

# LA PRIÈRE DU CŒUR

*« On demandait à l'abba Macaire : Comment doit-on prier ? L'ancien répondit : Point n'est besoin de se perdre en paroles ; il suffit d'étendre les mains et de dire : « Seigneur, comme il vous plaît et comme vous savez, ayez pitié ». Si le combat vous presse dites : « Seigneur, au secours ! ». Il sait ce qui vous convient, et il aura pitié de vous » (Macaire le Grand - Les vertus).*

La prière est un exercice de concentration vieux comme le monde ! Le fait de prier existe depuis toujours ! Les sorciers et les sorcières priaient, les mages priaient, les prêtres et les prêtresses, les moines et les moniales, tous priaient et prient encore. Si l'appellation peut varier, l'acte de prière en lui-même est invariable. Ici, nous allons le pratiquer dans une logique chrétienne authentique (donc magique), et cela sera l'introduction au travail d'Oraison.



*Illustration de [PhoenixalThor](#)*

## Théorie :

Ouvrons le bal avec cette notion d'Oraison (qui est aujourd'hui plus connue sous le nom de « méditation »). Dans ce que nous travaillerons, nous parlerons de deux types d'Oraisons. Premièrement une Oraison dite « classique » qui démarre par la prière, puis ensuite le silence. Et deuxièmement une Oraison dite « silencieuse » où l'on plongera directement dans le silence mystique. Mais pour le moment, nous allons commencer par la première Oraison : classique. Et pour ce faire, il faut être capable de déployer son attention, et il faut savoir prier. Nous allons voir tout ça !

La prière est une pratique de concentration. Étymologiquement cela veut dire « mettre en son centre », mais y mettre quoi ? Se concentrer est une action de l'être, générant de l'énergie psychique qui va en effet se centrer, se concentrer. Et celle-ci, une fois chargée comme il faut, va se relâcher pour produire un effet. Cela revient à bander un arc, flèche encochée, prête à partir. Une fois qu'on relâche la concentration, la flèche va chercher sa cible. C'est de cette façon que nous nous faisons entendre par le Divin et ses forces.

Si vous avez bien travaillé les exercices du niveau débutant, vous êtes normalement capable de vous installer dans le présent, et d'y déployer convenablement votre Attention. C'est obligatoire pour prier. Une fois dans l'ici & maintenant, attentif, vous allez pouvoir prier. L'idée sera alors de répéter comme une litanie la « prière du cœur ». Cette prière est simple, mais éminemment fonctionnelle. De plus, elle permet de revenir en notre centre, notre Cœur, siège de notre souveraineté totale. Le but est donc de raffermir encore notre ancrage dans notre centralité inaltérable. C'est ce qui permet à la lumière divine de se faire connaître en l'être.

En répétant en boucle la prière du cœur, nous allons entrer dans une sorte de transe mystique en saturant notre être. En faisant cela, nous vibrons magiquement en faveur du Divin, et nous cherchons à résonner avec lui. C'est de cette façon qu'on s'en rapproche. Et c'est une manière de se faire entendre par lui (je ne rentrerais pas dans plus de détails métaphysiques).

On notera l'importance de laisser ses émotions s'exprimer tout en continuant de prier. Lorsque le centre (Cœur) de l'être se réveille, le Cœur sourit, les larmes peuvent monter, et bien d'autres sensations surviennent. Le plus important est ce sourire mystique (dont parle beaucoup nos cousins soufis), témoin que le Cœur est réveillé. Nul besoin de s'attarder à noter tous les effets que cela procure, il y en a de trop. Le plus important dans la pratique de la prière, consiste à rester concentrer sur la répétition des mots, des phrases, et de l'intention/volonté qu'on y met.

On doit savoir que dans la prière, il y a un rythme de diction, une intention/volonté qu'on met dedans, et une vibration physique du corps.

Prier est simple dans la forme, mais difficile dans les faits, puisque cela doit faire résonner tout notre être (le corps physique, émotionnel, et mental).



*Illustration de [Claudia Mc Kinney](#)*

### **Praxis :**

Commencez par vous rappeler vous-même, et déployer ensuite votre Attention. Une fois bien assis dans le présent, tournez les paumes des mains vers le ciel, levez la tête vers les cieux, gardez les yeux ouverts, et récitez en boucle la prière du cœur dans sa plus pure et simple version) : « Seigneur, ai pitié ». C'est là la façon la plus simple de faire (et typique de l'école chrétienne). Néanmoins, une certaine monotonie peut s'installer, et une espèce d'automatisation peut tuer l'acte de prière. Il faut donc s'efforcer d'être dans l'émotion, et pas juste dans le mental. Cette prière doit être une demande sincère, rempli d'espérance et d'abandon au Divin.

On doit réciter avec l'intention/volonté de s'abandonner totalement au Divin, s'en remettre complètement à lui, dans l'inconnu le plus total ; mais avec la volonté la plus ferme et puissante.

Il faudrait presque prier en s'imaginant être dans la plus grande impasse de notre vie, et que seule la main tendue du Divin pourrait nous en sortir. Ainsi, nous vibrons la prière pour demander cette main tendue pour nous élever plus haut, plus fort, etc (c'est un état que l'ego déteste, car il perd le pouvoir).

De ce fait, la prière peut être évolutive selon les émotions qui nous traversent. Mais elle doit respecter la base : « Kyrie Eleison » (« Seigneur, ai pitié »). Ainsi, on peut démarrer en vibrant : « Seigneur, ai pitié », puis évoluer avec par exemple : « Seigneur, ai pitié, Seigneur, guide moi, Seigneur, ai pitié, Seigneur, aide moi » etc. Le fond de l'exercice est l'abandon total au Divin pendant le temps de la prière.

Donc, comme une litanie, on répète incessamment pour saturer sa pensée, puis son corps émotionnel, pour qu'enfin tout son être soit pris par la force de la prière (ce qui déclenche une sorte de transe). On peut aussi pratiquer ceci les yeux ouverts, puis, peu à peu, fermer les yeux pour plonger dans l'intériorité. Quand on sent la transe se manifester, on peut alors cesser la récitation. On ouvre alors les yeux, et on reste à profiter des effets de la prière. On ne dit rien, on contemple, on profite, et surtout on remercie Dieu et l'Univers (sa création) de nous offrir autant de Grâce.

Ora et Labora

**G.Attewell ✝**

[contact.lvdp@gmail.com](mailto:contact.lvdp@gmail.com)

[www.voieduphoenix.com](http://www.voieduphoenix.com)