

10 décembre 2025
LE CHEMIN DE L'AVENT
Jour 11 : « La prière du cœur »

À plusieurs reprises, j'ai parlé et écrit en détail sur la « prière du cœur », surtout pratiquée dans l'Église orientale. Vous pouvez également consulter d'autres sources pour mieux connaître cette précieuse prière et son histoire¹.

Étant donné que cette semaine nous nous concentrons sur l'intensification de notre relation avec Jésus et sur sa présence plus profonde dans notre cœur, je reviens une fois de plus sur cette prière, presque indispensable pour les âmes qui recherchent le silence et le recueillement. Personnellement, je la pratique depuis près de quarante ans et il m'est désormais impossible d'imaginer ma vie sans la « prière du cœur ». Tous ceux qui ont goûté à la « saveur spirituelle » de cette prière seront d'accord avec moi et comprendront pourquoi je recommande à tous les chrétiens la « prière de Jésus », inégalable dans sa simplicité et qui, de plus, peut être récitée partout.

Là, dans la « chambre secrète » de notre cœur, en communion intime avec le Seigneur, où nous avons accueilli la Sainte Famille et où notre cœur se transforme en « temple de Dieu » sous l'influence du Saint-Esprit (cf. 1 Co 3, 16), celui qui « rôde comme un lion » pour nous dévorer (cf. 1 P 5, 8) ne peut entrer. Nous pouvons demander la présence des saints anges aux portes du « temple » de notre cœur, afin qu'ils y exercent leur fonction de gardiens, de sorte que l'adoration de l'Agneau ne cesse jamais sur terre, même en période de persécution antichrétienne croissante.

La prière classique qui se répète dans la « prière du cœur » est la suivante : « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur* ».

Pour éviter tout malentendu, il convient de préciser d'emblée que cette prière fait partie du riche trésor de notre Église et qu'elle est pratiquée en particulier par les fidèles de la chrétienté orientale. Il ne s'agit en aucun cas d'une pratique étrangère provenant de formes de méditation d'autres religions, mais d'une pratique authentiquement chrétienne. Actuellement, cette pratique se répand également dans l'Église romaine. En effet, la prière du cœur peut répondre de manière fructueuse à notre désir de silence et de recueillement.

¹ L'un des livres les plus connus sur ce sujet est « Le Pèlerin russe ».

Le métropolite Serafim Joanta écrit ce qui suit : « *La prière de Jésus est une profession de foi trinitaire. En elle, nous confessons Jésus comme Fils de Dieu et vrai Dieu ; nous confessons également Dieu le Père comme Père de Notre Seigneur Jésus-Christ, et, bien qu'indirectement, nous confessons aussi le Saint-Esprit, car nul ne peut dire que Jésus est Dieu s'il n'est mû par le Saint-Esprit (cf. 1 Co 12, 3). En effet, c'est le Saint-Esprit qui prie en nous et pour nous avec des gémissements inexprimables (cf. Rm 8, 26). La prière de Jésus, comme toute autre prière, est une prière dans le Saint-Esprit*

 ».

On peut répéter la prière à plusieurs reprises en silence, la chanter² ou la dire dans son cœur, ce qui, à long terme, est probablement la forme la plus appropriée pour ceux qui ont déjà une certaine pratique.

Les débutants peuvent commencer par quelques minutes, surtout le matin. Certains associent la prière à la respiration, de sorte que lorsqu'ils inspirent, ils disent : « Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu... », et lorsqu'ils expirent, ils ajoutent : « ... aie pitié de moi, pécheur ». Une aide précieuse, très courante chez les moines, est l'utilisation d'un chapelet, souvent appelé « chotki » ou « komboskini ». Le grand chapelet comporte généralement cent ou quatre-vingt-dix-neuf perles ou nœuds, que l'on fait passer tout en récitant la prière en silence. Si l'on ne dispose pas de ce chapelet, on peut également utiliser un rosaire.

Comme l'enseignent les maîtres de cette prière, cette pratique aide à purifier le cœur, à ordonner les pensées et à les centrer sur Dieu par l'invocation fréquente du Nom du Seigneur. Ainsi, nous pénétrons plus profondément en nous-mêmes, là où Dieu a établi sa demeure, comme Jésus lui-même nous le dit (cf. Jn 14, 23), et où nous pouvons le rencontrer de manière toujours plus intime. L'extraordinaire simplicité de cette prière, qui nous aide à maîtriser et à apaiser nos sens extérieurs, fait place à la présence du Saint-Esprit en nous, au point que nous pouvons la ressentir. Les maîtres de prière parlent d'une sorte de « chaleur intérieure » qui surgit dans le cœur à travers la prière profonde.

Si nous pratiquons régulièrement la « prière de Jésus », nous remarquerons qu'avec le temps, le désir de l'augmenter de plus en plus, dans la mesure de nos possibilités, grandira dans notre cœur. Nous rechercherons de plus en plus les moments appropriés pour nous retirer et prier. Une fois que nous nous serons un peu « entraînés » à cette

² La prière du cœur chantée par Harpa Dei :

https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSaIQ&list=RDmfzXHDBSaIQ&start_radio=1

prière, nous verrons que, grâce à sa simplicité, elle se prête parfaitement à être récitée en tout lieu et en toute circonstance. On pourrait dire qu'avec l'aide de cette prière, une sorte de « cellule monastique » se forme en nous, dans laquelle nous pouvons nous retirer même dans des environnements bruyants. Ainsi, nous pouvons réciter la prière du cœur en conduisant, dans une salle d'attente et dans de nombreuses autres occasions. Elle nous aidera à entrer dans le silence intérieur, même s'il n'y en a pas à l'extérieur.

Je termine ici cette brève explication sur la « prière du cœur » qui, étant un prélude à la contemplation, est très appropriée pour approfondir l'amour de Jésus, afin qu'il habite de plus en plus notre cœur et que son amour nous façonne complètement.

Méditation sur l'Évangile du jour : <https://fr.elijamission.net/2022/12/07/>