

## Aux sources de la méditation chrétienne

### Jean Cassien (365-435)

Dans son livre *"Un mot dans le silence, un mot pour méditer"*, le bénédictin John Main souligne l'influence marquante du moine Jean Cassien: il a apporté au monde occidental la tradition spirituelle de l'Orient. Saint Benoit témoigne de cette contribution de Jean Cassien au monachisme occidental: "Si vous voulez prier, consultez Cassien; si vous voulez mûrir dans la vie spirituelle, comprenez Cassien." Au Moyen Âge, après la Bible, c'est Jean Cassien qu'on lisait le plus. C'est dire son influence !



Qui est donc ce moine Jean Cassien découvert un jour par John Main, suite à une rencontre d'un jeune homme désireux de découvrir la tradition de la méditation en christianisme ? Nous ne connaissons pas avec certitude le lieu et la date de naissance de Jean Cassien. On a pu

arrêter la date autour de 360 pour sa naissance et celle de sa mort après 430.

Entendant l'appel à la vie monastique, Cassien, accompagné de son ami Germain, fit d'abord un séjour de deux ans à Bethléem, mais sans vraiment trouver réponse à sa quête intérieure. Il décida alors de se rendre dans le désert d'Égypte, là où vivaient les maîtres spirituels les plus réputés du IV<sup>e</sup> siècle. Le séjour auprès de ces solitaires dura plus de 10 ans. Auprès d'eux, il fit l'apprentissage d'une prière dépouillée, silencieuse, avec peu de mots. À son arrivée à Marseille en 410, son expérience, sa culture, sa qualité spirituelle contribuèrent rapidement à sa renommée. Une conviction l'habitait: aucune forme de vie monastique ne

pouvait rivaliser avec le monachisme égyptien. Dès lors, il était résolu à apporter à l'Occident la sagesse du désert !

Jean Cassien a 60 ans quand il rédige les *Conférences*, un résumé d'entretiens qu'il a eus 30 ans plus tôt auprès des ermites d'Égypte. La 9<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> Conférence rappellent une conversation avec abba Isaac, fort possiblement Évagre le Pontique, rencontré dans le désert de Nitrie d'Égypte. Abba Isaac enseigna à prier avec peu de mots, ce que Cassien appelait formula. Dans la 10<sup>e</sup> Conférence, le cœur de son enseignement, Cassien mentionne la recommandation essentielle de son maître: "Continuez à répéter ce verset jusqu'à ce qu'il chasse toutes les pensées de votre esprit. Cette prière ne s'occupe d'aucune image. Elle ne s'exprime point par la parole ni par des mots."

Au XX<sup>e</sup> siècle, le bénédictin John Main a suivi avec une grande fidélité la consigne de l'abba Isaac, transmis par Jean Cassien: "Pour méditer, vous devez choisir un mot dans notre tradition. Répétez simplement ce mot dans le silence de tout votre cœur et continuez à le répéter." John Main a donc fait sien l'essentiel de l'enseignement de Jean Cassien: la reprise continue du mot de prière ou mantra. Main a toutefois exprimé sa préférence dans le choix du mot sacré. Il a recommandé le mot **MARANATHA**, issu de l'araméen, langue du temps de Jésus, qui signifie: "Viens, Seigneur Jésus."

Fort de son enracinement dans la tradition chrétienne, dans le courant mystique issu des Pères et Mères du désert, John Main a contribué de cette façon, au XX<sup>e</sup> siècle, au renouveau de la prière contemplative, accessible cette fois à toute personne en quête d'intériorité.

Michel Boyer,  
Accompagnateur spirituel de MCQRFC