



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°32

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Simple mais pas facile, par Laurence Freeman osb

« Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous tracassez pas pour votre vie, de ce que vous mangerez (ou boirez) ; ni pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Matthieu 6, 25).

Nous tâchons de rester immobiles dans l'instant présent, qui est le seul moment de réalité, de rencontre avec le Dieu qui est « Je Suis ». Et pourtant au bout de quelques secondes, nous voilà en train de penser au passé, de faire des projets pour l'avenir ou d'échafauder des rêves dont on attend la réalisation dans un univers imaginaire. « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain : demain s'inquiétera de lui-même » (Matthieu 6, 33).

L'enseignement de Jésus sur la prière est simple et pur, d'une sagesse percutante et plein de bon sens. Et pourtant, nous semblons incapables de le mettre en pratique. S'adressait-il vraiment à des gens ordinaires ?

La découverte de notre état de distraction a quelque chose d'humiliant. Il est bon alors de se souvenir que c'est une découverte universelle, sinon pourquoi, mille six cents ans plus tôt, Cassien aurait-il recommandé le mot de prière (qu'il appelait « formule ») ? Cependant, notre époque a augmenté le poids de la distraction naturelle d'une énorme masse quotidienne d'informations et de stimuli que nous essayons d'absorber et de classer, depuis l'instant où nous allumons la radio le matin jusqu'au moment où nous éteignons la télévision le soir.

Face à cela, il est tentant de se décourager et de se détourner de la méditation : « Ce n'est pas mon genre de spiritualité. Je ne suis pas fait pour cette discipline. Pourquoi ma prière devrait-elle être encore un temps de travail ? » Ce découragement recouvre souvent un sentiment récurrent d'échec et d'insuffisance, le côté faible d'un ego abîmé qui se rejette, « Je ne suis bon à rien, pas même à la méditation. »

Ce dont on a besoin plus que tout à ce premier stade, c'est d'une intuition du sens de la méditation et d'une soif jaillissant d'un niveau de conscience plus profond que celui auquel on se sent bloqué. C'est ici, dès le départ, que l'on rencontre l'impulsion de la grâce même si l'on ne peut encore la reconnaître comme telle. Elle vient de l'extérieur par l'entremise de l'enseignement, de la tradition, de l'amitié spirituelle ou d'une source d'inspiration. De l'intérieur, elle se manifeste sous la forme d'une soif intuitive qui nous pousse à approfondir notre expérience. Le Christ qui, en tant qu'Esprit, n'est pas davantage au-dedans de nous qu'au-dehors semble pousser de l'extérieur et tirer de l'intérieur.

Il est utile de comprendre dès le départ le sens et le but du mot de prière. Ce n'est ni une baguette magique qui fait le vide dans le mental, ni un interrupteur qui allume Dieu. C'est une discipline « qui commence dans la foi et finit dans l'amour » et nous conduit à la pauvreté en esprit. Nous ne disons pas le mantra pour repousser les distractions, mais pour détacher d'elles notre attention. La simple découverte que nous sommes libres, certes imparfaitement, de porter notre attention ailleurs est le premier grand éveil. C'est le début d'un processus d'approfondissement de la conscience permettant de quitter les distractions superficielles qui s'agitent telles des vagues à la surface de l'océan. Même à ce tout premier stade du voyage, nous apprenons la plus profonde des vérités en abandonnant nos pensées religieuses aussi bien qu'ordinaires : ce n'est pas notre prière, mais celle du Christ qui importe.