



La méditation fait-elle vraiment partie de la tradition chrétienne ? par Kim Nataraja

Quelqu'un qui est attiré par la méditation et l'enseignement de John Main et de Laurence Freeman m'a récemment posé une question par internet. Il savait que John Main avait découvert cette manière de prier dans les écrits de Jean Cassien (4^e siècle), et il reconnaissait que les ermites du désert méditaient. Mais il ne pouvait trouver aucune confirmation de cette manière de prier dans les Écritures qu'il aimait et qu'il a étudiées durant de nombreuses années.

Il a raison de dire qu'il n'y a aucun passage énonçant clairement que la méditation, telle qu'elle était pratiquée dans le désert, était aussi une manière de prier utilisée par les disciples. Mais les Pères et les Mères qui s'étaient retirés dans le désert à la recherche de silence et de solitude – tout comme l'a fait Jésus – ont basé leur façon de vivre et de prier sur son exemple et son enseignement. Dans leur vie et dans leur prière, ils n'auraient rien fait qui ne fasse partie de l'enseignement de Jésus. Dans ces premiers siècles, c'est la tradition qui comptait dans leur vie, et non l'individualisme. Nous trouvons dans les Écritures tous les aspects essentiels de la prière contemplative à laquelle conduit la méditation : solitude, silence, immobilité, vigilance, répétition d'une prière ou d'une formule de prière avec une attention fidèle et attentive, laissant ainsi toute autre pensée de côté pour demeurer dans l'instant présent et avancer vers l'intériorité et le sentiment d'union. (Cf. pp. 202-204, *Jésus, le Maître Intérieur*)¹

Ces brèves consignes de John Main mettent l'accent sur les mêmes aspects : « Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha ». Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Si des pensées et images surgissent pendant la méditation, ce sont des distractions, revenez alors simplement à la répétition intérieure de votre mot. Méditez pendant vingt à trente minutes chaque matin et chaque soir. »

Lorsque ses disciples demandèrent à Jésus comment prier, il leur enseigna ce que nous nommons aujourd'hui le « Notre Père ». Dans la langue originale araméenne qui était la langue courante au Moyen Orient au temps de Jésus, Laurence Freeman relève que « cette prière est un ensemble de courtes phrases rythmées. Les phrases devaient être mémorisées et répétées fréquemment et intérieurement. » (p. 201)

¹ Les paginations des citations sont celles des livres anglais et non celles de leurs traductions en français.

La version que nous possédons actuellement est une traduction de l'araméen parlé, en grec puis en latin et enfin dans notre langue. Cette série de traductions entraîne la perte du rythme et de la richesse du sens de l'original araméen. Néanmoins, la récitation de cette prière avec une attention totale est très efficace. « La prière du Notre Père demande plus que la répétition mécanique ou la psalmodie des paroles. Elle exige la pleine conscience [...] ; elle exige de l'*attention* tout au long de la répétition fidèle pour parvenir à l'immobilité et à l'intériorité » (p. 202). L'attention est la qualité la plus importante de la prière : « le contexte dans lequel Jésus enseigna cette formule [...] souligne l'attention comme qualité primordiale de toute prière. »

Laurence Freeman souligne qu'au chapitre 6 de l'évangile de Matthieu, « l'enseignement [de Jésus] distille les éléments essentiels de la méditation. Il souligne d'abord que la prière doit s'enraciner dans la sincérité de notre être profond plutôt que dans la conscience de l'ego : "Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense." [...] [Puis il] recommande la solitude et l'intériorité, l'intimité silencieuse et le mystère caché de la prière : "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." » (p.202)

Cette parole m'a toujours déconcertée, sachant que seuls les très riches pouvaient avoir leur propre chambre au temps de Jésus. Mais j'ai lu par la suite l'explication de Jean Cassien : « Nous prions dans notre chambre lorsque nous retirons complètement de notre cœur le bruit de chaque pensée et souci et que nous adressons nos prières au Seigneur dans le secret, intimement en quelque sorte. Nous prions avec la porte fermée quand, les lèvres closes et dans un silence total, nous prions celui qui cherche non des voix mais des cœurs » et tout cela prit sens, comme description de la méditation, de la prière contemplative.

Lorsque nous répétons le Notre Père, nous prononçons certes beaucoup de mots et c'est pourtant efficace. Ailleurs, Jésus souligne l'économie verbale dans la prière : « Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles, ils seront exaucés. (Mt 6,7) Nous apprenons de Cassien que les ermites du désert suivaient ce conseil en se concentrant sur une phrase de l'Écriture qu'ils appelaient une « formule ». John Main la simplifia encore davantage et choisit « Maranatha » comme mot de prière – il s'agit de l'une des premières prières chrétiennes et elle ne conduit à aucune pensée par association.

Mais plus important que tous les mots sur la prière contemplative, c'est l'engagement effectif à la pratique et la transformation qui s'ensuit : « Si la prière [...] ne change pas celui qui prie [...] il y manque quelque chose d'essentiel. » (p. 205)