



La prière est l'activité artistique du cœur, par Kim Nataraja

Parlant au petit prince de l'amour et de la vie, le renard dit :

« Voici mon secret. Il est très simple :

on ne voit bien qu'avec le cœur.

L'essentiel est invisible pour les yeux. »

(Antoine de Saint Exupéry (1900-1944), *Le Petit Prince*)

Cette insistance sur le cœur de ce célèbre écrivain français se retrouve répétée tout au long des millénaires chez les mystiques chrétiens. Dans le langage courant, nous disons aussi « avoir du cœur » (être ouvert et avoir de la compassion) ; faire quelque chose avec cœur (pour exprimer ses intuitions les plus profondes) – pour ne citer que quelques expressions.

Pour les Pères du désert, la vraie prière était « la prière du cœur », ce que dit notre titre qui cite Macaire d'Égypte (300-391 ap. J.-C). Il fut l'un des Pères du désert les plus estimés et l'un des grands maîtres d'Évagre. On lui attribue aussi cette formule : « Renonce à toute image mentale, [...] place ton esprit dans ton cœur, [...] ce lieu paisible où Dieu et l'homme résident en silence dans le don de soi et l'amour mutuel. » On reconnaît bien là l'influence des Pères du désert sur John Main. La tradition grecque orthodoxe remonte aussi à l'enseignement des Pères et Mères du désert, avec le très vénéré Évagre. Les deux traditions insistent sur la répétition d'une formule dans la prière – dans leur cas, la « prière de Jésus ». Saint Grégoire le Sinaïte en précise le principe : « Rassemble ton esprit dans ton cœur et pousse ensuite mentalement ton cri vers notre Seigneur Jésus, implorant son aide en disant : "Seigneur Jésus Christ, aie pitié de moi". Demander au Christ Jésus de venir à notre aide ressemble à notre tradition qui répète « Maranatha ».

Le Dr Shanida Nataraja donne ici une explication pertinente du rôle de la méditation sur le cerveau : « En portant une attention concentrée, nous passons de la perception de la réalité de l'hémisphère gauche, avec sa pensée logique et rationnelle – le mental – à la perception de l'hémisphère droit où la vision de la réalité est intuitive, empathique, inclusive et en interrelation – le cœur. Nous avons alors une perception et un comportement non plus centrés sur l'ego mais sur les autres. C'est ce que la *Philocalie* exprime ainsi : « Dépose ton esprit dans ton cœur et laisse-le là ». Nous avons besoin des deux hémisphères pour voir et « connaître » l'ensemble de la réalité.

Le cœur est le centre intuitif de notre être, là où nous sommes conscients de notre véritable identité et de notre relation à Dieu ; il nous conduit à l'amour de Dieu, de soi et des autres. Mère Teresa expliquait très bien cela : « Laissez-Le vous vider et vous transformer, puis remplir le calice de votre cœur à ras bord pour qu'en retour vous puissiez donner de votre abondance. »

Thomas Merton l'explique ainsi : « L'idée de la compassion est toute basée sur une conscience aiguë de l'interdépendance de tous les êtres vivants, qui font tous partie les uns des autres et sont liés les uns aux autres. »

Lorsque nous écoutons les paroles des mystiques, nous n'entendons pas une théorie théologique mais des paroles jaillissant de leur expérience propre de l'amour divin.

Rumi, le plus grand poète mystique de la tradition soufi, donna au monde un aperçu de sa vision de l'amour divin au travers de sa poésie : « Le sanctuaire du cœur des saints, c'est là où chacun se prosterne, c'est là où demeure Dieu », et : « Sans amour, personne n'est autorisé à entrer en présence du Bien-aimé. »

La même expérience est exprimée dans saint Jean : « Dieu est amour : qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. » (1Jn 4,16)

Cette transformation de la perception de la réalité du mental vers celle du cœur à laquelle conduit la méditation ou la prière n'est pas le fruit d'une méditation occasionnelle. Cette conscience que l'amour divin demeure en nous ne se développe que dans une fidélité régulière à la méditation ou la prière quotidienne.