

Gabriel Bunge - *Vases d'argile. La pratique de la prière personnelle suivant la tradition des saints Pères*, Abbaye de Bellefontaine, coll. « Spiritualité orientale » n° 73, 1998.

Résumé-citations par D. Vigne - www.danielvigne.fr

Gabriel Bunge - *Vases d'argile*

Rupture et retour. Il y a une réponse très simple à la question embarrassée de savoir pourquoi la foi "s'évapore" chez un nombre croissant de chrétiens, en dépit de tous les efforts pour la ranimer¹⁶ : la foi "s'évapore" quand elle n'est plus pratiquée d'une manière conforme à son essence¹⁷. Beaucoup admirent la sagesse des Pères, bien sûr; cependant rien ne change dans leur vie personnelle. C'est comme si la clef du trésor de la tradition avait été perdue, La science parle ici d'une *rupture de la tradition* qui a creusé un abîme entre le présent et le passé¹⁶.

"Ne te contente pas de dissenter avec plaisir sur les actions des saints Pères, mais oblige-toi encore à les réaliser toi-même, au prix des plus durs labeurs" (Évagre).

Jésus nous a légué le Notre Père. Avant même qu'il y ait un Credo comme somme de la foi chrétienne, ce texte tout simple récapitule exactement, en forme de prière, l'essence du christianisme¹⁷. Il découle de sa création "selon l'image de Dieu" qu'au plus profond de son être, l'homme est attiré vers Dieu¹⁸. Ici-bas, cette relation à Dieu trouve son expression la plus pure dans la prière, dans laquelle effectivement, la créature se tourne vers son Créateur¹⁹. À la limite, on peut dire : le chrétien n'est vraiment lui-même que dans la prière¹⁷.

Tradition. Il y a des traditions purement humaines, dont Dieu n'est pas l'origine, même si elles peuvent s'en réclamer à certains titres. Les traditions humaines de cette espèce, le Christ les refuse. Mais il en va tout autrement des traditions qui touchent à ce que le Christ a légué à ses disciples²⁶. Car l'essence et le sens de la véritable Tradition c'est d'être en

communion et de garder la communion avec les "témoins oculaires et serviteurs de la parole"²⁷.

Ce qui est dit ici de la garde du "bon dépôt" de la Tradition apostolique est valable aussi, et de manière analogue, pour cette ancienne tradition secrète (i.e. non écrite) qui, pour ne pas figurer comme telle dans ces témoignages apostoliques, n'en a pas moins une origine apostolique²⁸.

Le modèle des saines paroles des Pères et "les belles choses faites par eux" constituent donc un exemple sur lequel on doit se régler²⁹. Pour un chrétien, l'étude des saints Pères ne peut s'en tenir à une patrologie purement scientifique qui n'aurait pas nécessairement une influence sur la vie de celui qui l'étudie. Le modèle des saints Pères, leurs paroles et leurs actes, sont bien davantage un exemple qui engage à l'imitation³⁰. Par-delà l'espace et le temps, cette communion crée une continuité et une identité au milieu d'un monde soumis au changement continu³².

Spirituel. Pas mal de choses apparaissent comme "spirituelles" qui, en fait, appartiennent à une tout autre sphère³⁴. Dans le contexte qui nous intéresse, l'adjectif "spirituel" (*pneumatikos*) se rapporte, de toute évidence, à la Personne du Saint-Esprit³⁴. "Spirituel" signifie toujours "gratifié du don de l'Esprit", produit ou animé par le Saint-Esprit : jamais ce n'est un adjectif purement décoratif !³⁵.

Si fréquemment que nous parlions de "spiritualité", et si volontiers que nous utilisions l'adjectif "spirituel", le Saint-Esprit comme Personne n'en est pas moins le grand Absent de la spiritualité occidentale, comme on l'a souvent déploré. Avec pour conséquence que nous considérons comme "spirituelles" beaucoup de choses qui, en fait, relèvent uniquement du domaine de l'"homme psychique" auquel fait défaut, précisément, le don de l'Esprit³⁷.

Prier n'est pas affaire de sentiment, et sûrement pas de sentimentalité; ce qui ne veut pas dire qu'il s'agisse d'un "acte purement intellectuel" au sens moderne du terme³⁷. Car l'"intellect" (*noûs*) n'est pas à prendre comme un équivalent de "raison" mais essentiellement comme "tréfonds de l'être",

"personne", ou, de manière biblique, comme "homme intérieur"³⁸.

Pratique. Les Pères auraient été bien surpris si on leur avait parlé de "théorie" et de "pratique", de vie "active" et de vie "contemplative"⁴⁰. Il s'agit essentiellement non de deux sujets différents, ni donc non plus de deux "voies" différentes⁴¹, mais d'une seule et même personne, encore qu'à différentes étapes d'une unique et même voie spirituelle⁴¹. Ils se situent l'un par rapport à l'autre comme la "lettre" et l'"esprit"⁴¹.

Le "mode théorique" de la prière consiste à contempler (ou connaître) la Sainte Trinité et sa création, "*la pratique est la méthode spirituelle qui purifie la partie passionnée de l'âme*" (Évagre)⁴². Cette "méthode spirituelle" consiste essentiellement à "garder les commandements", ce à quoi contribue l'exercice de tout ce que nous entendons par ascèse⁴². Dans la compréhension des Pères, la "vie active", sans aucun doute, implique une action (*praxis*), mais qui n'est pas uniquement orientée vers l'extérieur⁴³.

Praktikè et *theoretikè* ne sont pas deux voies indépendantes l'une de l'autre, mais les deux grandes étapes d'une seule et même voie⁴³. La *theôria* (contemplation) est l'"horizon" naturel de la pratique⁴³. "*Si tu n'as pas encore reçu le charisme de la prière ou de la psalmodie, obstine-toi, et tu recevras*"⁴⁴. "*La psalmodie appartient à la sagesse multiforme ; mais la prière est le prélude à la gnose immatérielle et uniforme*" (Évagre)⁴⁵.

Méditation. Pour le chrétien, le Psautier est tout d'abord Écriture et son auteur, David, un prophète⁴⁶. La prière au contraire, même comme hymne et louange, est parole de l'homme à Dieu⁴⁶. De larges pans du Psautier n'ont rien, formellement, d'une prière en soi⁴⁶. Pour être en état de faire sien le Psautier dans son intégralité et convertir en prière véritablement chrétienne jusqu'à ces passages mal aimés, il faut l'exercice pressé de la méditation⁴⁶.

Par méditation (*mélètè*) les Pères, comme déjà le Psautier lui-même, entendaient la répétition continue, à mi-voix, de certains versets ou de péricopes entières de la sainte Écriture, dans le but d'en comprendre le sens spirituel caché⁴⁷. Pour les

saints Pères, psalmodie, prière et méditation étaient des choses absolument distinctes, bien qu'en très étroite connexion⁴⁹.

La psalmodie est avant tout lecture de l'Écriture⁵⁰. Il est aussi légitime que nécessaire de spiritualiser cette parole de Dieu de l'Ancien Testament, de l'ouvrir dans l'Esprit Saint sur le Christ et son Église, mais pas par des traductions édulcorées et, encore moins, par des omissions comme on le fait couramment aujourd'hui. Seule une méditation inspirée peut effectuer cette spiritualisation"⁵⁰.

Solitude. Le Christ, manifestement, avait l'habitude de prier à l'écart⁵⁴. Pour cet entretien tout à fait personnel avec son Père céleste, il se retirait de préférence dans un lieu désert⁵⁴. Ce qu'il a lui-même pratiqué au cours de sa vie, il l'a explicitement enseigné à ses disciples⁵⁴.

On peut prier n'importe où, là où l'on se trouve à tel moment donné. Néanmoins, si l'on veut s'adonner à la prière personnelle, on se cherchera un endroit approprié⁵⁵. Les premiers chrétiens - et aussi les anciens moines du désert -, dans la mesure du possible, réservaient une pièce déterminée de leur habitation, située au calme et orientée d'une manière précise, pour y faire leur prière privée⁵⁶.

"Abba Marc dit à Abba Arsène : Pourquoi nous fuis-tu ? Le vieillard lui dit : Dieu sait que je vous aime, mais je ne puis être avec Dieu et avec les hommes. Les chiliades et les myriades de là-haut ont une seule volonté, tandis que les hommes ont des volontés multiples. Je ne puis donc laisser Dieu pour aller avec les hommes⁵⁷.

Au cours de cet "être avec Dieu" dont parle Arsène, certaines choses se produisent, entre le Créateur et la créature précisément, qui ne sont pas destinées, de par leur nature même, à des oreilles et des yeux étrangers⁵⁷. *"Un frère s'en vint à la cellule de Abba Arsène, à Scété. Il regarda par la fenêtre et vit le vieillard tout entier comme du feu; le frère était digne de cette vision. Quand il frappa, le vieillard sortit et vit le frère saisi de stupeur. Il lui dit : Y a-t-il longtemps que tu frappes ? N'aurais-tu pas vu quelque chose ici ? L'autre dit : Non. Ayant donc parlé avec lui, il le renvoya⁵⁷.*

Orientation. Les chrétiens ont l'habitude, depuis toujours, de prier en direction de l'orient⁵⁸. L'homme a un *visage*, au sens physique comme au sens spirituel, qu'il tourne vers celui auquel il veut s'adresser : geste d'une grande signification⁶⁰.

"Nous nous prosternons en regardant dans une seule direction, non comme si elle seule était l'œuvre de Dieu, ni comme si elle était réservée comme demeure de Dieu, mais comme vers le lieu désigné de l'adoration que nous rendons à Dieu" (Pseudo-Justin, *Quaest.* 118)⁵⁹.

"Nous regardons tous vers l'orient pour prier, mais il y en a peu qui savent que nous sommes à la recherche de l'antique patrie, ce paradis que Dieu planta en Éden, du côté de l'orient" (Basile, *Du Saint-Esprit* 27, 66)⁶¹.

Le Paradis est ce lieu où, dans la création, s'est réalisé le dessein de Dieu initial, originel et spécifique⁶¹. L'acte sauveur du Christ consiste à accomplir cette promesse et à remettre ainsi en vigueur le dessein originel de Dieu dans la création⁶¹.

Quand donc le chrétien prie en direction de l'orient, le Paradis se dresse devant son œil spirituel comme cette antique patrie où il est vraiment lui-même : vivant en parfaite harmonie avec son Créateur, il lui parle là face à face⁶². Il contemple l'arbre de vie duquel maintenant il n'est plus exclu, grâce à la mort du Christ sur la croix⁶².

Ceci nous amène à la seconde raison, relative à l'histoire du salut, que les Pères invoquaient en faveur de l'antique usage de prier en direction de l'orient : l'acte sauveur du Christ, dans lequel le dessein créateur de Dieu à l'origine devient réalité eschatologique⁶³.

"Le Seigneur sur la croix regarda vers le couchant, et nous nous prosternons donc les yeux tournés vers lui. À l'Ascension, il fut porté vers l'orient ; c'est ainsi que les apôtres l'adorèrent, et ainsi reviendra-t-il comme il l'a dit lui-même : Comme l'éclair part de l'orient et éclaire jusqu'à l'occident, ainsi sera la parousie du Fils de l'homme. C'est donc en l'attendant que nous adorons vers l'orient. C'est une tradition non écrite des apôtres, mais beaucoup de choses nous sont ainsi parvenues" (Jean Damascène, *La foi orthodoxe* IV,12)⁶⁴.

"Quand donc tu renonces à Satan, foulant aux pieds tout pacte avec lui, tu brises les vieux traités avec l'enfer, à toi s'ouvre le paradis de Dieu, qu'il planta vers l'orient, et d'où à cause de sa désobéissance fut exilé notre premier père. En symbole de quoi, tu t'es tourné de l'occident vers l'orient, région de la lumière" (Cyrille de Jérusalem, Catéchèses mystagogiques I,9)⁶⁷.

Quand un chrétien, par conséquent, se met devant son Seigneur pour la prière, il renouvelle, en se tournant vers l'orient, le geste de rupture avec le mal⁶⁷.

Origène est catégorique : le choix du lieu de la prière, l'attitude dans la prière, etc., doivent parfois s'adapter aux circonstances, mais non l'orientation pour la prière : *"l'orientation vers le levant à l'exclusion de tout autre point du ciel"*. Voilà l'orientation vers laquelle il faut regarder même si tous ne connaissent pas les raisons de cette tradition de l'Église⁶⁸.

"Les plus anciens temples regardaient vers le couchant; cela permettait aux gens debout face aux statues d'apprendre à se tourner vers l'orient" (Clément, Strom. VII, 43,7)⁶⁹.

Rythme. Trois fois par jour, Daniel se mettait à genoux et priait Dieu (*Dn* 6, 10). La coutume de prier trois fois par jour, matin, midi et soir, ou encore à la troisième heure, à la sixième et à la neuvième, est de règle dès le christianisme primitif⁷¹. *"Le chrétien n'adorera pas moins de trois fois par jour : il le doit aux trois personnes de la Trinité, le Père, le Fils et le Saint-Esprit" (Tertullien, Or. 25; réf. à Ac 3,1)⁷².*

L'existence de ces temps fixes de prière ne signifie pas qu'il faille prier seulement à ces moments-là⁷³. Les Pères du désert ne connaissaient que deux temps de prière fixes, qui n'étaient même pas particulièrement longs, au début et à la fin de la nuit, Le reste de la journée et d'une bonne partie de la nuit, ils avaient recours à une méthode précise pour garder constamment leur esprit en prière⁷³.

L'observance d'un nombre fixe et déterminé de temps de prière n'a donc d'autre but, au fond, que d'établir des ponts, grâce auxquels notre esprit inconstant peut franchir le cours du temps⁷⁴.

Persévérance. Plus grande est la pratique, plus grande aussi l'impression de parfait naturel dans le mouvement; plus grande aussi la joie que nous en éprouvons⁷⁵. Néanmoins, comme dans tout art, il y a aussi des temps de résistance à surmonter dans l'exercice quotidien de la prière. Le pire ennemi, c'est un certain dégoût, l'acédie⁷⁵.

Que faut-il donc faire ? Il faut se forcer, stimuler sa volonté, en tout état de cause, maintenir le nombre prescrit de temps de prière⁷⁵. Quand les mots semblent avoir perdu tout sens, il ne reste que les gestes⁷⁶.

Veille. La veille appartient aux plus anciens usages de l'Église primitive⁷⁷. Six heures de sommeil, la moitié de la nuit, c'est là une mesure parfaitement raisonnable. Seul le lever de nuit exige un certain effort de volonté⁷⁹.

Cela n'a pourtant jamais constitué une pure épreuve de force ascétique en vue de "vaincre la nature". Tôt ou tard, la "nature" maltraitée reprendrait ses droits⁷⁹.

En celui qui prie, la veille produit cette "sobriété" qui préserve le chrétien de la somnolence et de l'ivresse⁸⁰. Chacun devra découvrir sa mesure à travers sa propre expérience et avec le conseil de son père spirituel⁸². Une chose est toutefois certaine : sans le labeur de la veille personne n'acquiert cette "sobriété" spirituelle⁸².

Jeûne. Prière et jeûne vont de pair depuis toujours⁸³. Les Pères, qui comme chacun sait étaient de grands jeûneurs, y tenaient beaucoup⁸⁴. Ceci dit, les Pères étaient bien loin de surestimer la valeur des "œuvres corporelles", même du jeûne.

*"Je vous le dis, beaucoup ont accablé leur corps sans discernement, et s'en sont allés sans rien posséder. Notre bouche sent mauvais à force de jeûnes, nous savons par cœur les Écritures, nous connaissons tous les psaumes de David, mais nous n'avons pas ce que Dieu recherche : la charité et l'humilité"*⁸⁴.

Le sens spirituel du jeûne c'est, en premier lieu, de rendre l'âme humble⁸⁷. Il lui fait expérimenter de manière élémentaire sa totale dépendance à l'égard de Dieu. Ce qui fait obstacle à

cette humilité du cœur, ce sont nos multiples passions⁸⁷. Le jeûne est un excellent moyen pour "couvrir" ces passions⁸⁷.

En outre, le jeûne a aussi une signification tout à fait pratique : *"Un estomac sur sa faim dispose à veiller dans la prière, mais celui qui est repu entraîne un lourd sommeil"* (Évagre)⁸⁸.

Larmes. Pour les Pères, larmes et prière allaient indissociablement de pair et n'étaient absolument pas considérées comme le signe d'une sensiblerie déplacée⁹⁴. Pourquoi cette insistance - déconcertante pour un moderne - sur la nécessité des larmes ?⁹⁴.

"Prie d'abord pour recevoir le don des larmes, afin d'amollir par la componction la dureté inhérente à ton âme" (Évagre)⁹⁵.

Celui qui perd de vue le but des larmes, et par conséquent de la "très amère conversion", risque d'être pris de folie et de se fourvoyer⁹⁶. Mais à l'inverse, que personne ne se figure n'avoir plus besoin des larmes parce qu'il serait plus "avancé"⁹⁷ ! Même quand l'homme a atteint le but de la "vie pratique", l'état de la paix intérieure de l'âme, les larmes ne disparaissent pas pour autant. À ce stade cependant, elles sont l'expression de l'humilité et, comme telles, une garantie de l'authenticité de cet état paisible⁹⁷.

Les larmes ne se trouvent pas seulement au début mais tout au long de la voie spirituelle de la conversion, et jusqu'au terme lui-même, où elles se changent alors en *"larmes intérieures et ensuite en une sorte d'euphorie que les Pères considèrent comme un signe de l'action directe du Saint-Esprit"* (Diadoque)⁹⁸.

En tout temps. Dans l'invitation de Jésus à "prier en tout temps" et de Paul à "prier sans cesse" (*Lc 18,1; 1 Th 5,17*), la prière dont il est parlé ne consiste pas seulement à se tenir en prière en un moment déterminé, mais toujours⁹⁹.

Se retirer dans le silence - temporairement ou continuellement - est certainement très profitable, mais certainement pas indispensable¹⁰⁴. S'il prie seulement lorsqu'il est debout pour la prière, un tel moine ne prie pas¹⁰⁰. Les Pères

du désert ne menaient pas du tout une vie de prière à côté de la vie courante, mais ils travaillaient pour vivre, comme tout un chacun, et prenaient encore six heures de repos la nuit¹⁰³. Leur vie de prière était identique à leur vie quotidienne, elle la pénétrait de part en part avec, comme ultime conséquence, que l'esprit était en prière tout au long du jour¹⁰⁴. Alors la prière n'est plus, à côté d'autres activités, une action particulière de l'esprit - par le fait même nécessairement limitée dans le temps -, mais une activité tout à fait naturelle, aussi spontanée et naturelle que la respiration¹⁰⁴.

"Respirez toujours le Christ et croyez en lui", recommande saint Antoine à ses disciples au moment de mourir¹⁰⁵. Cet idéal de la persévérance ininterrompue dans la prière, qui peut paraître typiquement monastique, constitue une de ces traditions primitives non écrites que les Pères de l'Église font remonter aux Apôtres eux-mêmes¹⁰⁵.

Crier vers Dieu. *"On dit qu'en Égypte les frères font des prières fréquentes mais très brèves, en quelque sorte lancées comme des javelots, afin que cette attention - tellement nécessaire à celui qui prie - soigneusement tenue en éveil ne soit ni dissipée ni émoussée par des durées excessives"* (Augustin, *Lettre 130,20*, à Proba)¹⁰⁶.

Si l'on observe les témoignages d'"oraisons jaculatoires", elles sont toutes, sans exception, des appels au secours de l'homme en butte aux tentations¹⁰⁹. L'esprit commun à toutes ces oraisons jaculatoires est l'esprit de la métanoïa, du repentir, de la conversion et de la pénitence¹⁰⁹.

En général, à la question de savoir quelle "prière" dire, les Pères répondent en renvoyant à la prière du Seigneur¹¹³. Mais ces brèves oraisons jaculatoires, dès le début sans doute, s'adressent presque sans exception au Christ¹¹⁰.

Action de grâce. L'esprit de métanoïa de la prière du cœur s'accorde parfaitement avec l'action de grâce pour tout bienfait du Seigneur¹¹³. *"Quand tu demeures parmi les frères, travaille, apprends, élève lentement les yeux en haut vers le ciel et dis au Seigneur du fond du cœur : Jésus, aie pitié de moi, Jésus, aide-moi; je te bénis, mon Dieu"*¹¹⁴.

À haute voix. La plupart du temps chacun, s'il est seul, prie en silence, à part soi. L'homme biblique, au contraire, ne lisait pas seulement à mi-voix - à proprement parler, il se faisait la lecture à lui-même -, mais en règle générale il méditait et priait même à haute voix¹¹⁴.

Les pères spirituels enseignaient - et, dans l'Orient chrétien, ils l'enseignent jusqu'à ce jour - que même la prière du cœur doit être dite à mi-voix, en tout cas au début¹¹⁵. Entendre sa propre voix facilite la concentration de même que - d'une autre manière - le glissement des perles du chapelet de prière entre les doigts tient l'attention en éveil¹¹⁶.

Plus l'image du Dieu de l'Ancien Testament se spiritualise, plus le discours sur Dieu peut et doit devenir anthropomorphique, si l'on ne veut pas que la relation à Dieu se volatilise dans l'abstrait et l'impersonnel¹¹⁷. Comment donc le croyant, quand il est seul dans sa chambre - ou s' imagine l'être -, ne parlerait-il pas de manière audible à ce Dieu absolument présent ?¹¹⁸.

Il resterait encore une raison de psalmodier et aussi de prier à haute voix¹¹⁸. Cette raison pourra paraître étrange à l'homme moderne : c'est que Dieu n'est pas le seul à entendre la voix de celui qui prie, les démons aussi l'entendent !¹¹⁹. "*Si toi, tu n'en as pas conscience, les démons, eux, entendent, ils comprennent et ils tremblent*" (Barsanuphe et Jean, n° 711)¹¹⁹.

Ce n'était pas cependant une règle contraignante. Tertullien déjà conseillait de toujours prier à voix basse¹²⁰. "*Pour le dire avec audace, la prière est une conversation avec Dieu. Et même si nous lui parlons dans un murmure, sans ouvrir les lèvres, en silence, c'est un cri intérieur !*" (Clément, *Strom.* VII, 39,6)¹²⁰. Ce que les adversaires peuvent entendre sans inconvénient, ce sont les paroles des psaumes - inspirées par le Saint Esprit - qui, en tous lieux, annoncent leur anéantissement. Cela les terrifiera et les mettra en fuite¹²¹.

Adoration. Si un homme reçoit en partage la grâce extraordinaire de pénétrer dans le mystérieux " lieu de la prière", il lui faut adapter son agir personnel à cette nouveauté radicale¹²³. Les maîtres de la vie spirituelle mettent en garde contre le danger d'annihiler cette visite du Saint-Esprit en

s'accrochant obstinément, dans son action personnelle, à sa propre règle¹²⁴.

Paradoxalement, le silence d'adoration n'est pas la fin ultime. Car le Saint-Esprit introduit l'homme plus profondément dans la lumière de la sainte Trinité. Jaillit alors en lui, finalement, une mystérieuse source de paroles qui ne tarit de jour ni de nuit¹²⁵.

"Celui qui prie en Esprit et en Vérité ne tire plus des créatures les louanges qu'il donne au Créateur, mais c'est de Dieu même qu'il loue Dieu" (Évagre, Or. 60)¹²⁵.

Désormais il ne parle plus sur Dieu comme par ouï-dire, mais il témoigne de la sainte Trinité, en raison d'une profonde intimité¹²⁶.

Debout. Notre vie spirituelle - en Occident - est loin d'avoir toujours été aussi pauvre qu'elle l'est, hélas, aujourd'hui, entre autres, en gestes de prière¹³¹. Qu'il suffise d'évoquer ici les "Neuf manières de prier de saint Dominique" !¹³⁰. Dans le domaine de la vie spirituelle l'occidental moderne est devenu un être assis¹³¹. Quelle différence avec l'attitude typique de l'homme biblique et des Pères pour la prière ! Ce qui le caractérise, c'est l'attitude debout¹³¹.

Mc 11, 25 ne signifie pas - comme on peut parfois le lire - "quand vous priez", mais très exactement : "quand vous êtes debout en prière"¹³¹. Celui qui veut prier Dieu, c'est normalement debout qu'il le fait¹³³.

Le corps doit comme refléter visiblement ce qui se passe dans l'âme. Pour la Bible, se tenir debout pour la prière est l'attitude qui exprime corporellement la profonde révérence de la créature en face de la suprême majesté de son Créateur¹³⁵.

Sans l'effort de rester debout - et sans les autres gestes de la prière, dont il sera encore question - notre prière n'atteint jamais la ferveur voulue : elle reste, comme le dit Joseph Bousnaya, "vulgaire, froide et languissante".

Dans l'attitude du corps, c'est la qualité qui convient à l'âme qui se façonne, pour ainsi dire, une "icône" appropriée¹³⁵. Se tenir debout devant Dieu pour la prière, dans une crainte révérencielle, signifie pour le chrétien qu'il est conscient

d'avoir, dans la Personne de Dieu, un véritable vis-à-vis d'une souveraine présence¹⁵⁷.

Là où cette connaissance révélée de l'être personnel de Dieu n'existe pas, - comme dans le paganisme, où les dieux ne sont jamais que des personnifications du divin impersonnel - l'homme, laissé à sa propre inspiration, adopte une tout autre attitude¹³⁷.

Mains levées. Les Pères ne se contentaient pas de rester là, debout : ils élevaient aussi les mains vers le ciel. Les premiers chrétiens ont dû ressentir ce geste de la prière *manibus extensis* (les mains levées) comme quelque chose qui leur était tellement caractéristique qu'ils aimaient à se faire représenter en orants¹³⁸.

Paul exhorte les croyants à "prier en tout lieu, élevant des mains saintes, sans colère ni contestation" (1 Tm 2,8); "l'élévation des mains" est "comme l'offrande du soir" (Ps 140,2)¹³⁹...

L'extension des mains est l'expression d'une relation intime et tout à fait personnelle de la créature à son créateur. Ce geste, en outre, imprime en quelque sorte une orientation à la prière. Car celui qui prie élève les mains vers le ciel, "lieu" symbolique de Dieu¹³⁹.

"C'est alors que nous levons la tête, tendons les mains vers le ciel, et que nous nous dressons sur la pointe des pieds en prononçant l'acclamation qui conclut la prière : nous suivons l'emportement de l'esprit vers l'essence intelligible. Essayant de détacher, par la parole, le corps de la terre, après avoir rendu aérienne l'âme ailée", par le désir des réalités supérieures, nous forçons le passage vers le lieu saint" (Clément, Strom. VII, 40,1)¹⁴⁰.

"Comme il y a bien des dispositions du corps, il est incontestable que celle qui consiste à élever les mains et à lever les yeux doit être préférée à toutes, car le corps apporte ainsi à la prière l'image des qualités qui conviennent à l'âme" (Origène)¹⁴⁰.

Le corps n'est pas autonome, comme "à côté" de l'âme. Les deux forment un tout indissociable. Corps et âme, c'est tout

l'homme qui prie¹⁴⁰. *"Les oiseaux même, en prenant l'essor le matin, montent vers le ciel, ils tendent leurs ailes en formant une croix comme on tend les bras, et ils disent quelque chose qui semble une prière"* (Tertullien, Or. 29)¹⁴².

Cela, les démons eux-mêmes le comprennent si bien qu'ils mettent tout en œuvre pour obliger celui qui prie de cette manière à baisser les bras¹⁴³. *"Moïse, le hiérophante, mit en fuite Amalec. C'est pourquoi nous aussi, en élevant les mains pour la prière, nous remportons la victoire sur Satan"*¹⁴¹. *"Il serait donc fort utile de prier le plus souvent les mains levées en forme de croix : c'est ainsi en effet que nous sommes bénis par Dieu et qu'en retour nous bénissons les autres"* (Nil d'Ancyre)¹⁴¹.

*"Abba Lot alla trouver abba Joseph et lui dit : Abba, selon ma force, je fais mon petit office, mon petit jeûne, la prière, la méditation, le recueillement, et, autant que je le peux, je me purifie de mes pensées. Que dois-je faire de plus ? Alors le vieillard, s'étant levé, étendit les mains vers le ciel et ses doigts devinrent comme dix lampes de feu, et il lui dit : Si tu le veux, deviens tout entier comme du feu"*¹⁴³.

*"On disait d'abba Tithoès que, s'il ne baissait les bras quand il se tenait debout en prière, son esprit était emporté en haut. Si donc il arrivait que des frères prient avec lui, il se dépêchait d'abaisser les bras, pour que son esprit ne soit pas enlevé et qu'il ne s'attarde dans les hauteurs"*¹⁴³.

Les yeux levés. Le geste de l'élévation des mains est accompagné de l'élévation des yeux vers le ciel¹⁴⁴. Celui qui prie sans cesse a "les yeux fixés sur le Seigneur" (Ps 24,15)¹⁴⁴.

À maintes reprises, il nous est rapporté du Christ - qui fut, en tant qu'homme, un grand priant et le modèle de toute prière chrétienne - qu'il "levait les yeux au ciel" lorsqu'il voulait présenter une requête à son Père¹⁴⁴. Le geste d'élever le regard vers le ciel, "lieu" symbolique de Dieu, fait du corps comme une icône de l'âme¹⁴⁵.

Mais parce que la station debout, les bras en croix, est spectaculaire, on la réservera plutôt pour la prière en privé, dans la "chambre", tout comme les autres gestes du même genre¹⁴⁷.

À genoux. L'homme biblique se met à genoux lorsqu'il veut demander quelque chose à Dieu de manière particulièrement instante¹⁵⁰. Comme la station debout, le fléchissement des (deux) genoux exprime une profonde crainte révérencielle¹⁵⁰. L'homme se met spontanément à genoux par terre, devant Dieu, quand il veut demander le pardon de ses péchés¹⁵¹.

Il est compréhensible que des périodes déterminées soient réservées à l'agenouillement¹⁵². "*Pendant les six jours de la semaine, le fait que nous fléchissions le genou est le symbole de notre chute dans les péchés, mais ne pas plier le genou le jour du Seigneur est le symbole de la résurrection*" (Pseudo-Justin, *Quaest.* 115)¹⁵³. L'usage de ne pas s'agenouiller le dimanche et durant le temps pascal jusqu'à la Pentecôte est une de ces "traditions non écrites des origines"¹⁵³.

L'agenouillement, tel que nous le connaissons aujourd'hui en Occident est, en substance, un geste figé¹⁵⁴. Les chrétiens de l'Église d'Orient, eux aussi, prient parfois à genoux, mais chez eux le fléchissement simultané des deux genoux est répété plusieurs fois d'affilée et, la plupart du temps, accompagné d'une courte invocation¹⁵⁴. On en retrouve un lointain écho aujourd'hui encore dans la liturgie du Vendredi Saint : *Flectamus genua - Levate*¹⁵⁶.

Métanies. Cette même attitude intérieure, l'homme biblique l'exprime aussi d'une autre manière : en se prosternant pour adorer¹⁵⁶. Dans l'ancienne littérature monastique, c'est chose fréquente qu'un moine se prosterne devant un autre, "fait une métanie", comme on dit. Cependant, ici, ce geste de profonde humilité revêt un sens très précis : il souligne la demande de pardon¹⁵⁷.

Dans l'Orient chrétien, deux formes différentes de prostration se sont dégagées. "*L'ordre des prostrations est celui-ci : on doit se prosterner devant la Croix jusqu'à ce que les genoux et la tête touchent la terre. Dans les inclinations au contraire, les genoux n'arrivent pas jusqu'à terre, mais seulement les mains et la tête, tandis que le corps reste suspendu en l'air*" (Y. Bousnaya)¹⁵⁸.

Adam aurait été pardonné si, après sa chute, il avait fait une métanie devant Dieu, en toute humilité ! C'est dire que ce geste est une arme puissante contre les attaques du Mauvais¹⁵⁸.

Ce n'est pas seulement dans la prière en privé que les Pères faisaient un nombre déterminé de métanies, c'était aussi au cours des offices en commun¹⁵⁹. Et les moines n'étaient pas les seuls à la faire : les fidèles aussi faisaient leurs prostrations pendant leurs prières en privé¹⁵⁹.

Règle. *"Chacun agit selon ce qu'il a de force et de résolution. Fais donc toi-même ce que tu peux"* (Calliste et Ignace Xanthopouloi)¹⁶⁰. Dans la vie spirituelle une "Règle" n'est pas une loi rigide, toujours contraignante. Elle est une ligne de conduite pour ce qu'un homme, de plein gré, s'est proposé de faire pour la gloire de Dieu et pour le salut de son âme¹⁶⁰.

Combat spirituel. Dans les périodes de parfaite obscurité intérieure, Isaac conseille d'avoir recours à de fréquentes métanies¹⁶¹. Même s'il n'est fait que par le corps, le geste répété des métanies, tout comme les larmes, brise en nous cette dureté intérieure et cette insensibilité qui semblent tuer en nous toute vie spirituelle¹⁶².

Il n'est rien que l'Adversaire redoute plus que ce geste de profonde humilité et, par conséquent, il mettra tout en œuvre pour nous empêcher de le faire¹⁶¹. Mais le démon est et reste un "étranger", qui n'a d'accès qu'indirect à notre "cœur", centre de notre personne¹⁶¹. Les démons déduisent l'état de notre cœur à partir de nos faits et gestes, de notre mimique, du ton de notre voix, bref de tout notre comportement extérieur, et adaptent leur tactique en conséquence¹⁶².

Le signe de la croix. L'un des plus anciens gestes de la prière consiste à tracer sur soi le signe de la croix du Christ¹⁶². *"Au moment de sortir et dans nos déplacements, au début et à la fin de toutes nos activités, au moment de nous habiller et de nous chausser, au bain, à table, en allumant les lumières, quand nous nous couchons, quand nous nous asseyons, à chacune de nos activités, nous marquons le front avec le signe de la croix"* (Tertullien, *De corona*, 3)¹⁶².

Origène atteste que *"tous les fidèles, avant d'entreprendre n'importe quelle activité, mais principalement avant la prière ou les lectures sacrées, se signent le front d'une croix"*¹⁶³.

Pour les Pères il s'agit d'une de ces coutumes originelles non écrites qui remontent aux Apôtres¹⁶³. Lc 9, 23 ("qu'il prenne sa croix et qu'il me suive"), à l'origine, pourrait bien avoir eu la même signification¹⁶³. Pour les premiers chrétiens, ce geste constituait toujours un rappel de leur baptême¹⁶³. C'est pourquoi le signe sacré de la croix que nous traçons sur nous-mêmes ou sur d'autres est toujours confession de la victoire que le Christ, sur la croix, a remportée sur toute puissance adverse¹⁶⁴.

Antoine le Grand apprenait déjà à ses disciples que les démons et tous leurs fantômes, en réalité, *"ne sont rien et disparaissent vite, particulièrement si l'on se protège par la foi et le signe de la croix"* (Athanasie, *Vie d'Antoine*, 23,4; cf. 13,5)¹⁶⁴.

Non seulement dans l'Orient grec, mais encore dans l'Occident latin, on se marquait du "petit signe" (*signaculum*) sur le front principalement, et sans doute avec un seul doigt. Puis, pour des raisons particulières, on se signa de la même manière les lèvres, le cœur, jusqu'à ce qu'avec le temps se déploie ce grand geste qui nous est devenu familier et par lequel le croyant se place, pour ainsi dire, sous la croix du Christ avec tout son corps¹⁶⁶.

"Les deux doigts et l'unique main signifient Jésus Christ crucifié, révélé en deux natures et une Personne. La main droite signifie sa puissance infinie, et rappelle qu'Il siège à la droite du Père. Le signe se fait d'abord de haut en bas : c'est sa descente des cieux parmi nous. Puis de droite à gauche : on chasse les ennemis, on signifie que par sa puissance invincible le Seigneur a vaincu le diable, qui est à gauche, impuissant et ténébreux" (Pierre Damascène)¹⁶⁶.

"Il faut faire le signe de la croix avec les trois premiers doigts de la main droite parce qu'il est tracé sous l'invocation de la Trinité ..., de manière à descendre de haut en bas, et de passer de droite à gauche, puisque le Christ est descendu du

ciel sur la terre et qu'il est passé des Juifs aux nations" (Innocent III, *De sacro altaris mysterio*, II, 45)¹⁶⁷.

Innocent fait remarquer, avec raison, que nous ne signons pas les autres comme s'ils nous tournaient le dos, mais bien en vis-à-vis¹⁶⁸. Néanmoins quelques-uns, dès cette époque, commençaient à tracer la poutre transversale de la croix en sens inverse, de gauche à droite, comme il est de règle aujourd'hui en Occident¹⁶⁷. Il est regrettable que se soit perdue une part supplémentaire de l'héritage commun qui autrefois unissait l'Orient et l'Occident¹⁶⁸.

Cohérence. Tertullien, pour l'Occident latin, et Origène, pour l'Orient grec, jugeaient déjà opportun de faire suivre leurs écrits *Sur la prière* d'un appendice pratique dans lequel est remise en mémoire cette Tradition de l'Église, originelle c'est-à-dire apostolique¹⁷¹. Or, pour beaucoup aujourd'hui, l'adoption de différentes "méthodes" (de méditation, entre autres) en provenance d'autres religions est devenu quelque chose qui va de soi¹⁷².

"Pratique" et "foi" sont considérées par bien des gens comme deux données autonomes¹⁷². Mais cette dissociation mentale correspond-elle à la réalité ?¹⁷². En réalité, le "mode pratique" de la prière n'est rien que la mise en forme du "mode contemplatif"¹⁷³. On ne peut dès lors dissocier le "mode pratique" de son "sens"¹⁷³. Mode "contemplatif" et mode "pratique" de la prière se conditionnent l'un l'autre¹⁷⁴.

Ces "pratiques" dont il a été question dans les pages qui précèdent sont la mise en forme de la prière biblique et chrétienne. Elles ne sont aucunement des "formes extérieures tributaires d'une époque", mais ce sont bien plutôt ces "vases d'argile" dans lesquels le "trésor" impérissable nous est transmis¹⁷⁵. Le "mode pratique de la prière", disait Évagre, peut être comparé à la "lettre" qui doit son existence au "sens" qui la précède et que, de son côté, elle exprime¹⁷⁶.

Origène dit déjà que parmi les coutumes de l'Église il y en a beaucoup "que tous doivent observer sans que tous en connaissent la raison"¹⁷⁵. Pour nos Pères dans la foi, il n'y a et il ne peut absolument pas y avoir de "pratique neutre", en quelque sorte, que chacun, à son gré, pourrait charger de

"sens"¹⁷⁵. "*Ce que tu fais, te fait*" : celui qui s'adonne à des pratiques et des méthodes qui n'ont pas germé dans l'humus de sa propre foi est imperceptiblement conduit à la foi qui a élaboré ces pratiques¹⁷⁷.

Que faire donc, si l'on prend conscience de son propre déracinement ? Il reste à revenir à "ce qui était dès le commencement", en termes bibliques : se convertir¹⁷⁷.

Derniers conseils. Les premiers moines du désert privilégiaient le temps après le coucher du soleil et avant son lever. Ce sont aussi ces moments qu'un homme moderne peut le plus facilement réserver - moyennant une certaine autodiscipline¹⁸³.

Quelles que soient la longueur ou la brièveté de la prière quotidienne, ce qui compte surtout c'est sa régularité¹⁸³. Il faut faire attention que le "petit office" ne dégénère jamais en pure formalité dont on s'acquitte¹⁸⁵.

Depuis les temps apostoliques le croyant prie trois fois par jour le Notre Père (*Didachè*)¹⁸⁵. Il devrait toujours être le point culminant de chaque temps de prière et son caractère particulier devrait aussi transparaître dans la manière de se tenir qu'adopte alors celui qui prie¹⁸⁵.

Veillons aussi à prier en consonance avec l'année liturgique¹⁸⁶.

Toutes les belles idées sur la prière restent stériles si elles ne mènent pas à la prière elle-même¹⁸¹...
