

# Outil de prière :

## Comment prier la Prière de Jésus

### Quoi ?

La Prière de Jésus est l'une des plus anciennes prières de l'Église. Cet outil vous aidera à l'intégrer dans votre vie de prière au quotidien.

### Pourquoi ?

« Cette prière peut révéler le péché qui vit en nous et l'éradiquer. Elle peut révéler toute la puissance de l'ennemi et la dominer et l'extraire peu à peu de notre cœur. Le nom du Seigneur Jésus Christ, en pénétrant au plus profond de notre cœur, soumettra le serpent qui contrôle son champ d'action et ainsi sauver et raviver notre âme. » St Jean Chrysostome

### Référence biblique :

« Le collecteur d'impôts, lui, se tenait à distance et n'osait pas même lever les yeux vers le ciel, mais il se frappait la poitrine et disait : "Mon Dieu, prends pitié de moi, qui suis un pécheur." Je vous le dis, ajouta Jésus, cet homme était reconnu juste aux yeux de Dieu quand il retourna chez lui, mais pas le pharisien. En effet, celui qui s'élève sera abaissé, mais celui qui s'abaisse sera élevé. »  
Luc 18.13-14

---

### Brève introduction à la Prière de Jésus

Un moyen simple de progresser dans la prière de confession consiste à utiliser l'une des prières les plus anciennes de l'Église :

« Seigneur Jésus Christ, prends pitié de moi, qui suis un pécheur. »

Prononcée à l'origine par l'aveugle Bartimée et reformulée par les Pères du désert, cette prière s'est élevée dans l'humilité et la dévotion de millions de saints depuis des siècles.

La Prière de Jésus est une forme de prière de centrage ou de « respiration » qui répond à notre désir de pratiquer la présence de Dieu, avec un accent particulier sur la confession. La Prière de Jésus est devenue un outil de prière avéré pour de nombreux chrétiens dans leur désir d'être façonnés et de garder un esprit humble et contrit (Psaume 51.19, Esaïe 66.2).

L'encouragement à répéter « la Prière de Jésus » de façon rythmée tout au long de la journée amène lentement notre cœur (et peut-être même notre corps tout entier) à se courber dans l'humilité, reconnaissant avec crainte et respect la sainteté et l'amour indéfectible de Dieu.

Si le cœur d'une telle prière reconnaît, à juste titre, notre péché, nous devons veiller à ne pas laisser s'installer un déséquilibre malsain et non biblique ; notre attention est dirigée vers Jésus et, si cette prière produit en nous l'effet qu'elle est supposée avoir, les murmures de sa grâce gagneront en intensité dans notre cœur et nos pensées, par-dessus et au-delà du péché que nous confessons devant lui.

La Prière de Jésus produit en nous une attitude qui nous dispose à recevoir tout à nouveau ce que nous avons appris à reconnaître comme notre plus grand besoin : la miséricorde de Jésus au centre de notre vie.

Alors que la tentation cherche à nous séduire ou que la peur et la honte tentent de nous submerger, nous n'avons pas à chercher une prière spécifique à formuler, car la Prière de Jésus s'élève calmement de notre cœur et nous enracine solidement dans une réalité spirituelle libératrice.

Dans la société occidentale égocentrique qui prône les droits individuels, où la vérité est relative et nos boussoles morales horriblement dérégées, la pratique de la confession, bien que culturellement ringarde, est une discipline urgente pour l'Église.

C'est pourquoi, dans sa simplicité et son humilité, la Prière de Jésus est sans doute l'une des armes les plus révolutionnaires en notre possession alors que nous cherchons à transcender les guerres culturelles qui font rage autour de nous et à progresser dans la ressemblance à Christ.

---

## **Application : Comment prier la Prière de Jésus**

Commencez par programmer une alarme sur votre téléphone, toutes les heures, tous les jours, pendant une semaine. Prenez un moment de silence et laissez cette prière s'élever du plus profond de vous : « Seigneur Jésus Christ, prends pitié de moi, qui suis un pécheur ».

Ne vous inquiétez pas si elle semble légèrement superficielle ou mécanique au début. Laissez-la simplement s'élever de votre cœur, encore et encore, et elle prendra naturellement plus de sens à vos yeux.

Testez-la pendant une semaine et voyez comment vous prenez conscience de la miséricorde de Dieu qui apaise doucement votre âme. Reposez-vous en Dieu.

---

## Sur le même sujet

- Un moine de l'Église d'Orient La Prière de Jésus – Laurent Vitalien
- *The Way of a Pilgrim: And the Pilgrim Continues His Way* – Walter J. Cizek (EN)