



## ***La discipline de la méditation, par Kim Nataraja***

Nous avons vu combien la méditation est essentielle à notre croissance personnelle, pour nous transformer en la personne que Dieu nous destine à être. Nul doute que la répétition fidèle du mot de prière, le mantra, mène au silence et à la solitude de la prière « pure », comme la nommaient les Pères et Mères du désert, la prière du cœur et non du mental. Mais on nous demande souvent où se trouve cet enseignement dans l'Écriture.

Dans *Jésus, le maître intérieur* (p. 201-204)<sup>1</sup>, Laurence Freeman nous guide dans l'enseignement de Jésus sur la prière, tel qu'il est rapporté au chapitre 6 de l'évangile de Matthieu. Lorsque les disciples demandent à Jésus de leur apprendre à prier, Il commence par ce que nous connaissons maintenant comme le Notre Père. Lorsqu'on entend le Notre Père en araméen, la langue parlée par Jésus, il se présente admirablement comme une « série de courtes phrases rythmées », faciles à mémoriser, à scander ou à chanter. On imagine facilement que la répétition attentive et fidèle de ces phrases pouvait conduire « au calme et à l'intériorité. »

Lorsque nous entendons Jésus dire : « Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer », Il montre que ce n'est pas l'ego qui devrait être la motivation de la prière. L'ego recherche l'estime des autres. La véritable façon de prier jaillit de notre être profond, vrai, sincère et sans prétention, de notre étincelle divine, et mène à une profonde et fidèle conscience de notre lien à Dieu. Pour permettre que ceci s'effectue naturellement, Jésus recommande le silence et la solitude : « 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. »

Comme toujours, si nous prenons cette phrase littéralement plutôt que métaphoriquement, elle ne révélera pas sa véritable signification. L'obstacle est que nous savons bien qu'avoir sa propre chambre, à cette époque, était rare. Jean Cassien explique merveilleusement le vrai sens caché de cette phrase : « Nous prions dans notre chambre lorsque nous bannissons de notre cœur le bruit de nos pensées et soucis, pour offrir au Seigneur nos prières dans le secret, de façon intime en quelque sorte. Nous prions la porte fermée lorsque nous fermons nos lèvres et que, dans un silence total, nous prions Celui qui recherche des cœurs et non des paroles. » L'accent est donc porté sur l'intériorité et la prière du cœur, ce que facilite l'usage de « peu de mots » : « Ne rabâchez pas ... votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé. »

---

<sup>1</sup> Les paginations des citations données ici par Kim sont celles de l'original anglais du livre de Laurence Freeman, *Jesus the Teacher Within* (Jésus le Maître intérieur).

Renoncer aux pensées et souvent aux soucis, qui sont un grand obstacle à l'intériorité, est l'autre aspect que Jésus souligne ensuite : « Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?" ou bien : "Qu'allons-nous boire ?" ou encore : "Avec quoi nous habiller ?" » (Mt 6, 31) Comme l'explique Laurence Freeman, ceci ne signifie pas un total mépris des nécessités de base de la vie. Nous avons besoin de manger et de boire. Le problème est de nous identifier et d'identifier le vrai bonheur à ce qui va exagérément au-delà de nos besoins de base. » Le lâcher prise nous aide en outre à entrer dans « l'ici et maintenant » : « Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. » (Mt 6, 34). C'est seulement en étant dans « l'ici et maintenant » que nous prendrons conscience de la présence de Dieu en nous.

Finalement, sous-jacent à tout ce qu'il a dit, il y a l'importance de porter une « pure attention à la puissance de Dieu au cœur de toute réalité » : « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. » (Mt 6, 33).

Dans le Sermon sur la Montagne se trouve donc tout l'enseignement que les Pères et Mères du désert ont pris à cœur et qui est parvenu jusqu'à nous grâce à la découverte de cette pratique spirituelle par John Main dans les écrits de Jean Cassien.