



### ***La tradition et la pratique de la méditation chrétienne (3)***

Laurence Freeman poursuit : « Dans la seconde moitié du siècle dernier, les *Conférences* de Jean Cassien ont permis à John Main de revenir à la pratique de la méditation dans la tradition chrétienne, ce qu'il avait d'abord découvert en Asie quand il était jeune. Les deux *Conférences sur la Prière* de Cassien passent d'une présentation générale de la théologie de la prière à une recommandation spécifique sur la façon de la vivre dans sa profondeur la plus radicale. Dans la *9e Conférence*, il décrit les diverses formes de prière et leurs nombreuses expressions, mais il montre combien toutes ces formes convergent dans la '*prière de feu*', l'expérience mystique d'union avec la prière même de Jésus. Cette théologie est au cœur de la méditation chrétienne. John Main voyait que, dans la méditation, nous quittons une visée égoïste, centrée sur soi de '*ma prière*', pour aller vers une compréhension vécue d'une prière chrétienne centrée sur la prière de Jésus. '*Nous ne savons pas comment prier, mais l'Esprit prie en nous.*'

Dans la *10e Conférence*, Cassien décrit la prière monologique – la prière d'un seul mot – qui devint la base de la *Prière de Jésus* dans l'Église orthodoxe. Pour des raisons trop longues à explorer ici, l'Église occidentale a perdu de vue cette méthode simple qui était et reste pour les orthodoxes le témoignage d'une foi vécue. Cassien, reconnu saint par les deux Églises, décrit la formule ou mantra comme la voie vers la première béatitude. Par le '*renoncement à toutes les richesses de la pensée et de l'imagination*', nous parvenons directement à cette pauvreté d'esprit qui est la condition de notre entrée dans le Royaume de Dieu – le Royaume, ou l'expérience de Dieu, dont Jésus dit qu'il se trouve en nous et parmi nous. Cassien poursuit en décrivant les différents états d'esprit à travers lesquels nous serons conduits et avec lesquels nous devons parfois lutter lorsque nous continuons à revenir à notre mot avec foi et amour.

On peut considérer que toute la tradition mystique chrétienne, avec ses nombreuses écoles et ses grands maîtres, découle de cette vision fondamentale. Cassien termine en disant que sa pratique personnelle de la méditation n'a pas été aussi facile qu'il l'avait d'abord pensé, mais qu'elle l'avait conduit à lire les Écritures avec des yeux nouveaux et comme s'il les avait écrites lui-même. Il affirme enfin que la simplicité même de cette prière du cœur la rend universelle. Elle n'est pas seulement une prière pour des personnes cultivées mais pour tous. Nous pourrions ajouter maintenant – comme nous pouvons en témoigner – qu'elle concerne aussi toutes les époques.

Un millénaire plus tard, cette même tradition s'est manifestée dans l'éclosion de la tradition mystique anglaise du 14<sup>e</sup> siècle. *Le Nuage d'Inconnaissance* a été écrit pour un public choisi mais est devenu depuis l'un des ouvrages les plus influents et populaires sur la prière contemplative dans cette tradition. Son enseignement sur le '*seul petit mot*' et la '*mise de côté des pensées*' est en ligne directe avec la spiritualité du désert et l'enseignement de John Main. La tradition se développe ainsi que la doctrine ; on peut voir

comment cette tradition de prière est demeurée pratiquement constante mais a évolué au rythme de l'esprit de l'Église. Aujourd'hui, la méditation est devenue démocratique. Personne n'en est exclu et en la pratiquant, nous affirmons l'universalité de l'Évangile et de la foi en Jésus. » (Laurence Freeman, osb)