



L'importance de la préparation

par Kim Nataraja

On sait d'expérience que méditer n'est pas facile. Mais on rend la méditation encore plus difficile si on espère pouvoir s'arrêter et plonger dans le silence immédiatement après avoir discuté au téléphone, écouté la radio ou regardé la télévision. Cassien insiste sur ce point : « *Tout ce qui aura occupé notre pensée avant le temps de la prière reviendra inévitablement quand nous prierons par l'opération de la mémoire.* » Il nous faut donc insérer un temps pour retrouver le calme, pour créer une enveloppe de silence extérieur, en particulier avant la méditation du soir. Cassien ajoute : « *Il faut donc nous mettre, à l'avance, dans les dispositions où nous désirons être pendant la prière.* » Voilà donc l'essentiel : nous devons être un homme ou une femme de prière non seulement dans la période précédant la méditation et au cours de celle-ci, mais durant toute notre vie quotidienne. Cela implique une attitude différente à l'égard de la vie, en simplifiant nos besoins et nos désirs, en d'autres termes en simplifiant notre vie en général, de sorte que rien ne vienne nous distraire et détourner notre attention du Divin.

Hormis ce qui précède, une autre préparation essentielle à une prière silencieuse profonde est la purification intérieure, qui vise à ce que les Pères et Mères du désert appelaient « *la pureté du cœur* ». Pour Cassien, comme pour son maître Évagre, la pratique spirituelle suppose une grande purification des « *pensées mauvaises* » ou, comme ils le disent aussi, « *le nettoyage des émotions* ». Ils désignaient par là la purification des désirs égoïques, des émotions désordonnées causées par un ego blessé. Évagre conseille à ses disciples de réorienter, éduquer et transfigurer ces désirs par une *prise de conscience*, afin qu'ils ne soient plus à la merci d'émotions disproportionnées qui troublent leur perception de la réalité et les empêchent de voir le Divin. Thomas Merton explique : « *Ce que les pères recherchaient plus que tout, c'était leur vrai moi en Christ. Et pour y parvenir, ils devaient rejeter complètement le faux moi apparent, fabriqué sous la pression sociale du 'monde'.* » La méditation est la clé : elle nous amène à percevoir comment nos blessures intérieures se manifestent dans des besoins compulsifs : l'avidité, l'envie, le désir d'estime, de pouvoir et de contrôle. La méditation est notre meilleure arme, car elle attire l'Esprit Saint, qui « *a pitié de notre faiblesse, et bien que nous soyons impurs, vient souvent nous visiter. S'il trouve notre esprit en train de le prier par amour de la vérité, il descend alors en lui et disperse toute l'armée des pensées et des raisonnements qui l'assaille* » (Évagre). La prière/méditation conduit donc naturellement à la transformation et à la guérison de l'ego blessé.

L'enseignement des Pères et Mères du désert était profondément ancré dans l'Écriture. Jésus souligne que ce sont nos pensées, nos pensées « mauvaises », qui nous empêchent de vivre dans la Présence de Dieu : « *Les pensées perverses... sortent toutes du cœur, voilà ce qui rend l'homme impur.* » Il souligne que c'est

bien une purification intérieure qui est nécessaire : « *Purifie d'abord l'intérieur de la coupe, afin que l'extérieur aussi devienne pur.* » En même temps, il nous est dit que si nous persévérons, « *on nous ouvrira la porte* » (Mt, 7, 8). Nous prendrons conscience de la Présence divine en notre cœur.