



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE **n°18**

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Peut-on arrêter de dire le mot de prière ? par Kim Nataraja

C'est une question importante qui sera posée à tout méditant ou animateur de groupe. Souvent, après un certain temps passé à répéter le mot de prière, on ressent une telle détente que le mot semble créer une interruption dans la paix et la tranquillité que nous éprouvons. Mais si nous cessons de dire le mot, soit nous perdons cette sensation de paix, soit nous nous retrouvons dans un état que les ermites du Désert appelaient le « saint flottement » ou la « paix pernicieuse ». Elle était dite pernicieuse, car nous ne prions ou ne méditons plus réellement et nous n'avons aucun espoir de devenir conscients de la présence de Dieu au centre de notre être. Quand nous avons lâché le mot de prière, nous goûtons simplement les bienfaits de la relaxation et nous restons à la surface de notre être. Certes, il est très agréable de se sentir détendu et d'oublier ses soucis et tensions journalières, mais on ne médite plus vraiment. Après une telle méditation, on peut être détendu, mais un peu dans la lune, pas vraiment et complètement « ici », alors que si l'on médite correctement, on se sent éveillé, concentré et rechargé d'énergie.

Il peut y avoir des moments où l'on est saisi par l'esprit et où l'on n'est plus conscient de rien, y compris du mot de prière. Mais c'est une chose sur laquelle nous n'avons pas de contrôle. C'est un pur don de Dieu, une grâce. On ne peut le faire advenir consciemment.

« Vous dites votre mot de prière chaque matin et chaque soir pendant 20 ans, disait souvent John Main. Et puis, un beau matin, ou un soir, vous prenez conscience que vous ne le dites pas. Aussitôt que vous en prenez conscience, recommencez à le dire. Ces moments de "non-répétition" du mot peuvent durer une fraction de seconde, ou trois minutes, ou une demi-heure entière, mais si vous avez conscience que pendant toute cette demi-heure vous n'avez pas dit votre mot, vous pouvez être sûr que vous avez tout fait sauf méditer ! Il est très important de garder à l'esprit le principe suivant : "Répétez votre mot jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le dire". Dès que vous avez conscience de ne plus le dire, dites-le à nouveau. L'ancienne tradition monastique l'exprimait dans cette maxime : "Le moine qui sait qu'il prie ne prie pas ; le moine qui ne sait pas qu'il prie, prie." »

Répétez le mot autant que possible sans penser à vous : ma-ra-na-tha. Dites-le sans vous arrêter. Dites-le pendant toute la durée de la méditation. Revenez à lui dès qu'il vous a échappé. Ne vous souciez pas des distractions : continuez simplement à dire votre mot. » (John Main – *The Hunger for depth and meaning*)

John Main expliquait aussi qu'un changement graduel s'opère dans la manière de répéter le mot. Au début, nous le disons dans le mental en faisant un certain effort, en revenant doucement à lui chaque fois que nous nous égarons dans l'univers des pensées. Puis, avec le temps, nous ne le répétons plus vraiment mentalement, il se prononce tout seul et nous l'écoutons en lui accordant toute notre attention. À la fin, il devient une partie de notre être et se prononce tout seul dans notre cœur.