



## **Saint Ephrem le Syrien**

Diacre et Docteur de l'Église ( † 373)

On appelait ce grand mystique: "la harpe du Saint-Esprit." Né à Nisibe en Turquie dans la province romaine de Mésopotamie, il fut chassé de la maison par son père, païen intolérant, pour ses "fréquentations Chrétiennes". Accueilli par l'Évêque du lieu dont il devint le fils spirituel selon l'historien Saint Grégoire de Tours, il se convertit au Christianisme à l'âge de 18 ans.

Ordonné diacre, il voulut le rester par humilité. Il fonda à Nisibe une école théologique de grand rayonnement. Mais à cause de l'invasion perse qui a envahi cette région, il préféra franchir la frontière et s'installer, avec son école, à Edesse dans l'empire romain. Il fut un grand défenseur de la doctrine Christologique et trinitaire dans l'Église syrienne d'Antioche. Il composa de nombreux ouvrages, commenta toute la Bible, écrivit des poèmes qui remplacèrent les chants des fêtes populaires et répondaient aux chansons des hérétiques qui répandaient ainsi leurs thèses erronées.

### **PRIERE DE SAINT EPHREM**

SEIGNEUR ET MAITRE DE MA VIE,  
ÉLOIGNE DE MOI L'ESPRIT D'OISIVETE, DE DECOURAGEMENT,  
DE DOMINATION ET DE VAINES PAROLES.

MAIS DONNE-MOI UN ESPRIT D'INTEGRITE, D'HUMILITE,  
DE PATIENCE ET D'AMOUR  
ET FAIS-MOI GRACE, A MOI TON SERVITEUR.

OUI SEIGNEUR ROI, ACCORDE-MOI DE VOIR MES FAUTES  
ET DE NE PAS JUGER MON FRERE  
CAR TU ES BENI POUR LES SIECLES DES SIECLES. AMEN.

## **LA PRIERE DE SAINT EPHREM LE SYRIEN EXPLIQUEE PAR SAINT JEAN DE SAINT-DENIS (EUGRAPH KOVALEVSKY)**

Plus on prononce cette prière de saint Ephrem le Syrien (IVe siècle), plus on la pratique, et plus on constate qu'elle est l'œuvre d'un grand maître spirituel. Certes, elle est très simple, transparente même, mais de cette simplicité qui est le résultat d'une profonde expérience spirituelle, l'aboutissement du long chemin ascétique et mystique d'un saint. C'est une simplicité rare, une clarté de perfection. Rien d'inutile et pourtant rien d'oublié, presque une formule mathématique, mais une formule qui appelle notre cœur, qui construit un pont solide entre notre âme et Dieu, entre «moi» et «mon frère». Par l'exactitude des expressions, par le plan précis, elle peut être comparée à la Prière Dominicale et par son développement logique elle nous rappelle les Béatitudes selon saint Luc. On pourrait la nommer : le Credo de pénitence. Elle n'est pas seulement le cri d'un pécheur, la demande spontanée d'une âme en détresse vers le Seigneur pour être guidée et instruite, elle nous guide elle-même, elle nous instruit, elle renferme et la demande et la réponse, et, pour ceux qui la pratiquent consciemment, de tout leur cœur, elle apporte la guérison et change la face de notre vie.

Pour montrer la richesse spirituelle de cette prière, faisons une courte analyse des quatre phases d'extériorisation de l'âme (oisiveté, découragement, domination et parole facile), en leur opposant les quatre vertus proposées par saint Ephrem (la pureté, l'humilité, la patience et l'amour-charité).

Quand nous voulons entrer dans la vie spirituelle et surtout dans la vie de prière, la première tentation qui se présente à nous est l'**oisiveté**, l'esprit de dispersion : les sentiments les plus divers envahissent notre cœur. Nous désirons, nous voulons, cette vie de prière, nous l'avons entreprise librement, et pourtant... notre âme, cette grande paresseuse, somnole ou s'agite inutilement devant des souvenirs, des visions, des projets, pour des idées (qu'elles soient terrestres ou célestes, qu'importe), comme si le but unique de l'existence était de nous détacher de la prière. Si nous sommes charitables, l'esprit d'oisiveté invente des œuvres de charité, si nous avons un penchant vers le plaisir, il invente des plaisirs. C'est un voleur de la prière, son apprentissage fut dans le péché originel et son maître est celui qui aime à régner sur nos âmes sans que nous sachions son existence, celui à qui le Christ livre le combat par Sa croix. «Pourquoi prier, Dieu sait ce qui vous est nécessaire...», "Vous êtes fatigués après une dure journée...", "Dieu a créé les plaisirs...". Il cite l'Evangile avec malice : "Ce n'est pas celui qui dit: Seigneur, Seigneur, qui sera sauvé, mais celui qui accomplit mes commandements". Les commandements dans la bouche du tentateur deviennent un prétexte pour empêcher, à tout prix, notre âme d'appeler notre "Seigneur et Maître". Il cache adroitement le publicain, qui, des heures durant, répète sans cesse en se frappant la poitrine : "Dieu, purifie-moi pécheur !" L'unique chose qui puisse combattre l'oisiveté est le don de pureté. Pureté non seulement du corps et comprise comme absence de pensées vulgaires, mais pureté qui est simplicité de la pensée, tension vers un objet unique et saint. Si nous sommes tentés, dérangés par la distraction de l'esprit, la pureté est de faire abstraction de ces états d'âme en nous efforçant de viser un seul objet, de préférence un objet divin, éternel, qui soit par sa nature simple, stable, interchangeable.

Si l'âme ne lutte point par le glaive de pureté contre l'oisiveté, elle tombe inévitablement dans le **découragement**. Voyant que le temps passe et que la prière ne lui profite pas, voyant que le progrès spirituel est inexistant, une inquiétude s'installe en elle. La contradiction entre la conscience et l'état des choses, entre les désirs premiers et le résultat réel s'accroît. Alors, le seul remède contre cette maladie spirituelle est l'esprit d'humilité, c'est-à-dire accepter tranquillement, devant Dieu, sa

faiblesse. Par contre, l'esprit de révolte dans l'état de découragement est le poison le plus dangereux.

Souvent l'âme, incapable de se concentrer et de lutter contre la première tentation, tombe dans le découragement et, désirant fuir cet état, cherche à s'évader en jugeant l'extérieur. Ne pouvant se dominer intérieurement, se réformer, elle veut changer la face du monde. Au lieu de localiser avec une sagesse humble le découragement et de constater ses propres faiblesses, elle tourne la tête de l'intérieur vers l'extérieur, de Dieu vers le monde, et cherche le coupable autour d'elle; elle veut dominer les autres, les instruire. Les problèmes religieux remplacent la prière simple, réformer l'Eglise devient une nécessité car l'Eglise est responsable de son infortune. Aveugle, elle est pleine d'audace pour diriger et guider ceux sont moins aveugles qu'elle. Un goût de puissance remplace de désir de pénitence. Elle devient moraliste et impatiente avec ceux qu'elle a pris sous sa protection. Contre ces maux l'unique remède est le don de patience, être patient envers ses défaillances comme Dieu est patient envers l'homme audacieux et incapable.

Remarquons-le bien, plus nous cédonz à la première tentation (l'esprit d'oisiveté), plus les vertus qui s'opposent à la chute de notre âme s'éloignent de nous. Si à l'esprit d'oisiveté il est assez facile d'opposer l'esprit de pureté, de simplicité - une bonne volonté, un effort unis à la grâce de Dieu suffisent - à l'esprit de découragement il est difficile d'opposer la sagesse humble. Et l'abîme entre l'esprit de **domination** et l'esprit de patience est presque insurmontable. Il conviendra à la conscience du pénitent ou au maître spirituel de faire faire à l'âme le chemin inverse. Ils rendront l'âme au découragement en ridiculisant ses prétentions par des paroles dures peut-être mais justes, et, du découragement, ils la ramèneront à son premier état par la constatation que son cas n'est pas unique, qu'elle a cherché au-delà de ses capacités, ramenant par des piqûres spirituelles le goût de la pureté.

Reculer est pénible. De fait, l'âme préfère quitter définitivement la vie intérieure et se lancer dans le monde afin de se débarrasser du désir de perfection. Dans cette phase, elle accepte le monde tel qu'il est. Prendre le chemin large, devenir une source de «**parole facile**». Si dans l'état de «domination», Dieu patient, Dieu simple, Dieu inchangeable, devient Dieu étranger et qu'on Lui préfère un Dieu redoutable entrant dans la vie du monde, Dieu réformateur, Dieu juge, au contraire dans l'état de «parole facile», on préfère un Dieu qui ne gêne nullement la vie, qui ne demande rien, Dieu-Amour, mais amour vague, sans réel sacrifice. Les âmes tombées dans cet état peuvent donner des publicistes brillants sur les questions religieuses ou même mystiques mais la prière et le vrai chrétien sont morts. La charité divine peut les ressusciter par miracle. Telle est la chute de l'âme.

Par contre, l'échelle salutaire est : se concentrer, fixer son regard de l'extérieur vers l'intérieur, choisir des prières simples en faisant abstraction des «richesses» : esprit de pureté.

Voyant les difficultés sur la route, la paresse de l'âme, la distraction, préférer être fidèle dans les petites choses plutôt que de trahir les grandes, accepter la tristesse : esprit d'humilité.

Mais Dieu nous vérifie et le Malin guette: se souvenir que celui qui est fidèle jusqu' au bout sera sauvé et que la nuit deviendra intense surtout avant l'aurore : esprit de patience.

Résister par la pureté, l'humilité, la patience, et alors, pendant la nuit, comme un voleur, la charité viendra, les portes s'ouvriront, l'Esprit entrera, le Maître de notre vie envahira notre âme de joie et de lumière, d'amour infini pour Dieu et pour tout ce qui respire : esprit de charité.

La pénitence est accomplie, l'âme est purifiée, la grande paresseuse est devenue source de prière.

Bien que les deux supplications : éloigner les esprits impurs et recevoir les esprits purs, nous emportent dans la joie et la lumière et nous inondent de l'amour du Père céleste, l'œuvre de pénitence n'est pas achevée. Saint Ephrem ajoute la troisième demande qui nous situe en face de nos frères, en face du deuxième commandement, réalisable en son authenticité seulement après avoir reconstruit notre être intérieur. Le saint, afin de souligner le rythme fit le mouvement complémentaire, reprend l'invocation du Seigneur mais cette fois il ne l'appelle plus «Maître de la vie», il le nomme «Seigneur et Roi", deux noms bien significatifs.

La vie de l'âme, son réveil du sommeil hivernal, de l'ombre de la mort, c'est le dépassement de l'oisiveté, du découragement, de la domination et de la parole facile et l'acquisition de la pureté, de l'humilité, de la patience et de la charité. Alors, l'âme réveillée, vivifiée, est invitée à collaborer à la construction du royaume de Dieu, non plus le royaume intérieur mais le royaume extérieur parmi les hommes, à participer à l'œuvre ecclésiastique, fraternelle, sociale. Le Maître de la vie devient le Roi eschatologique qui jugera le monde.

Le centre de la troisième supplique est «**de ne point juger mon frère**». Aucune communauté ne peut résister à la puissance destructive du «jugement des frères». La base de la communion entre les membres de la même «ecclesia» est acquise par l'action de servir son frère sans le juger. Le Christ dans l'Evangile, saint Paul et saint Jacques dans leurs épîtres insistent sur le non jugement comme cimentant la libre concorde.

Nous conseillons de lire attentivement Matthieu 7/1-5, Luc 6/37-38, Romains 14/1-13, Corinthiens 4/1-13 et [Ep. de](#) saint Jacques 4/11-12.

Le non jugement des frères, si précieux et si difficile pour la majorité, s'obtient par la vision de ses propres fautes, par la lucidité de ses défauts et de ses limites, sans tricherie ni excuses.

Terminons l'admirable prière de saint Ephrem le Syrien par une sentence de saint Isaac le Syrien ( Ve siècle) :

"Quand l'homme reconnaît-il que son cœur a atteint la pureté ?

"Lorsqu'il considère tous les hommes comme bons, sans qu'aucun lui apparaisse impur et souillé; alors, en vérité, il est pur de cœur".



## **LA PRIERE DE SAINT EPHREM LE SYRIEN EXPLIQUEE PAR LE PERE ALEXANDRE SCHMEMANN**

"Cette prière est lue deux fois à la fin de chaque office de Carême, du lundi au vendredi (on ne la dit pas le samedi et le dimanche, car les offices de ces deux jours, comme nous le verrons plus loin, ne suivent pas l'ordonnance du Carême). On la dit une première fois, en faisant une métanie après chaque demande. Puis on s'incline douze fois en disant : « Ô Dieu, purifie-moi, pécheur ! Enfin l'on

répète toute la prière avec un dernier prosternement à la fin.

Pourquoi cette courte et si simple prière occupe-t-elle une place aussi importante dans la prière liturgique du Carême ? C'est qu'elle énumère d'une façon très heureuse tous les éléments *négatifs* et *positifs* du repentir, et constitue en quelque sorte un aide-mémoire pour notre effort personnel de Carême. Cet effort vise d'abord à nous libérer de certaines maladies spirituelles fondamentales qui imprègnent notre vie et nous mettent pratiquement dans l'impossibilité de commencer même à nous tourner vers Dieu.

La maladie fondamentale est la  *paresse*. Elle est cette étrange apathie, cette passivité de tout notre être, qui toujours nous tire plutôt vers le bas que vers le haut, et qui, constamment, nous persuade qu'aucun changement n'est possible, ni par conséquent désirable. C'est, en fait, un cynisme profondément ancré qui, à toute invitation spirituelle, répond : « À quoi bon ? » et qui fait ainsi de notre vie un désert spirituel effrayant. Cette paresse est la racine de tout péché, parce qu'elle empoisonne l'énergie spirituelle à sa source même.

La conséquence de la paresse, c'est le *découragement*. C'est l'état d'acédie - ou de dégoût - que tous les Pères spirituels regardent comme le plus grand danger pour l'âme. L'acédie est l'impossibilité pour l'homme de reconnaître quelque chose de bon ou de positif : tout est ramené au négativisme et au pessimisme. C'est vraiment un pouvoir démoniaque en nous, car le diable est fondamentalement un menteur. Il ment à l'homme au sujet de Dieu et du monde ; il remplit la vie d'obscurité et de négation. Le découragement est le suicide de l'âme, car lorsque l'homme en est possédé, il est absolument incapable de voir la lumière et de la désirer.

La *soif de domination*. Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est précisément la paresse et le découragement qui emplissent notre vie du désir de dominer. En viciant entièrement notre attitude devant la vie, et en la rendant vide et dénuée de tout sens, ils nous obligent à chercher compensation dans une attitude radicalement fautive envers les autres. Si ma vie n'est pas orientée vers Dieu, ne vise pas les valeurs éternelles, inévitablement elle deviendra égoïste et centrée sur moi-même, ce qui veut dire que tous les autres êtres deviendront des moyens au service de ma propre satisfaction. Si Dieu n'est pas le Seigneur et Maître de ma vie, alors je deviens mon propre seigneur et maître, le centre absolu de mon univers, et je commence à tout évaluer en fonction de mes besoins, de mes idées, de mes désirs et de mes jugements. De cette façon, l'esprit de domination vicie à la base mes relations avec les autres ; je cherche à me les soumettre. Il ne s'exprime pas nécessairement dans le besoin effectif de commander ou de dominer les autres. Il peut tout aussi bien tourner à l'indifférence, au mépris, au manque d'intérêt, de considération et de respect. C'est bien la paresse et le découragement, mais cette fois dans leur référence aux autres ; ce qui achève le suicide spirituel par un meurtre spirituel.

Et pour finir : *le vain bavardage*. De tous les êtres créés, seul l'homme a été doté du don de la parole. Tous les Pères y voient le "sceau" de l'image divine en l'homme, car Dieu lui-même s'est révélé comme Verbe (Jn 1, 1). Mais du fait qu'il est le don suprême, le don de la parole est par là même le suprême danger. Du fait qu'il est l'expression même de l'homme, le moyen de s'accomplir lui-même, il est, pour cette raison, l'occasion de sa chute et de son autodestruction, de sa trahison et de son péché. La parole sauve, et la parole tue ; la parole inspire, et la parole empoisonne. La parole est instrument de vérité, et la parole est moyen de mensonge diabolique. Ayant un extrême pouvoir positif, elle a, partant, un terrible pouvoir négatif. Véritablement, elle crée, positivement ou négativement. Déviée de son origine et de sa fin divines, la parole devient *vaine*. Elle prête main-forte à la paresse, au

découragement, à l'esprit de domination, et transforme la vie en enfer. Elle devient la puissance même du péché.

Voilà donc les quatre points négatifs visés par le repentir; ce sont les obstacles qu'il faut éliminer ; mais seul Dieu peut le faire. D'où la première partie de la prière de Carême : ce cri du fond de notre impuissance humaine. Puis la prière passe aux buts positifs du repentir qui sont aussi au nombre de quatre.

La *chasteté*. Si l'on ne réduit pas ce terme, comme on le fait souvent de façon erronée, à son acception sexuelle, la chasteté peut être considérée comme la contrepartie positive de la paresse. La traduction exacte et complète du terme grec *sofrosyni* et du russe *tséломoudryié* devrait être : "totale intégrité". La paresse est avant tout dispersion, fractionnement de notre vision et de notre énergie, incapacité à voir le tout. Son contraire est alors précisément l'intégralité. Si par le terme de chasteté, nous désignons habituellement la vertu opposée à la dépravation sexuelle, c'est que le caractère brisé de notre existence n'est nulle part ailleurs plus manifeste que dans le désir sexuel, cette dissociation du corps d'avec la vie et le contrôle de l'esprit. Le Christ restaure en nous l'intégrité et il le fait en nous redonnant la vraie échelle des valeurs, en nous ramenant à Dieu.

Le premier fruit merveilleux de cette intégrité ou chasteté est *l'humilité*. Nous en avons déjà parlé ; elle est par-dessus tout la victoire de la vérité en nous, l'élimination de tous les mensonges dans lesquels nous vivons habituellement. Seule *l'humilité* est capable de vérité, capable de voir et d'accepter les choses comme elles sont et donc de voir Dieu, sa majesté, sa bonté et son amour en tout. C'est pourquoi il nous est dit que Dieu fait grâce à l'humble et résiste au superbe.

La chasteté et l'humilité sont naturellement suivies de la *patience*. L'homme "naturel" ou "déchu" est impatient parce que, aveugle sur lui-même, il est prompt à juger et à condamner les autres. N'ayant qu'une vision fragmentaire, incomplète et faussée de toutes choses, il juge tout à partir de ses idées et de ses goûts. Indifférent à tous, sauf à lui-même, il veut que la vie réussisse ici même et dès maintenant. La patience, d'ailleurs, est une vertu véritablement divine. Dieu est patient non pas parce qu'il est *indulgent*, mais parce qu'il voit la profondeur de tout ce qui existe, parce que la réalité interne des choses que, dans notre aveuglement, nous ne voyons pas, est à nu devant lui. Plus nous nous approchons de Dieu, plus nous devenons patients et plus nous reflétons ce respect infini pour tous les êtres qui est la qualité propre de Dieu.

Et enfin, la couronne et le fruit de toutes les vertus, de toute croissance et de tout effort, est la *charité*, cet amour qui, comme nous l'avons déjà dit, ne peut être donné que par Dieu, ce don qui est le but de tout effort spirituel, de toute préparation et de toute ascèse.

Tout ceci se trouve résumé et rassemblé dans la demande qui conclut la prière de Carême et dans laquelle nous demandons "de voir mes propres fautes et de ne pas condamner mon frère". Car, finalement, il n'y a qu'un danger : celui de *l'orgueil*. L'orgueil est la source du mal, et tout mal est orgueil. Pourtant, il ne me suffit pas de voir mes propres fautes, car même cette apparente vertu peut tourner en orgueil. Les écrits spirituels sont remplis d'avertissements contre les formes subtiles d'une pseudo-piété qui, en réalité, sous couvert d'humilité et d'auto-accusation, peut conduire à un orgueil vraiment diabolique. Mais quand nous "voyons nos propres fautes" et "ne jugeons pas nos frères", quand, en d'autres termes, chasteté, humilité, patience et amour ne sont plus qu'une même chose en nous, alors et alors seulement, le dernier ennemi - l'orgueil - est détruit en nous.

Après chaque demande de la prière, on se prosterne. Ce geste n'est pas limité à la prière de saint Éphrem, mais constitue une des caractéristiques de toute la prière liturgique quadragésimale. Ici, cependant, sa signification apparaît au mieux. Dans le long et difficile effort de recouvrement spirituel, l'Église ne sépare pas l'âme du corps. L'homme tout entier, dans sa chute, s'est détourné de Dieu ; l'homme tout entier devra être restauré ; c'est tout l'homme qui doit revenir à Dieu. La catastrophe du péché réside précisément dans la victoire de la chair - l'animal, l'irrationnel, la passion en nous - sur le spirituel et le divin. Mais le corps est glorieux, le corps est saint, si saint que Dieu lui-même "s'est fait chair". Le salut et le repentir ne sont donc pas mépris ou négligence du corps, mais restauration de celui-ci dans sa vraie fonction en tant qu'expression de la vie de l'esprit, en tant que temple de l'âme humaine qui n'a pas de prix. L'ascétisme chrétien est une lutte, non pas *contre* le corps mais *pour* lui. Pour cette raison, tout l'homme - corps et âme - se repent. Le corps participe à la prière de l'âme, de même que l'âme prie par et dans le corps. Les prosternements, signes psychosomatiques du repentir et de l'humilité, de l'adoration et de l'obéissance, sont donc le rite quadragésimal par excellence.

---

Extrait du livre "Le Grand Carême" d'Alexandre SCHMEMANN - pages 41 à 45 - Ed. Spiritualité Orientale n°13, Abbaye de Bellefontaine