



La méditation dans la tradition chrétienne, par Kim Nataraja

Pouvoir passer d'un mode d'être à un autre étant une qualité humaine, bien des choses que j'ai dites s'appliquent non seulement à la méditation dans la tradition chrétienne mais aussi à une forme de prière silencieuse et attentive qui se retrouve dans d'autres grandes traditions religieuses. Prenons donc le temps de nous rappeler ce qui fait que notre méditation est chrétienne.

Dans son enseignement, Jésus cherche à nous aider à redevenir conscients du Royaume, de la présence de Dieu, et il recommande la prière intérieure silencieuse. Dans les paroles du sermon sur la montagne, nous trouvons l'essence de la méditation ou prière contemplative : le silence, la solitude et l'intériorité. « Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra » (Mt 6,6). Cassien l'explicité ainsi : « Nous prions dans notre chambre quand nous retirons entièrement de notre cœur le tumulte des pensées et des soucis et que nous confions en secret, intimement pour ainsi dire, nos prières au Seigneur. Nous prions avec la porte fermée lorsque, les lèvres closes et dans un silence total, nous prions Celui qui ne recherche pas des paroles mais des cœurs ».

Blaise Pascal, savant français du 17^e siècle, écrivain, philosophe et théologien catholique, estimait que toutes nos misères proviennent d'une seule cause : notre incapacité à rester assis seuls en silence dans une pièce, et il pensait que c'est ce qui finirait par nous mener à notre perte. Si, comme le disait John Main, nous ne détournons pas de l'ego le projecteur de notre conscience pour entrer dans le silence intérieur, nous ne pouvons pas entrevoir la lumière de notre être véritable ni prendre conscience de notre lien avec Dieu pour « avoir la vie en abondance ». Laurence Freeman, parlant de la méditation dans *Jésus, le maître intérieur*, insiste sur la nécessité de ce déplacement : « la prière doit s'enraciner dans la sincérité de notre être véritable plutôt que dans l'ego conscient de lui-même ». Il s'appuie là sur ces paroles de Jésus : « Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de le accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux » (Mt 6,1). Laurence Freeman poursuit : « Chaque fois que cela nous rassure ou nous fait plaisir d'être approuvé par les autres, l'authenticité de notre prière est compromise ». Jésus étend ce détachement aux besoins et désirs de l'ego dans la vie ordinaire : « C'est pourquoi je vous dis : ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez » (Mt 6,25).

L'enseignement du sermon sur la montagne confirme également le sens de l'utilisation d'un seul mot ou d'une courte phrase : « Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent que la force de paroles ils seront exaucés » (Mt 6,7-8). Plus loin, dans la parabole du pharisien et du publicain, Jésus

recommande la façon de prier du collecteur d'impôts qui ne cesse de répéter la phrase : « Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! » (Lc 18,10-14).

Notre méditation est donc chrétienne parce qu'elle est fondée sur notre foi et notre confiance dans l'enseignement de Jésus.