

20. Octobre 2022

## SÉRIE SUR LA VIE SPIRITUELLE

### "La prière du cœur"

#### (Partie II)

La prière du cœur - ou prière de Jésus - exige une certaine préparation. À cet égard, écoutons à nouveau le métropolite Serafim Joanta :

*"Les dispositions pour la prière de Jésus sont, comme pour toute autre prière, les suivantes : Être en paix avec son prochain, être libre de tout souci excessif, une certaine disposition de l'âme, un endroit tranquille..... Personne ne peut prier une prière pure - c'est-à-dire une prière qui n'est pas entachée par des pensées étrangères, par des impressions extérieures des sens et des souvenirs - tant qu'il n'est pas en paix avec son prochain. Le manque de pardon et la persistance de la discorde nous remplissent de forces négatives qui obscurcissent le cœur. Il en va de même pour les inquiétudes excessives. C'est pourquoi l'hymne aux chérubins de la liturgie byzantine de saint Jean Chrysostome nous exhorte à "nous débarrasser de tous les soucis du monde".*

Le lieu de prière est également important. L'endroit le plus approprié est le désert, c'est-à-dire un endroit isolé. Des moines et des ermites s'y retiraient en permanence. Le Sauveur lui-même se retirait la nuit sur une montagne ou dans un lieu solitaire pour prier. Puisque nous vivons dans le monde, nous devons tout d'abord suivre le conseil de Jésus : *"Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra."* (Mt 6,6). Cette chambre est le cœur, dans lequel nous devons nous retirer pour donner à la prière l'attention dont elle a besoin".

Nous pouvons certainement recourir à la prière aussi pour faire face à des sentiments négatifs forts, à des pensées harcelantes ou à des attaques concrètes du diable. Cependant, pour notre prière quotidienne, il est important d'être dans un état de paix intérieure. La prière doit être un instrument qui nous aide à mieux marcher sur le chemin de la sainteté.

Les maîtres de la prière du cœur nous enseignent que notre esprit, si facilement dispersé et distrait par les choses extérieures, doit aller dans le cœur, qui est le centre de la personne. La répétition constante du nom de Jésus et la concentration sur le cœur permettent au Saint-Esprit de pénétrer plus profondément en nous pour étendre sa lumière. Puisque les mauvaises pensées viennent du cœur (cf. Mt 15,19), cette prière aidera aussi à la purification intérieure et nous rendra vigilants à tous les mouvements de ce cœur. De cette manière, on apprend à mieux connaître son propre cœur, dans l'Esprit Saint, et on peut ainsi contrer directement par la prière les inclinaisons et les pensées mauvaises.

Ainsi, il apparaît clairement que la pratique de la prière du cœur fait partie du cheminement vers la sainteté, au même titre que la réception des sacrements, la lecture de l'Écriture Sainte, l'enracinement dans la doctrine de l'Église, entre autres éléments.

Si la formule classique - " Jésus, Fils de Dieu, prends pitié de moi " - est une aide pour entrer dans la prière du cœur, d'autres prières jaculatoires ne sont pas exclues. Certains ne disent que le nom de Jésus, encore et encore, d'autres répètent un court mot de l'Écriture Sainte, d'autres encore invoquent le Saint-Esprit.

L'important pour un exercice régulier de cette prière est de garder la même prière jaculatoire que l'on a choisie, ou de n'en changer qu'en de rares occasions. Il s'agit d'habituer le cœur à l'invocation du Nom de Jésus ou d'une autre des Personnes de la Sainte Trinité.

En ce qui concerne la "méthodologie" de cette prière, il est conseillé de choisir une posture qui permette de prier de manière détendue, mais qui ne soit pas confortable au point de nous endormir. Elle doit aussi être une posture de révérence. Les premières heures du matin - après un sommeil paisible - sont les plus appropriées pour la prière. Les moines du christianisme oriental préfèrent les heures de la nuit pour prier, en raison du silence unique qui y règne.

Ainsi, si nous sommes dans une bonne disposition spirituelle et que nous tenons compte également des aides extérieures, nous devrions commencer par une prière régulière du cœur. Pour les débutants, il est conseillé de commencer par quelques minutes, surtout le matin. Une chose très utile et courante chez les moines est l'utilisation d'une chaîne de prière, appelée "komboskini" ou "chotki". La grande chaîne comporte généralement une centaine de perles ou de nœuds, de sorte que l'on peut faire circuler les perles tout en récitant la prière jaculatoire, encore et encore, en silence. Il existe aussi des chaînes de prière à cinquante ou trente-trois nœuds.

Bien sûr, la prière peut aussi être dite à voix basse au début, pour faciliter et contrecarrer la dispersion. Mais il est bon de s'habituer à la prier en silence dès que possible.

Si l'on ne dispose pas de la chaîne de prière spécifique, le chapelet peut être utilisé de la même manière.

Lorsque nous aurons un peu pratiqué la prière du cœur, nous nous rendrons compte que, de par sa simplicité, elle se prête parfaitement à être priée n'importe où, surtout lorsque nous l'avons déjà pratiquée. Nous pourrions dire qu'avec l'aide de la prière du cœur, une sorte de cellule monastique se forme en nous, dans laquelle nous pouvons nous retirer même au milieu de beaucoup d'agitation. Nous pouvons la prier en conduisant, dans une salle d'attente et en de nombreuses autres occasions. La prière du cœur doit nous aider à entrer dans le silence intérieur, mais nous pouvons la prier même lorsque nous ne sommes pas dans une atmosphère de silence extérieur.