



# LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°1

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## **Qu'est-ce que la prière ? par Laurence Freeman OSB**

La prière, selon une tradition très ancienne, c'est l'« élévation de l'esprit (au sens de mental)<sup>1</sup> et du cœur vers Dieu ». Qu'est-ce que le mental ? Qu'est-ce que le cœur ? Le mental pense, questionne, planifie, s'inquiète, imagine. Le cœur connaît, aime. Le mental est l'organe du savoir, le cœur, celui de l'amour.

La plus grande partie de notre apprentissage de la prière se limite au niveau mental. Enfant, on nous apprend à réciter des prières, à demander au Seigneur ce dont nous avons besoin pour nous-mêmes et pour les autres. Ce n'est qu'une partie du mystère de la prière.

L'autre partie est la prière du cœur. Dans cette prière, nous ne cherchons pas à penser à Dieu ni à lui parler, ni même à lui demander quoi que ce soit. Nous sommes simplement là avec Dieu, qui habite en nous, dans l'Esprit Saint que Jésus nous a donné. L'Esprit Saint est l'amour, la relation d'amour qui unit le Père et le Fils. C'est cet Esprit que Jésus a insufflé en chaque cœur humain. La méditation, c'est la prière du cœur qui nous unit à la conscience humaine de Jésus dans l'Esprit. « Nous ne savons même pas comment prier mais l'Esprit lui-même prie en nous. » (Rm 8, 26)

De nos jours dans l'Église, surtout depuis le Concile Vatican II dans les années '60, l'Esprit Saint nous a enseigné à redécouvrir cette autre dimension de la prière. Les documents du Concile sur l'Église et la liturgie mettent l'accent sur la nécessité de donner une « orientation contemplative » à la vie spirituelle des chrétiens d'aujourd'hui. Tous sont appelés à la plénitude de l'expérience du Christ.

Cela signifie que nous ne devons pas simplement demeurer au niveau de la prière mentale : penser à Dieu, lui parler ou lui demander de subvenir à nos besoins. Nous devons plonger dans les profondeurs, là où l'Esprit même de Jésus prie en nos cœurs, dans le silence de son union avec le Père dans le Saint-Esprit.

La prière contemplative n'est pas réservée aux moines, aux religieuses ou aux mystiques. C'est une dimension de la prière à laquelle, tous, nous sommes appelés. Son but n'est pas de nous faire vivre des expériences extraordinaires ou des états modifiés de conscience. La contemplation est, selon les mots de Thomas d'Aquin, « la simple jouissance de la vérité ». William Blake parlait, quant à lui, du besoin de « nettoyer les portes de la perception » afin de voir toute chose telle qu'elle est en vérité : infinie.

La conscience contemplative est donc vécue dans la vie ordinaire. La méditation nous y conduit et elle fait partie du grand mystère de la prière dans la vie de quiconque cherche la plénitude de l'être.

Extrait de *La Méditation Chrétienne, votre prière quotidienne*

---

<sup>1</sup> « Mental » traduit le terme *mind* en anglais. On peut aussi le traduire par « âme » ou « intelligence ». Le mental est l'une des trois parties de l'être humain selon l'anthropologie tripartite traditionnelle, qui distingue le corps, le mental et l'esprit.