



## ***La méditation, une façon authentiquement chrétienne de prier***

***par Kim Nataraja***

Souvent, lorsque nous disons à des gens que nous méditons selon la tradition chrétienne, ils nous regardent avec étonnement. Une méditation chrétienne, cela n'existe certainement pas ? Lorsque nous les informons qu'elle faisait partie intégrante de la louange chrétienne dans les premiers siècles de notre ère, leur incrédulité fait place au mépris : « Si c'était le cas, pourquoi n'en ai-je pas entendu parler à l'église ? », protestent-ils. Nous pouvons leur expliquer avec douceur que, pour des raisons religieuses, politiques et sociales, il s'agit d'une façon de prier qui a été oubliée depuis le VI<sup>e</sup> siècle dans l'Occident latin, à l'aube du haut Moyen Âge, lorsque l'Empire romain fut assiégé et finalement renversé par les tribus germaniques. Dans la chrétienté d'Orient, au contraire, cette manière de prier a survécu jusqu'à présent sous la forme de la « Prière de Jésus ».

Mais où trouver une preuve que Jésus méditait ou recommandait cette façon de prier ? Malheureusement, il n'y a pas de passage spécifique dans les Écritures où il est déclaré explicitement que Jésus méditait en répétant un mot ou une expression. Mais le mot « Abba » était fréquemment sur ses lèvres et nous savons qu'il recommandait de prier en peu de mots : « Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. » Immédiatement après cet avertissement, il enseigne à ses disciples, comme exemple de prière correcte, de prier le « Notre Père » (Mt 6, 7-13). Cette prière, lorsqu'elle est écoutée en araméen, la langue que Jésus parlait, est très poétique et rythmée, et il est très vraisemblable qu'elle ait été répétée. Cette hypothèse est d'autant plus plausible que nous voyons Jésus recommander la manière de prier du collecteur d'impôts, qui répétait constamment la phrase : « Mon Dieu, prends pitié du pécheur que je suis ! » (Lc 18, 10-14)

Cette façon de prier a été établie, dans les versets précédents de Matthieu, dans une atmosphère de silence et de solitude. Nous savons que Jésus, à part prier avec ses disciples en communauté, allait aussi « dehors... dans la montagne pour prier et passer la nuit à prier Dieu. » (Lc 6, 12). Nous le voyons nous recommander : « Mais toi, quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra. » (Mt 6, 6) La signification de ce passage est magnifiquement expliquée par Jean Cassien, le moine du IV<sup>e</sup> siècle : « Nous prions dans notre chambre, lorsque nous retirons entièrement notre cœur du tumulte et du bruit des pensées et des soucis, et que, dans une sorte de tête-à-tête secret et de douce intimité, nous découvrons au Seigneur nos désirs. Nous prions la porte close, lorsque nous supplions sans ouvrir les lèvres et dans un parfait silence Celui qui ne tient pas compte des paroles, mais regarde au cœur. »

L'insistance de Jésus sur le silence et la solitude est héritée de la tradition judaïque dans laquelle il était plongé. Nous trouvons dans les Psaumes : « Tais-toi et sache que Je suis Dieu. » (Ps 45, 11) et dans l'Ancien Testament : « Mais le Seigneur n'était pas dans l'ouragan ... pas dans le tremblement de terre ... pas dans le feu : et après ce feu, le murmure d'une brise légère (expression parfois traduite par le « bruit d'un fin silence »). » (1 Rois 19, 13). Une prière intérieure silencieuse avec peu de mots fait donc incontestablement partie de la tradition chrétienne.