



La prière selon Cassien, par Kim Nataraja

C'est dans les écrits de Jean Cassien sur la prière, aux chapitres 9 et 10 des *Conférences*, que John Main trouva une confirmation de sa façon de méditer. Cassien montre l'importance que les ermites du désert accordent à la répétition d'une phrase particulière pour aider à « prier sans cesse » : « Tout moine qui aspire à une conscience permanente de Dieu devrait prendre l'habitude de méditer sans cesse avec [cette formule] dans son cœur, après avoir chassé toute forme de pensée, car il serait incapable de s'y tenir par aucun autre moyen qu'en s'étant libéré de tout souci et préoccupation matérielle. »

La « formule » que recommande Cassien est tirée du psaume 69, une phrase connue de tous les moines car elle figure dans la récitation quotidienne des psaumes : « Dieu, viens à mon aide ; Seigneur, viens vite à mon secours. » On considère surtout qu'elle est une aide contre les distractions pendant la prière, mais Cassien va encore plus loin : « Vous devez, dis-je, méditer constamment avec ce verset dans le cœur. [...] Vous ne devez pas cesser de le répéter quand vous faites un travail quelconque, effectuez un service ou êtes en voyage. Méditez avec en dormant, en mangeant et en répondant aux moindres besoins de la nature. »

Cassien considère cette répétition d'une phrase de prière comme une étape préparatoire importante, une manière d'entraîner l'esprit à parvenir sans effort à une attention constante. Il suit la recommandation d'Évagre : « Lorsque l'attention recherche la prière, elle la trouve. » C'est un moyen d'atteindre « une persévérance constante et ininterrompue dans la prière. »

C'est une arme contre les distractions de toutes sortes : « les pensées vagabondes », les démons tels que la tristesse ou l'acédie, les sensations et les images. Cassien l'appelle « une cuirasse impénétrable », un « bouclier très puissant ». Tout comme saint Antoine, il recommande de l'associer au travail comme étant la meilleure défense : « Il prie sans cesse celui qui associe la prière aux tâches nécessaires, et les tâches à la prière. »

Cassien considère que cette focalisation spécifique, « tranquillité d'esprit immuable et continue », est essentielle à la prière « pure ». Il désigne Marie comme le meilleur exemple de ce qui est nécessaire dans la prière, à savoir la qualité de fixer le cœur et l'esprit sur Dieu dans une attention unique et aimante (Luc 10, 38-42).

Il présente en outre cette prière comme un moyen de parvenir à la « pauvreté en esprit », sachant combien nous avons besoin de Dieu : « Que l'esprit s'accroche sans cesse à cette formule [...] jusqu'à ce qu'il renonce à toute l'abondance des pensées et les rejette. [...] Ainsi contraint par la pauvreté de ce verset, il va

très facilement parvenir à cette béatitude évangélique qui tient la première place parmi les autres béatitudes, [...] 'Bienheureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux'. »

Bien qu'il mette l'accent sur cette manière de prier, Jean Cassien explique, dans la *Conférence IX*, que tous les modes de prières, supplications, demandes, intercessions et actions de grâce sont valables, utiles et nécessaires à un moment ou un autre. Mais pour lui, la plus haute forme de prière est la prière « ardente », « sans paroles », lorsque l'esprit « déverse sans paroles en Dieu des prières de la plus pure vigueur. » Pour étayer cela, il cite saint Antoine : « Le moine qui sait qu'il est en train de prier ne prie pas, mais le moine qui ne sait pas qu'il prie est en train de prier. »

Cette prière intérieure est pour lui l'essence de la prière. C'est ce qu'il décrit dans son commentaire de l'enseignement de Matthieu 6,6 : « Nous prions dans notre chambre lorsque nous retirons entièrement de nos cœurs le brouhaha de toutes les pensées et préoccupations et que nous adressons nos prières au Seigneur dans le secret et l'intimité, pour ainsi dire. [...] Nous prions avec la porte fermée lorsque, avec les lèvres closes et dans un silence total, nous prions celui qui cherche, non pas des voix, mais des cœurs. »

Bien que Cassien recommande dans la prière la répétition d'une phrase particulière, nous ne devons pas sous-estimer l'importance qu'il porte à l'Écriture. Lui, comme les ermites du désert, en mémorisait des passages pour permettre à l'Écriture de lui parler tout particulièrement : « En nous efforçant, par une répétition constante, de mémoriser ces lectures, nous n'avons pas le temps de les comprendre car notre esprit est occupé. Mais par la suite, une fois libérés de l'attrait de tout ce que nous faisons et voyons, et en particulier lorsque nous méditons tranquillement pendant les heures d'obscurité, nous y repensons et les comprenons plus clairement. » (*Conférence XIV,10*) C'est la pure *lectio divina*.

À propos de la « formule », du mantra, John Main, dans *Un Mot dans le Silence*, dit la chose suivante dont Cassien conviendrait sans réserve : « L'exigence absolue du mantra ne fait pas de doute. C'est en essence notre acceptation de l'absolu de l'amour de Dieu inondant notre cœur par l'Esprit de Jésus ressuscité. Notre mort [renoncer à soi/à l'ego] consiste en la simplicité constante du mantra et au renoncement absolu des pensées et du langage pendant notre méditation. »

Il est donc assez clair que John Main, Cassien et les Pères et Mères du Désert ont tous en commun les points essentiels de la prière contemplative : l'attention et le détachement, le silence et la solitude, la prière incessante ; « la persévérance dans la prière [...] autant que le permet la fragilité humaine », une prière sans image ; tout cela conduisant à la « pureté du cœur » et à la « pauvreté en esprit ».

Adapté du chapitre de Kim sur Cassien dans *Journey to the Heart*