



Pratiquer la réduction : la prière du coeur

Natalie Depraz

Volume 59, numéro 3, octobre 2003

Christianisme et fragmentation

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/008792ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/008792ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Résumé de l'article

On tente ici d'illustrer la justesse de la comparaison que fait Husserl entre la réduction phénoménologique et une conversion religieuse, en prenant l'exemple très spécifique de la prière orthodoxe du coeur, où l'on trouve aussi la double exigence essentielle de la phénoménologie, d'un retour soigneux à l'expérience pratique et d'une description précise de l'expérience.

Éditeur(s)

Faculté de philosophie, Université Laval

ISSN

0023-9054 (imprimé)

1703-8804 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Depraz, N. (2003). Pratiquer la réduction : la prière du coeur. *Laval théologique et philosophique*, 59(3), 503–519. <https://doi.org/10.7202/008792ar>

PRATIQUER LA RÉDUCTION : LA PRIÈRE DU CŒUR

Natalie Depraz

CNRS
Paris

RÉSUMÉ : On tente ici d'illustrer la justesse de la comparaison que fait Husserl entre la réduction phénoménologique et une conversion religieuse, en prenant l'exemple très spécifique de la prière orthodoxe du cœur, où l'on trouve aussi la double exigence essentielle de la phénoménologie, d'un retour soigneux à l'expérience pratique et d'une description précise de l'expérience.

ABSTRACT : The attempt is made here to illustrate the justice of Husserl's comparison between phenomenological reduction and religious conversion, by considering the very specific example of the orthodox prayer of the heart, where one also finds the twofold essential requirement of phenomenology, of a careful return to practical experience and of a precise description of experience.

I. INTRODUCTION

Dans la *Crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale*, Husserl compare la réduction phénoménologique à une conversion religieuse. Je voudrais, partant de ce qui est à ma connaissance un *apax*, donner corps à cette assertion en m'intéressant au geste et à l'attitude fondamentale que partagent le croyant, le religieux et le mystique : l'expérience de la prière. Par delà tous les sacrements qui ponctuent et codifient la vie religieuse, la prière est tout à la fois une expérience nue, quotidienne, et qui requiert un apprentissage permanent. *Sait-on prier ?* Très souvent, les croyants eux-mêmes avouent leur désemparement, leur maladresse sur ce point. Mais je ne m'intéresserai pas à la prière en général, si individuelle et si diverse en même temps. Je prendrai l'exemple d'une forme très spécifique de prière, tout à la fois extrêmement simple dans son contenu, qui a fait et fait encore l'objet d'une pratique réglée, et qui, de surcroît, s'est trouvée consignée dans des descriptions minutieuses par les Pères de l'Église : la prière orthodoxe du cœur. Nous voilà transportés au cœur de la double exigence essentielle de la phénoménologie, initiale et terminale, d'un retour soigneux à l'expérience pratique et d'une description précise de cette expérience. Dans ce contexte, il est clair que la seule approche théologique adéquate à la démarche phénoménologique est de type pratique et mystique, et exclut d'elle-même toute théologie rationnelle ou dogmatique.

L'enjeu de cette confrontation entre la pratique orientale de la prière du cœur et la méthode formelle de la réduction est double : 1) il s'agit de montrer que l'attitude réductrice est une attitude effective, incarnée, et non un postulat théorique ou une belle hypothèse : opérer la réduction correspond à des gestes concrets et à des actes très précis. La pratique de la prière du cœur, à cet égard, correspond à une incarnation assez exemplaire de la méthode de la réduction : le cas qu'elle propose montre comment on peut *de facto pratiquer* la réduction ; 2) en miroir, la description phénoménologique de cette pratique a pour vertu de désarrimer pour partie celle-ci des seules catégories endogènes, propres au christianisme oriental, par où elle s'explique de façon immanente, et de lui conférer ainsi une compréhension plus large qui universalise une expérience inscrite de prime abord dans un contexte culturel particulier et, de ce fait, inaccessible à certains.

La prière du cœur (dite également prière de Jésus) correspond à l'une des plus élémentaires pratiques de l'Église orthodoxe, qui puise sa force dans la tradition hésychaste de l'Orient chrétien¹. Sa formulation incessamment répétée dans sa forme la plus simple : « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de nous, pauvres pêcheurs² ! », oralement puis intérieurement, met celui ou celle qui se consacre exclusivement à la prière, et ce, à tous les instants du jour mais aussi de la nuit, en présence intime avec Dieu, jusqu'à l'union quasi sensible. L'orant développe ainsi une qualité de présence intense à lui-même, qui n'est autre que l'intériorisation de sa relation à Dieu, l'intime de l'intime, et qui est tout autant attention à son propre corps, mieux, au corps de son corps : à son cœur.

Prenant son origine au mont Sinaï et au désert d'Égypte dans les premiers siècles du christianisme, l'hésychasme correspond à l'école mystique d'union à Dieu par déification, et s'oppose à tout courant purement ascétique. La prière proprement dite n'apparaîtra dans sa formulation qu'au VI^e siècle avec Jean Climaque, tandis qu'à partir du XI^e siècle, avec Syméon le Nouveau Théologien, le goût pour une expérimentation y compris psychophysiologique sur le cœur dans sa dimension organique viendra infléchir la quête spirituelle ; depuis le XV^e siècle, la tradition hésychaste est transmise à la Russie, où est alors publiée une *Philocalie* slavonne (1794). Mais c'est surtout au XIX^e siècle, avec la publication des *Récits d'un pèlerin russe* (1870³), d'un auteur anonyme, que la prière du cœur connaît une vraie renaissance, y compris populaire.

Par delà les inflexions psychophysiologiques liées à la réforme de Syméon le Nouveau Théologien et la réaction « spirituelle » de Grégoire Palamas au XIV^e siècle, par delà la diffusion populaire de l'hésychasme dans la Russie du XIX^e siècle, la per-

-
1. « Hésychasme » vient du grec *hēsychia* qui signifie « calme », « tranquillité », « silence », « paix ». L'essentiel des enseignements de cette pratique se trouve réuni dans un recueil de textes patristiques, *La Philocalie. Les écrits fondamentaux des Pères du désert aux Pères de l'Église (IV^e-XII^e siècle)*, présentée par O. Clément, Paris, Desclée de Brouwer et J.-C. Lattès, 1995, 2 vol., dans la traduction française de Jacques Touraille.
 2. La forme complète est : « Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, priez pour nous, pauvres pêcheurs, maintenant et à l'heure de notre mort ».
 3. *Récits d'un pèlerin russe à son père spirituel*, Paris, Seuil, 1978.

pétuation de la pratique de la prière du cœur présente une grande constance et unité. Au-delà de sa conservation dans le contexte de l'Orthodoxie, les moines occidentaux, notamment les bénédictins, les soufis d'autre part, y ont aujourd'hui encore fréquemment recours.

Il y a nécessairement au point de départ de la pratique un initiateur, starets, moine ou prêtre, qui, seul à seul ou lors d'une séance d'initiation, fournit les points de repère de base de la prière. Souvent, surtout au début, participer régulièrement à des séances de prière en commun permet de solidifier et de sédimenter les gestes et les actes élémentaires de la pratique, que l'on pourra réinvestir ensuite plus aisément seul chez soi.

La caractéristique principale de la prière du cœur est d'être *perpétuelle*. Au fond, c'est la structure même de sa répétition incessante qui fournit le cadre adéquat à sa pratique. Au début, on recommande de répéter la prière de Jésus un certain nombre de fois par jour, soit le matin, soit le soir, soit les deux, en s'aidant par exemple d'un rosaire pour mémoriser plus facilement le nombre de fois prescrit. Cette prière est le plus souvent dite dans le silence et la solitude, dans un lieu paisible, mais on peut aussi se réunir dans une chapelle et participer à une séance de prière à plusieurs : elle est alors prononcée à haute voix par l'un des participants, tandis que les autres se tiennent en retrait à l'écart.

L'exercice de cette prière repose sur un certain nombre 1) de qualités attentionnelles, 2) de qualités émotionnelles qui en font une pratique tout à la fois extrêmement réglée et bien incarnée. Je procéderai de la manière suivante : 1) je vais détailler ces différentes formes d'attention qui structurent cette prière, et montrer comment elles consonnent remarquablement avec certains gestes inhérents à la démarche de la réduction, dans ses versions tout à la fois husserlienne et heideggerienne ; 2) j'aborderai les types d'émotion qui y sont impliqués, et ferai apparaître en quoi la réduction radicalisée que proposent d'une part E. Fink avec la figure du spectateur phénoménologisant, d'autre part M. Henry à travers l'expérience de l'auto-affection, répond dans une certaine mesure, mais sur un plan spéculatif, à la traversée et à l'intensification des affects que propose pratiquement la prière du cœur.

II. QUALITÉS ATTENTIONNELLES DE LA PRIÈRE ET GESTES DE LA RÉDUCTION PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Saint Grégoire le Sinaïte nous enseigne : « Sachez ceci, que nul ne peut par lui-même maîtriser son esprit et, dès lors, quand des mauvaises pensées surgissent, invoquez le nom de Jésus souvent et à intervalles fréquents, et les pensées s'apaiseront ». Quelle méthode simple et facile ! Pourtant, elle est vérifiée par l'expérience ; quel contraste avec les conseils de la raison théorique qui s'efforce avec présomption d'atteindre à la pureté par ses propres efforts⁴.

4. *Le pèlerin russe. Trois récits inédits*, Paris, Seuil (coll. « Points. Sagesse »), 1976, p. 81.

1. Les formes endogènes d'attention

Je vais commencer par décrire de façon immanente, en utilisant le vocabulaire même dont se servent les hésychastes, les qualités attentionnelles requises par cette prière, ainsi que, pour commencer, le cadre concret qui rend possible l'émergence de ces qualités.

1.1 Le cadre de la prière, condition de possibilité de l'activité attentionnelle

On peut distinguer trois paramètres concrets principaux qui président à l'exercice de la prière. À cet égard, « présider » est un verbe inadéquat, dans la mesure où il ne s'agit en rien de conditions formelles extérieures à l'exercice en question : en elles, la prière n'est déjà rien moins qu'effective.

Ce sont : la position du corps, la régulation du souffle et la profération de certaines paroles. Ces trois mises en situation dessinent le cadre pratique de la prédisposition à l'attention, c'est-à-dire de la suspension concrète qui est nécessaire à la mise en lumière de trois qualités attentionnelles distinctes : 1) *la position corporelle* de base est la position assise, silencieuse et solitaire. C'est la position la plus stable, mais on peut aussi s'agenouiller, ou bien rester debout. On incline légèrement la tête vers l'avant, et on ferme les yeux : plus que la position du corps, celle de la tête et des yeux est essentielle. Inclivée sur la poitrine, la tête peut également se recourber jusqu'à ce que le visage vienne se mettre entre les genoux ; 2) on ralentit *le rythme de la respiration*, et on dirige son esprit vers l'intérieur en se centrant sur son cœur ; 3) on commence à *prononcer* la prière de Jésus en inspirant sur la première partie (« Seigneur Jésus-Christ ») et en expirant sur la deuxième partie (« Aie pitié de nous⁵ »).

Sur cette base se déploient et trouvent à s'exercer trois formes complémentaires d'attention⁶.

1.2 Une première qualité d'attention : *nepsis* (*vigilance et sobriété*⁷)

On s'attache à y faire coïncider le fil de la prière et celui de la respiration. Dès qu'une pensée (*logismos*) affleure qui fait perdre le fil, on fixe son attention sur le nom sur lequel on a perdu pied, on le note, et on reprend ce double fil.

Ce premier mouvement attentionnel correspond à un effort de reconversion de la pensée qui surgit inévitablement comme de l'extérieur, comme une assaillante, en di-

-
5. Consigne donnée par saint Syméon le Nouveau Théologien au XII^e siècle. Telle est également l'instruction proposée dans les *Récits du pèlerin russe*. En revanche, Nicodème l'Hagiorite, dans son manuel, conseille de réciter toute la prière en inspirant, puis de la faire suivre d'une légère rétention et, enfin, d'expirer rapidement, car dit-il, l'expiration disperse l'attention.
 6. À propos de ces trois formes d'attention, *nepsis*, *hésychia* et *prosochi* que nous allons développer ici même, cf. HÉSYCHIUS DE BATOS, dans *La Philocalie*, vol. 1, p. 190-224, qui en offre une description saisissante. Sur la « méthode », plus généralement, cf. *ibid.*, « Préface », chapitre 8, p. 23-25, et p. 24, n. 2, pour les références.
 7. Cf. aussi le chapitre 82 de la « Centurie spirituelle » de CALLISTE et Ignace XANTHOPOULOI (XIV^e siècle), intitulé « De l'attention (*prosochi*). Comment se mettre sagement en garde », dans *La Philocalie*, vol. 2, p. 626.

rection du nom prononcé au même moment en soi-même. L'attention se centre, se re-centre voire se concentre sur la recherche d'une unité de phase temporelle entre les mots de la prière et le rythme respiratoire : toute pensée naissante apparaît comme distrayante, comme détournant de cette tâche, et amène par conséquent à y revenir.

En d'autres termes, ce premier mouvement attentionnel se donne comme une sorte de conversion, de retournement (*metanoia*) de l'intelligence. Celle-ci « se retourne sur elle-même⁸ » en mettant hors-jeu les pensées ennemies, pour se re-centrer sur la transparence intime du cœur. Hésychius de Batos décrit avec beaucoup de précision ce mouvement de la réflexion intelligente, par lequel est entretenue une qualité de vigilance à l'égard de soi-même⁹.

1.3 Une deuxième qualité d'attention : *hésychia* (l'accueil de la paix et du silence¹⁰)

On laisse affluer toutes les pensées qui défilent devant soi sans chercher à les fixer ni à les évacuer : on les laisse aller et venir à leur guise, et on les contemple à distance. C'est là que le cœur se décolle du mental. Même si le flot des pensées est ininterrompu et ne cesse d'« occuper » notre esprit, de le remplir d'un bruit de fond permanent, il ne s'agit pas de tenter d'arracher une à une les pensées de notre esprit pour les éradiquer. Un tel geste violent et volontaire ne ferait — à plus ou moins courte échéance — que les faire revenir en force.

Ce second mouvement attentionnel, corollaire du premier, est plus réceptif, plus ouvert, moins délibéré que le premier, lequel est quant à lui plus actif mais également davantage ciblé. Il s'agit par conséquent d'observer patiemment le mouvement continu du flux mental depuis un espace élargi, celui du cœur, qui n'est plus attaché à telle ou telle pensée, ni non plus à sa suppression, mais se trouve à même de les regarder avec un certain détachement.

Là aussi, Hésychius nous offre quelques notations remarquables de ce second mouvement attentionnel, décrit en termes de « repos paisible », de « silence », de « calme ». Alors que la *nepsis*, première qualité d'attention, se situe sur le plan de l'intelligence et de la réflexion, l'*hésychia* concerne directement le cœur : « Dans l'*hésychia* du cœur vient monter et descendre la prière de Jésus ». C'est là que peut intervenir une seconde synchronisation, celle des mots prononcés avec les battements du cœur eux-mêmes, qui vient accompagner et surtout prolonger la première, celle des mots prononcés et du rythme respiratoire de l'inspiration et de l'expiration¹¹.

8. *La Philocalie*, vol. 1, p. 191.

9. *Ibid.*, p. 193, et aussi p. 626 : « Sois éveillé, sois sobre et vigilant (*niphaios*), veille sur ta vie. Car le sommeil de la réflexion (*dianoia*) s'apparente et s'identifie à la vraie mort ». Cf. aussi les *Traité spirituels et théologiques* de MARC LE MOINE.

10. IGNACE D'ANTIOCHE mentionne lui aussi cette qualité de paix et de silence qu'est l'*hésychia* dans ses *Lettres*.

11. On trouve le témoignage de cette « double synchronisation » dans les *Récits du pèlerin russe* notamment.

L'intelligence, brisée de s'être privée du soutien naturel — et du dérivatif — des pensées, se transforme en invocation, « respire le Christ », fait tourner dans « l'espace du cœur » le nom de Jésus¹².

1.4 I prosochi : l'application de l'âme comme maintien de l'attention

Étant donné la fragilité de la tenue attentionnelle, sa labilité, il convient de s'adonner à une discipline très stricte. On sait combien il est difficile de maintenir son attention, *a fortiori* dans sa double polarité de *nepsis* et de *hésychia*. De fait, notre attention ne cesse de fluctuer : son rythme paraît marqué par l'hétérogénéité. D'où l'instabilité dont on fait soi-même à chaque instant l'épreuve¹³.

Loin d'accroître la difficulté en question, l'exercice d'une double attention, portée aux fils de la profération et de la respiration, laquelle s'approfondit dans l'attention aux battements du cœur eux-mêmes, évite la focalisation, à savoir la limitation à la première qualité d'attention, et offre l'espace de jeu requis par la deuxième, où peut se déployer une double synchronisation. Certes, l'oscillation est incessante, entre l'attention portée à la respiration et l'attention portée à la profération des paroles. En fonction des phases plus ou moins fastes, une telle oscillation peut donner lieu à une « application » (*prosochi*) maintenue, dont les indices sont l'expérience d'une harmonie, d'une concordance, marquée concrètement par la sensation d'une synchronisation temporelle ; mais elle peut aussi donner lieu à une « négligence » (*ameleia*), littéralement, à un défaut de préparation, d'exercice, à un manque de soin (*meletis*), éprouvé par le sentiment d'une rupture ou d'un écart, parfois d'une discordance ou d'une distorsion et qui, là encore, trouve sa marque dans une sensation temporelle, à savoir celle d'un déphasage, d'une diachronie.

Aussi la stabilisation de l'attention suppose-t-elle un maintien dans le temps, qui passe par « la mémoire de Dieu¹⁴ » et « la garde du cœur¹⁵ ».

2. Mise en résonance des qualités attentionnelles avec certains gestes réductifs

De façon à rendre plus intelligible ce processus de stabilisation de l'esprit par l'exercice de l'attention, je voudrais à présent montrer comment les différentes facet-

12. *La Philocalie*, p. 191.

13. « L'attention (*prosochi*) en quête de la prière trouvera la prière, car s'il est quelque chose qui suit la prière, c'est l'attention ; il faut donc s'y appliquer » (ÉVAGRE LE PONTIQUE, « Chapitres sur la prière », dans *La Philocalie*, vol. 1, p. 111).

14. Cf. à ce propos, M. LOT-BORODINE, « Le mystère du don des larmes dans l'Orient chrétien », chapitre VI, « Don des larmes et contemplation », dans *La douloureuse joie. Aperçus sur la prière personnelle de l'Orient chrétien*, Bégrolles-en-Mauges, Abbaye de Bellefontaine (coll. « Spiritualité orientale », 14), 1993, p. 145 : « La *mnimi theou* (mémoire de Dieu), expression courante dans la patristique depuis Ignace d'Antioche, a plus d'un sens chez nos Grecs. Elle est entendue tantôt comme la mémoire spéciale du Médiateur-Sauveur (déjà chez Origène), tantôt comme cette attention-application de l'esprit qui, sous le nom de *prosochi*, a orienté toute la mystique byzantine du Moyen Âge, [à titre d']oraison mentale sans distraction ».

15. Cf. CALLISTE et Ignace XANTHOPOULOI, « Centurie spirituelle », dans *La Philocalie*, vol. 2, chapitre 16 notamment, consacré à la garde du cœur, p. 561-567.

tes attentionnelles propres à la prière du cœur recourent étonnamment la description de gestes philosophiques concrets qui font de la méthode phénoménologique, la réduction, tout autre chose qu'une théorie formelle et désincarnée¹⁶.

Comme je l'ai dit, cette mise en résonance a pour dessein tout à la fois d'ouvrir et d'affermir la description immanente à laquelle je me suis jusqu'à présent livré, et ce, grâce aux catégories descriptives que nous propose la phénoménologie. On espère conférer ce faisant une intelligibilité accrue à la pratique de la prière du cœur telle qu'on l'a ressaisie à ce premier stade attentionnel, et faire au même moment apparaître la force de concrétisation de la conceptualité phénoménologique qu'offre l'expérience singulière de la prière du cœur¹⁷.

2.1 *Le cadre pratique, un analogon de la suspension dans l'épochè*

La prière du cœur réclame un cadre pour s'exercer, tout à la fois corporel (posture), technique (respiration/profération) et environnemental (un lieu tranquille) ; la réduction prend son impulsion dans un geste initial et sans cesse réitéré de suspension des croyances, des préjugés et de la thèse du monde elle-même, qui n'est rien d'autre qu'une manière d'interrompre le cours quotidien des actions et des états psychiques du sujet. De même que le cadre évoqué fait rupture sur le cours habituel de nos activités en imposant ses règles internes de position du corps, de mise en jeu du souffle et de la parole, de même le geste de l'*épochè*, nom technique de la suspension, est un geste de mise entre parenthèses des *habitus* sédimentés et de la *doxa*, aux fins de créer une nouvelle attitude sur le fond d'un espace lui-même transformé.

Qu'il soit délibéré (motivation transcendantale) ou induit par des événements externes (motivation mondaine), un décliv se produit, qui nous fait voir, non pas un autre monde, mais autrement le même monde. De même que le cadre précis de la prière du cœur nous fait basculer dans une autre dimension de nous-mêmes, nous installe autrement en nous-mêmes, nous réinstalle en nous-même en recentrant notre esprit sur son foyer intérieur, le cœur, de même le geste de suspension a pour effet de produire en nous un nouvel *habitus*, certes un *habitus* contre-nature qui nous arrache à notre confort ininterrogé et à nos certitudes toutes faites, et instaure un esprit d'interrogation radicale devant le caractère énigmatique du monde.

2.2 *Nepsis, un analogon de la conversion réflexive*

Une fois cette nouvelle disposition d'esprit instaurée puis installée, disposition sans cesse à renouveler et à réassurer, le terrain interne est prêt pour la mise en jeu de différents gestes mentaux qui sont autant de manières complémentaires de travailler avec soi-même.

16. Cf. N. DEPRAZ, « The Phenomenological Reduction as a *Praxis* », dans F. VARELA et J. SHEAR, éd., *The view from Within*, Special Issue, *JCS*, 1999.

17. Ce travail prend appui sur une première élaboration pratique des gestes réductifs développée dans un ouvrage collectif, écrit en collaboration avec F. VARELA et P. VERMERSCH, et intitulé *On Becoming Aware. A Pragmatics of Experiencing* (Amsterdam et Philadelphia, J. Benjamins [coll. « Advances in Consciousness Research », 43], 2003, VIII-281 p.).

Pour commencer, la première qualité attentionnelle décrite, *nepsis*, répond très précisément à ce que l'on nomme dans la phénoménologie husserlienne la conversion réflexive du regard (*Umkehrung des Blickes*), qui se déploie en mettant en jeu une activité attentionnelle focalisée et délibérée. On appelle aussi une telle conversion réflexive « réduction psychologique », par rapport à la réduction transcendantale qu'engage l'*epochè* suspensive, dans la mesure où elle ne met pas radicalement en question le sol d'évidence du monde lui-même, mais se contente de nous arracher à la visée de l'objet pour faire retour sur l'acte de la conscience qui vise un tel objet. Un tel effort est plus ponctuel, quoiqu'à chaque fois violent.

En tant que telle, cette conversion du regard, qui me conduit à envisager chaque objet non pas en lui-même mais depuis l'*acte* de conscience qui le vise et le porte, si elle n'est pas en permanence portée et soutenue par le geste initial et récurrent de suspension radicale, reste fragile car ponctuelle. À chaque instant, je suis à nouveau happé et absorbé par l'objet perçu, par la perception de telle fleur dont j'admire par exemple la couleur vive et chaude, les pétales aux contours graciles, de telle maison qui se découpe dans l'ombre naissante du soir sous un ciel flamboyant, et il me faut à chaque fois déployer un certain effort pour faire retour à l'*acte* perceptif, en l'occurrence à l'acte visuel.

Vu du point de vue de la prière du cœur, il n'y a donc pas de réduction psychologique possible sans une réduction transcendantale préalable, qui vienne assurer et même rendre possible l'exercice de la vigilance réflexive, ce qui ne va pas sans poser des questions à la compréhension husserlienne de cette articulation.

2.3 Hésychia, un analogon du *laisser-être*

La deuxième qualité attentionnelle, *hésychia*, recoupe remarquablement l'espace d'abandon et de lâcher-prise qu'ouvre le *laisser-être* heideggérien (*Gelassenheit*), qui suppose une forme d'attention beaucoup plus ouverte, quasiment panoramique. *Laisser-être* requiert de cultiver en soi une forme de réceptivité et d'attente devant ce qui peut advenir, devant l'événement (*Ereignis*), de façon à pouvoir en accueillir pleinement l'avènement.

Aux antipodes de toute attitude volontaire, décisionnelle, c'est-à-dire, selon Heidegger, technique, l'attitude du *laisser-être* est dit-il « l'ouverture au mystère » (*die Offenheit für das Geheimnis*). En ce sens, elle consonne étrangement avec l'esprit d'accueil serein qu'engage l'*hésychia*. Comme celle-ci, le *laisser-être* met au centre l'écoute et la disponibilité, à l'opposé de toute agitation et, *a fortiori*, de tout activisme réflexif.

2.4 *Prosochi* et temporalité

Une telle stabilité de l'attention suppose en dernière instance une capacité de maintien et de tenue (*Im Griff-halten*) dont la suspension de l'*epochè* fournit l'impulsion, mais qui demande à être expressément cultivée. C'est là qu'entre en jeu l'inscription de la méthode réductive dans le temps. *Prosochi* est le terme grec qui dési-

gne chez les hésychastes cette capacité d'application durable de l'attention. Dans le cas de la conversion réflexive en phénoménologie, le constat est d'emblée négatif : l'application ne saurait être durable, car le retour à l'acte ne peut être contemporain de la perception de l'objet. Lorsque je me détache de la vision colorée et élégante de la fleur pour m'intéresser à la manière dont je la vois, à la qualité vécue de ce voir, à sa teneur focalisée notamment, je suis déjà dans un après-coup de la vision première ; lorsque je prends du recul par rapport à l'arête du toit de la maison où obnubile la distinction de la lumière et de l'ombre pour me reporter à la modalité de l'acte que je mets alors en œuvre, à sa dimension d'attention ouverte à l'ensemble du paysage crépusculaire, je ne fais déjà plus attention de la même manière au flamboiement du ciel ou à la noirceur des murs de la maison : je suis déjà plus loin dans le temps. Le retour sur l'acte perceptif est situé dans un après-coup de la perception de l'objet, qu'il s'agisse d'un passé immédiat de type rétentionnel ou bien *a fortiori* d'une remémoration présente de la situation passée¹⁸. À cet égard, notons que Husserl utilise pour désigner ce décalage temporel semble-t-il constitutif du passage de l'objet à l'acte le substantif *Nachträglichkeit*, qui signifie la structure générique de diffèrement de l'impression par rapport à la rétention, ou de la perception par rapport à la réflexion¹⁹. Bref, la structure la plus habituelle de la conversion réflexive est une structure d'après-coup constitutif, de non-contemporanéité des deux registres perceptifs objet-acte ; en revanche, le laisser-être ménage l'ouverture d'une temporalité indéfinie, celle de l'avenir, à laquelle on peut être accueillant sans savoir de quoi elle sera faite. Aussi l'application concerne-t-elle en définitive moins le contenu que la forme même de la disponibilité de l'esprit. Mais alors que Heidegger focalise cet esprit avisé d'attente sur l'événement radical et angoissant de la mort, on peut faire son profit des analyses plus fines que Husserl a consacrées à la protention et à cette culture de la tension ouverte sur l'immédiat à venir non-déterminé et pourtant si intensément pressenti, ce qu'il nomme précisément du nom de présent vivant.

Pour conclure ce premier point, la mise en regard des qualités attentionnelles avec les gestes réductifs donne lieu à des compléments mutuels : alors que le geste de suspension reste assez formel encore, il se trouve son incarnation concrète dans le cadre même de la prière ; les qualités-miroir d'attention à l'œuvre dans la prière s'explicitent à travers les deux formes de réduction, conversion réflexive ou laisser-être ; enfin, l'application durable, concrètement très juste, trouve son explicitation phénoménologique générale dans l'attente heideggérienne et, plus précisément, dans la dynamique de la rétention et de la protention à l'œuvre dans le présent vivant.

18. *Philosophie première, Husserliana*, t. VIII, 1959, leçons 41, 43 et 45.

19. Cf. G. Brand, *Welt, Ich und Zeit*, den Haag, M. Nijhoff, 1955, qui utilise aussi la belle expression de *Reflexion im Ansatz*.

III. QUALITÉS ÉMOTIONNELLES ET FORMES D'AUTO-AFFECTION

Ce second temps est consacré aux qualités émotionnelles à l'œuvre dans la prière du cœur, puis aux formes de réduction radicalisée, de type affectif, qu'elles appellent.

S'exercer à développer son attention dans son feuilletage suspensif, vigilant, accueillant et durable, telle est la condition de base pour pouvoir, dans un second temps, se frayer un chemin en direction du royaume des émotions et des affects. En effet, la stabilité de l'esprit gagnée par une discipline attentionnelle multistratifiée est le gage de la maîtrise possible des fluctuations émotionnelles. Encore faut-il ne pas être dupe de la signification du verbe « maîtriser ». Il ne s'agit en rien d'un contrôle, lequel serait le premier pas en direction de l'éradication de l'émotion, mais plutôt d'un apprentissage. En effet, les fluctuations demeurent. De même que parler de stabilité de l'attention n'implique pas une immobilité totale, un repos complet, mais l'aperception, la prise de conscience de la réalité du flux et du reflux de l'attention, de même l'émotion (comme son étymologie *ex-movere* l'indique) vit de cette mobilité incessante²⁰.

1. La polarisation émotionnelle inhérente à la prière du cœur

Une fois tant soit peu acclimaté ce rythme fluctuant de l'attention, il est possible de s'attacher aux fluctuations émotionnelles, depuis la polarité originaire qui paraît constitutive de l'émotion, à savoir sa positivité ou sa négativité, ce que, ailleurs, nous avons analysé sous le terme de « valence²¹ ». À cet égard, on peut distinguer entre deux approches des émotions, qui correspondent à deux stades distincts d'expérience de la prière du cœur. La ligne de partage principale passera entre la négativité de la passion et la positivité du désir, l'affection jouant un rôle-charnière mais ambivalent entre les deux. C'est une telle polarité de l'émotion entre passion et désir qui constitue la ligne de force de la description de ce deuxième stade de l'expérience de la prière du cœur comme réduction en acte des affects.

1.1 *Le travail sur les passions (pathemata) : une via negativa vers l'impassibilité (apatheia)*

Les hésychastes sont unanimes : il faut détruire les « pensées passionnées » (*logismoi pathemata*). Passion désigne principalement un vécu de conscience porté par une image ou un souvenir, créant un attachement illusoire. Cassien le Romain, à propos de « l'esprit de prostitution et de convoitise de la chair » parle des « images » et de « l'imagination honteuse²² ». Évagre le Pontique insiste tout particulièrement sur le combat intérieur que mène tout moine contre les passions qui l'assaillent en per-

20. À propos de la description de la fluctuation émotionnelle, cf. notre article, « Délimitation de l'émotion. Approche d'une phénoménologie du cœur », *Alter*, 7 (1999).

21. Cf. F. VARELA et N. DEPRAZ, « At the Source of Time : The Affective Dynamics of Valence », *Arob@se Electronic Journal*, ed. S. GALLAGHER, *Ipseity and Alterity* (2000).

22. *La Philocalie*, t. 1, p. 116 et suiv.

manence, et qui sont le plus souvent figurées par les démons. Le travail continu de purification des pensées passionnées naissantes ressortit au premier stade de l'exercice, qu'Évagre nomme du nom de « pratique » (*praxis*²³). Le but consiste à développer en soi l'aptitude au discernement (*diakrisis*), à la discrimination, c'est-à-dire au jugement critique exercé à leur rencontre²⁴. Plus que tout autre, Évagre a mis en évidence le caractère *pratique* de ce discernement : « Douce la vie et délectable la pratique ». Ou encore : « [...] sois dégagé de la matière et des passions, sans aucune convoitise, afin que, devenu étranger à ces embarras, tu puisses bien pratiquer l'hésychia²⁵ ».

Évagre distingue ainsi, au début du chapitre sur le discernement, trois sortes de passions : 1) les plaisirs ou appétits de la gourmandise ; 2) l'amour de l'argent ; 3) la gloire humaine²⁶, qui recoupe d'ailleurs les trois tentations du Christ. Parmi les passions particulières récurrentes, Évagre nomme la convoitise, la colère et l'acédie (morne désespérance). Les hésychastes, note d'ailleurs O. Clément²⁷, distinguent en fait deux « passions-mère », l'avidité, qui « se tient plutôt dans le domaine du corps », et l'orgueil, « dans celui de l'esprit ». Avidité et orgueil reviennent en fait à la même captation de l'ego, cet enfermement en soi-même que Maxime le Confesseur nomme fort justement *philautia* : amour de soi par lequel l'homme s'idolâtre²⁸.

Aussi Hésychius de Batos analyse-t-il finement l'émergence, puis le déploiement, l'installation, enfin, d'une passion, à savoir ses différentes phases temporelles de développement : « Vient premièrement la *suggestion*. Deuxièmement la *liaison*, c'est-à-dire que se mêlent nos *pensées* et celles des démons mauvais. Troisièmement, le *consentement*, touchant ce qui doit se faire entre les deux *pensées* qui veulent le mal. Quatrièmement, vient l'*acte sensible*, c'est-à-dire le péché²⁹ ». Il souligne également le rôle de l'expérience dans la manière de se comporter vis-à-vis d'une passion :

[...] il n'est pas prudent, tant que l'intelligence n'a pas acquis une grande expérience, de laisser les pensées entrer dans notre cœur, surtout au début. Car d'abord, notre âme est charmée par les suggestions démoniaques, elle se complaît en elles et les suit. Mais il faut seulement les apercevoir, et tout de suite les retrancher, dès qu'elles jaillissent et attaquent. Cependant, lorsque l'intelligence a passé un temps à cet œuvre admirable, qu'elle s'est exercée, qu'elle a compris, qu'elle a acquis l'habitude incessante du combat qui lui permet de reconnaître vraiment les pensées, et que, comme dit le Prophète, elle peut facilement attraper les « petits renards », alors elle doit les laisser entrer et les dénoncer³⁰.

23. ÉVAGRE LE PONTIQUE, *Traité pratique (Praktikè)*, Paris, Cerf (coll. « Sources Chrétiennes », 170), 1989.

24. ÉVAGRE, « Chapitres sur le discernement des passions et des pensées » ; « Sur la prière », dans *La Philocalie*, vol. I, p. 84-96, et p. 98-111.

25. « Esquisse monastique enseignant comment il faut s'exercer à l'ascèse et à l'hésychia », dans *ibid.*, p. 78.

26. *Ibid.*, p. 78.

27. *Ibid.*, p. 13.

28. *Centuries sur l'amour*, III, 4.

29. *Chapitres sur la sobriété et la vigilance*, 46, p. 199.

30. *Ibid.*, 44, p. 199.

La maturité de l'intelligence, acquise à force d'exercices attentionnels (vigilance, accueil, application) lui confère le savoir-faire adéquat pour prendre les passions au piège d'elles-mêmes.

Ce qui est donc recherché au moyen et au terme de ce travail de purification par discernement, c'est l'atteinte de l'état d'impassibilité (*apatheia*), également nommé tranquillité. Dans le chapitre sur le discernement, Hésychius ne mentionne cet état qu'en creux, sur un mode négatif ; de surcroît, à la fin du chapitre sur la prière, il indique combien il est dangereux de chercher à atteindre d'emblée ce qu'il nomme la « prière pure », autre nom de l'impassibilité, si l'on est encore habité par ce registre passionné des pensées.

1.2 De la destruction des passions à leur accueil par le désir : la via positiva de l'impassibilité

À ce premier stade de destruction des pensées passionnées fait suite un second stade, en fait déjà ébauché par Hésychius lorsque l'intelligence mûrit, et qui se traduit par un étrange respect pour les passions. Celles-ci ne sont en effet des forces de désagrégation de la personne que tant qu'elles sont portées par le néant qui peut habiter l'élan de la nature. En ce sens, elles ont un pouvoir de fixation, d'aliénation, voire de déviation.

Mais il y a aussi au cœur de la passion une puissance positive, qui est une puissance d'enthousiasme, littéralement, *en-théousiasmon*, de possession divine, ou encore, une force de métamorphose, dès lors ce même élan de la nature est mû par la grâce, à savoir par une énergie surnaturelle. Denys l'Aréopagite a su donner la clé de cette métamorphose qui entraîne une certaine tendresse à l'égard des passions elles-mêmes : « Celui qui désire la pire des vies [...], par son désir même, il a part au bien³¹ ».

C'est là que l'affection passionnée se fait affection désirante, c'est-à-dire appelle en elle sa transformation en vertu. La conversion des passions en vertus (où il convient d'entendre, par delà tout moralisme, l'étymologie du terme : *virtus*, la force, l'énergie) est le signe de la participation de l'homme aux énergies divines, aux rayons de l'Esprit. Opposés aux passions, les désirs apparaissent comme une force de libération et de transfiguration de la passion elle-même, et ce, du sein d'elle-même.

La colère, perversion du *thumos* (ardeur) qui se situe au niveau de la poitrine, se convertit à la lumière de la grâce en une forme de douceur maîtresse d'elle-même ; l'*epithumia*, désir charnel, s'y métamorphose en *eros* de Dieu ; le *nous*, intellection, s'y trouve recourbé vers le cœur (*cardia*). Dans ses *Centuries sur l'amour*, Maxime le Confesseur note bien cette force d'aspiration de la grâce divine : « [...] chez l'homme dont l'intelligence (le *nous*) se tourne vers Dieu, même la convoitise (*epithumia*) donne des forces à l'amour brûlant pour Dieu, même la violence de la colère (*thumos*) se porte du même mouvement vers l'amour divin. Car, à la longue, la participation à

31. *Noms divins*, IV, 20.

la lumière divine [...] unifiant toutes les forces de ces puissances, la transforme en un amour brûlant, insatiable³² ».

Transformée en désir, la passion se fait patience, vertu des vertus au quotidien, qui ressemble si bien à la Passion du Christ. L'atteinte d'une attitude marquée par la patience implique un abandon actif, une dépossession de soi qu'on peut nommer humilité, et qui donne lieu à une ouverture confiante sur l'avenir qu'on a nommé espérance, à rebours de l'angoisse existentielle moderne : « l'espérance élargit le cœur, tandis que l'angoisse le rétrécit » écrit Marc l'ascète dans ses petits traités³³.

La conversion des passions en désirs est ce qui débouche, cette fois positivement, sur l'état d'impassibilité (*apatheia*), état nullement négatif malgré le privatif, où l'âme, loin d'ignorer ou *a fortiori* de vouloir éradiquer les passions, les voit lucidement émerger et disparaître sans se laisser pour autant troubler par leur violence : « Le diadème d'un roi n'est pas fait d'une seule pierre précieuse, et l'impassibilité n'atteint pas sa perfection si nous négligeons une seule vertu, quelle qu'elle soit³⁴ » s'exclame Jean Climaque.

1.3 Pleroforia : l'espace élargi du cœur

Intensifié par la grâce, le désir de chair se trouve transfiguré. Affinée par l'impassibilité, la passion devient tact sensible. « Physique du corps de gloire », selon la très belle expression d'O. Clément³⁵, la prière du cœur est la « garde du cœur ». Cela signifie que, sous l'invocation répétée du Nom de Jésus, le noyau des pensées passionnées, traversées dans leur flux psychique d'images, d'associations, se trouve désintégré dans sa charge obsessionnelle : de telles pensées se trouvent simplement scrutées avant qu'elles ne se cancérisent en s'attardant. À cet égard, Saint Isaac le Syrien recommande d'accepter la pensée ambiguë (sans la cacher ni la chasser) en priant avec ferveur jusqu'à ce qu'apparaisse « d'où elle vient³⁶ ».

Or, le corps, et plus encore, le cœur, ce corps du corps, est le lieu unique de l'hésychaste. Contrairement à l'intellectualisme du *nous* qui domine la réception évangélique de la *Philocalie*, les *Homélies macairiennes* ont beaucoup insisté sur l'ouverture du cœur spirituel, ce cœur profond dont le cœur organique est d'une certaine manière pour nous l'expression³⁷.

À ce titre, la force de la réitération de la prière est de produire, à un moment donné (subit et cependant préparé par cette longue et patiente répétition), une intensité telle de présence à soi-même (c'est-à-dire à Dieu) qu'elle se traduit parfois corporel-

32. *Centuries sur l'amour*, II, 48.

33. *De ceux qui pensent être justifiés...*, 114.

34. JEAN CLIMAQUE, *L'échelle sainte*, XXIX, 12.

35. O. Clément, « Introduction », dans *La Philocalie*, p. 20.

36. MARC LE MOINE, *Œuvres spirituelles*, 34^e traité.

37. PSEUDO-MACAIRE, *Homélies spirituelles*.

lement par une chaleur intense au niveau du cœur³⁸. Surcroît de présence, surabondance que Diadoque de Photicé nomme *pleroforia* (plénitude³⁹), un tel débordement se traduit souvent par l'afflux de larmes, ce que l'on appelle traditionnellement « le don des larmes⁴⁰ » : « [la chaleur qui vient de la prière du cœur] se propage et croît continuellement avec la prière, jusqu'au repos du sabbat dans l'illumination enhypos-tasiée. [...] Quand d'un tel cœur les larmes coulent d'abondance, elles purifient et enrichissent celui qu'a comblé l'amour⁴¹ ».

Aussi convient-il de marquer une distinction nette entre les larmes de la contrition et les larmes de joie, qui sont une émotion spirituelle positive. Devant l'ambivalence des larmes, Nil l'Ascète s'exprime par exemple ainsi : « Ne tourne donc pas en passion l'antidote des passions » ; ou encore : « Prie d'abord pour recevoir le don des larmes⁴² ». Spirituelles, les larmes purifiantes donnent lieu à la joie de l'illumination, et non au déchirement de l'éradication⁴³.

À mesure que la répétition du nom de Jésus s'intensifie, de moment en moment, la prière fait de plus en plus partie de soi-même : elle se trouve intériorisée jusqu'à courir en moi comme une musique, accompagnant toute autre activité, externe ou interne. On se surprend alors à se trouver en activité de prière alors que l'on est en train de « faire autre chose ». On approche alors de ce qu'Évagre nommait une « petite résurrection de la chair dès cette vie », au cœur de la Gloire du quotidien.

2. Mise en regard des qualités émotionnelles de la prière avec certaines formes de réduction radicalisée de l'affect

Je voudrais pour compléter ce second volet mettre en évidence les points précis de convergence entre cette traversée des affects par leur intensification que proposent la prière du cœur et l'attitude réductive dès lors qu'elle porte directement sur le noyau affectif du sujet.

2.1 Négation des intérêts compulsifs et des tendances mondaines : le spectateur désintéressé comme observateur des passions

L'avènement d'une passion positive, source de joie, réclame tout d'abord que l'on mette hors jeu ce qu'elle contient également en elle de passivité subie et de cristallisation enfermante. Aussi Descartes et Kant ont-ils raison, avant même la phénoménologie, d'insister respectivement sur le fait que l'âme pâtit négativement lors-

38. SYMÉON LE NOUVEAU THÉOLOGIEEN, *Chapitres pratiques et théologiques* ; et CALLISTE et Ignace XANTHOPOULOI, « Centurie spirituelle », chapitre 54, qui reprend à propos de cette chaleur dans le cœur les témoignages de nombreux pères neptiques antérieurs.

39. DIADOQUE DE PHOTICÉ, *Cent chapitres spirituels*.

40. Cf. *La douloureuse joie*, p. 159 ; la *pleroforia* comme surabondance et débordement émotionnel.

41. *La Centurie de Calliste*, chap. 55 et 58.

42. NIL L'ASCÈTE, *Discours ascétique*, p. 99, 5 et 7.

43. *La douloureuse joie*, p. 159 et 168.

qu'elle subit l'action du corps, ainsi que sur les traits de durcissement et d'obnubilation que la passion recèle en elle.

Dans le cadre de la voie de la psychologie, Husserl met le premier en avant la structure d'inhibition des tendances vers le monde et des intérêts affectifs que permet la réduction, si on la comprend sous son angle, non plus seulement théorique mais proprement éthique : il y a là dit-il une « époque éthique universelle » qui fait de moi l'observateur de mes propres affects et états psychiques.

De même que l'*hésychia* permet de développer l'observation des passions au moment même où elles surgissent, de même un certain recul par rapport à l'action habituelle dans le monde, celui que prend le spectateur désintéressé en moi-même, rend possible sans dommages internes la confrontation directe avec les affects les plus violents.

2.2 Conversion de la passion pulsionnelle en éthique du désir :

l'ethos positivement détaché du spectateur phénoménologisant

Mais, comme dans la prière, la mise hors-circuit des passions et des affects par leur inhibition n'est qu'une première étape en vue d'une transformation interne de l'affect passionné lui-même. Descartes et Hegel auront raison de souligner respectivement la bonté de la passion qui, dès lors qu'elle vise un bien, devient une vertu — le cas de la générosité étant de ce point de vue-là une clé — ou son caractère moteur de toute action, de toute œuvre ; par ailleurs, on sait combien Spinoza a clairement mis en exergue la positivité du désir, jusqu'à en faire l'unique passion primitive. Évagre ne disait-il pas déjà que désirer la pire des vies, s'il y a là un vrai désir, nous fait déjà tendre au bien ?

Mais ces philosophes indiquent davantage un résultat qu'ils ne décrivent le processus de conversion proprement dite de la passion pulsionnelle en éthique du désir. À cet égard, la figure du spectateur phénoménologisant que promeut Eugen Fink dans la *Sixième Méditation cartésienne* se caractérise par son pouvoir d'observation vigilante et réceptrice des actions du monde et de ses propres actes internes. Il est décrit comme cette dimension de moi-même à même de se détacher des affects pulsionnels, de s'en décoller pour mieux les observer et les faire mûrir en autant de puissances éthiques. Le spectateur finkéen déploie un *ethos* de détachement qui le rend éminemment réceptif à tous les événements du monde, sur un mode qui consonne parfaitement avec l'impassibilité positive des hésychastes. On trouve une illustration saisissante de cette « conversion émotionnelle » de la passion ontologique enfermée en elle-même en désir éthique ouvert sur autrui dans la transformation, proposée déjà par l'hésychaste Nil l'Ascète lui-même, de l'angoisse pulsionnelle (Heidegger) en espérance source de confiance (Scheler).

2.3 La réduction radicale à l'auto-affection

D'où un troisième stade réductif, plus radical encore, qui propose une description phénoménologique possible de l'espace élargi du cœur, c'est-à-dire de ce que Diado-

que nomme *pleroforia* ou débordement par don des larmes. Il y a dans l'auto-affection que thématise M. Henry une expérience de plénitude de l'affect qui saisit le sujet à la racine de sa propre vitalité ontologique. « S'éprouver soi-même », comme il le dit, nous fait accéder à la profondeur abyssale de notre vie affective. L'espace de l'ego s'élargit jusqu'à se trouver débordé de l'intérieur par l'épreuve radicale et immanente de l'affect. Une telle ouverture du sujet sur lui-même par son auto-affection reste cependant interne, loin de toute extase transcendante, de tout mouvement d'extériorisation ou de toute dimension d'horizon temporel. C'est de l'intérieur que le cœur déborde sur lui-même, c'est dans l'immanence de l'affect que le sujet s'éprouve radicalement lui-même. Une telle épreuve de soi par soi, qui est l'épreuve de la vie du sujet en tant que vivant, se polarise originairement en souffrance et en jouissance. Or, une telle dynamique immanente de l'affection, qui est la dynamique même de la vie, ressaisit exemplairement le chemin de l'hésychaste de la passion douloureuse à la joie débordante.

Les phénoménologues donnent des noms à l'épreuve affective que vit l'hésychaste et au travail de destruction des passions, de mûrissement du désir et d'ouverture plénière du cœur qu'il mène : désintéressement, détachement, auto-affection ; les hésychastes décrivent avec une extrême finesse les différentes phases de cette expérience émotionnelle, ce qui n'est pas sans nourrir et étoffer remarquablement l'aridité spéculative des concepts phénoménologiques.

IV. CONCLUSION : **LE CHOC-EN-RETOUR DE LA RÉDUCTION EN ACTE** **QU'EST LA PRIÈRE DU CŒUR SUR LA MÉTHODE PHILOSOPHIQUE**

Au terme de ce parcours en miroir, je voudrais planter quelques jalons de réorientation possible de la méthode phénoménologique, en suivant le fil conducteur suivant : comment l'épreuve de la pratique introduit en retour des modifications dans la conception de la réduction phénoménologique ?

1) La compréhension husserlienne initiale requiert des relais, tout d'abord heideggerien, avec la dimension essentielle de la *Gelassenheit*, qui fait pièce aux tendances réflexives du paradigme husserlien, ensuite finkéen, avec la figure du spectateur, qui introduit une teneur éthique de détachement dans une réduction essentiellement gnoséologique, enfin henrien, qui fait droit à l'expérience radicale de l'affect là où la version husserlienne demeure généralement théorique. Pour pouvoir rendre compte pleinement de l'expérience réductive en acte décrite par la prière du cœur, il convient d'étendre et d'approfondir le paradigme husserlien.

2) Plus fondamentalement encore, la compréhension husserlienne ressort modifiée de la confrontation avec la pratique réductive proposée par la prière du cœur. Pour Husserl, réduction transcendante (*epochè*) et réduction psychologique (conversion réflexive) correspondent à deux réductions parallèles, deux voies différentes, cartésienne transcendante ou psychologique ; ou bien, la conversion réflexive apparaît comme une première étape en vue de la réduction transcendante. Ici, ce que

nous propose la prière du cœur, c'est une réduction transcendantale, une *epochè* nécessaire, initiale, condition de possibilité de la conversion réflexive puis d'une dimension de *Gelassenheit* (accueil, lâcher-prise). Il y a donc d'une certaine manière inversion du paradigme husserlien *via* la mise en pratique.