

Sens et formes de la prière chrétienne

La tragédie du péché originel consiste en ce que le monde s'est renversé. L'esprit (humain) devait se nourrir de Dieu et Le respirer, l'âme se nourrir de l'esprit et le respirer, le corps se nourrir de l'âme et la respirer, et le cosmos se nourrir du corps humain et le respirer.

Détourné de Dieu, ayant renversé les valeurs, coupé entre lui et le Créateur - ce qui est la première mort - l'esprit humain a perdu la nourriture et la respiration, vous devinez déjà que c'est pour cela que le Christ dit: « Je suis votre nourriture », et que le Saint Esprit, Pneuma, respiration, Air, Vent.

Ayant arrêté volontairement cette alimentation divine, l'esprit humain a recherché une autre nourriture, une autre respiration, et s'est tourné vers les plans psychiques, donnant ainsi naissance à nos civilisations. Nos civilisations sont un phénomène maladif, tout comme notre culture et notre art résultats de l'esprit humain s'alimentant de choses inférieures à lui.

Que désire-t-il, en réalité, dans l'amitié, l'art, la musique, la sociologie ? Dieu. L'exigence de l'esprit est absolue: l'amour, l'amitié, l'art, ne correspondent pas à sa nature, d'où l'insatisfaction et le drame des douleurs et des déséquilibres de l'homme. Il passe d'une illusion à l'autre, cette nature étant privée du sel divin.

Le psychique - l'âme - déjà affaibli par le spirituel (privé du sel divin) qui le suce et donc dépourvu de sa nourriture normale (l'esprit humain, qui ne le nourrit plus mais l'exploite), le psychique, par conséquent, se tourne vers ce qui peut lui procurer un certain complément. Il se réfugie dans la matière, et nous voyons alors cet étrange phénomène d'un monde complexe, psychique, accroché à des éléments qui le laissent affamé et engendrent les passions. Les maladies apparaissent inévitablement.

L'esprit abreuvé de psychisme procure l'angoisse; comment l'âme mangeant le corps ne déclencherait-il pas les maladies ! Que dire alors du corps qui, au lieu d'être le soleil, le rayonnement, la nourriture du cosmos et l'use progressivement ! La matière, ne trouvant rien d'inférieur à elle pour se nourrir, s'anémie, les portes de la destruction et de la mort s'ouvrent devant elle, la seule nourriture servie est le néant.

Restaurez la prière , et l'équilibre sera rétabli. Mais est-il possible de rétablir l'équilibre entre le corps et l'âme, lorsque l'âme est parasitée par son supérieur, l'esprit humain ?

Avant tout, guérissons l'esprit en l'entourant de l'hygiène convenable. Cette hygiène vitale, c'est Dieu, ou - comme dit la Genèse - l'« arbre de vie ». Le contact avec Dieu est la prière. Voici pourquoi les deux formes de prière alimentant l'esprit sont la prière-nourriture et la prière-respiration.

La raison de la prière, avant de transformer le monde, est de ramener l'homme à son équilibre premier, celui qui lui fut enlevé par le péché. Etant donné que nous ne savons vivre dans ce renversement de valeurs, que nous nous sommes habitués à voir le supérieur puiser dans l'inférieur, le retour est pénible, et nous constatons que la conquête de la prière n'est pas aisée. Cependant, c'est par elle que nous commençons, puis entre en jeu l'équilibre de l'esprit et de l'âme, de l'âme et du corps, du corps et du cosmos. Mais **pour atteindre ces équilibres, il faut réorienter notre esprit vers la Source de Vie.**

La vie quotidienne règle notre nourriture selon les heures: autant que possible, nous mangeons à heures fixes. Nous laissons à l'organisme le temps de digérer. La nourriture est conforme à notre tempérament et à notre état de santé; de plus, nous la désirons naturelle, de bonne qualité, etc.

Le même principe s'applique à la prière ou nourriture divine. Un être dont le chant intérieur est aussi bien réglé que les repas, selon les heures, se construit peu à peu une santé spirituelle. En revanche, **la prière-respiration doit être permanente** - nous respirons dans le sommeil aussi bien qu'à l'état de veille. Elle est, en conséquence, perpétuelle, ininterrompue, que nous soyons conscients ou inconscients. L'hésychasme en est un des aboutissements. La bonne respiration ne dépend pas que de poumons solides, mais aussi du climat dans lequel nous vivons; une usine de produits chimiques, une maison obscure rendent malade. La condition du climat spirituel se pose pour la prière perpétuelle.

La prière-nourriture est par excellence la prière liturgique; la prière-respiration : la prière intérieure. Il est aussi inexact de dire que seule est nécessaire la prière-respiration ou la prière-nourriture. **Certains suivent entièrement le rythme liturgique: ils mangent spirituellement; s'ils ne respirent pas Dieu, ils seront malades et asthmatiques.** D'autres, qui respirent Dieu, peuvent tenir un certains temps sans nourriture, mais ne respirent pas à la vie extérieure.

Le Christ n'avait nul besoin d'invoquer Dieu, étant Dieu Lui-même; pourtant Il passait, le soir, six heures en prière. Et les critiques du XIX^e siècle de se demander ce qu'il faisait...Il alimentait Son esprit. S'il n'avait pas prié, Son esprit humain eût été imparfait.

Quelques-uns prétendent que la musique ou la beauté de la nature remplacent la prière: encore une fois, c'est la confusion de l'esprit et de l'âme. Ils ont l'impression d'être nourris, mais ne le sont point par Dieu. La pointe divine de l'esprit plonge en Dieu. La beauté cosmique ou artistique lui communique l'illusion de la santé, parce que le psychisme reçoit malgré tout un élément de beauté; l'esprit est au-delà, créé par Dieu, pour Dieu seul.

Ces deux formes de prière sont indispensables: prière liturgique réglée par les Heures, liturgie intérieure perpétuelle portée par la prière-respiration. La prière-respiration ne signifie pas qu'il faille l'accorder à l'aspiration et à l'expiration physiques obligatoirement, de même que la prière-nourriture ne nécessite pas toujours l'Eucharistie.

La nourriture physique est bienfaisante lorsque, selon le jargon moderne, elle contient différentes vitamines, calories, etc. Des menus calculés sont élaborés en accord avec les régimes. Il en est exactement de même pour la nourriture spirituelle : art culinaire et liturgique.

Vous voulez prier.....Passez, si vous le voulez, un temps X à implorer, à louer Dieu, à faire pénitence; mélangez les élans, les pensées, approfondissez tel ou tel mystère divin. Ce qui doit être absolu, c'est que durant le temps X, vous soyez en face de Dieu, pour Lui et en Lui. N'essayez pas d'obtenir un résultat; pratiquez une heure de prière, à votre choix, afin que votre esprit et votre âme commencent à manger, à se reconstituer après une grande famine, et qu'ensuite ils digèrent. Ils reprendront des forces, même s'ils sont assoupis comme le furent les Apôtres, incapables de supporter la prière puissante et longue du Christ.

A propos d'assoupissement, vous avalez des somnifères pour décontracter votre vie agitée; priez, et vous verrez qu'au deuxième psaume ou troisième psaume, vous vous endormirez en paix sous le regard de Dieu. La prière, consciemment ou inconsciemment, nourrit notre être.

Nous traversons des périodes de « digestion » où nous n'avons pas soif de Dieu. L'instinct nous guide dans le monde matériel, parce que nous vivons au sein d'un monde déformé, mais au sein du spirituel nous avons oublié cet instinct.

En perdant la santé spirituelle, nous n'éprouvons plus nécessairement la faim de prière. Pourtant habituons-nous aux liturgies et nous serons affamés à nouveau. Il ne faut pas espérer une contemplation rapide. Certains repas sont servis au champagne, d'autres au vin ordinaire, les troisièmes à l'eau de Vichy; toujours du champagne serait fatiguant.

La prière-alimentation est liée à la lecture, à l'image, si possible au chant, à la méditation. elle dépend toujours de plusieurs aspects, car, si vous ne vous concentrez que sur la lecture, par exemple, Dieu deviendrait un objet intellectuel; que sur l'image, il ne serait que sentimental; le Dieu Vivant disparaîtrait.

La prière-respiration doit tendre à devenir perpétuelle. L'homme est demi-mort, demi-vivant. Une condition de guérison est le bon air. Mais attention au péril ! Le Sermon sur la Montagne revient à dire que le bonheur repose dans l'intériorisation, l'insoumission aux conditions extérieures, mais j'ai souvent noté une fausse intériorisation, l'être scrupuleux créant tout un monde lugubre et triste qui tourne autour de son « moi ». Voilà un des cas où le maître spirituel dira au contraire : « sors, occupe-toi des autres, car tu n'as pas accès sur Dieu et le Divin en toi, tu n'as accès en toi précisément que sur ce qui te sépare de Dieu et des autres ».

La prière-respiration vit à l'air pur. Avant d'y entrer, écartez totalement toute pensée étroite, micro-psychique, comme disent les Pères. Si vous êtes mesquin, votre prière intérieure est dangereuse. Placez votre esprit face à une conception vaste de Dieu. Plus il sera immense, bon, large, plus votre prière perpétuelle portera de fruits savoureux. Un des périls est de se pencher avec sollicitude sur son iniquité et sa non-réussite, de cultiver en quelque sorte, au lieu de l'amour de Dieu, son amour propre.

Ensuite, il nous faut trouver, chacun à notre manière - c'est la raison d'être des pères spirituels - le moyen de laisser notre âme en permanence dans cette prière-respiration. Il y a la répétition des noms : Jésus, Marie; il y a un autre chemin: se tenir durablement devant Dieu. En soi, elle est très accessible et je la résumerais en deux mots: permanence-respiration, permanence de Dieu.

Les bonnes méthodes fournissent les recettes simples. Tout comme notre respiration doit être régulière, ni essoufflée, ni ralentie, il en est ainsi de la prière, les changements sont inutiles. Vous respirez, vous priez, vous respirez, vous priez, et cela deviendra plus que vous même.

La respiration s'effectue par l'aspiration, la retenue de l'air une ou quelques secondes et l'expiration. Il serait bon que la prière adopte le même rythme. On aspire le Nom divin, on le

retient, on le donne. Un des exemples classiques est l'hésychasme ou prière de Jésus; aspiration: « Seigneur Jésus-Christ », retenue donation: « Aie pitié de moi! ». L'expérience a démontré que si l'on ne fait que le mouvement positif ou que le mouvement négatif, on n'acquiert pas la pulsation normale priante. Il est nécessaire, après avoir reçu les Noms divins, de les redonner. Une gymnastique extérieure y est ajoutée dans la vie monastique: on se prosterne, on demeure prosterné, on se relève. Un mouvement semblable harmonise la prière liturgique bienfaisante : sobriété, solennité, réception pénitence [...].

Coupe, lotus, rose, tulipe, quelque chose qui s'ouvre pour accueillir et alimenter. Vos gestes, votre attitude ne doivent pas vous demander plus d'efforts que d'être bien assis dans un banquet. Acceptez et gardez. La Vierge conservait en son coeur les précieuses paroles de son fils. Beaucoup s'inquiète et croient que la prière-nourriture s'appuie sur une activité intérieure dans laquelle il faut se tendre, imaginer, vouloir, fixer, se concentrer, au lieu de sauvegarder, écarter ce qui retient, et creuser la coupe intérieure où Dieu pénètre. La concentration, la conception intellectuelle sont des coupes qui se ferment et la grâce ne peut s'y répandre.

Jean Kovalsky

(Source : "Technique de la prière" - page 55 à 64 - Jean Kovalsky - édition L'orant - 1981)