

## LA PRIÈRE

# « Prier, c'est respirer en pleine conscience »

La tradition orthodoxe de l'hésychasme enseigne l'importance de prier dans le souffle, la vigilance et l'invocation du nom. Pour le philosophe, théologien et prêtre orthodoxe Jean-Yves Leloup, cette prière du cœur invite à aller vers nous-même. **Propos recueillis par Julie Klotz**



ALBIN MICHEL

**JEAN-YVES LELOUP**  
Théologien orthodoxe, il a publié de nombreux ouvrages, en particulier sur la spiritualité chrétienne. Il a donné des interprétations innovantes de l'Évangile, des Épîtres et de l'Apocalypse de Jean, ainsi que des Évangiles apocryphes.

aussi un désir de connaissance qui est plus qu'une accumulation de savoirs, mais un désir de vérité et d'éveil. Il existe encore un désir de liberté, « une démangeaison des ailes » qui est un besoin d'espace, de silence. Enfin, un désir d'aimer et d'être aimé de façon plus inconditionnelle. Ces quatre grands désirs sont souvent insatisfaits dans ce qu'on appelle « le monde » et nous poussent à creuser plus profond, à nous retirer, à aller vers nous-mêmes, vers la Source de toute vie, de toute conscience, de toute liberté et de tout amour.

**Arsène, l'un des Pères du désert, demande à Jésus ce qu'il faut faire pour être sauvé. Celui-ci lui répond « fuge » (fuis), « tace » (tais-toi) et « quiesce » (repose-toi). Pouvez-vous nous commenter cette histoire ?**

● « Fuge » nous invite à fuir ce qui nous entrave et nous disperse pour aller vers le meilleur de nous-même. Le retrait et la solitude font partie de cette fuite. « Tace » nous invite au silence des lèvres

et plus profondément du mental et ainsi à découvrir cette pureté du cœur qui est « sans attente, sans répulsion et sans indifférence ». « Quiesce » nous invite à entrer dans la quiétude de notre véritable nature, à nous rassembler et à faire l'unité en nous-même. « Trouve la paix intérieure et une multitude sera sauvée à tes côtés », disait Séréaphin de Sarov [saint orthodoxe né en 1754, ndlr].

**La retraite ne sert donc pas uniquement soi-même, mais aussi toute l'humanité ?**

● Dorothee de Gaza [moine en Palestine vers 560 qui compte parmi les saints, ndlr] nous livre une image héritée des Pères du désert, celle du cercle, de ses rayons et de son centre. Chacun de nous représente un rayon qui peut entrer en relation avec les autres en périphérie, mais qui ne peut tous les toucher qu'en étant au centre. Les ermites ne sont pas en dehors du monde, mais au cœur du monde. Ils ont renoncé aux relations superficielles pour aller vers le centre. Ils se tiennent à la Source de toute paix pour la communiquer au monde.

**La pratique de l'hésychasme (du grec *hesychia*, « le calme, le silence, le repos ») nous amène, par la prière du cœur, à nous retirer du monde. En quoi répond-elle à un besoin essentiel de l'être humain ?**

● À l'origine de toute quête spirituelle, il y a une soif, un désir. « La Source a soif d'être bue », disait saint Augustin. Quatre grands désirs habitent le cœur humain. Le désir de grande santé peut nous ouvrir, au-delà de notre vitalité, à un désir de vie « non mortelle ». Il y a



CHRISTOPHE BOISVIEUX

Le retrait et la solitude peuvent constituer des voies vers le meilleur de nous-même.

Le père Ephrem sonne la cloche appelant à la prière. Monastère de Simonos Petra, mont Athos (Grèce).

### D'où vient la pratique orthodoxe de l'hésychasme, incitant justement à la paix et au silence ?

● Elle prend racine dans les Évangiles quand Jésus dit à la Samaritaine comment prier : dans le souffle et la vigilance, et non pas avec le mental. Reprise par les Pères du désert d'Égypte, cette forme de prière s'est développée au fil des générations sous différents modes dans les pays orthodoxes où elle est aujourd'hui bien vivante. En Occident, le moine et Père de l'Église Jean Cassien la désigne au IV<sup>e</sup> siècle comme une prière secrète transmise de personne à personne...

### Comment avez-vous reçu cet enseignement ?

● Il y a une quarantaine d'années, au mont Athos, le père Séraphim m'a invité à apprendre à méditer, tout d'abord « comme une montagne », c'est-à-dire avec le monde minéral, puis « comme un coquelicot » avec le monde végétal, puis « comme un oiseau » avec le règne animal, ensuite « comme Abraham » avec le cœur, et enfin, étape ultime, « comme Jésus »... Dieu est en toute chose, il est lourd dans la pierre, il fleurit dans l'arbre au printemps, il chante dans l'oiseau, il prend conscience de lui-même dans l'homme, il jouit de lui-même dans le

sage... Quand on prie avec les éléments de l'univers, on est en relation avec la « Source de tout » et en communion avec ce qu'elle fait exister.

### Quel est le but de la prière hésychaste, la « prière du cœur » ?

● L'union avec le Christ dans le souffle et la vigilance. Prier, c'est respirer en pleine conscience (*nepsis* en grec). Les Pères neptiques vont pratiquer cette prière à la fois dans le souffle qui nous relie à la source de vie, dans la vigilance qui nous connecte à la conscience pure, et puis dans l'invocation du nom Yeshua (« Je suis »), qui nous fait découvrir la présence de « Celui qui est » en tout.

### Tantôt, vous employez le terme « méditer », tantôt le terme « prier ». Quelle distinction faites-vous ?

● La prière est une méditation qui a un cœur. La méditation peut rester « impersonnelle », la prière nous fait entrer en relation avec la Source de la vie. Elle est une méditation où la dimension personnelle et affective est prise en considération. À quoi bon méditer si cela ne nous rend pas plus aimant ? Il ne faut pas séparer méditation et prière, l'esprit et le cœur. La pratique hésychaste consiste justement à faire descendre l'in-

telligence dans le cœur. Le cœur est le lieu de la synthèse entre le vital et le mental nous permettant de devenir une « *per-sona* », ce à travers qui le « son » de l'Être peut se dire et se donner.

### Cette prière du cœur est-elle forcément statique ou peut-elle se faire en mouvement ?

● Dans l'Évangile de Thomas, Jésus parle de ses disciples comme étant « *en mouvement et en repos* ». L'important est d'être centré, que ce soit dans l'assise, la marche ou même la danse. Le recueillement et le mouvement sont deux temps qui coexistent. On retrouve cette même alternance entre retraite et pèlerinage. Si le pèlerinage permet de trouver des lieux de paix ou des personnes qui accroissent notre état de conscience, il sert aussi à marcher vers notre propre cœur. Le but du pèlerinage, c'est le pèlerin... |



À LIRE

DE JEAN-YVES LELOUP

Écrits sur l'hésychasme, une tradition contemplative oubliée (Albin Michel, 1990)

Sagesse du mont Athos (Éditions Philippe Rey, 2018)