

La voie du pèlerin

par

Jean-Yves Leloup



Vers le milieu du XIX^e siècle, un homme marche seul à travers la plaine russe, portant en son sac son seul nécessaire : l'Écriture sainte et du pain sec. Si son errance lui fait connaître la faim, le froid et les brigands, elle est aussi l'occasion de rencontres fraternelles avec des gens de toutes conditions. Voulant suivre à la lettre l'injonction de saint Paul, « Priez sans cesse », le pèlerin a été initié par un staretz à la prière perpétuelle, la prière de Jésus. Grâce à sa sincérité et à sa simplicité, il entre dans un processus de purification progressive, d'éveil du cœur ; entièrement remis à Dieu, peu à peu – corps, âme et esprit –, il s'imprègne tout entier de la prière. Jean-Yves Leloup, théologien et prêtre orthodoxe, éclaire ici la démarche du pèlerin, sa progression vers l'hésychia, la paix intérieure, telle qu'elle est rapportée dans Les Récits d'un pèlerin russe, un court texte anonyme devenu un classique de la littérature spirituelle russe.

Les *Récits d'un pèlerin russe* ont paru en 1884 à Kazan d'un auteur anonyme. Derrière ce récit d'apparence naïve, certains devinent un véritable enseignement, transmettant de façon simple la tradition de l'hésychasme... Nous aussi, comme ce paysan russe, nous sommes pèlerin, en marche, en chemin, vers quel éveil ? De passage sur la terre, il nous faut découvrir le sens de cette marche et de cette fatigue qui, parfois, nous assaille, à tel ou tel tournant. Peut-être sommes-nous comme lui déçu par les mots ; ils nous font miroiter un trésor, il est à notre portée et en même temps, on ne peut l'atteindre. Le pèlerin allait d'église en église, de sermon en sermon, de conférence en conférence. On lui a bien précisé que Dieu était lumière, claire, pure lumière et que connaître Dieu, c'est s'éveiller à cette lumière « qui éclaire tout homme venant en ce monde ». Mais comment connaître la vraie lumière ? On lui a bien précisé que Dieu était Amour, Trinité, Relation de personne, sans confusion, sans séparation et que « Celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui ». C'est magnifique, il suffit d'aimer... Mais comment aimer ? « J'ai le mot amour sur les lèvres, je n'en ai pas le goût dans le cœur. Je ne supporte pas mon voisin, j'aime ceux qui m'aiment, sans doute, mais ceux qui me calomnient, ceux qui ne me prêtent aucune attention ? Aimer ses ennemis, oui, mais comment ? »



La divinisation

On lui a dit encore que Dieu était la Vie, le Grand Souffle qui anime tout l'univers, « par Lui tout existe et sans Lui rien n'existe ». Il n'est pas seulement cette vie, mortelle victime, un jour ou l'autre, des lois de l'entropie. Non, Il est la vie éternelle, la vie incréée qui ne passe pas. Le pèlerin s'émerveille mais son corps lui fait mal, il se sent fragile, il suffirait d'un rien, glisser peut-être, pour que glissent et disparaissent avec lui les grandes, les belles idées sur le non-né, le non-créé, qui ne naît ni ne meurt. Dieu est vie éternelle, mais comment le savoir quand on est dans le temps ? Comment être délivré de la peur, de l'angoisse ? Comment être certain que tout cela n'est pas rêve, que la puissance de la résurrection est déjà à l'œuvre dans mes profondeurs ? Comment être certain que je ne mourrai jamais ?

Auprès des moines, le pèlerin a entendu parler du but de la vie humaine : la *theosis* ou « divinisation ». On lui a répété que « Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu »... Dieu s'est fait sarcophore (porteur de la chair) pour que l'homme devienne pneumatophore (porteur de l'esprit). De nouveau, il s'est émerveillé. On lui a bien précisé que le Dieu, imparticipable dans son essence, se laissait participer dans ses énergies et que la divinisation était participation à ces énergies incréées que les disciples avaient vu ruisseler du corps terrestre de

Jésus lors de la Transfiguration. Le but de la vie humaine, c'est de « devenir participant de la nature divine », comme le dit saint Pierre. Mais comment ? Il faut acquérir le Saint-Esprit. C'est le Saint-Esprit qui nous rend semblable au Fils et, dans le Fils, nous devenons Un avec le Père. On lui cite saint Irénée : « Dieu le Père nous façonne de ses deux mains, le Fils et l'Esprit, c'est à travers eux qu'il se rend connaissable ». Le pèlerin veut bien y croire. Pourtant, il aimerait « voir », « sentir », « goûter » afin que cette participation ne soit pas seulement une immense nostalgie. Alors on lui dit : « il faut prier », il faut même « prier sans cesse » et tu comprendras :

« J'ai entendu beaucoup d'excellents sermons sur la prière, mais ils étaient tous des instructions sur la prière en général : ce qu'est la prière, pourquoi il est nécessaire de prier, quels sont les fruits de la prière. Mais comment arriver à prier véritablement : là-dessus, on ne me disait rien. J'entendis un sermon sur la prière en esprit et sur la prière perpétuelle, mais on ne m'indiquait pas comment parvenir à cette prière... ainsi la fréquentation des sermons ne m'avait pas donné ce que je désirais. Je cessai donc d'aller aux prêches et je décidai de chercher avec l'aide de Dieu un homme savant et expérimenté qui m'expliquerait ce mystère puisque c'était là que mon esprit était invinciblement attiré. »

Le guide

Ainsi, ce n'était plus le temps des discours et des conférences, il s'agissait pour lui de trouver un homme « savant et expérimenté ». Pas seulement un savant : il manquerait la force du témoignage et la transmission de l'énergie, pas seulement un homme expérimenté : il m'enfermerait dans son expérience et n'aurait pas le discernement pour me conseiller au point où j'en suis sur le chemin. C'est la conjonction de la science et de l'expérience qui fait le *staretz*, c'est-à-dire le « maître » ou le « père spirituel ».

Vient un moment dans notre vie où nous ne pouvons plus nous contenter d'idées générales, nous avons besoin d'être guidés concrètement, suivis, dans le déroulement de nos expériences. Dans la tradition hésychaste, comme dans toutes les grandes traditions, on insiste sur cette transmission de personne à personne, « de mon cœur à ton cœur ». Le miroir dans lequel nous pouvons discerner la qualité ou l'illusion de nos actes, ce n'est pas une loi ou une règle mais une personne. L'intelligence et l'amour de Dieu se médiatisent dans le regard du *staretz* dont la science nous éclaire et l'expérience nous reconforte. Le pèlerin va donc chercher un guide, afin de découvrir en lui le fils Unique tourné vers l'Esprit, vers « le Seul qui est Père »... Il le rencontrera dans un de ces monastères qui fleurissent en Russie à la fin du XIX^e siècle, comme à Optimo où se rendirent, parmi d'autres laïcs en quête d'orientation spirituelle, Gogol, Dostoïevski, Khorniakov, Soloviev ou Léon Tolstoï...

« Le sénateur, la pauvre paysanne, l'étudiant, apparaissaient également aux yeux de l'ancien comme des patients qui nécessitaient une médecine spirituelle... Certains lui demandaient s'ils devaient marier leur fille ou leur fils, accepter une fonction, déménager pour chercher du travail... Une paysanne sollicitait un conseil sur la manière de nourrir ses dindons... et elle le reçut. Devant l'étonnement de son entourage, le *staretz* répondit : toute sa vie est dans ses dindons!... »

Comment prier sans cesse ?

Toute la vie du pèlerin était désormais dans cette question : « Comment prier sans cesse ? » Le *staretz* ne lui fit pas de long discours. Après lui avoir rappelé que la sagesse et la science humaine ne suffisent pas pour acquérir le don de Dieu, que c'est plutôt la douceur et l'humilité du cœur qui nous disposent à le recevoir, il l'invita à une pratique. Cette pratique, s'il l'a expérimentée, il ne l'a pas inventée lui-même, il transmet ce qu'il a reçu. La méthode qu'il préconise est celle attribuée à Syméon le Nouveau Théologien, dans le livre où sont consignées les subtilités de cet « art des arts » qu'est la prière : la philocalie. Philocalie veut dire littéralement

« amour de la Beauté » ; la prière est l'art par lequel on s'unit à l'ultime Beauté dont la nature, les corps ou les visages sont les reflets. Prier, c'est aller du reflet à la lumière ou revenir de la lumière en la vénérant dans ses reflets.

Si l'on voulait résumer en quelques mots la méthode que le *staretz* enseigne au pèlerin, on pourrait dire : « Assieds-toi », « tais-toi », « demeure seul », « respire plus doucement », « fais descendre ton intelligence dans le cœur », « sur la respiration, invoque le Nom », « laisse les pensées », « sois patient et répète souvent cet exercice ». On retrouve les éléments essentiels de la méthode hésychaste : l'assise, le silence, la solitude, la respiration ; le centre du cœur, l'invocation, la répétition.

« Demeure assis dans le silence et dans la solitude, incline la tête, ferme les yeux, respire plus doucement, regarde par l'imagination dans ton cœur, rassemble ton intelligence, c'est-à-dire ta pensée, de la tête dans ton cœur. Dis sur la respiration : "Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi" à voix basse, ou simplement en esprit. Efforce-toi de chasser toutes pensées, sois patient et répète souvent cet exercice. »

Gestes et attitudes

Comme les paroles reçues par Arsène, cet enseignement peut être interprété à différents niveaux.

– « Assieds-toi. » Cela concerne d'abord la posture, l'attitude juste, « la posture qui exclut l'imposture » (mais il ne s'agit pas d'entrer dans un moule, il n'y a pas de méditation « prêt-à-porter ») ; être ni crispé ni avachi, en même temps dans une attitude de repos et de vigilance... C'est la posture de la bien-aimée dans le Cantique des Cantiques : « Je dors mais mon cœur veille ». La façon juste de s'asseoir est celle qui nous permet de rester le plus longtemps possible immobile et sans fatigue, l'immobilité du corps favorisant celle de l'esprit, même si dans un premier temps celui-ci s'agite, d'où l'importance de persévérer dans cette immobilité.

– « Assieds-toi », au niveau psychologique, cela veut dire « retrouve ton assise », « sois dans une attitude de stabilité et d'équilibre » ; en français il y a cette expression « être dans son assiette » qui désigne bien l'état d'une personne en harmonie avec elle-même.

– Dans un sens plus spirituel, l'assise, c'est ce que saint Jean appelle la « Demeure », apprendre à Demeurer en Dieu, « Demeurer en Lui comme Lui demeure en nous ». Demeurer en Son Amour, c'est, en tout temps et en tous lieux, avoir notre assise, notre siège, notre racine en Lui.

– « Tais-toi. » Silence des lèvres, silence du cœur, silence de l'esprit. Trois degrés où, de silence en silence, on s'approche du Silence infini de la Présence.

– « Respire plus doucement ». Il ne s'agit pas de maîtriser sa respiration ni de la mesurer mais plutôt de l'accompagner, de la calmer, de l'adoucir... On connaît mieux aujourd'hui l'influence de la respiration sur le psychisme, l'attention au souffle est un sûr moyen de concentration ; on pense différemment quand le souffle est calme et profond. Par ailleurs, dans un moment de suspension de la respiration, la pensée est également « suspendue », on goûte un certain silence. D'où vient notre souffle, où retourne notre souffle ? Être attentif à « l'inspir » et à « l'expir » peut déjà nous emmener très loin, mais pour la tradition hésychaste l'attention au souffle est vraiment un exercice spirituel. Le souffle, c'est la *ruah*, l'haleine de Dieu, le *pneuma*, le Souffle du Père, que nous traduisons en français par Esprit-Saint. Respirer profondément, respirer plus doucement, c'est s'approcher de l'Esprit de Dieu et, à un certain moment, se sentir inspiré et expiré par Lui.

Pièges de l'imagination

« Regarde par l'imagination à l'intérieur de ton cœur. » Généralement, dans la tradition hésychaste, on se méfie plutôt de l'imagination. Grégoire le Sinaïte, par exemple, est soucieux de préserver ses disciples de toutes représentations imaginaires : « Amant de Dieu, sois bien attentif. Lorsque, occupé à ton œuvre, tu vois une lumière

ou un feu, en toi-même ou au dehors, ou la soi-disant image du Christ, des anges ou des saints, ne l'accepte pas, tu risquerais d'en pâtir. Ne permets pas non plus à ton esprit d'en forger. Toutes ces formations extérieures intempestives ont pour effet d'égarer l'âme. Le vrai principe de la prière, c'est la chaleur du cœur qui consume les passions, produit dans l'âme la gaieté et la joie et conforme le cœur dans un amour sûr et un sentiment de plénitude indubitable. » Simone Weil disait que « l'imagination sert à boucher les trous par où passerait la grâce ». Nous avons de la difficulté à supporter le vide, le désert, et nous le peuplons de mirages. « Ce que recherchent les moines, ce n'est pas un état subjectif particulier mais un contact objectif dont les effets, chaleur du cœur, gaieté, sentiment de plénitude, sont réels mais essentiellement différents des sentiments subjectifs qui leur correspondent, puisqu'ils manifestent la présence effective de Dieu et non pas un état d'âme². »

Néanmoins, certains moines contemporains utiliseront l'imagination comme moyen de se rendre présent à Dieu. Par exemple, ce staretz de l'Athos qui demandait à un novice qui éprouvait des difficultés à sentir la présence du Christ dans le cœur, de l'imaginer sur un petit banc, qu'il prendrait soin de toujours poser à côté de lui pendant la prière. Le jeune novice, qui jusqu'alors n'arrivait pas à prier, put facilement se représenter Jésus assis

Assieds-toi

Tais-toi

*Respire plus
doucement...*



à côté de lui et le temps de l'oraison passait à lui parler, à l'écouter. Le staretz lui avait bien demandé de ne pas se distraire dans les détails ni de chercher à voir son visage mais, par l'imagination simplement, de goûter sa présence.

Dans l'enseignement du staretz au pèlerin, la force de l'imagination est dirigée vers le cœur. Pourquoi chercher au dehors Celui qui est au-dedans, bien que cette notion de dedans et de dehors demande à être relativisée, n'est-il pas Celui qui remplit tout ? L'important, c'est de se fixer un lieu où semble se recueillir sa présence. Pour les hésychastes, le lieu privilégié, le « lieu de Dieu », c'est le cœur.

La présence du cœur

« Aie un cœur, et tu seras sauvé ». Avoir un cœur, ce n'est pas seulement se centrer sur une partie du corps, c'est une certaine façon d'être, de voir, de respirer avec le cœur. Le propre du cœur, c'est de tutoyer toutes choses, de vivre non dans un monde d'objets mais dans un monde de présences. La prière hésychaste a pour but cet éveil du cœur, cette sensibilité à la présence de Dieu en toutes choses, et cette présence fait de toutes choses non des phénomènes au sens habituel de ce terme, mais de véritables « épiphanies », manifestations du Dieu inaccessible. La prière de Grégoire de Naziance exprime bien cet état du cœur éveillé quand il dit : « Ô Toi, l'Au-delà de Tout ». « Toi » – sensation d'intimité, de présence et « Au-delà de Tout », sens de l'altérité, de l'Autreté radicale de Celui auquel il s'adresse. Le cœur reconnaît l'Inconnu dans le proche, et dans la proximité de l'Au-delà, sens de l'Immanence et de la Transcendance.

Avoir un cœur, c'est être centré, sortir de la dispersion du mental, des pensées qui vont et qui viennent. Le cœur a une fonction d'intégration de la personnalité – intégrer la fonction vitale et la fonction intellectuelle –, d'où cette expérience : « faire descendre l'intellect dans le cœur », le pacifier, le centrer, faire du cœur l'organe même de la conscience, une conscience non ratiocinante, plus intuitive qu'analytique, perception globale des êtres et des choses dans leur caractère à la fois fugace et éternel, perception aimante qui permet de mieux « voir » ce qui est. Par cette « descente » de l'esprit dans le cœur, qui n'est pas un mouvement spatio-temporel, mais un acte d'intégration, une façon de centrer la pensée, de *cordialiser* sa conscience, nous nous rapprochons du cœur du Christ et de son regard « non-juge » sur tous ceux qu'Il rencontrait.

À cette descente de l'esprit, nous pourrions ajouter la « remontée de l'énergie vitale » dans le cœur, qu'il s'agisse de la pulsion génitale ou d'une autre pulsion. Le cœur est cette faculté qui va transformer l'élan aveugle

de la pulsion en énergie d'amour. La dimension animale de l'homme n'est pas niée, mais c'est dans le cœur qu'elle se personnalise. L'homme n'est pas qu'un animal doué de raison, c'est aussi un animal capable d'amour, c'est-à-dire capable de respect et c'est dans le cœur que la libido accède à cette dimension. Si le cœur est absent, l'amour n'est que frottement de deux épidermes, une extase douloureuse de caniches, il n'est pas rencontre de personnes.

Kyrie Eleison

Dans cette attitude d'assise silencieuse, d'attention au souffle et de présence au cœur, le staretz demande au pèlerin d'invoquer le Nom de Jésus : « Dis, sur la respiration : Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi ». Si nous répétons cette formule en français, nous risquons d'en altérer le son et le sens. Le *Kyrie Eleison*, que répètent les moines de l'Athos, a une autre qualité sonore et vibratoire que le « Seigneur, aie pitié » en français. On sait l'importance que les anciens attribuaient au Son, le climat qu'il peut induire dans une personne ; ils observaient la puissance des chants sacrés traditionnels par lesquels Dieu, pensaient-ils, peut transmettre son énergie et opérer la transformation de l'homme. On n'apprend pas à chanter dans un livre ; d'où l'importance, de nouveau, de l'initiation qui seule peut nous donner le son ou le ton « juste » de l'invocation.

On observe seulement la différence d'état dans lequel on peut se trouver après avoir répété mille fois « *Kyrie Eleison* » ou « Seigneur, prends pitié »... Par ailleurs, la traduction française du *Kyrie Eleison* par « Seigneur, prends pitié », si elle est bien exacte quant aux termes, n'en altère-t-elle pas le sens plénier ? Le mot « pitié » en français a pris une nuance légèrement péjorative. La pitié de Dieu, pour les anciens, c'est l'Esprit-Saint, le Don de Son Amour. « Seigneur, aie pitié », cela veut dire : « Toi qui es, envoie sur moi, sur tous, Ton Souffle, Ton Esprit, et tout sera renouvelé, que Ta Miséricorde, Ta Bonté soit sur moi, sur tous. Ne regarde pas mon impuissance à T'aimer, à respirer en Toi, fais reflourir mon désir, changer mon cœur de pierre en cœur de chair... » Au *Kyrie Eleison*, on ajoute généralement le Nom de Jésus-Christ, fils de Dieu. Les Pères insistent beaucoup sur l'importance du Nom de Jésus dans la prière, parce que c'est la présence même du *Theanthropos*, du Dieu homme qui s'approche ainsi de nous. Nous réalisons que Dieu n'est pas sans l'homme et que l'homme n'est pas sans Dieu. Dieu et l'homme en lui sont indissolublement unis « sans confusion et sans séparation ».

À l'intérieur même de cette invocation du Nom de Jésus, il peut y avoir une progression. On peut d'abord invoquer Jésus comme personnage historique, « Jésus de

Nazareth », puis comme notre maître dont les enseignements transmis à travers les générations nous guident et nous éclairent encore aujourd'hui. On peut s'adresser à lui encore comme manifestation de Dieu, incarnation de Sa Parole, comme « Jésus-Christ », celui qui porte l'onction (*Christos*) du Vivant, Son Fils bien-aimé qui incarne en gestes et en paroles d'humanité l'Amour incompréhensible. Jésus n'est plus alors considéré comme un maître du passé mais comme mon maître intérieur, comme une présence intime qui m'ouvre sans cesse le cœur et l'intelligence, qui m'évite de m'enfermer dans mes limites et mes jugements. Je l'appelle comme la soif appelle la Source, je l'invoque et c'est creuser le puits vers les eaux vives. Je peux l'invoquer enfin comme le Logos : « Par Lui, tout existe et sans Lui, rien ». Par cette invocation, je m'approche de la Lumière et de la Vie « qui éclairent tout homme » (pas seulement les chrétiens). Je tente de m'unir à cette intelligence créatrice qui informe tout ce qui existe, je tente de rejoindre « l'Amour qui fait tourner la terre, le cœur humain et les autres étoiles ». Maître historique, maître intérieur ou Maître Éternel, Jésus se rend présent par son Nom et « en lui, avec lui, par lui », j'entre dans l'intimité de la Source. « Là où je suis, je veux que vous soyez aussi », « le Père et moi, nous sommes Un ».

L'invocation du Nom peut se faire à voix basse ou simplement en esprit. Sans doute ne faut-il pas être trop pressé de « prier en esprit » : on est frappé du temps passé en prière « orale » chez les anciens (comme dans la tradition juive d'ailleurs). C'est sans doute là un des moyens les plus efficaces de parvenir à un vrai silence de la pensée.

L'art de la patience

Les derniers mots du staretz sont : « Sois patient et répète souvent cet exercice ». L'artiste doit être patient, il doit répéter longtemps ses gammes avant de se laisser aller à l'inspiration. Beaucoup aimeraient être des « artistes tout de suite », sans prendre le temps parfois long et ennuyeux de faire des gammes... Dans le domaine de la prière, combien de novices qui se prennent pour des « inspirés » quand le nom de Jésus n'est même pas encore inscrit de façon habituelle sur le rythme de leur respiration ou de leur cœur ! Le staretz insiste également sur la répétition. D'un point de vue psychologique, on sait déjà l'effet apaisant que peut avoir la répétition d'un acte simple. Arrive un moment où l'acte se fait « tout seul », sans fatigue...

Il propose au pèlerin un « entraînement » progressif : trois mille invocations par jour, puis six mille, puis douze mille... On peut être choqué de cet aspect « quantitatif ». Le staretz nous rappelle que la qualité de la prière ne dé-

pend pas de nous, c'est Dieu qui la donne, mais la quantité c'est ce que nous pouvons offrir à Dieu : « c'est le temps que tu passes pour ta rose qui rend ta rose si précieuse ». La quantité, c'est ce qui relève de notre nature, de notre effort, elle ne provoque pas la grâce, elle n'en est pas la cause, mais elle nous met dans les conditions optimales de non-distraktion pour accueillir l'Ange quand Il passe... La prière doit être fréquente car la perfection et la correction de notre prière ne dépendent pas de nous, comme le dit encore l'apôtre Paul : « Nous ne savons pas ce qu'il faut demander (Rm 8, 26). Seule la fréquence a été laissée en notre pouvoir comme moyen pour atteindre la pureté qui est la mère de tout bien spirituel ». Les premiers effets de cette répétition incessante ne sont pas des plus agréables : lorsqu'on laisse entrer une lumière dans une chambre obscure, cette lumière nous révèle tout ce qui est caché ou désordonné dans cette chambre. Le premier effet de la lumière, après l'éblouissement initial, c'est de nous révéler notre ombre. Si nous restions dans l'éblouissement, le travail ne se ferait pas, la chambre du cœur ne serait pas transformée. Nous préférons parfois les éblouissements à la lumière, pour ne pas changer...

« Pendant une semaine, je m'exerçais dans la solitude de mon jardin à l'étude de la prière intérieure, en suivant exactement les conseils du staretz. Au début, tout semblait aller bien. Puis je ressentis une grande lourdeur, de la paresse, de l'ennui, un sommeil insurmontable et les pensées s'abattirent sur moi comme les nuages. J'allai vers le staretz plein de chagrin et lui exposai mon état, il me reçut avec bonté et me dit : "Frère bien-aimé, c'est la lutte que mène contre toi le monde obscur, car il n'est rien qu'il redoute tant que la prière du cœur. Il essaie de te gêner et de te donner du dégoût pour la prière. Mais l'ennemi n'agit que selon la volonté et la permission de Dieu, dans la mesure où cela est nécessaire. Il faut sans doute que ton humilité soit encore mise à l'épreuve : il est trop tôt pour atteindre par un zèle excessif au seuil même du cœur, car tu risquerais de tomber dans l'avarice spirituelle". »

Graf Dürckheim, parmi les critères de ce qu'il appelle une authentique expérience de l'Être, note « l'intervention de l'ennemi » avec tout ce qu'elle peut avoir de réalisme : « Curieusement, l'expérience de l'Être ne manque jamais de faire apparaître son ennemi. Partout où se manifeste l'Être essentiel, surgit le monde antagoniste. L'ennemi est une puissance qui contrecarre ou détruit la vie voulue par Dieu. Plus l'orientation vers le surnaturel est nette, plus est déterminé l'engagement de l'homme à son service, plus sûrement il trouve devant lui l'ennemi acharné à l'écarter de la voie juste. Ce n'est pas une pieuse légende mais une donnée d'expérience qui ne peut s'expliquer logiquement. Dès qu'un homme

a reçu la grâce d'une expérience de l'Être, quelque chose vient troubler, dans les heures qui suivent, l'état de béatitude où l'avait transporté l'expérience qui le libère et l'engage. Il ne s'agit pas d'une compensation psychologique qui, par loi d'équilibre, fait suivre la joie débordante par une dépression ou l'état de tristesse par une exubérance que les circonstances ne justifient pas. »

L'obstacle

Shâtan (Satan), en hébreu, cela veut dire l'obstacle ; en même temps que s'éveille notre désir d'union avec le Christ ou avec Dieu se réveille ce qui fait obstacle, ce qui veut empêcher cette union. Dans la pensée judéo-chrétienne, le Shâtan n'est pas un dieu en face de Dieu, la puissance du mal et des ténèbres qui s'opposerait comme dans les schémas dualistes à la puissance du bien et de la lumière. Shâtan est une créature dont la fonction est de nous éprouver, de nous tenter, afin de nous rendre plus fort ou simplement pour nous permettre de prendre conscience de notre degré de foi et de confiance en Dieu. « Sans les démons et les embûches qu'ils mettent sur notre route, nous ne pourrions pas faire de progrès », disaient les anciens pères du désert.

« L'ennemi du genre humain » est encore appelé, dans le Livre de l'Apocalypse, « l'Accusateur de nos frères ». Le jour où il n'y a plus d'accusateur en nous, on pourrait dire de « culpabilisateur », pour nous juger nous-même ou pour juger nos frères, c'est le signe que nous sommes « délivré du Mauvais » et que peut commencer en nous le règne de Celui que Grégoire de Nysse appelait « l'Ami du genre humain ». Le staretz remarque également le risque « d'avarice spirituelle ». Saint Jean de la Croix parlait, lui, de la « gourmandise spirituelle » des commençants. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit, d'une certaine façon, de s'appropriier le don de Dieu, de transformer en avoir ce qui ne peut demeurer que dans l'ordre de l'être. L'Autre n'est pas « chose » que l'on possède, à moins de le réduire à l'état d'objet, seul son souvenir nous appartient et le novice risque de prendre le souvenir ou la pensée de Dieu pour Dieu même. L'émotion qui peut s'éveiller en présence de celui qu'on aime est moins importante que sa présence ; le pèlerin, à cette étape de son chemin, apprend à se détacher de ses émotions, de ses sensations, de ses pensées, pour ne pas les idolâtrer. Tout ce que nous pouvons expérimenter de Dieu est de l'ordre de l'écho, sa voix demeure « de l'autre côté de la montagne ».

Bientôt, le staretz va mourir. Après l'avoir pleuré, le pèlerin va découvrir sa présence à l'intérieur de lui-même. Quand il sera en difficulté, il l'interrogera au coucher du soleil et le staretz viendra l'enseigner en rêve. Sa présence continuera à le guider. Il est devenu, dans l'in-

conscient du pèlerin, comme « l'archétype du vieux sage » qu'on peut consulter aux moments où un désir ou une nécessité intense se font sentir. La Bible et la Philocalie que citaient sans cesse le staretz vont demeurer les seuls compagnons du pèlerin et il continuera ainsi à prendre soin de vérifier l'authenticité de ses expériences dans le miroir de la tradition. Pas à pas, la prière fait en lui son chemin, comme Abraham le pèlerin « marche en présence de Dieu », et le fait de se tenir en Sa Présence, de revenir sans cesse à Lui par l'invocation, le transforme et l'achemine vers sa Plénitude. Le chrétien n'est pas un homme meilleur que les autres ni plus intelligent ni plus aimant, seulement il marche avec quelqu'un, il se tient en Sa Présence. Plus que ses propres efforts, c'est cette Présence qui le transforme.

La proximité

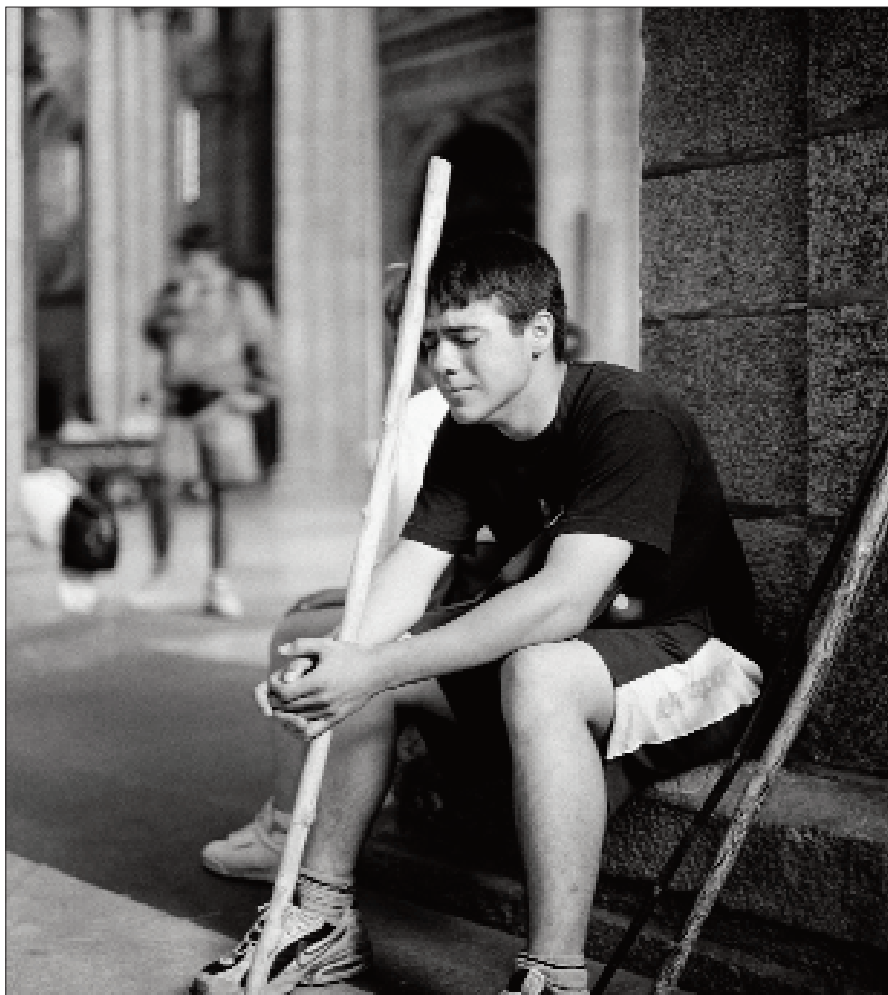
Dans un couple, en vieillissant, on dit que l'homme et la femme finissent par se ressembler. À vivre ainsi par la prière dans la proximité de Dieu, on finit par lui ressembler : on devient ce qu'on aime.

« Voilà comment je vais maintenant, disant sans cesse la prière de Jésus, qui m'est plus chère et plus douce que tout au monde. Parfois, je fais plus de soixante-dix verstes en un jour et je ne sens pas que je vais, je sens seulement que je dis la prière. Quand un poids violent me saisit, je récite la prière avec plus d'attention et bientôt je suis tout réchauffé. Si la faim devient trop forte, j'invoque plus souvent le nom de Jésus-Christ et je ne me rappelle plus avoir eu faim. Si je me sens malade et que mon dos ou mes jambes me fassent mal, je me concentre dans la prière et je ne sens plus la douleur.

« Lorsque quelqu'un m'offense, je ne pense qu'à la bienfaisante prière de Jésus. Aussitôt, colère ou peine disparaissent et j'oublie tout. Je suis devenu un peu bizarre, je n'ai souci de rien. Rien ne m'occupe, rien de ce qui est extérieur ne me retient, je voudrais être toujours dans la solitude ; par habitude, je n'ai qu'un seul besoin : réciter sans cesse la prière, et quand je le fais, je deviens tout gai. Dieu sait ce qui se fait en moi. Naturellement, ce ne sont là que des impressions sensibles ou, comme disait le staretz, l'effet de la nature et d'une habitude acquise, mais je n'ose encore me mettre à l'étude la prière à l'intérieur du cœur... »

Certains, en lisant ce récit, pourront penser que la prière est une sorte d'auto-hypnose ou une drogue psychique qui rend insensible à la faim, à la soif, à la douleur et aux insultes. Le pèlerin ne dit-il pas lui-même qu'il est devenu un peu « bizarre ». Avec discernement, il remarque que tous ces effets un peu magiques et merveilleux sont le résultat d'une bonne concentration, « l'effet de la nature et d'une habitude acquise » ; il n'y

Soyez passant...



a rien à proprement parler de « surnaturel » dans le sens « d'expérience de la grâce » dans tout cela. Il remarque que ce n'est pas encore « la prière spirituelle à l'intérieur ». Tous ces effets ne sont pas à rechercher pour eux-mêmes. Ils arrivent et, comme tout ce qui arrive, cela partira. Sans s'y attacher, les traverser, ne pas les rejeter non plus, ne pas avoir peur de devenir un peu « bizarre » et de se sentir « dans ce monde mais pas de ce monde », s'éveiller ainsi à une autre conscience et relativiser ce monde spatio-temporel dans lequel nous avons pris l'habitude de vivre sensiblement et rationnellement et qui apparaît alors comme un « monde » parmi d'autres, un plan ou un niveau parmi d'autres plans ou d'autres niveaux de la Réalité Une.

À côté de ces phénomènes plus ou moins extraordinaires, la prière du cœur produit également un certain nombre d'effets que le pratiquant doit être capable de reconnaître sans s'en inquiéter : « Une certaine douleur au cœur ». Lorsqu'il ne s'agit pas des prémisses de l'infarctus, cela peut être le signe que le cœur est en train de s'ouvrir, de se rendre perméable au « tout autre amour », ce qui ne va pas sans une « certaine blessure » dont les mystiques d'Occident parlent également, particulièrement saint Jean de la Croix. Comme ce dernier, le pèlerin parlera, après la douleur, d'une « tiédeur agréable et

d'un sentiment de consolation et de paix ». Dieu blesse et guérit dans le même instant, Il abaisse et Il relève, Il enténèbre et Il illumine. Le voyage du pèlerin est surtout intérieur, il visite toutes les émotions, les expériences que peut vivre un être humain, les plus agréables comme de plus désagréables : « rien d'humain ne lui est étranger » et pourtant, en tout cela, il demeure un « passant ». Ne pas s'arrêter dans l'extase, ne pas se complaire dans la souffrance, tel est le chemin : « Soyez passant ». Chaleur, bouillonnement, légèreté, joie, larmes, autant de manifestations sensibles qui attestent la « Présence innombrable » du Vivant en lui, mais, plus importants que ces manifestations, il y a « la compréhension des Écritures » et l'expérience de la Transfiguration.

La Transfiguration

« À cette époque, je lisais aussi ma Bible et je sentais que je commençais à la mieux comprendre ; j'y trouvais moins de passages obscurs. Les pères ont raison de dire que la Philocalie est la clé qui découvre les mystères ensevelis dans l'Écriture. Sous sa direction, je commençais à comprendre le sens caché de la Parole de Dieu, je découvrais ce que signifient : "l'homme intérieur au fond du cœur, la prière véritable, l'adoration en esprit, le Royaume à l'intérieur de nous, l'intercession de l'Esprit

Saint”, je comprenais le sens de ces paroles : “Vous êtes en moi, donne-moi ton cœur, être revêtu du Christ, les fiançailles de l’Esprit dans nos cœurs, l’invocation Abba Père³⁷” et bien d’autres. Quand, en même temps, je priais au fond du cœur, tout ce qui m’entourait m’apparaissait sous un aspect ravissant : les arbres, les herbes, les oiseaux, la terre, l’air, la lumière, tous semblaient me dire qu’ils existent pour l’homme, qu’ils témoignent de l’amour de Dieu pour l’homme ; tout priait, tout chantait gloire à Dieu ! Je comprenais ainsi ce que la Philocalie appelle “la connaissance du langage de la création” et je voyais comment il est possible de converser avec les créatures de Dieu. »

L’expérience de la Transfiguration, à côté de l’expérience de l’humble amour, est une des caractéristiques fondamentales de la vie hésychaste. Au Mont Athos, à la suite de Grégoire Palamas, on insiste beaucoup sur le réalisme de cette expérience qui est le gage de notre résurrection, de notre participation à la lumière incréée. N. Kazantzakis remarque que notre tendance est « d’humaniser Dieu, alors qu’il faudrait déifier l’homme » et déifier tout l’homme. Le pèlerin voit le monde transfiguré, c’est-à-dire que se révèle à lui « la flamme des choses ». Le monde n’a pas changé, ce sont ses yeux qui, par la prière, se sont ouverts et sont devenus capables de voir « la gloire de YHWH » dans le corps du monde. La gloire de Dieu, dans la pensée judéo-chrétienne, évoque une expérience de poids, de densité lumineuse. Pour nous, souvent, la gloire n’est plus qu’une question de renommée, traduction sans doute de la *dignitas* des Romains : le pouvoir d’une « apparence ». Alors que, pour un sémite, la gloire d’un être, c’est sa réalité fondamentale. « La Terre et les Cieux racontent la gloire de Dieu » (Ps 19,2). Ce qui veut dire : l’Incréé est présent à travers ses énergies. Nous avons perdu la vision du « corps énergétique » de la terre, nous ne voyons plus que son corps matériel. Le pèlerin, par la vibration de son cœur éveillé par l’invocation, a de nouveau accès à cette vision qui fut celle de Moïse lorsqu’il regardait le Buisson : « Il vit la flamme dans le buisson » et dans la flamme la voix de l’Autre qui dit « Je suis ». Le buisson, la flamme, « Je suis », n’est-ce pas l’expérience, dans un même regard, de la nature, de l’énergie et de l’essence transcendante à sa manifestation ? N’est-ce pas également l’expérience des disciples au jour de la Transfiguration ; la liturgie byzantine nous dit que leurs yeux devinrent capables de le voir « Tel qu’Il est » : dans son corps physique, dans son corps de lumière, dans sa relation avec l’Être qui affirme « Voici mon fils », ce qu’on peut également traduire en langage métaphysique : voici ma manifestation, mon énergie. Les apôtres contemplent alors « le visible de l’Invisible », ils entendent « le Nom de l’Innommable »,

ils touchent ou plutôt ils sont touchés par « Celui qui demeure dans une Lumière inaccessible ».

À sa mesure, le pèlerin russe entre dans cette expérience de la transfiguration qui est le but de la méditation hésychaste. Enfin, il est heureux, et quelque chose de son bonheur vient jusqu’à nous : « Ce bonheur illuminait non seulement l’intérieur de mon âme : le monde extérieur aussi m’apparaissait sous un aspect ravissant. Tout m’appelait à aimer et à louer Dieu ; les hommes, les arbres, les plantes, les bêtes, tout m’était familier et, surtout, je trouvais l’image du Nom de Jésus-Christ ; parfois, je me sentais si léger que je croyais n’avoir plus de corps et flotter doucement dans l’air ; parfois, je rentrais entièrement en moi-même, je voyais clairement mon intérieur et j’admirais l’édifice admirable du corps humain. »

Nous sommes ici en présence d’une spiritualité qui n’est pas désincarnée et dont le problème n’est pas « comment sortir de ce bas monde et de ce corps de pourriture ? » mais comment laisser descendre la flamme de la Pentecôte dans tous les éléments de notre univers périssable, comment hâter la Transfiguration du monde. La prière du cœur appelle sur tous les deux grandes « Énergies » ou manifestations du Père-Un. « Viens Seigneur Jésus », « Envoie ton Esprit, que se renouvelle la Terre ! »

La voie du pèlerin ne s’oppose pas aux préoccupations sociales et au désir de justice de l’homme contemporain, elle rappelle seulement qu’un changement de société sans un changement du cœur de l’homme est à plus ou moins long terme voué à l’échec. Et le cœur de l’homme ne peut changer que s’il se sent au moins une fois aimé, infiniment aimé, et s’il consent à cet Amour qui peut le délivrer de sa vanité et de ses volontés de puissance, parce qu’il a trouvé son poids de lumière. Rayon d’énergie égaré dans la nature, il se sait rattaché avec tous les autres à un « Unique soleil ». Il s’agit alors de marcher, de demeurer pèlerin, « d’introduire dans l’opacité de la nuit l’allant du Jour »...

© Éditions Terre Blanche

1. S. Tchétvenikoff, *L’Ermitage d’Optimo*, Paris, 1926.
2. Jean Meyendorff, *Saint Grégoire Palamas*, Seuil, p. 71.
3. Cf. Pierre, 3,4 ; Jean, 4,23 ; Luc, 17,21 ; Rom., 8,26 ; Jean, 15,4 ; Prov., 23,26 ; Rom., 13,14 et Gal., 3,27 ; Apoc., 22,26 ; Rom. 8,15-16.

Pour aller plus loin :

Jean-Yves Leloup est l’auteur de nombreux livres, parmi lesquels : *Écrits sur l’hésychasme*, Albin Michel, 1992 et récemment de *Les profondeurs oubliées du christianisme*, Le Relié, 2007.

www.jeanyvesleloup.com