



Balta Lelija

24. Mars 2025

MÉDITATIONS POUR LE CARÊME

«La prière du cœur»

« En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier et de supplier » (Ep 6, 18).

Nous arrivons à la fin des conseils de saint Paul pour le combat spirituel. Tous les croyants savent certainement à quel point la prière est essentielle, sans laquelle il n'y a pas de vie spirituelle. Si nous négligeons la prière, nous courons toujours le risque que les tentations nous envahissent plus facilement, que les distractions augmentent et que la séduction du monde ait une plus grande influence sur nous. Nous sommes également plus faibles et plus vulnérables lorsque nous devons mener le combat qui nous a été confié avec les armes appropriées.

Si, en revanche, nous profitons des occasions que le Seigneur nous donne de prier, nos âmes seront préparées et dociles à la direction de l'Esprit Saint. Par la prière, nous pourrions vaincre les forteresses avec le Seigneur.

Hier, j'ai terminé la méditation en citant une partie des exhortations d'un starez concernant la prière de Jésus. Il était clair que cette prière est une arme spéciale contre le pouvoir du diable. La citation complète se lit comme suit :

« Mes enfants, je vous en conjure pour l'amour de Dieu, ne cessez jamais un seul instant de prononcer la prière de notre Christ. Invoquez sans cesse le nom de Jésus, qui détruit le diable et toutes ses machinations. De même qu'on ne peut approcher et saisir le fer lorsqu'il est chauffé à blanc, de même une âme qui prie avec ferveur ne peut être approchée par les démons. » Les démons ne l'approcheront pas. D'ailleurs, comment le pourraient-ils ? Si ils s'approchent de lui, ils seront brûlés par le feu divin contenu dans le nom de Jésus. Celui qui prie est éclairé. Celui qui ne prie pas s'obscurcit. La prière nous rend participants de la lumière divine. C'est pourquoi quiconque prie bien est complètement illuminé, et l'Esprit de Dieu habite en lui. »

Ce sont surtout les moines et les ermites qui ont essayé de mettre en pratique l'exhortation de saint Paul : *« En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier »*. C'est ainsi qu'est née la « prière de Jésus », qui consiste à invoquer constamment le nom du Seigneur jusqu'à ce que la prière elle-même résonne dans le cœur par l'action de l'Esprit Saint.

Si l'on veut l'expliquer en termes courants dans le monde catholique, on pourrait dire que la « prière du cœur » est la répétition systématique d'une prière jaculatoire. Elle présente une certaine similitude avec les longues litanies dans lesquelles, par exemple, le Nom de Jésus est invoqué.

En appliquant la « discrétion » à notre vie spirituelle, c'est-à-dire en tenant compte de nos circonstances, cette prière sera d'une grande valeur dans le combat spirituel. Bien sûr, la plupart des personnes qui m'écoutent ne sont pas des moines ou des ermites. Cependant, nous pouvons apprendre de leur sagesse et de leur expérience, en adaptant avec sagesse (avec « discrétion ») ce qui est fructueux pour notre chemin.

Pourquoi cette prière du cœur dont parle le starez susmentionné est-elle si précieuse ?

Le starez en souligne lui-même une dimension essentielle : nous savons que Jésus est venu « *détruire les œuvres du diable* » (1Jn 3,8). En invoquant sans cesse le nom du Seigneur, le diable se voit rappeler la victoire du Seigneur. C'est pourquoi, comme le dit le starez, les démons n'osent pas s'approcher de ceux qui invoquent avec ferveur le nom de Jésus, car ils seraient exposés à la lumière divine.

Le starez dit également une autre phrase importante : « *Celui qui prie est éclairé ; celui qui ne prie pas est obscurci.* » Nous devons être très attentifs à ces paroles afin de veiller avec zèle sur nos temps de prière et de ne pas les gaspiller.

Je vous rappelle une fois encore le but de ces méditations de Carême, en route vers la grande fête de la Résurrection de Notre Seigneur : nous voulons devenir de meilleurs disciples de Lui et assumer la responsabilité que le Seigneur de l'Église nous confie en ces temps difficiles.

Sans négliger les autres formes de prière que l'Église nous enseigne, dont nous parlerons plus tard, je voudrais souligner les grands bénéfices spirituels de la prière du cœur, même si nous ne pouvons pas la pratiquer avec la même intensité que les moines.

la prière classique, que l'on répète sans cesse, est la suivante : « *Jésus, Fils de Dieu, ayez pitié de moi, le pécheur* ». Elle est très simple et peut être répétée aussi bien dans les moments de silence et de contemplation que dans les circonstances ordinaires de la vie. Lorsque notre âme s'habitue à la prière du cœur, elle commence à y aspirer et à la rechercher de plus en plus. Elle commencera alors à profiter des occasions qui se présentent dans la vie quotidienne pour

pratiquer cette prière. Je pense, par exemple, aux longs trajets que nous devons effectuer en voiture ou par d'autres moyens de transport, qui peuvent très bien être utilisés pour pratiquer la prière du cœur. Cela pourrait aussi nous aider à réduire d'autres habitudes inutiles, comme l'utilisation excessive des téléphones portables ou de toutes sortes de nouvelles et de messages. De cette manière, notre cœur s'ouvrira plus largement au Seigneur.

Bien sûr, la prière du cœur n'est pas une sorte de baguette magique qui fonctionne automatiquement. Pour porter ses fruits, elle doit être intégrée à nos efforts pour suivre le Seigneur dans tous les domaines. Elle accompagnera alors notre vie spirituelle comme une arme très puissante pour contrer et affaiblir les puissances du mal par l'invocation du Nom de Jésus.