

La prière de Jésus ou la prière du cœur

Introduction

Une question lancinante habitait le cœur du pèlerin russe : « Comment prier sans cesse ? » Alors qu'il parcourait la Russie sans jamais être satisfait des réponses qu'on lui donnait, il rencontra un jour un starets qui répondit à sa question : « Le Royaume de Dieu est au dedans de toi, c'est là que tu y trouveras le Seigneur et la prière, au fond de ton cœur. » Il se mit donc à répéter cette prière de nombreuses fois durant la journée : « Seigneur Jésus Christ, fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur. »

Oui, la prière du cœur, c'est ce chant, ce cri, ce silence qui s'élève du cœur quand l'Esprit le purifie, le réchauffe, l'illumine. Elle est le cri du cœur qui a reconnu en Jésus son Seigneur, qui inlassablement l'appelle, le confesse, le célèbre, l'écoute, l'attend, pleure, supplie ou jubile devant sa face.

L'œuvre du cœur qu'exprime la prière du Jésus envahit peu à peu toute l'existence de celui qui s'y donne. Cette prière de Jésus s'origine dans la conception biblique du nom comme **lieu de sa présence**.

Le nom de Jésus

Puisque le Nom de Jésus veut dire « Dieu sauve », et que la Parole de Dieu accomplit ce qu'elle dit, il est normal de constater la force que revêt ce nom dans les actes des apôtres et dans l'évangile. Quand Jésus a envoyé ses disciples pour une première mission d'évangélisation, il les avait chargés non seulement de prêcher le repentir en vue du Royaume, mais aussi de chasser les démons, et de guérir les malades **au nom de Jésus**. (Je te prescris au nom de Jésus Christ de sortir de cette femme ! » (Ac 16,18 ; Ac, 3,12 ; Ac 4, 10-12). On voit donc que **par la foi**, le nom de Jésus sauve, la vie est donnée à celui qui croit au nom du Fils de Dieu.

Le souvenir de son nom tint lieu de la présence même de Jésus, car avec son nom, Jésus entre personnellement dans notre cœur et y fait sa demeure. Lançons donc le nom de Jésus dans l'espace de notre cœur, car comme l'éclair, il traversera de part en part le firmament de votre cœur, Dans cette invocation, le nom de Jésus est non seulement invoqué, mais il est déjà présent.

La prière de Jésus et son usage pratique

a. Forme de la prière

Elle est centrée sur le nom même du Sauveur, car le nom de Jésus en constitue la force. Elle peut avoir des formes diverses selon la saison de notre cœur, à chacun de trouver celle qui lui convient, par exemple : Seigneur Jésus aie pitié de moi pécheur, ou Jésus, doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au tien, ou Seigneur Jésus, simplifie mon cœur, ou Seigneur Jésus, donne-moi d'accueillir ton amour... ou encore, Seigneur Jésus, j'ai confiance en toi. Cela peut être tout simplement un verset de l'Écriture que l'on redit toute la journée. Elle peut être pratiquée en tout temps et en tout lieu : église, chambre,, rue bureau,, atelier,...

Pour s'aider, il peut être bon au début de se réserver un lieu et un temps fixe durant lequel on prononce à voix basse la prière de manière ininterrompue, afin qu'elle prenne le temps de descendre dans le plus profond du cœur et qu'elle l'habite. Pour cela, il faut essayer de se mettre soi-même en état de paix et de recueillement (le corps peut largement nous y aider : à genoux, avec une bonne respiration lente et paisible). Puis il faut se jeter dans le nom de Jésus comme on se jette à l'eau, le répéter lentement, s'y attacher, et y adhérer. Dieu se manifestera dans ce calme intérieur comme il s'est manifesté au prophète Elie dans le calme murmure qui succéda au feu, à la tempête et à l'ouragan. Il s'agit peu à peu de concentrer tout notre être autour du nom et de le laisser comme un tache d'huile pénétrer et imprégner silencieusement notre âme.

Le but à atteindre est non une répétition littérale et constante, mais c'est de parvenir à une sorte de quiescence du nom dans notre cœur : « Je dors mais mon cœur veille » (Ct 5,2) Il serait naturel d'attendre des résultats, de vouloir sentir la présence de Dieu, mais en demeurant apparemment sec et froid, infécond, le Sauveur

enveloppe souvent son nom d'une atmosphère de joie, de chaleur et de lumière : « Ton nom est un parfum répandu...Attire-moi »(Ct 1,3-4).

b. Les fruits de la prière de Jésus

En mon nom il chasseront les démons

Saint Jean de l'Echelle écrit : « Quand l'esprit est assombri de pensées mauvaises, mettez l'ennemi en fuite par le nom de Jésus répété fréquemment. Vous ne trouverez pas au ciel ou sur la terre d'arme plus puissante et plus efficace que celle-là ».

C'est par le nom de Jésus que cet homme se trouve là devant vous

La prière est le moyen le plus puissant pour guérir tous les maux, tant corporels que spirituels. La prière du nom de Jésus est un mystère de salut en tant qu'il apporte une délivrance. Prononçant le nom, nous recevons déjà ce dont nous avons besoin. Nous le recevons dès maintenant en Jésus qui est, non seulement le donateur, mais le don, ; non seulement le purificateur, mais la pureté, non seulement le nourricier, mais la nourriture et le breuvage.

Je te pardonne : au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit

Dans la prière de Jésus, lorsque nous invoquons le Nom et disons : aie pitié de moi, à chaque appel, la voix de Dieu répond en secret : « Mon fils, tes péchés te sont pardonnés ». Que le nom serve donc de réconciliation immédiate. Sans hésitation, sans retard, qu'il soit prononcé avec repentante charité » parfaite, et il deviendra aussitôt un signe de pardon : et Jésus reprendra tout naturellement sa place dans la vie du pécheur, de même que ressuscité, il revint s'asseoir si simplement à la table où les disciples qui l'avaient délaissés lui présentaient du poisson et du miel. (il ne s'agit évidemment pas de délaissier le sacrement de réconciliation, nous ne parlons ici que de ce qui se passe dans le secret de l'âme. Il ne faudrait jamais désespérer, même si nous nous sommes enfoncés dans des profondeurs ténébreuses ou dont on a l'impression de ne jamais pouvoir en sortir, mais se tourner vers Dieu et lui relèvera promptement votre cœur de sa chute et vous donnera plus de force que vous en aviez auparavant. C'est comme l'enfant qui apprend à marcher, il est guidé par sa mère et se tourne vite vers elle et se retient solidement à elle quand il fait un faux pas.

Une prière qui transfigure le monde

Le nom de Jésus est le moyen concret et puissant de transfigurer les hommes en leur plus profonde et divine réalité. Ces hommes et ces femmes que nous croisons dans la rue, l'usine, le bureau, l'école et ceux-là surtout qui nous semblent irritants et antipathiques, allons vers eux avec le nom de Jésus dans notre cœur et sur nos lèvres ; prononçons silencieusement sur eux ce nom. Et si nous voyons Jésus en chaque homme, si nous disons « Jésus » sur chaque homme, nous irons par le monde avec une vision nouvelle et avec un don nouveau de notre propre cœur .

Là où 2 ou 3 sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux

La prière de Jésus est une manière de rencontrer dans la foi tous ceux qui croient en lui , c'est une manière de vivre déjà l'unité de l'Eglise au-delà des séparations visibles, elle est une voie vers l'unité chrétienne.

Quelques objections

a. Pour cette prière, il me faut un climat de solitude et de silence

Pour un débutant, il est vrai que ce climat sera plus propice à la prière. Mais après, quand notre cœur y est un peu plus habitué, il est possible de prier à tout moment pourvu que l'on découvre que cela doit être la première occupation de l'âme, alors les conversations seront plus paisibles, et on ne s'inquiétera pas pour les choses ennuyeuses.

b. Si j'ai un travail intellectuel, c'est impossible !

Voici une image qui vous convaincra du contraire : Supposez qu'un monarque sévère et exigeant vous ordonne de composer un traité sur quelque sujet abstrait en sa présence, au pied de son trône. Bien que vous puissiez être tout à fait occupé par votre travail, la présence du roi qui a puissance sur vous et qui tient votre vie entre ses mains ne vous permettra pas d'oublier un seul instant que vous pensez, que vous réfléchissez et

sue vous écrivez non dans la solitude, mais dans un lieu qui exige de vous une attention et un respect particuliers. Cette conscience de la proximité du roi exprime très clairement la possibilité de s'adonner à la prière intérieure perpétuelle même pendant un travail intellectuel.

c. Pour moi, la langue sans le cœur, ça ne sert à rien

Mieux vaut une prière courte et fervente que des tas de paroles : « Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi » (Mt 15,8). De plus, nous savons que prier sans cesse n'est pas une pure invention, mais un commandement : « Priez sans cesse ». Par ailleurs, notre cœur est lent et cette pratique apparemment machinale permet que le mouvement fréquent des lèvres soit un appel sincère du cœur, s'infiltrer dans la vie intérieure, devienne joie et se fasse, pour ainsi dire naturel à l'âme.

La prière du cœur est une prière qui ne demande aucune érudition, mais beaucoup d'humilité et de simplicité, dans son aspect répétitif, elle ressemble au chapelet.

« Âme chrétienne, affermis ton courage et ne tais pas l'incessant invocation de ta prière, même si ton cœur est encore en guerre avec lui-même et à moitié rempli par ce monde, peu importe, persévère !