



Puis-je changer de mot de prière ? par Kim Nataraja

Dans le christianisme, prier en répétant une expression ou des phrases déterminées est une pratique très ancienne et bien établie ; en témoignent le « Notre Père », le « Je vous salue Marie », le « Gloire au Père » ou la « prière de Jésus » dans la tradition orthodoxe. Cassien qui recueillit tous les enseignements des Pères et Mères du Désert du IV^e siècle recommandait le verset tiré des Psaumes : « Dieu, viens à mon aide ! Seigneur à notre secours ». Saint François a été surpris par son premier disciple en train de prier toute la nuit en répétant « *Deus meus et omnia* » (Mon Dieu et mon Tout). Saint Augustin aurait utilisé l'expression « *Noverim me, noverim te* » (Que je me connaisse pour que je Te connaisse). La philosophe et mystique française, Simone Weil, avait pour habitude de réciter le Notre Père en grec. D'autres supports de prière ont été proposés comme le mot araméen signifiant Père, « Abba », le mot « Paix », ou les expressions « *Kyrie Eleison* » et « *Veni Sancte Spiritus* » ; en fait, on peut choisir toute expression ayant un sens spirituel pour un chrétien.

Pour choisir un mot de prière, cependant, il est préférable de suivre l'avis de votre maître. John Main, quant à lui, préférait l'expression « *Maranatha* ». Il la recommandait pour trois raisons : d'abord, parce qu'il s'agit d'une prière en araméen, la langue de Jésus, qui veut dire « Viens, Seigneur » ou « le Seigneur vient » ; ensuite, parce que, hormis le Notre-Père, c'est la plus ancienne prière chrétienne connue. (Saint Paul a écrit sa première lettre aux Corinthiens en grec, mais il la termine par cette expression araméenne, ce qui montre qu'elle était bien connue des premiers chrétiens.) ; enfin, elle a pour nous l'avantage de ne pas être connotée, ce qui fait qu'elle ne nous entraînera pas si facilement à penser.

La principale raison pour utiliser une prière, un mot de prière, est de débarrasser le mental de toute autre pensée pour le focaliser avec amour sur une seule chose : le Divin. Nous commençons par dire le mot de prière mentalement, puis au bout d'un certain temps, nous prenons conscience que nous l'écoutons, et avec le temps, nous descendons du mental dans le cœur, et le mot de prière se prononce de lui-même dans le centre de notre être. Ce processus naturel n'aurait pas lieu si nous changions de mot constamment.

Voici comment Laurence Freemann décrit l'effet du mot de prière :

« Il y a quelque temps, je suis allé à un concert. En attendant que la musique commence, j'écoutais l'orchestre s'accorder. Il produisait le son le plus discordant que j'ai jamais entendu. Chaque instrument jouait de son côté, dans une absence totale d'harmonie. À un moment donné, le hautbois, un petit instrument discret, joua une note et tous les autres se mirent à son diapason. Peu à peu, la cacophonie diminua. Puis ce fut le silence et le concert commença. Il me semble que le mot de prière ressemble beaucoup à ce petit hautbois. En méditation, le mot met toutes les parties de notre être, les unes après les autres, en harmonie. Et quand nous sommes en harmonie, nous sommes la musique de Dieu. »

Il est donc très important de garder le même mot pour qu'il puisse s'enraciner dans notre être et avoir cet effet harmonisant.