

La prière silencieuse – Proximités et différences avec la méditation

Conférence du Père Jean Marie Gueulette, dominicain

Salle paroissiale de Saint Gratien le 5 mars 2024.

Du 11 au 15 mars retraite - 45 min par jour : un temps d'enseignement puis de prière silencieuse : 14H00 à St Paul - 19H45 à Enghien et possibilité de jeûne numérique ou jeûne alimentaire avec un pain par jour.

A lire du Père JM Gueulette : Petit traité de la prière silencieuse, L' assise et la présence.

Aujourd'hui la spiritualité est une notion très en vogue, et la méditation porte plus que la prière dans le langage courant. Christophe André, Matthieu Ricard remplissent des stades.

Cette pratique d'assise silencieuse correspond à une appétence en lien avec notre mode de vie caractérisé notamment :

*par un éparpillement. Et nombre de personnes se révoltent contre ce mode de vie. Or les conseils des personnes qui portent la méditations portent souvent des conseils assez creux : poser une heure par jour son téléphone, se reposer si on se sent fatigué.

*l'annihilation des limites corporelles. Les smartphones permettent une démultiplication des activités et permettent d'être connecté avec des personnes à l'autre bout du monde. Or, anthropologiquement, la limite corporelle est indépassable. La méditation permet un recentrement.

*la subjectivité personnelle = culture du ressenti et non pas du dialogue. Or le ressenti est pensé actuellement comme « la vérité », à la différence des dogmes qui sont identifiés comme des hétéronormes qui enferment.

*l'attrait de toujours sur ce qui vient d'ailleurs, de loin.

Comment dans ce cadre remettre en exergue ce que la tradition chrétienne contient dans ses ressources ?

Les notions à dépasser :

*la recherche d'efficacité : Ce qui est un point de référence pour valider une pratique d'ordre spirituelle est l'effectivité de cette pratique. L'effet est-il mesurable ? Les Etats-Unis produisent ce style de test. Mais l'efficacité est-il un critère ? Prie-t-on pour soi ? ou pour Dieu ?

*la pratique instituée en exercice : Dans une perspective bouddhiste, la méditation est un exercice. La méditation en pleine conscience donne lieu à une pratique psychiatrique qui fonctionne dans certaines pathologies. C'est une donnée, mais cela ne peut se rapprocher de la prière.

Où sont les chrétiens dans ce paysage ?

Les chrétiens n'étant pas hors de la culture dans laquelle ils vivent, ils connaissent les différents traits de la société décrite. Et les chrétiens peuvent également pratiquer des exercices de méditation, et être attiré par l'hindouisme et le bouddhisme. Ce qui est assez marquant est que l'Eglise semble ne pas s'intéresser à cette question.

Comment voir la proximité et la différence de la méditation avec certaines formes de prières chrétiennes qui invitent au silence, qui ne cherchent pas tant au dialogue qu'à être présent ?

En pratique, du point de vue extérieur, les deux exercices prennent la même forme : s'asseoir et rester en silence. Mais au-delà de la similitude de forme, Jésus et énergie ne sont pas la même chose, le silence ne permet pas de tout englober et l'assise en silence ne recouvre pas la même réalité.

Quel est l'objet du silence ? La connaissance de soi ? ou se connaître comme aimé de Dieu ?

La prière chrétienne **est toujours relation** avec un Dieu vivant. Dans certaines formes de yoga ou de méditation zen la finalité est un travail intérieur qu'on peut faire seul. Mais une pratique n'exclut pas l'autre et des personnes peuvent s'appuyer sur des expériences vécues dans la pleine conscience pour orienter leur regard vers Dieu.

Deuxième dimension : la prière est adressée à Dieu pour lui rendre grâce et hommage **et non pas soi**. Un chrétien qui a une pratique de prière quotidienne ne le fait pas pour son plaisir mais parce qu'il reconnaît l'importance de Dieu. **Il ne s'agit pas d'envie !**

C'est dans les aumôneries d'hôpitaux que la prière en silence porte le plus car ces aumôniers avaient l'expérience de la présence silencieuse aux côtés des malades. En donnant du temps et même s'il semble ne rien se passer, cette présence silencieuse dit quelque chose.

Au niveau historique, dès les pères du désert, les témoins d'une forme de prière dépouillée, une prière de présence existe et se transmet jusqu'au XVII^e siècle. Certains textes expliquent la posture ou la manière de respirer sans se permuter en technique. Origène a une formulation assez pragmatique : Il est bon qu'en mémoire de la résurrection du Christ un chrétien prie debout, sauf s'il a mal aux pieds !

Au tournant du premier millénaire, la prière de cœur est la répétition d'une phrase : « Oh bon Jésus prend pitié de moi pécheur » = un peu moins contemplatif que de dire simplement son nom.

Au XVII^e on parlait d'une oraison de simple regard. On peut aussi prier en répétant un nom de Dieu (pas une idée sur Dieu). Il ne s'agit pas d'appeler le Christ médecin ou le Christ bon pasteur, **le risque serait de viser le bienfait qu'on attend.**

Après le XVII^e on est passé dans le monde de l'action, même dans le domaine de la prière. La présence gratuite a été reléguée. **Or la prière silencieuse est un don de temps, un moment où l'on se rend disponible.** La prière silencieuse, ce n'est pas le coma = ou une atonie profonde mais une recherche de recentrement, sans se laisser prendre par les distractions de pensées qui arrivent inévitablement mais qui doivent être écartées au profit d'un recentrement sur le nom de Jésus. Il ne faut pas se laisser dérouter par la simplicité de cette pratique.

Pourquoi le choix de prière silencieuse chrétienne ?

Le terme oraison est souvent employé à propos de la tradition du Carmel, et ce terme n'est pas connu par les chercheurs spirituels.

Et le terme de méditation est connoté pour les chrétiens qui demandent le texte à l'appui de la prière.

La prière silencieuse peut être individuelle ou collective.

En matière de prière chrétienne, il n'y a pas une posture qui serait la bonne, mais une attention à la spécificité de chacun.

Et dans la pratique chrétienne, aucune technique ne rend sain, la grâce n'est pas due. Il ne s'agit pas d'un déni ou d'un mépris du corps mais une insistance sur le don de Dieu. C'est une différence de certaines positions zen qui excellent pratiquées peuvent amener à un état d'illumination.

Quid de la visualisation ? = pratique qui peuvent aider à se poser et à entrer en prière, mais point d'attention si ces pratiques deviennent des techniques.

Cette pratique me convient-elle ?

Il convient de se poser la question du discernement par les fruits. Se rendre compte que la paix n'est pas obtenue après cette pratique doit conduire à une réévaluation de la pratique. On ne prie pas pour se faire du bien mais les effets d'une pratique peuvent produire du bien. **Les effets de la prière doivent être évalués sur la longue durée.**

