



Du mental au cœur, par Kim Nataraja

La méditation permet à John Main de passer de la prière discursive à la prière silencieuse, du mental au cœur. Il met en garde les moines de Gethsémani, car « nous pouvons si facilement nous satisfaire et nous complaire à répéter nos formules religieuses ». Il soulignait qu'il nous faut dépasser le consentement intellectuel à nos croyances, pour parvenir à l'expérience personnelle de la vérité de nos croyances. Il ne s'agit pas de nier l'importance des croyances et des dogmes, mais ils ne sont qu'une partie de ce qu'être chrétien signifie véritablement. Evagre, le principal maître de Jean Cassien, l'exprime ainsi : « Garder les commandements ne produit pas des effets suffisants pour guérir complètement les facultés de l'âme ; il faut y ajouter une activité contemplative et cette activité doit pénétrer jusqu'à l'Esprit. »

On peut accepter intellectuellement la vérité de ce qu'Origène, père de l'Église primitive, explique en se référant aux Écritures : « Les hommes et les femmes sont créés "à l'image de Dieu" et notre vocation humaine est de manifester notre "ressemblance à Dieu" par notre manière de vivre. » Mais c'est seulement dans une prière silencieuse et profonde que nous faisons l'expérience de ce que cela signifie pour chacun de nous. Un sentiment de paix et d'amour nous fait par moments prendre conscience que l'Esprit du Christ vit au tréfonds de notre être. Alors nous « connaissons » vraiment, de façon profonde et intuitive que nous sommes « le temple de Dieu, créés pour y recevoir la gloire de Dieu ». Cette conscience d'avoir en nous la présence divine nous aide à réaliser notre véritable valeur et transforme nos pensées et notre être, imprégnant notre attitude et nos actions envers nous-mêmes, envers les autres et la création. Nous montrons alors notre « ressemblance à Dieu par notre manière de vivre ». C'est ce que signifie véritablement l'« imitation du Christ » : se rappeler qui nous sommes vraiment, en lien profond avec Dieu qui est Amour et qui nous permet de vivre et d'agir selon cette vérité, comme Jésus l'a fait.

John Main souligne que c'est là le véritable sens de la prière méditative. En dépassant les pensées et les distractions, nous apprenons « à porter l'attention sur la présence personnelle de Jésus en nous ». Ainsi serons-nous en paix et pourrons-nous « jouir pleinement de la merveille de notre création ».

Comme nous l'avons dit plus haut, la « prière méditative » de John Main ne ressemble pas du tout à la prière méditative qu'il avait d'abord apprise des catholiques : la méditation discursive ignatienne. Ce mode de prière peut, à sa manière, jouer un rôle important dans le parcours spirituel en offrant une véritable perspective à la fois de notre nature personnelle et de notre relation avec les actions et l'enseignement du Christ. Savoir qui nous sommes vraiment, dans l'intégralité de notre être, est une première étape importante. Comme l'a dit saint Augustin : « L'homme doit d'abord être rendu à lui-même, afin que, partant de soi comme d'un degré, il s'élève jusqu'à Dieu. » John Main a toujours souligné, comme Jean Cassien, que tous les modes de prière sont valables et nécessaires. Mais vient ensuite l'étape essentielle du silence qui mène

à la prière parfaite, lorsque nous nous oublions totalement pour entrer dans un silence d'amour au cœur de notre être, là où demeure le Christ. Jean Cassien termine sa conférence sur la prière en citant saint Antoine : « La prière n'est pas parfaite tant que le moine est conscient de lui-même et conscient qu'il est en train de prier ». La méditation ne consiste donc pas à penser mais à être, être seulement avec Dieu et « être simplement avec Lui, c'est devenir la personne qu'Il nous appelle à être ».