nous prenons le pouvoir de nous purifier et de nous offrir, nous unissant avec lui dans un unique acte de sacrifice. C'est le thème unique de l'œuvre de saint Cyrille : « L'adoration en Esprit et en

Vérité » (PG 68). celui qui s'offre lui-même à Dieu s'offre avec toutes ses pensées et tous ses actes. Il vit totalement en Dieu.

L'accent direct que saint Cyrille met, en premier lieu, sur l'offrande de sa propre personne, n'est pas dépourvu d'importance. Nous ne pouvons purifier notre regard, donc les images des choses et des personnes, et nos relations avec elles, si nous ne purifions pas notre propre personne. Nous ne pouvons donner les choses à Dieu si nous ne nous donnons pas nous-mêmes. C'est une chose de première importance de nous voir nous-mêmes, dans tout ce que nous faisons, en référence à Dieu, d'être toujours conscients de cette dimension profonde et mystérieuse de notre personne. Et ici Dieu même nous vient en aide, lui qui est devenu proche de nous en assumant l'humanité et en la donnant au Père. [...]

Si nous devons offrir au Christ la représentation de chaque chose et notre personne même, il est naturel d'offrir aussi nos relations avec les autres. Et ceci a de nouveau une grande importance non seulement pour notre purification, mais aussi pour l'amélioration de nos rapports avec les autres. C'est une grande chose de ne rien penser de mauvais à l'égard des autres. Cela signifie penser à l'autre et communiquer avec lui toujours avec amour et compréhension pour ses défauts, qui ne définissent pas son essence, avec un sentiment de pardon, avec le sentiment de communiquer avec un mystère. Le fait que quelqu'un a commis une faute envers moi ou envers un autre, ne doit pas diminuer à mes yeux la valeur et le sens incommensurables de son mystère, ce don inépuisable pour moi, ce don absolument supérieur par rapport aux choses, étant donné que l'autre représente dans sa rencontre avec moi une réserve infinie de mystère. Saint Isaac dit : « Tu ne dois pas distinguer le digne de l'indigne, mais que tous les hommes soient pour toi égaux dans ta bonté. Car dans ce monde tu pourras aussi attirer au bien les indignes. Le Seigneur s'est assis à la table des publicains et des prostituées et il ne s'est pas séparé des indignes, pour attirer tous les hommes à la crainte de Dieu, et pour les attirer par des bienfaits matériels aux Biens spirituels » (7). [...]

Mes prochains me posent les problèmes les plus compliqués ; leurs rencontres avec moi produisent des circonstances toujours nouvelles et je dois voir en tout cela autant d'appels que Dieu m'adresse pour faire grandir l'amour. En répondant à ces appels, j'accepte un dialogue continuellement nouveau entre Dieu et moi. En mettant la représentation de mon prochain, dans toutes les situations dans lesquelles nous nous trouvons, en liaison avec Dieu, je réponds à Dieu non seulement en le remerciant pour le fait qu'il m'a donné ce prochain pour ma croissance spirituelle, mais en lui demandant aussi son aide pour répondre aux nécessités nouvelles de mon prochain, non seulement pour ma croissance spirituelle mais pour la sienne aussi. En outre, je prie pour que mon prochain soit aidé dans chaque

situation nouvelle pour réaliser le sens de son existence.

La prière – jeter un pont vers le prochain

Le deuxième point qui doit être envisagé dans cet exposé est de savoir si ma prière peut avoir un effet salutaire sur le plan des relations sociales, dans la société sécularisée d'aujourd'hui.

Un trait caractéristique de cette société est que l'homme se sent en elle beaucoup plus solitaire que dans la société d'hier, où ne manquait pas la préoccupation de Dieu. Le croyant sent aujourd'hui le besoin de prier peut-être même davantage que dans le passé, parce que par la prière il se sauve de la solitude si difficile à supporter. Il a dans la prière le moyen d'être en communion avec Dieu. Il a dans la prière Dieu même en dialogue avec lui par toutes choses et lui-même voit et entend Dieu par toutes. celui qui prie prend conscience de ses racines dans la réalité personnelle infinie de Dieu et n'est pas livré aux vagues superficielles de la vie, d'une vie renfermée dans le seul horizon terrestre. Il peut remplir sa vie d'un contenu infini.

Celui qui prie jette aussi vers les prochains des ponts plus consistants que les ponts fragiles et superficiels que l'on trouve dans une société sécularisée. Au fond, tous les hommes désirent aujourd'hui plus que jamais de tels ponts. Mais ils n'ont pas découvert que ces ponts ne peuvent être découverts que par la prière. Selon notre conviction, ceux qui prient peuvent non seulement lancer, offrir de tels ponts, mais aussi ouvrir le cœur des autres pour qu'ils les reçoivent et pour qu'ils répondent à la communication de l'amour de ceux qui prient par la communication de leur propre amour.

Saint Isaac le Syrien dit : « Contrains-toi, quand tu rencontres ton prochain, à l'honorer au-delà de toute mesure. Baise ses mains et ses pieds et loue-le, même pour des vertus qu'il n'a pas ». « Aime les pécheurs... et ne les méprise pas pour leurs fautes ». « Ainsi et par d'autres faits semblables, tu peux les attirer au bien » (9). [...]

Répondre au prochain – Répondre à Dieu

Le lien de chaque homme par la parole avec l'autre est si absolu que je dois répondre à son appel inconditionnellement et moi-même je dois faire appel à lui inconditionnellement. Personne ne peut éviter de répondre à l'appel d'autrui. Et si ma réponse est négative, je ne peux pas échapper à l'inquiétude. Ce caractère absolu de notre lien par la parole signifie que nous sommes liés par la parole en Dieu le Verbe même. Lui-même fait appel à moi par l'appel de mon prochain et je dois répondre à mon prochain comme à Dieu même. Dieu lui-même a posé le prochain dans la situation de faire appel à moi et il m'a posé moi-même en face de lui, avec le devoir de lui répondre et de faire appel à lui. Et la joie que nous nous faisons par la réponse positive de l'un à l'autre est une joie qui nous vient et que nous donnons de 'la part de Dieu aussi. Notre lien par la parole exige donc son perfectionnement dans l'amour. Le prochain

constitue la parole ontologique vivante et vivificatrice de Dieu envers moi et je suis à mon tour la parole ontologique, vivante et vivificatrice de Dieu envers mon prochain. [...]

En pensant à Dieu, quand le prochain fait appel à moi, quand je le vois ayant besoin de moi, ou en me réjouissant pour sa présence et son attention, j'écoute un commandement de Dieu et je remercie Dieu pour le don et pour la parole qu'il m'adresse par celui-là. Mon dialogue avec le prochain est en même temps mon dialogue et son dialogue avec Dieu. Mais ce dialogue ne s'accomplit d'une manière parfaite, tant entre nous les hommes, qu'entre chacun de nous et Dieu, que sous la forme de la prière, c'est-à-dire quand j'écoute l'appel de d'autre et réponds à lui en esprit de prière et que je prie dans d'ambiance de ce dialogue et pour trouver la capacité de servir. Dans la prière je me sensibilise pleinement à l'autre, comme l'exige le dialogue.

Le dialogue et donc le dialogue parfait en esprit de prière doit se faire non seulement par les paroles dites, mais aussi par les paroles incorporées dans des œuvres d'entraide et, quand il le faut, dans des œuvres de miséricorde. Par des œuvres nous nous offrons plus encore l'un à l'autre et à Dieu. C'est pourquoi la prière pour l'autre doit être unifiée avec l'œuvre pour lui, et quand il faut aussi avec la miséricorde.

Saint Isaac le Syrien dit : « Rien ne peut rapprocher autant le cœur de Dieu que la miséricorde ». Et : « Si tu as quelque chose en plus du besoin du jour, donne aux pauvres et puis viens et apporte avec courage tes prières » (11). Et « Que la mesure de la miséricorde grandisse en toi jusqu'à ce que tu sentes la miséricorde de Dieu pour le monde » (12). [...]

Même la prière pour l'autre doit être faite d'une telle manière avec lui que tu puisses sentir sa douleur comme ta douleur propre. Par là tu te présentes à Dieu en portant l'autre en toi, tu peux t'approcher de

Dieu. Dieu ne peut être rencontré que dans l'amour envers l'autre qui va jusqu'à l'appropriation de sa douleur par toi, car si Dieu est amour, il ne peut être vécu que dans ton état d'amour envers l'autre. En ceci se montre la prêtrise universelle des laïcs, qui les fait prier les uns pour les autres. Ceci nous rend compréhensible la prière du prêtre de la communauté pour tous les croyants de sa paroisse. [...]

La pleine prière pour autrui est celle qui est accompagnée par ta douleur pour lui, ou par ton sacrifice, par le don de ton œuvre. C'est seulement dans cet état de sacrifice que j'entre en Dieu, ensemble avec le Christ, auquel j'emprunte son pouvoir de sacrifice. Je dois me fondre par l'amour et par la miséricorde pour l'autre en Dieu et en l'autre, pour participer au Dieu qui est miséricorde et amour.

C'est seulement par la sensibilité du sacrifice et de la miséricorde pour autrui que je pénètre comme un parfum dans la zone divine, qui est, elle aussi, un parfum pénétrant d'amour et miséricorde. [...]

Notes

1. Saint Isaac le Syrien, *Te eurethenta askêtika*, Athènes. 1895, Serm. 29, p. 123. Traduction française : Isaac le Syrien, *Œuvres spirituelles*, Desclée de Brouwer, 1981.

2. Ibid. Serm. 23, p. 102.

2bis. Ibid. Serm. 23, p. 98.

3. Ibid. Serm. 23, p. 95.

4. Ibid. Serm. 23, p. 96.

5. Saint Marc l'Ascète, *Sur le baptême*. Philocalie roumaine I, pp. 282-283.

6. Op. cit. Serm. 32, p. 140.

7. Ibid. Serm. 23, p. 99.

9. Saint Isaac le Syrien, op. cit., Serm. 6, p. 30.

11. Saint Isaac le Syrien, op. cit., Serm. 23, p. 99.

12. Ibid., Serm. 34, p. 151.

Reproduit de Contacts, Vol. 30, No 103, 1978.

Dans cette version raccourcie de l'article, nous avons retenu la numérotation des notes de bas de page de l'original et rajouté les intertitres.

Comment faire naître l'Esprit de prière ?

saint 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 ressenti 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'émouvoir 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 les 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.*

De la prière des époux

par le père Gleb Kaleda

L'Église ne peut exister sans une prière commune et sans le partage eucharistique de ses membres. Sans prière commune, sans vie religieuse commune et sans cheminement spirituel commun on ne peut fonder une « église au foyer », une famille chrétienne,

la plus petite cellule de l'Église du Christ universelle. Beaucoup de pères spirituels le comprenaient très bien. Le père Alexandre Tolgsky ne demandait pas simplement, en confession, si son enfant spirituel priait tous les jours matin et soir, mais s'il priait tous

les jours avec l'époux ou l'épouse.

Au début de la liturgie des fidèles le prêtre proclame à voix haute : « Donne-nous de te glorifier d'une seule voix, d'un seul cœur et de chanter ton nom vénérable et magnifique, Père, Fils et Saint Esprit, maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. »

Si le prêtre demande pour toute l'Église, pour tous ceux qui sont dans l'église d'avoir une seule voix et un seul cœur pour une relation de prière eucharistique avec la Sainte Trinité, a fortiori est-il indispensable que ceux qui forment « une seule chair » aient une seule voix et un seul cœur. Comment cette chair unique pourrait-elle ne pas élever au Seigneur une prière en commun de remerciement, de demande pour ses besoins et ne pas renforcer son unité pour une relation commune avec Dieu ?

La prière en commun protège des disputes, oblige ceux qui se sont disputés à se réconcilier, aide à dissiper des malentendus qui peuvent surgir entre les êtres. Il convient de l'introduire dès les premiers jours de la vie conjugale, car il sera beaucoup plus difficile de l'établir plus tard, car la prière en commun naît plus facilement quand existe une ouverture totale et pleine d'amour de l'âme de l'un envers l'autre, lorsqu'on est à la recherche de nouvelles formes de mode de vie, lorsque avant la naissance des enfants un rythme journalier complet est possible. Une règle de prière en commun du mari et de la femme est la base qui permet l'édification de l'« église au foyer ». Elle aide à éduquer les enfants à la prière et à organiser la prière de toute la famille.

Quelquefois il nous arrive d'entendre des objections à la prière quotidienne en commun des époux aussi bien de la part des laïcs que de jeunes prêtres. Mais avant de répondre à ces objections il convient de se rappeler que les saints Pères distinguaient plusieurs niveaux de prière.

Le premier niveau, écrivait saint Théophane le Reclus, est la prière corporelle, qui consiste davantage en lecture, en station debout, en métanies. L'attention s'égaré, le cœur ne sent pas, on n'a pas envie : c'est la patience, le travail, la sueur. Cependant, malgré cela, résiste et fais ta prière. C'est une prière active.

Le deuxième niveau est une prière attentive : l'intelligence s'habitue à se concentrer au moment de la prière, à la dire entièrement avec conscience, sans dispersion. L'attention se dilue dans la parole écrite et la dit comme étant la sienne.

Le troisième niveau est la prière des sens : le cœur se réchauffe grâce à l'attention, et ce qui était plus haut pensée devient ici intuition. Là-bas il y avait une parole de contrition, ici c'est la contrition ; là-bas c'était une demande, mais ici c'est l'intuition du besoin et de la nécessité. celui qui est passé à l'intuition, celui-là prie sans paroles, car Dieu est le Dieu du cœur [...] La lecture peut alors s'arrêter, de même que la réflexion, il suffit de rester dans

l'intuition avec certains signes de prière.

Le quatrième niveau est la prière spirituelle. Elle commence lorsque la prière intuitive devient continue. C'est le don de l'Esprit de Dieu qui prie pour nous, c'est le dernier stade de la prière que l'on peut atteindre.

Ces différents niveaux de prière reflètent les niveaux de l'élévation de l'homme vers Dieu, cependant les types de prière dans la vie d'un laïc peuvent alterner l'un avec l'autre avec une prédominance de l'un d'eux dans son activité de prière. D'habitude, chez les jeunes qui vont se marier et chez les jeunes époux la prière est soit active, soit attentive. [...]

Quelles sont donc les objections que l'on peut entendre contre la prière en commun du mari et de la femme ? En premier lieu, on dit souvent que « lorsque l'un dit les prières à voix haute, les pensées de l'autre voguent dans un pays lointain ». Mais notre pensée à nous part dans le « pays lointain » même à l'église, ce qui ne signifie pas que l'on ne doit pas aller à l'église ; il faut rassembler notre pensée. Pendant la prière familiale en commun l'un prononce à voix haute les paroles et l'autre les répète en silence et ils s'adressent à Dieu avec les mêmes louanges, les mêmes glorifications et remerciements et ils lui demandent ensemble les biens nécessaires pour leur vie spirituelle, pour leurs âmes et pour leurs corps.

Un des écrivains religieux des premiers siècles soulignait que les chrétiens se réunissaient pour des prières en commun, pour que ceux qui ont de l'expérience dans la prière soutiennent la prière des non-expérimentés. Cette remarque est également valable dans beaucoup de cas de prières familiales des époux. Il faut s'en souvenir lorsqu'on organise la prière avec les enfants.

La prière en commun, la règle de prière commune habitue à une discipline spirituelle de prière. Si l'un est faible, l'autre le soutient. Nous allons à l'église, car notre prière personnelle est soutenue par la prière commune. C'est avec une prière commune que la journée commence et se termine dans les séminaires et académies religieuses. Dans les monastères communautaires la vie est fondée sur la prière commune. En certains lieux, même la prière de Jésus est prononcée en commun, car elle crée une fraternité spirituelle en Christ, comme le disent des maîtres rendus sages par l'expérience.

Le côté extérieur de la prière n'est que la forme de la prière. Son essence, l'âme de la prière se trouve en fait dans l'intelligence et dans le cœur de l'homme.

« Tout notre rituel de prière, écrivait saint Théophane le Reclus, toutes les prières composées pour une utilisation domestique, sont pleines d'élan spirituels à Dieu. celui qui les lit, s'il est un tant soit peu attentif, ne peut éviter cette montée spirituelle vers Dieu, que s'il est totalement inattentif à ce qu'il fait. »

Il est utile que les époux, en lisant la règle

quotidienne de prière en commun, alternent la lecture à voix haute soit selon les jours, soit selon les différentes parties. Cela crée un équilibre dans la prière, en activant une prière intelligente des deux. On peut s'écarter de cela dans les familles des prêtres, où le mari ne prononce que la première et la dernière ecphonèse, et provisoirement, dans les familles où l'un des deux époux débute.

La deuxième objection contre la règle de prière en commun des époux consiste en ce qui suit : la prière est une relation personnelle de la personne avec Dieu, une émotion des plus intimes, l'expérience de la prière est assez individuelle, la prière avec un autre affaiblit l'élan de prière personnelle. Cette objection est souvent formulée par de jeunes prêtres, plus rarement par des laïcs. Elle s'élève quand l'un des époux croit avoir plus d'expérience de la prière que l'autre. C'est contre cette objection que sont dirigées les paroles de l'apôtre Pierre (1 P 3, 7) : « Maris, ayez une relation raisonnable avec vos femmes [...] en leur devant le respect, comme à des cohéritières de la vie pleine de grâce, pour qu'il n'y ait pas d'obstacles à vos prières. »

Si l'on vit dans une unité de l'âme et du corps, on ne peut s'élever spirituellement sans l'élévation et le soutien de l'autre. Un prêtre maintenant décédé avouait : « J'ai compris que si je partais en avant, et que ma femme prenait du retard, elle me tirerait en arrière, et vice versa. » Quelquefois une désunion spirituelle se produit entre le mari et la femme, et le mariage se transforme soit en concubinage, soit en vie commune sous un même toit. Cela se ressent inévitablement dans tout le climat familial.

Lorsque les besoins de prière augmentent, la prière en commun ne doit pas niveler l'individualité de prière de chacun des époux. Lors de la règle de prière commune, comme à l'église, chacun prie plus ou moins à sa façon, personnellement, mais il s'entretient avec Dieu en unisson avec les autres. Cependant la prière en commun ne supprime pas la prière individuelle tout au long de la journée. [...]

L'auteur a entendu une fois : « Nous ne prions pas ensemble car on dit que ce qui est le plus dangereux c'est une prière formelle. » Le formalisme dans la prière est un danger qui guette tout autant celui qui prie dans la solitude que celui qui se trouve dans une église pleine de monde et que celui qui s'est réuni avec toute sa famille devant l'icône familiale. Il faut le combattre avec un effort de volonté et par la prière elle-même.

Les chrétiens ont compris de tout temps le fait qu'il est indispensable pour les époux de prier en commun. D'après Tertullien, dans une famille chrétienne heureuse « les époux prient ensemble, tombent à genoux ensemble, jeûnent ensemble, se soutiennent et se dirigent mutuellement. Ils sont égaux en l'Église et dans leurs relations avec Dieu, ils partagent également la pauvreté et l'aisance, ils n'ont pas de secret l'un pour l'autre et ne constituent pas

une charge l'un pour l'autre. [...] Ils chantent ensemble des psaumes, Jésus Christ se réjouit, voyant leur façon de diriger leur maison, Il envoie sa paix sur cette maison et y demeure avec eux. » [...]

Les prières familiales en commun des époux nous viennent comme modèles de vie du christianisme le plus ancien. En ayant entre époux une relation de prière, on peut non seulement voir et concevoir mais ressentir son époux ou épouse comme cohéritier ou cohéritière de la vie de grâce qui commence ici sur terre.

Le contenu et les formes des prières familiales des époux peuvent être très variés. Ils se définissent par le besoin spirituel, l'expérience religieuse du mari et de la femme, par des événements vécus que ressentent la famille ou ceux qui lui sont proches.

La base de la prière quotidienne d'un laïc est la règle de prière matinale et vespérale. Cependant quelquefois, selon les conditions de vie seule l'une d'entre elles peut être commune. L'individualisation de l'une de ces règles, souvent la matinale, devient inéluctable après la naissance de l'enfant : la femme dort après avoir dû se lever la nuit pour l'enfant et le mari est pressé d'aller au travail. La prière commune quotidienne doit être assez brève, pour être accessible avec joie pour chacun des époux...

Les jours de peines et de difficultés, de joie et de bien-être, on peut, en plus des prières habituelles, d'un commun accord inclure des prières spéciales. De telles occasions peuvent être un voyage prévu, l'attente d'un accouchement, la naissance des enfants, l'attribution d'un appartement et une multitude d'autres événements de la vie, de même que le remerciement pour avoir obtenu ce qu'on demandait.

La famille ne doit pas se refermer sur elle-même lors des prières. Étant une partie de l'Église, elle doit prier pour toute l'Église et pour ses hiérarques, pour ses membres, pour le père spirituel, pour les parents et les proches. La prière en commun pour quelqu'un est une aide, non seulement pour lui selon la Parole du Sauveur : si deux d'entre vous se mettent d'accord sur terre pour demander pour chaque action, alors quoi que vous demandiez, mon Père céleste vous l'accordera (cf. Mt 18-19), mais elle contribue à la multiplication de l'amour et au rapprochement spirituel de ceux-là mêmes qui prient. Il est utile d'avoir un diptyque [liste des vivants et des morts pour qui on prie] commun familial. Il unit les époux dans un souci commun d'action et de prière pour les autres. Il existe une formule spéciale de prière pour la concorde. [...]

Priez ensemble et que le Seigneur vous aide à édifier vos « églises au foyer ».

Extrait de: L'Église au foyer, Les sources spirituelles et morales pour la création et l'édification de la famille, Cerf, 2000.