

LA PRIERE DE SAINT EPHREM **résumé de toute la doctrine du Triode et voie de l'hèsychia**

Seigneur et Maître de ma vie, ne m'abandonne pas à l'esprit de paresse, d'indiscrétion, d'ambition et de vain bavardage.

Mais donne à ton serviteur un esprit de pureté, d'humilité, de patience et de charité.

Oui, Seigneur et Roi, donne-moi de voir mes fautes et de ne pas juger mon frère. Car tu es béni dans les siècles des siècles. Amen.

I) Vices dont on demande d'être préservés

1) *oisiveté, paresse*. Elle empêche l'ascète d'entrer dans l'arène, provoque l'acédie et conduit à la «curiosité»

2) *l'intellect indiscret, curieux* et dispersé dans les affaires d'autrui, ne peut rester dans l'hèsychia et se conformer au précepte des Pères : « Prends garde à toi-même », sans juger autrui. C'est la condition indispensable de toute vie spirituelle.

3) *ambition, esprit de domination, amour de la gloire* : Elle est l'une des principales racines du péché, puisqu'elle nous incline à nous considérer comme le centre du monde et à ne pas accepter notre condition de créature.

4) *vain bavardage* : conséquence directe de l'ambition, du désir de se faire valoir. Si l'on n'a pas fait taire en soi la voix de la volonté propre et de l'amour de la gloire qui porte à se répandre au dehors par des paroles vaines, comment pourrait-on demeurer dans la concentration des pensées pour entendre la voix de Dieu dans son cœur ?

II) Vertus que l'on désire obtenir

1) *pureté* : « *intégrité spirituelle* », « *chasteté* », « *tempérance* » : c'est la rectification, la purification de notre faculté de désir. Elle rassemble nos désirs et les tourne vers Dieu. Remède à la paresse et à la dispersion.

2) *humilité* : la vertu fondamentale. Elle s'oppose directement à l'esprit de domination.

3) *patience* : vertu d'une importance capitale elle aussi. L'effort spirituel n'est authentique et fructueux que s'il est constamment soutenu malgré toutes les épreuves et toutes les traverses. Elle nous fait entrer, avec le Christ « patient », dans le mystère de la croix.

4) *charité* : humble amour, douceur envers le prochain, miséricorde. C'est la maîtrise de la puissance «irascible» de l'âme.

III) Ce qui permet de garder les vertus obtenues

1) *voir mes fautes* : se connaître soi-même, se reconnaître pécheur, et même le plus grand des pécheurs, est par excellence ce qui attire le don de l'Esprit-Saint.

2) *ne pas juger mon frère* : Dans la mesure où nous couvrons de notre manteau les fautes de nos frères, Dieu cachera aussi les nôtres. En jugeant les autres, on se condamne soi-même.

Doxologie finale :

La prière comme les vertus qu'elle demande n'a qu'une seule fin : la glorification de Dieu.