



## ***L'importance du silence, de la solitude et de la prière continuelle, par Kim Nataraja***

Le mysticisme des débuts du christianisme est en réalité une spiritualité issue du désert, d'un environnement rude, impitoyable mais d'une beauté envoûtante, dans le silence profond et la solitude. En se retirant dans le désert, les ermites étaient parvenus à un état de silence extérieur et de solitude, mais atteindre dans leur vie et leur prière un état de silence intérieur semblable était bien plus difficile, nous le savons bien d'après notre expérience personnelle de la méditation. Il est tellement difficile de quitter le paysage de nos pensées et sentiments. Mais tant que nous n'y sommes pas parvenus, le désert lui-même n'est d'aucune aide. Amma Syncretica disait : « Nombreux sont ceux qui vivent dans les montagnes et se comportent comme s'ils étaient en ville ; ils perdent leur temps. On peut être solitaire en esprit tout en vivant dans la foule, et celui qui est solitaire peut vivre dans la foule de ses pensées. »

Voilà qui nous reconforte : « On peut être solitaire en esprit tout en vivant dans la foule. » Lorsque nous méditons en portant une attention totale à notre mot de prière, même si nous vivons au cœur d'une ville trépidante, nous pouvons entrer dans le silence intérieur et la solitude. Le silence intérieur est nécessaire pour entendre « la petite voix silencieuse » et on le considérait donc comme la qualité la plus essentielle : « Abba Macaire dit un jour à ses frères, après leur avoir donné la bénédiction dans l'église de Scète : "Fuyez frères !" L'un des anciens lui répondit : "Où pourrions-nous fuir dans le désert ?" Alors Macaire mit le doigt sur sa bouche et dit : "C'est cela que vous devez fuir". Puis il entra dans sa cellule et ferma la porte. » Ainsi le silence n'était pas seulement l'absence de bruit, mais aussi de paroles inutiles. Les ermites considéraient que toute parole inutile est un danger, car elle conduit inévitablement à des pensées superficielles : « On racontait que lorsqu'Abba Ammoès allait à l'église, il ne permettait pas à son disciple de marcher à ses côtés, mais seulement à une certaine distance ; si ce dernier venait l'interroger sur ses pensées, il s'éloignait de lui aussitôt après lui avoir répondu, en lui disant : "C'est de peur qu'après des paroles édifiantes, une conversation futile ne vienne s'insinuer, que je ne te garde pas auprès de moi. »

La vie intérieure de prière peut être très difficile ; les ermites le savaient autant que nous. On leur conseillait de prêter une grande attention à leur état d'esprit pendant la prière et le travail. C'est ainsi qu'ils prenaient conscience de l'attaque constante des démons sous forme de « mauvaises pensées ». Nous avons évoqué les conseils d'Évagre sur la « garde des pensées » – la pleine conscience – dans les dernières lettres hebdomadaires de l'année 4 : on ne peut vaincre ces « mauvaises pensées » que par une attention entièrement tournée vers la prière – leur « formule », notre mantra. En cela, ils suivaient (et nous aussi) l'enseignement de Jésus : « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » (Mt 6, 33) En voici un parfait exemple : « Au sujet d'un autre frère spirituel encore,

nous avons lu que, tandis qu'il priait, une vipère vint s'attaquer à son pied. Mais lui ne baissa pas les bras avant qu'il eût achevé sa prière accoutumée ; et il ne subit aucun dommage pour avoir aimé Dieu plus que lui-même. » (Évagre, *Traité sur la prière*, 109)

Comme nous le raconte Évagre, la vie des ermites était toute centrée sur la prière. On peut le voir dans cette version des paroles de Jésus que donne Évagre : « Va, vends ce que tu possèdes, donne-le aux pauvres, et prends ta croix afin d'arriver à prier sans distraction. » Ainsi leur objectif était la « prière continue » : « Je vais vous montrer comment je prie sans cesse : simplement en poursuivant mon travail. » (*Sentences d'un Père du désert*) Plus tard, Origène insistera sur ce point : « Il prie sans cesse celui qui associe la prière aux tâches nécessaires et les tâches nécessaires à la prière. Ainsi seulement pouvons-nous parvenir à accomplir le commandement de prier toujours. Cela consiste à regarder l'ensemble de la vie chrétienne comme une seule grande prière. Ce que nous avons coutume d'appeler prière n'en est qu'une partie. (Origène, *De la Prière*)

Nous aussi pouvons le faire : en disant fidèlement et avec amour notre mot de prière distinctement, mentalement et silencieusement, et en l'écoutant tout en le prononçant durant les temps de méditation – ainsi qu'à d'autres moments qui ne requièrent pas toute notre attention, par exemple en attendant un bus ou en marchant. Nous aidons le mantra à s'enraciner dans notre être et il va ensuite vibrer dans notre cœur de façon claire, douce et continue, même si nous n'en sommes pas conscients ; ainsi nous aussi, nous « prions continuellement en associant la prière aux tâches nécessaires et les tâches nécessaires à la prière. »