**La technique de la Prière (Eugraph Kovalevsky)**

****

I N T R O D U C T I O N

Cet exposé s'adresse à vous, c'est-à-dire des personnes qui ont choisi comme Maître de leur vie - même si l'élève prend souvent la place du Maître - L'Indéfinissable qui se définit par : "Je Suis Celui qui Suis".  Aussi je vous parlerai de cette belle Tradition qui est la nôtre et Monseigneur Jean est pour beaucoup de personnes et moi en particulier **le** témoin privilégié et divinement inspiré de cette richesse inépuisable qui nous est offerte.

Rester une  fidèle absolue au contenu du livre que j'ai choisi et dans le même temps le rendre accessible à chacun; telle est ma tâche difficile, car l'exigence et la rigueur de Mgr Jean est à la mesure de sa liberté intérieure immense et donc comme je n'ai ni l'une ni l'autre, j'essayerai de garder l'Eglise, notre Eglise des Gaules au milieu du village de Lillois.

Mgr Jean est le fondateur de notre Eglise lui qui a passé sa vie à faire renaître de ses cendres l'orthodoxie occidentale qui sommeillait - en gros car il y eut d'autres tentatives - depuis le schisme de 1054.

LA      T E C H N I Q U E     D E    L A     P R I E R E.

Est ce livre que j'ai lu, relu et rerelu depuis tant d'années et qui m'a beaucoup nourrie et me nourrit toujours au quotidien.  Je me suis dit qu'il serait une source d'inspiration pour vous aussi pour incarner et répondre au mieux à cet appel incessant du divin en nous.

Il y a autant de prières différentes que de personnes, mais comme tout ce qui est essentiel,  seule l'expérience intérieure peut nous approcher de la prière. Dieu n'est saisissable que par  l'expérience intérieure **Essence**

Malheureusement notre vie actuelle ne facilite pas cet élan vers la prière.

Que nous conseille Mgr Jean  en premier : " une des formes de prière les plus exactes, les plus directes, les plus simples est précisément de ne jamais penser, mais de toujours parler à Dieu sans chercher de réponse.  Se parler à soi-même c'est comme le serpent qui mangerait sa queue.

Il s'agit de raconter, de se raconter ou de raconter à Dieu ce qui se passe en soi sans aucun commentaire, dire objectivement, sans passion  : j'ai envie de ... tuer, de mourir, de prier.  Est-ce bien est-ce mal ?  Suis-je coupable ou innocent ? dans le vrai ou dans le faux ? Peu importe. L'important est de nous arracher au cercle tragique du moi, nos sentiments et nos pensées.  Cette conversation n'est bonne que dans la sincérité absolue.  Petit à petit la réponse se dégagera et notre état d'âme se sera apaisée et clarifiée.

Notre premier ennemi est le manque de temps alimentée par une agitation qui nous éloigne de nous-mêmes et lorsqu'un problème surgit, il nous est très difficile de se retrouver dans un état de prière sincère à cause de notre instabilité.

Cette prière-conversation doit prendre la place de notre nervosité.

Ecouter le la belle musique élève l'âme tout comme fréquenter Dieu nous donne le goût du divin - goûtez et voyez combien le Seigneur est doux

**QUI SOMMES-NOUS ?**

Le propre de notre nature est l'insatisfaction; Lorsque nous nous trouvons confrontés à une difficulté ou une forte contrariété, l'autre devient souvent notre exutoire, celui qu'on rend responsable. On se révolte contre toute cette injustice qui nous entoure et il nous arrive parfois même de rendre Dieu responsable..au lieu de se dire je ne comprends peut-être pas la bonté de Dieu ni la vraie justice.

Le Christ savait bien que ce problème se poserait à l'humanité et Il nous prévient :

"Que votre lumière brille devant les hommes, afin que voyant vos bonnes oeuvres, ils glorifient le Père Céleste". c'est-à-dire qu'ils reconnaissent en Dieu la paternité.  **Expliquer** Nous avons souvent besoin de voir la bonté des disciples pour discerner la bonté ineffable du Maître.  La compassion d'un chrétien permet d'accepter plus facilement la miséricorde du Dieu Chrétien.

Que faire ?

Le mot-clé est : **demeurer.**  Avec la prière nous découvrons le va-et-vient de notre salle des pas perdus intérieure.  L'essentiel alors est de DEMEURER avec persévérance. S'installer avec patience dans la prière comme dans sa maison, entrer en son ambiance et y demeurer.

Dans la contemplation naît le désir d'aimer Dieu.  Notre désir de l'aimer vient de Lui.  Alors progressivement une nouvelle connaissance naîtra en nous; connaissance qui nous sera donné par Lui.

L'être qui s'élance dans la prière avec agitation ne peut pas prier.  Avant de prier, détends-toi et retrouve le silence. -Soyons en Silence

Comment passer du remue-ménage  des pensées au silence. et quel est le chemin pour atteindre cette paix avant la prière ?

1. se situer comme  s p e c t a t e u r : se parler à la 3ème personne; se donner un diminutif ridicule ou solennel.  Méthode à pratiquer dans les bons comme mauvais moments. Se regarder tel qu'on est. ("Ne te fais pas si petit, tu n'es pas si grand" !)

2. faire le vide :  Stopper les pensées, les désirs, les jugements sur les autres et sur soi.

" Fais de toi rien afin que Dieu fasse de toi l'Univers".

3. Faire le choix : en face du péché l'hésitation est l'attitude la plus dangereuse.  Se jeter dans la décision comme dans le feu. Il existe aussi le refus de choix :  demain je serai riche, j'accepte, je serai pauvre j'accepte. Je suis un génie ok je suis un raté ok.  Comme Dieu voudra.

J'accepte ce qui est faste ou néfaste.

4. S'accrocher à une idée fixe - prière répétée, prière du coeur, ou un mot de cette prière et s'y tenir. C'est là qu'intervient la persévérance. Ne pas lâcher la prière.  Même lorsque l'espoir s'éloigne, continuer et recommencer.  L'Evangile le précise - le déserteur s'en va à moins cinq - celui qui persévère jusqu'à la fin, sera sauvé.  Cette conduite procurera l'équilibre et enlèvera l'inquiétude.

5. "RIEN NE M'EST DU".  Les agitations ont en général comme source la prétention que telle ou telle chose nous est due, et que si ce n'est pas le cas, on se dit comment tel ou tel m'a abandonné, il n'a pas reconnu le bien que je lui fais.  Dieu ne me comprend pas.  Et la crise est née.

Ces 5 méthodes sont réunies dans **"Bienheureux les pauvres en esprit".**car elles permettent le dépouillement.

Apprendre progressivement à ne pas être touchés par le monde des appréciations passionnelles ou autres.

Renoncer à se juger ! car c'est là que réside le plus grand danger.  Quand Notre Seigneur déclare : "ne jugez pas et vous ne serez pas jugés, Il s'adresse au jugement porté sur notre frère, mais nous sommes aussi notre propre frère.  L'accroissement spirituel n'a rien à faire avec le jugement.

**LES BESOINS DE L'HOMME** page 43

Il en va de notre corps qui a besoin de manger et de respirer comme de notre vie intérieure.  Celle-ci est alimentée par nos deux poumons spirituels :

- la prière nourriture

- la prière- respiration

Comme vous le savez l'homme est composé de 3 éléments.

*L'esprit*(pneuma) - *l'âme* (psyché) -  *le corps* (soma)

**L'esprit** : Dieu est l'Unique nourriture de notre esprit.  Il ne se communique à nous que par la prière.  La pointe divine de l'esprit plonge en Dieu. SEUL LE DIVIN en nous NOURRIT LE DIVIN

Prenons l'Exemple de la vie du Christ : Il nourrissait son corps par les aliments. Son âme par l'amitié, la contemplation des fleurs...

Et par la prière, non par besoin de demander quoi que ce soit,à Son Père, Lui qui savait tout, Il alimentait  Son  esprit.  S'Il n'avait pas prié, Son esprit humain eût été imparfait.

**L'âme** est composée des rapports avec les êtres, l'amitié, les cultures, les arts. -IL est bon de lui imposer un régime psychique. En effet, si l'âme commence à se prêter l'oreille, que ce soit en ses vertus ou en ses vices, automatiquement, elle bavardera avec elle-même

**Le corps**  Celui-ci est est le lien avec le cosmos. La nourriture du corps est la communion, le lien avec l'univers. La messe naturelle.

L'Eglise nous dit " ne priez pas comme les hypocrites et les pharisiens en étalant de grands discours" et dans le même temps " priez sans cesse".

Nous prolongeons les prières non pour les allonger, mais pour attraper la brève prière efficace.  Toutes les prières doivent conduire à la prière du silence.

La prière est un invité.  On nettoie l'intérieur en le vidant de tout ce qui nous encombre - pensées - soucis - on dresse la table et l'invité vient.

**LA PRIERE - NOURRITURE** très différente de la prière respiration;

L'homme ne se nourrit pas sans cesse.   Il mange, digère et enfin assimile.  Choisir donc une   prière à des moments précis, la digérer et l'assimiler pour donner des résultats.   Pour qu'elle nourrisse réellement elle ne doit pas être que demande ou louange, mais aussi méditation.  Elle peut durer 15 minutes, comme 6 heures par jour.

Revenons sur le mot méditation.  Il signifie "écouter attentivement, enregistrer, être présent, c'est tout. Son grand principe : la discipline : heures fixes... dans les mêmes circonstances. Tout comme nous avons besoin d'un régime sain pour le corps; nous avons aussi besoin d'un régime sain pour l'esprit. - Nous traversons des périodes de digestion où nous n'avons pas soif de Dieu.  L'instinct nous guide dans le monde matériel, déformé.  Habituons-nous aux Liturgies - notre prière-nourriture par excellence et nous en serons affamés à nouveau.

**LA PRIERE-RESPIRATION** est la prière intérieure.

Ces deux formes de prières découvrent l'essentiel de l'anthropologie humaine.  Mon exposé précédent a développé ce sujet.  J'y reviens brièvement et voici ce que dit Mgr Jean : l'homme est composé de l'esprit, de l'âme et du corps cfr**pages 55 et 56**

Le "Remède"  restaurer la prière et l'équilibre sera rétabli.

Le contact avec Dieu est la prière. L'esprit est au-delà du psychisme créé par Dieu pour Dieu seul. L'hygiène vitale pour l'esprit, c'est Dieu.  SEUL LE DIVIN NOURRIT LE DIVIN. Cela veut dire que seule cette part divine en nous, nourrit le divin Avant de transformer le monde,  Le but de la prière est de ramener l'homme à son équilibre premier.

La prière respiration, notre Liturgie intérieure devrait tendre à devenir perpétuelle, permanente. Je dis bien devrait ...

Si votre Dieu est mesquin, votre prière intérieure est dangereuse.  Plaçons notre esprit face à une conception vaste de Dieu.  Plus Il sera immense, bon, large plus votre prière perpétuelle portera des fruits savoureux.  Le danger est de se pencher avec sollicitude sur son iniquité et sa non-réussite, de cultiver au lieu de l'amour de Dieu, son amour-propre.

**L'EQUILIBRE D'UNE JOURNEE**

Pour atteindre l'équilibre physique, psychique et spirituel à l'image des moines l'idéal est 3 x 8 heures.

Travail - effort  -  détente - prière.  J'y reviendrai.

Son conseil :  Avoir malgré tout la norme absolue et universelle devant les yeux; d'y comparer notre existence , de discerner dans quelle proportion nous en sommes loin.  S'efforcer de remplir autant que possible la case vide en diminuant la case trop gonflée. Et ainsi tâcher de se rapprocher de cette norme.

Quant au dimanche si nous voulons bien digérer la Liturgie et être alimentée par elle, il est nécessaire d'entrer dans la détente, promenade, cinéma.

Ne l'oublions pas la détente est aussi utile que la prière et le travail.

St. Antoine Le Grand grand ascète disait à un ami  étonné de le voir parler chasse pluie et beau temps avec un fermier : "Mon ami, si la corde d'un arc est trop tendue, elle se casse.  Notre Seigneur S'accordait des instants de détente.

*EFFORT - DETENTE - PRIERE :*voici les trois attitudes qui devraient composer notre journée.

**L'effort** :  le conformer au rythme de celui qui le pratique - certains s'épanouissent dans la rapidité; d'autres dans la lenteur. L'effort agité est nuisible.

**La détente**: elle est malaisée à notre époque, et réclame un apprentissage attentif.

**La prière** qui est notre nourriture spirituelle, répond au coeur et à l'intelligence.

Le Christ dit à la Samaritaine : "Maintenant on adorera Dieu en esprit et en vérité. esprit signifie l'Esprit-Saint et Vérité : le Christ.  Notre prière doit nous alimenter en esprit - notre coeur, notre élan... et en vérité : notre intelligence, notre pensée.

**L a   v i g i l a n c e** est intimement liée à la prière.Il s'agit d'une qualité antinomique.

Qu'est une pensée antinomique : c'est prendre les opposés non comme des éléments de lutte, mais dépasser leur opposition.

Exemples : les 2 natures du Christ : 100% Homme et 100% Dieu . La Trinité : Trois et Un.

La vigilance passe par l'antinomie : absence de sommeil et absence de tension - la détente et lutte contre le sommeil : c'est ce que les pères appellent "apatheia"

Avant et pendant la prière, le travail consiste à lutter pour garder cet état de vigilance.

La tentation surgit précisément lorsque l'on n'est pas vigilant.

**LA PRIERE PERPETUELLE.**

Est par excellence la prière-respiration.  Je ne m'étendrai pas sur cette prière que d'autres connaissent bien mieux que moi et à laquelle Mgr Jean fait longuement référence.

Ce que je retiendrais de cette prière : Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi " Cette prière se divise en deux parties.  La première partie est objective, elle parle à notre intelligence c'est la vérité.  On se laisse inspirer.

La seconde partie : aie pitié de moi" frappe notre coeur; elle est subjective : nous comprenons la miséricorde de notre Dieu.

Ne dit-on pas "recevoir la vérité" et "rendre l'esprit".

Ce qui est intéressant c'est que Mgr Jean insiste sur la prière qui doit obligatoirement avoir les deux aspects - objectif et subjectif  sous peine d'être déficiente.  Sans cela, dit-il, nous ne respirons pas l'air frais de Dieu.  En aspirant nous servons notre intelligence et en expirant nous donnons notre coeur.

Celui qui ne reçoit que l'inspiration habitera une maison sans fondations. L'inspiration entraîne dans les hauteurs, mais aussi dans les chutes.

Chacun peut trouver **sa**formule : répétition d'un mot, Seigneur, Seigneur...

d'un verset de psaume, exemple : un homme disait chaque soir comme prière : Il m'avise et je L'avise.

**Nos mérites.**

Il nous met en garde sur ce que l'on pourrait appeler nos mérites.  Voici ce qu'il nous dit

La bonne volonté, l'effort personnel d'une valeur morale incontestable, ne peuvent servir de monnaie d'échange. Si Dieu apprécie nos efforts, notre mise en route cela ne nous octroie pas un droit de réclamation, ou que nous soyons quittes avec Dieu.

**Sachez que nous sommes perdurablement ses débiteurs à 100 %**

Mgr Jean trouve cette formule dont il a le divin secret pour expliquer cela : "nous parer des mérites est nuisible, les répandre sur les autres est excellent".

**DIEU AIME-TOI TOI-MEME EN MOI.**

La prière perpétuelle n'est pas le chemin de tout le monde.  Il en existe d'autres.  Voici un conseil de Mgr Jean :

Mettons- nous en prière et demandons que l'Esprit porte notre esprit; qu'Il se mélange à notre esprit et Se confonde avec lui. Et ensuite faisons suivre le soupir de notre coeur : Seigneur comme je ne T'aime pas, aime-Toi Toi-même en moi. **Toi agis en moi**-**Fais-moi vouloir ce que tu veux**.  Cette prière est d'une efficacité certaine.  Si l'E.S. est la main droite s'élevant vers le Père et notre esprit la main gauche, joignons-les l'une à l'autre.  La main droite tirera et la main gauche suivra. - Sans prière répétée - comme la prière du coeur -cette prière nous permet de respirer Dieu.

**Le désir.**

A propos du désir Mgr Jean insiste  beaucoup sur le fait de ne pas extirper le désir même mauvais; mais le dévier vers une autre voie. Quand les psaumes chantent : Je te cherche dès l'aurore, ils chantent le désir de Dieu; cet élan vers Lui. Pétrir le désir de Dieu en nous.  Orientez-le vers Dieu.

**EN CONCLUSION** :

A nous de trouver la formule qui nous convient. Mais sachez qu'il vaut mieux prendre une petite décision et s'y tenir fermement que de grandes décisions qui nous découragent rapidement.

L'homme du xxème siècle croit que la science,la nature, la matière, le social sont objectives et que la religion et la vie intérieure sont subjectifs.

Dieu est incomparablement plus objectif que le monde visible. L'objectivité du monde extérieur est relative, nous pouvons la modifier, mais rien ne peut modifier Dieu.

Le déséquilibre actuel résulte du fait que l'objectivité absolue, en dehors de nous et en nous a disparu de la conscience.

Nous avons de multiples exemples où l'homme moderne passe son temps à construire son Dieu.

Je terminerai cet exposé par un verset de St. Paul aux Corinthiens - 10 § 22  - :

"Pensiez-vous qu'avec Lui nous puissions avoir le dernier mot ?  ... Je Lui laisse donc le dernier mot !