

La prière du carême orthodoxe

Une prière attribuée par la tradition à Éphrem le Syrien, est récitée plusieurs fois chaque jour du carême :

Seigneur et Maître de ma vie, éloigne de moi l'esprit d'oisiveté, d'abattement, de domination et de vaines paroles ! (*une métanie*)

Accorde moi l'esprit d'intégrité, d'humilité, de patience et d'amour, à moi ton serviteur ! (*une métanie*)

Oui, Seigneur-Roi, donne moi de voir mes fautes et de ne pas juger mon frère, car Tu es béni dans les siècles des siècles ! Amen. (*une métanie*)

La prière est dite deux fois. La première fois, une métanie (c'est-à-dire une prosternation) conclut chacune des trois demandes. Ces métanies ont beaucoup d'importance pour l'Église, car elles permettent de faire participer le corps à la prière, de restaurer celui-ci dans sa vraie fonction en tant que "temple de l'Esprit", car lui aussi est appelé à être transfiguré, à devenir glorieux. « *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. (...) 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 du carême par excellence (Alexandre Schmemmann – Le grand carême). »*

On répète ensuite douze fois : « Ô Dieu, purifie-moi, pécheur » en effectuant chaque fois une petite métanie (on se signe puis on vient toucher de la main le sol). On dit alors de nouveau la prière de saint Éphrem, en ne se prosternant qu'une fois, à la fin.

Cette prière est construite selon un double mouvement, de la même manière que le psaume pénitentiel 50, à la fois de purification des fautes et d'ouverture à la grâce de Dieu, correspondant au double aspect de la conversion baptismale de la mort du vieil homme et de la naissance en un homme nouveau, de la mort et de la Résurrection du Christ.

Selon le commentaire des Pères, elle suit l'ordre d'engendrement des passions comme des vertus. De l'oisiveté et du découragement, compris comme absence d'effort dans la recherche d'une communion avec Dieu, naît le besoin de substitutions que sont le désir de domination et le bavardage inutile. L'intégrité (correspondant au grec ancien : σοφροσύνη, *sophrosunê* : mot difficile à traduire signifiant tout à la fois intégrité, chasteté, virginité et modération) est le contraire de l'oisiveté comprise comme dispersion de ses forces et de ses désirs. Quiconque se connaît véritablement dans son intégrité, devient humble. Devenu

humble, il est moins prompt à condamner les autres et à s'emporter contre eux ; sa vision s'est élargie au-delà de sa personne (il ne s'agit pas d'un aveuglement ni d'une indulgence, mais d'une compréhension). Le fruit de toutes les vertus, qui les couronne toutes, c'est l'amour (ou charité, c'est-à-dire l'agapè, un amour surnaturel, non pas un état sentimental, mais selon la théologie orthodoxe, la participation à une énergie divine).