

# Une grande spiritualité orthodoxe : l'hésychasme

Marie-Hélène Congourdeau

Chargée de recherche au CNRS

*L'hésychasme est un mouvement spirituel de l'Église d'Orient, marqué principalement par la répétition du nom de Jésus ; il remonte aux premiers siècles du christianisme, où il concernait principalement les provinces orientales de l'empire byzantin : Égypte, Palestine, Syrie. Il connut un renouveau spectaculaire au XIV<sup>e</sup> siècle, au cœur de l'empire byzantin et au mont Athos, suscitant une polémique autour de sa légitimité théologique, et finit par être adopté comme doctrine officielle de l'orthodoxie. Après la chute de l'Empire byzantin, il eut une existence souterraine, en pays d'islam puis dans les monastères slaves. La publication d'un recueil de textes hésychastes, la Philocalie, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, provoqua un nouvel essor de ce mouvement spirituel, qui de nos jours déborde sur les Églises d'Occident. Nous avons demandé à Marie-Hélène Congourdeau de nous en donner les premières définitions.*

Le mot *hésychasme* a un double sens dans l'Église byzantine. Il désigne soit une vie solitaire, *hésychaste* est alors synonyme d'*ermite*, soit une forme de prière intérieure, continue, qui mène l'orant à prendre conscience de la présence du Christ en lui. Ces deux sens cohabitent dans les sources. Ainsi, au VI<sup>e</sup> siècle, Jean Climaque, abbé du monastère du Sinaï, l'actuel monastère Sainte-Catherine, écrit dans son *Échelle* : « Mieux vaut un cénobite pauvre qu'un hésychaste distrait » (*Échelle*, degré 27, 59), où l'*hésychaste* s'oppose au *cénobite*, le moine menant la vie commune dans un monastère ; mais il écrit aussi : « Hésychaste est celui qui dit : je dors mais mon cœur veille » (degré 27, 18), qui évoque la prière continue.

Plus généralement, on appelle *hésychasme* le mouvement spirituel qui remonte aux origines du monachisme et qui, par la prière intérieure, recherche la présence sensible de Dieu et la déification de l'orant. D'abord réservé aux ermites, il s'est répandu peu à peu dans les monastères, pour se diffuser dans le monde à partir du XIV<sup>e</sup> siècle.

## *Les grands thèmes de la prière hésychaste*

### **La garde du cœur**

*Hésychasme* vient du grec *hèsychia* qui évoque le silence et la tranquillité. Jean Climaque écrit : « Le commencement de l'*hèsychia* est d'éloigner tout bruit, parce que le bruit trouble les profondeurs de l'âme. Et sa perfection est de ne craindre aucun trouble et d'y demeurer insensible. » (degré 27, 4) Pour atteindre cet état, il faut se garder de toute pensée. La pensée – ou raisonnement – distrait de Dieu, et le démon utilise les pensées pour troubler le moine ; le moine mène donc le combat contre ces pensées pour acquérir la paix du cœur. Selon Jean Climaque, « l'ami de l'*hèsychia* est celui dont la pensée, toujours en éveil, se tient avec courage et

intransigeance à la porte du cœur pour détruire ou repousser les pensées qui surviennent. » (degré 27, 3).

## La prière de Jésus

La route vers l'*hèsychia* passe par la prière de Jésus. Il s'agit d'une prière monologique, c'est-à-dire composée d'une phrase courte, indéfiniment répétée, qui unifie alors que l'abondance de paroles disperse. Abba Macaire, un moine du désert de Scété au IV<sup>e</sup> siècle, disait déjà : « Point n'est besoin de se perdre en paroles ; il suffit d'étendre les mains et de dire : "Seigneur, comme il vous plaît et comme vous savez, ayez pitié." » (*Apophtegmes des Pères du désert*). Très tôt, le nom de Jésus devient le centre de cette invocation. Diadoque, évêque de Photice en Grèce au V<sup>e</sup> siècle, écrit : « L'esprit réclame de nous, lorsque nous fermons toutes ses issues par le souvenir de Dieu, une œuvre qui satisfasse pleinement sa capacité d'exercice. Il faut donc lui donner le "Seigneur Jésus" comme la seule occupation pour arriver entièrement à ce but. » (c. 59).

Dès le VI<sup>e</sup> siècle, la prière de Jésus fait partie de l'équipement du moine. « Arme-toi de la prière, écrit Jean Climaque, flagelle tes ennemis [les démons] avec le nom de Jésus » (degré 20, 7). Elle devient progressivement la caractéristique de l'hésychasme. Hésychius, moine au monastère de Batos, près du Sinaï, écrit : « Ne cessons de faire tourner le nom de Jésus dans les espaces de notre cœur comme l'éclair tournoie au firmament quand s'annonce la pluie. » (c. 105, in *Philocalie*, I, p. 207).

## Les fruits de l'hésychia : la vision de lumière

À l'expérience de la garde du cœur et de la prière de Jésus se joint une mystique de lumière. Bien qu'on en trouve des traces dès les Pères du désert, cette mystique se développe surtout au V<sup>e</sup> siècle, dans un corpus de textes que les historiens restituent à un certain Syméon de Mésopotamie, mais qui fut lu par les moines byzantins comme une œuvre de Macaire – on l'appelle aussi, de ce fait, le Pseudo-Macaire. Dans ses *Homélies spirituelles*, cet auteur décrit des expériences de vision de Dieu et d'extases lumineuses. L'homme gratifié de ces visions devient lui-même lumineux, tel Moïse descendant... du Sinaï précisément.

## Grandes étapes de l'hésychasme

### L'hésychasme érémitique

Dès le IV<sup>e</sup> siècle, l'effort spirituel des moines du désert égyptien se partage entre la prière intérieure et l'ascèse, cherchant une harmonie entre les deux. Et pourtant déjà une déviation menace, qui portera sur l'hésychasme la suspicion des théologiens : certains moines qu'on appelle *euchites*, les « prieurs », prétendent ne rien vouloir faire d'autre que prier. Contre cette tentation, les Pères recommandent rigoureusement le travail manuel, qui accompagne la prière tout en permettant d'aider de plus pauvres que soi.

L'expérience spirituelle des Pères du désert est théorisée à la fin du IV<sup>e</sup> siècle par l'un d'entre eux, Évagre le Pontique, qui expose de manière synthétique la démarche de l'hésychaste : celui-ci doit passer par les étapes de l'ascèse corporelle – jeûne, veille – puis de l'ascèse des pensées – lutte contre l'orgueil, la colère, l'envie – pour parvenir à la prière pure, « relation intime avec Dieu » (*Sur la Prière*, c. 3), qui doit être sans figure ni imagination.

Au V<sup>e</sup> siècle, la déviation « euchite » devient menaçante : tout un courant sectaire, celui des *messaliens* – traduction syriaque du grec *euchites* – se répand dans les provinces orientales de l'empire. Leur doctrine, qui exclut tout ce qui n'est pas la prière et donc les sacrements et la vie ecclésiale, consiste à dire que le baptême est inutile et que seule la prière continue peut expulser le démon qui habite en tout homme dès sa naissance ; le départ du démon provoque une expérience sensible de l'Esprit Saint, seule garante du salut. Ce mouvement sera condamné par le

concile d'Ephèse en 431.

En fait, le messalianisme n'est que la frange sectaire d'un mouvement spirituel plus vaste, celui que représente le Pseudo-Macaire. Ce mouvement, qui plonge ses racines en Syrie et en Mésopotamie, s'oppose à la tentation d'intellectualisme désincarné qui était en germe dans la théorisation d'Évagre ; à côté de la prière pure, sans figures, d'Évagre, Syméon-Macaire redonne une place à l'affectivité, au « goûter Dieu » dans la plénitude du cœur.

Le danger messalien et sa condamnation radicale – qui jette la suspicion sur tous ceux qui parlent de prière continuelle et de perception de Dieu – écartèreront pour longtemps la prière hésychaste des grands centres byzantins. Le mouvement se réfugiera dans les marges de l'empire, qui craignent moins les foudres d'une orthodoxie sourcilleuse :

– au Sinaï, avec Jean Climaque qui décrit la prière hésychaste – « Le chat guette la souris ; et l'esprit de l'hésychaste guette la souris spirituelle » (degré 27, 8) – et ses fruits sensibles – « Quand le feu vient résider dans le cœur, il ressuscite la prière ; et quand celle-ci se sera réveillée et sera montée au ciel, il se fera une descente du feu dans le cénacle de l'âme » (degré 28, 48) ;

– en Palestine, avec le reclus Barsanuphe et son disciple Dorothee de Gaza, qui insistent sur l'insouciance et la confiance totale en Dieu ;

– en Syrie, avec Isaac le Syrien, ermite devenu évêque de Ninive puis redevenu moine, qui insiste sur la transformation qu'opère la prière hésychaste : « Que [l'orant] dorme ou qu'il veille, la prière désormais ne s'en va pas de son âme. Qu'il mange, qu'il boive, qu'il dorme, quoi qu'il fasse, et jusque dans le sommeil profond, le parfum de la prière s'élève sans peine dans son cœur. » (*Traité ascétique*, 85). Cette transformation donne à l'orant un nouveau regard sur les êtres et les choses, un regard de compassion universelle qui englobe jusqu'aux serpents.

Mais dès le VII<sup>e</sup> siècle, dans ces marges byzantines devenues terres d'islam, l'hésychasme ne s'exprime plus que *mezzo voce*.

### **Syméon le Nouveau Théologien, ou l'hésychasme au monastère**

Au X<sup>e</sup> siècle, à Constantinople, un moine hors du commun, Syméon le Nouveau Théologien, retrouve les principaux thèmes hésychastes, mais en les intégrant cette fois à la vie cénobitique. Doté d'expériences mystiques dès sa jeunesse, il réconcilie la vie commune et la prière intérieure, en affirmant que la sainteté ne dépend pas du mode de vie. Il revendique la possibilité de pratiquer au monastère une prière contemplative et continuelle, et de vivre « de nos jours encore » une expérience consciente et lumineuse de l'Esprit Saint.

### **Les Paléologues ou l'hésychasme sur la place publique**

Après la fulgurance mystique de Syméon, l'hésychasme s'enfonce à nouveau, comme une rivière souterraine, étouffé par le formalisme spirituel qui accompagne l'apogée politique de l'empire. Il resurgira à la fin du XIII<sup>e</sup> siècle, après l'épreuve terrible que représentent pour les Byzantins, entre 1204 et 1261, la prise de Constantinople par les croisés et l'occupation latine.

Quelques noms sont attachés à cette résurgence. Nicéphore l'Hésychaste, ermite au mont Athos, s'adresse à ceux qui veulent expérimenter dans la prière la présence de Dieu ; il est un des premiers à conseiller, pour introduire à cette prière, une méthode corporelle fondée sur le contrôle du souffle : « Toi donc, assis dans le calme de ta cellule, et recueillant ton intelligence, fais-la entrer par la voie des narines, où le souffle pénètre dans le cœur. Pousse-la et force-la à demeurer avec le souffle inspiré dans le cœur... Quand ton intelligence en est arrivée à ce point, tu ne dois pas la laisser dans le silence et l'inertie, mais donne-lui d'avoir pour œuvre et pour exercice continu la prière : "Seigneur Jésus-Christ, ayez pitié de moi." Qu'elle ne cesse jamais de la dire. » (*Sur la sobriété*, in *Philocalie* II, p. 372)

Un autre auteur de cette époque, le pseudo-Syméon, développe la méthode corporelle de façon plus détaillée, ce qui donnera lieu à des critiques acerbes : ainsi, lorsqu'il dit « pose ton menton sur ta poitrine, sois attentif à toi-même avec ton intelligence et tes yeux sensibles ; retiens un moment ta respiration le temps que ton intelligence trouve le lieu du cœur et qu'elle y demeure tout entière » (*Sur les trois modes de la prière*, in *Philocalie* II, p. 815), des critiques malveillants assimileront cette pratique à une contemplation du nombril comme lieu de l'âme. Des historiens contemporains, de leur côté, pointeront une étonnante convergence de ces méthodes avec le yoga.

À la même époque, un moine devenu évêque, Théolepte de Philadelphie, enseigne la prière intérieure, dans la pure tradition hésychaste, à un monastère de moniales à Constantinople : l'hésychasme n'est réservé ni aux solitaires ni aux hommes.

Ce ne sont que des frémissements. Le siècle suivant voit une éclosion de l'hésychasme, avec deux personnages exceptionnels : Grégoire le Sinaïte et Grégoire Palamas.

Grégoire le Sinaïte, capturé par les Turcs et mené comme esclave à Laodicée, est racheté par des chrétiens du cru parce qu'il chante bien. Affranchi, il voyage et s'initie à la prière intérieure successivement à Chypre, au Sinaï et en Crète. Parvenu au mont Athos, il y forme des disciples, avant d'aller se fixer en Bulgarie. Son enseignement repose sur la nécessité de réveiller la grâce baptismale, engourdie par les soucis quotidiens ; pour cela s'ouvrent deux voies : la voie de l'ascèse, longue et difficile, et la voie de la prière continue par l'invocation du nom de Jésus. Cette voie rapide, il ne la veut pas réservée aux moines, même cénobites, mais il poussera ses disciples à la répandre jusque chez les laïcs.

### **La querelle hésychaste**

En 1337, un moine philosophe, Barlaam le Calabrais, mène une enquête sur le mouvement qui commence à se répandre à l'Athos, et brosse une caricature des moines qui s'adonnent à cette forme de prière, les traitant d'« omphalopsyques » – ceux dont l'âme est dans le nombril. Grégoire Palamas, un moine de l'Athos, réplique par une série de traités « pour la défense des saints hésychastes » : les *Triades*. Il y défend entre autres la possibilité d'accéder à la vision de la lumière divine avec ses yeux corporels. Accusé de soutenir la possibilité de voir l'essence divine – ce qui est hérétique – il expose pour se disculper une doctrine qui sera considérée comme le fondement théologique de l'hésychasme : la distinction en Dieu entre l'essence inaccessible et les énergies – lumière, gloire – accessibles à l'homme et vecteurs de sa déification.

Traduit devant le synode de Constantinople en 1341, Palamas est lavé de ces accusations, à la faveur d'un renversement politique qui met sur le trône impérial l'un de ses partisans. Ce qu'on appellera la doctrine palamite, c'est-à-dire cette défense de l'hésychasme par Palamas, devient alors la doctrine officielle de l'Église byzantine, malgré une résistance qui se poursuivra durant plusieurs décennies. Le soutien de l'empereur byzantin permettra à des partisans de Palamas d'occuper le siège du patriarcat de Constantinople jusqu'à la fin du siècle et d'y développer paradoxalement une pratique d'indépendance de l'Église contre les empiétements de l'empereur.

Parallèlement à ces développements politico-ecclésiastiques, le mouvement spirituel hésychaste continue à se propager, gagnant les cercles laïcs par la prédication des disciples de Grégoire le Sinaïte et les écrits de l'hésychaste laïc Nicolas Cabasilas.

Après la chute de l'Empire byzantin en 1453, l'hésychasme reprend sa vie souterraine. En 1782, la publication à Venise, par Nicodème l'Hagiorite, de la *Philocalie des Pères neptiques*, recueil de textes spirituels byzantins sur la prière intérieure, lui redonne une visibilité, qui s'exprimera principalement au mont Athos et dans les pays slaves. Les *Récits d'un pèlerin russe*, qui content les pérégrinations d'un homme à la recherche de la prière continue et qui en trouve le secret dans cette *Philocalie*, connaîtront un grand succès. Traduits dans les diverses langues occidentales

et en français dès 1928, ces *Récits*, conjointement avec le rayonnement de saints orthodoxes relevant de la même tradition spirituelle, tels Seraphim de Sarov au XIX<sup>e</sup> siècle et Silouane l'Athonite au XX<sup>e</sup>, contribueront à faire connaître l'hésychasme. La *Philocalie* s'engouffrera dans le sillage du pèlerin russe : la publication d'un florilège en français en 1953 sous le titre *Petite Philocalie de la prière du cœur*, sera suivie de la traduction intégrale de la *Philocalie* en anglais puis en français. Les trésors de l'hésychasme byzantin sont à présent accessibles au grand nombre.

Marie-Hélène Congourdeau

Juillet 2002

Copyright Clio 2016 - Tous droits réservés

## Bibliographie



L'échelle sainte  
Jean Climaque (traduction de P. Deseille)  
spiritualité orientale 24  
*Bellefontaine, 1978*



Les homélies spirituelles de saint Macaire  
Jean CLIMAQUE (trad. P. Deseille)  
*In Spiritualité orientale 40*  
*Bellefontaine*



De la prière à la perfection  
Evagre le Pontique  
Pères dans la foi n°47  
*Migne, Paris, 1992*



Lettres à une princesse ; discours monastiques  
Theolepte de Philadelphie  
Pères dans la foi n°81-82  
*Migne, Paris, 2001*



Petite Philocalie de la prière du cœur  
Jean GOUILLARD  
*Seuil, Paris, 1979*



Récits d'un pèlerin russe  
Points-Sagesse  
*Seuil, Paris, 1978*



Philocalie des Pères neptiques (2 volumes)  
*DDB-JC Lattès, 1995*