



Le mantra chante dans notre cœur, par Kim Nataraja

Swami Satyananda lui ayant appris à méditer en répétant un mantra, un mot ou une phrase sacrée pendant toute la durée de la prière, on comprend que John Main ait été frappé en lisant la *Conférence X* de Cassien où ce dernier insiste sur la répétition d'une seule phrase pour parvenir à la tranquillité d'esprit nécessaire à une vraie prière contemplative. Cassien y dit ceci : « Récitez sans cesse ce verset dans votre cœur. ... Endormez-vous en le récitant afin que, par habitude, vous le disiez encore en dormant ; et lorsque vous vous réveillerez, que ce soit la première chose qui se présente à votre esprit. » De cette manière, il « devancera toutes vos pensées éveillées » et il sera là tout au long de la journée dans « un coin de votre cœur ». Nous sentons tous combien c'est vrai. Quand, pour une raison quelconque, nous n'avons pas pu faire notre méditation du matin, la journée ne se déroule pas de la même manière que d'habitude.

Il ressort aussi très clairement de l'enseignement de Cassien que notre vie quotidienne influence notre prière et que notre prière influence notre vie quotidienne, comme nous le savons bien : « Nous devons donc être, en dehors du temps de prière, ce que nous voulons être en priant. Car au moment de la prière, le mental est nécessairement influencé par ce qui s'est passé précédemment, et quand il prie, il est soit élevé au ciel, soit abaissé sur la terre par les pensées qui l'habitaient avant la prière. »

Lorsqu'on explique à d'autres que John Main fonde son enseignement sur celui de Cassien, ceux qui refusent d'accepter l'origine primitive de la méditation chrétienne répondent que l'enseignement n'est pas le même. Bien sûr, il n'est pas identique. Tous deux s'adressaient à un public différent : Cassien, à ceux qui avaient choisi la vie de moine ou de moniale dans un monastère et John Main, en plus de ceux-là, à chaque homme ou femme menant une vie professionnelle ordinaire, qui s'intéresse à approfondir sa prière. La beauté d'une tradition est de rester fidèle à elle-même tout en évoluant avec le temps. De plus, si nous revenons aux ermites du désert, ils ne restaient pas assis à prier toute la journée. Ils travaillaient comme journaliers dans les champs de la vallée fertile du Nil, ou tressaient des cordages et des paniers à vendre au marché et ils cultivaient leur jardin (dans le désert !) non seulement pour se nourrir, mais aussi pour les villageois des alentours. Mais pendant tout le temps de leur travail, ils répétaient sans cesse leur « formule », comme l'appelait Cassien. C'est là l'essence de l'enseignement de John Main et de Cassien sur la méditation : répétez continuellement votre mot quoi que vous fassiez et vous verrez qu'en le disant, il vous amène à le laisser résonner et à l'écouter, puis il vous permet de dépasser les distractions ; le mantra est là qui chante dans votre cœur. « C'est simple mais exigeant. Ce qui est vraiment simple est rarement facile », dit John Main.

Mais il nous avertit aussi de ne pas nous arrêter pour évaluer notre méditation : suis-je en train de dire le mantra ou de l'écouter, ou bien résonne-t-il déjà dans mon cœur ? L'essentiel est « seulement de dire le

mantra dans sa totale simplicité et en toute fidélité. Sans rien attendre. » Et alors, spontanément, arrive le moment où, lorsque vous vous réveillez la nuit ou qu'il y a une pause dans votre activité de la journée, vous prenez conscience que le mantra résonne dans votre cœur, formant un lien permanent avec Dieu et imprégnant, lentement, avec le temps, sans que nous le réalisons, tout ce que nous pensons, désirons ou faisons. Nous devenons alors ce que nous sommes vraiment en essence.