

Une autre manière de prier

Depuis 40 ans, le frère Michel Boyer, franciscain, pratique la méditation chrétienne – une forme de prière qui remonte aux chrétiens du quatrième siècle...

Propos recueillis par Daniel Bahuaud, coordonnateur des communications à l'Archidiocèse de Saint-Boniface

De nos jours, bien des gens affirment ne plus parvenir à prier...

Michel Boyer : C'est vrai. Le bénédictin John Main, de qui j'ai reçu ma formation, propose utiliser un mot ou une courte expression, comme **Abba** (père) ou **kyrie eleison** (*Seigneur, prend pitié*). Pour ma part, je suggère **maranatha**, le dernier mot de l'Évangile de Saint Jean.

C'est un mot inhabituel...

M. B. C'est de l'araméen, la langue parlée par Jésus. Le mot signifie **Viens Seigneur, viens !** Il fait partie des plus anciennes prières chrétiennes. **Maranatha** n'est pas du français, alors il a moins de prise sur notre intellect ou notre imagination. Quand on le répète, petit à petit, il descend au niveau du cœur. Il fait partie de nous, et devient notre compagnon de prière.

Comme un mantra hindou ?

M. B. Un peu. J'ai pratiqué la méditation transcendante au cours des années 1970, alors qu'elle faisait rage. Il y a toutefois dans la démarche une différence fondamentale. On ne fait pas le vide. Et on ne cherche pas à nous centrer sans référence à Dieu, comme dans le mouvement de la pleine conscience. On cherche à se placer en relation intime avec ce Dieu en nous.

Et qu'arrive-t-il à ce point?

M. B. Dieu nous devient présent au-delà de nos pensées et malgré nos pensées qui vont et viennent. On vient à se déposer dans un silence profond. Le petit mot fait son travail. On est branché à la source de l'amour et de la vie. Les distractions de la vie nous font parfois perdre le Nord? Au fond de nous, on retrouve l'Être lui-même.

C'est dire que la méditation chrétienne peut servir de boussole...

M. B. Eh oui! On se centre sur l'essentiel pour ensuite mieux reprendre le chemin de la vie. Si je suis branché à la source de l'amour et de la vie, ma vie changera. Je serai mieux situé pour réduire mes préoccupations, me délester. Je détecterai mieux les qualités du cœur de l'autre. Je retrouverai la personne devant moi, parce que je me fixe sur l'être, non plus le paraître. Je découvre et redécouvre ma compassion pour ceux et celles éprouvés par les blessures de la vie.

C'est dire que la prière nous rend plus généreux...

M. B. Réciter de belles prières, c'est très bien. Pourvu que ça change nos vies. Est-ce que c'est vraiment le cas ? Sinon, essayons une autre manière de prier.