

Spécificité de la méditation chrétienne

Jean-Marie Gueullette

DANS **REVUE LUMEN VITAE** 2016/1 (VOLUME LXXI), PAGES 19 À 24
ÉDITIONS **UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN**

ISSN 0024-7324

ISBN 9782873245337

DOI 10.2143/LV.00.0.0000000

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-lumen-vitae-2016-1-page-19.htm>



CAIRN.INFO
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Université catholique de Louvain.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Spécificité de la méditation chrétienne

Par Jean-Marie GUEULLETTE ¹

« *Le moine se reconnaît non à ses paroles et ses discours, mais à son assise en silence*². » Cette définition de la vie monastique semblerait sans doute à beaucoup de nos contemporains issue de la plus pure tradition du zen, mais elle est pourtant tirée des œuvres de saint Jérôme († 420). S'asseoir en silence : voilà une activité que l'on peut rencontrer dans de nombreuses traditions spirituelles, et qui aujourd'hui rencontre un grand succès. Faut-il en conclure qu'il s'agit là de la manifestation d'une spiritualité originelle, antérieure aux distinctions entre les religions ? Beaucoup se font aujourd'hui les défenseurs de telles opinions, mais il est peut-être utile de résister à ce « culturellement correct » en cherchant à dégager ce qui peut constituer une originalité de cette pratique lorsqu'elle est mise en œuvre dans un contexte de foi chrétienne.

¹ Jean-Marie GUEULLETTE, dominicain, est professeur à la Faculté de théologie de l'Université catholique de Lyon et est également directeur du Centre interdisciplinaire d'éthique de cette université. Auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il consacre ses recherches et son enseignement à la théologie morale, en particulier dans le domaine de la santé, avec des publications récentes sur la quête de guérison et sur les médecines complémentaires. Il s'intéresse également à l'histoire de la spiritualité chrétienne, en particulier à Maître Eckhart et à la tradition chrétienne de la prière silencieuse. – Adresse : Faculté de théologie, Université catholique de Lyon, 23 place Carnot, F-69002 Lyon ; courriel : jmgueullette@univ-catholyon.fr.

² Saint JÉRÔME, *Ep.* 50, 4 ; *PL* 22, 514.

Une pratique commune avec d'autres traditions

Commençons par reconnaître paisiblement qu'en effet les modalités pratiques de cette forme de prière silencieuse sont proches de celles que d'autres religions ou traditions spirituelles connaissent : se tenir assis, immobile, en silence pendant un temps déterminé, seul ou en groupe, en cherchant à être présent, voilà qui se retrouve chez des chrétiens, mais aussi dans le yoga, dans le zen ou dans le bouddhisme tibétain. Aujourd'hui, ce n'est pas tant ce rapprochement qui constitue une surprise, que, pour certains, de découvrir que cela existe aussi dans le christianisme.

Il existe, même si elle est peu connue, une longue tradition d'assise silencieuse dans le christianisme. Elle n'a pas suscité autant de textes que dans les religions orientales, car la foi chrétienne est surtout centrée sur le don de Dieu, la grâce, et se tient, de ce fait, toujours un peu réticente devant tout ce qui pourrait sembler être une technique pour déclencher l'union avec Dieu. Aucune technique, aucune méthode ne nous donne de pouvoir sur Dieu. En revanche, il y a des moyens qui nous rendent plus ou moins disponibles pour reconnaître et accueillir sa présence et sa grâce. Ces moyens sont variés, ils l'ont toujours été, et c'est là une grande richesse du christianisme. Parole et silence, méditation sur un texte et simple disponibilité, solitude et communauté, bien des polarités de ce type structurent le champ de la prière chrétienne et permettent à chacun de trouver son chemin. Pas de prière chrétienne sans parole humaine adressée à Dieu qui s'est révélé à nous par la parole, mais pas de parole juste sans laisser place au silence. Ainsi l'enseignait saint Thomas d'Aquin : « *Dans la prière, il faut user de paroles et de signes dans la mesure où cela contribue à éveiller la vie intérieure. Mais si cela distrait ou paralyse notre âme, il faut y renoncer*³. »

La prière de simple présence

S'il y a une pratique chrétienne de la méditation⁴, c'est toujours dans la perspective d'une attention portée par le croyant à la présence de Dieu. Dans cette attitude contemplative, l'attention ne porte pas sur des idées, ni sur la présence elle-même mais bien sur la présence de

3 Saint THOMAS D'AQUIN, *Somme théologique, IIa-IIae*, q. 83, a. 12.

4 Ce terme est employé ici dans le sens que lui donnent les pratiques actuelles de méditation, assise silencieuse visant à favoriser la présence, et non pas dans le sens, pourtant plus courant en christianisme, de méditation d'un texte.

Dieu, en tant que personne. Au début du ^{xiv}^e siècle, Maître Eckhart affirme : « *Il est très doux pour un ami d'être près de son ami. Dieu nous assiste et demeure près de nous, constant et immuable*⁵. »

Cette prière de présence est si simple qu'elle a été certainement pratiquée par de nombreux chrétiens sans laisser de traces dans des écrits : aujourd'hui encore, de nombreux croyants en viennent à cette manière de faire sans jamais avoir rien lu sur la question, sans avoir suivi aucune session d'initiation, simplement par un dépouillement progressif de leur attitude devant Dieu. Cela explique que l'on peut retrouver des traces de cette pratique tout au long de l'histoire du christianisme, mais qu'on rencontre très peu de textes développés sur la question, contrairement à des méthodes nécessitant une véritable initiation, comme celle qu'enseigne Ignace de Loyola dans les *Exercices*, par exemple. Il semble bien que, très tôt, des chrétiens ont fait le choix de ce dépouillement, les « moines assis en silence » des déserts d'Égypte et de Syrie. Se tenant dans la foi en la présence de Dieu auprès d'eux et en eux, ils plaçaient l'essentiel de leur combat spirituel dans la « garde de la cellule ». On pourrait penser qu'une telle perspective ne nous concerne pas, qu'elle éclaire seulement quelques ermites engagés dans des pratiques spirituelles en dehors du monde. Mais la garde de la cellule n'est pas à entendre seulement comme une forme de stabilité géographique, ou comme le respect d'une forme de clôture architecturale. Il s'agit fondamentalement de ne pas prendre la fuite, non seulement physique, mais aussi et surtout intérieurement. « Garder la cellule », dans la tradition monastique, c'est se tenir là, vouloir se tenir dans la présence silencieuse de Dieu, dont on a une idée que par la foi, au-delà de toute perception sensible bien sûr. Or, au désert comme pour chacun d'entre nous, c'est bien là la principale difficulté : tant d'idées, d'images, d'angoisses et de désirs nous poussent à tourner notre attention ailleurs, à prendre la fuite pour ne pas avoir à affronter le dur combat de la foi.

L'une des manières les plus élégantes de prendre la fuite est l'engagement dans l'action, que ce soit l'efficacité dans le travail ou le dévouement dans l'activité pastorale, catéchétique ou caritative. Le piège est alors redoutable car ces formes d'engagement sont objectivement bonnes, il est difficile de les considérer comme des tentations. Pourtant, elles peuvent en jouer facilement le rôle, lorsqu'elles sont une manière de fuir le silence, la solitude. La prière de présence est alors à rapprocher du sabbat, un temps qui n'est pas forcément facile à vivre, puisqu'on s'y impose de ne pas agir pour attester que la vie avec Dieu a plus d'importance et de valeur que toute action. Garder la cellule à certains moments de la journée, ou de la vie, c'est donc aussi se tenir en retrait,

5 Maître Eckhart, *Sermon* 13 a.

accepter de ne pas agir, de laisser d'autres agir pendant que l'on offre du temps à Dieu gratuitement. Un moine de notre temps, le P. Henri Le Saux, écrivait :

L'homme n'a pas été créé simplement pour agir de ses mains et de sa raison, mais, plus encore, pour adorer au silence profond de son cœur. Plus même qu'à adorer, il est appelé à se plonger dans ce silence infini, à s'y perdre, à s'y oublier, incapable à la limite d'émettre un seul mot, fût-ce de louange ou d'adoration. Aucun mot en effet ne peut exprimer le mystère de Dieu, le mystère de l'homme en face de Dieu, le mystère du Fils en présence du Père, quand ce mystère unique est enfin saisi dans sa vérité. [...] Les moments de sa vie que l'homme consacre à cette prière de silence sont l'offrande la plus haute qu'il soit capable de jamais faire à Dieu, le plus grand de tous les cultes spirituels (Rm 12, 1)⁶.

C'est au XVII^e siècle que cette forme de prière, désignée par différentes expressions comme *oraison de simple regard*, *de simple présence*, *prière de silence*, *exercice du moment présent*, a connu un âge d'or. À la différence de « l'entretien d'amitié » enseigné par Thérèse d'Avila, l'oraison de simple regard est une pratique silencieuse, dans laquelle le priant se tourne vers Dieu sans rien dire. Ce n'est pas le moment de la réflexion, ni même du dialogue, mais celui de l'attention inlassablement ramenée sur la présence de Dieu, avec douceur et sans brutalité, comme aimait à le rappeler saint François de Sales :

Soyez fidèlement invariable en cette résolution de demeurer en une très simple unité et unique simplicité de la présence de Dieu. Toutes les fois que vous trouverez votre esprit hors de là, ramenez l'y doucement, sans faire pour cela des actes sensibles de l'entendement ni de la volonté. Demeurez donc ainsi, sans vous en divertir pour regarder ce que vous faites ou ferez, ou ce qui vous adviendra⁷.

La prière du Nom

Concrètement l'attention portée dans la foi à la présence de Dieu se trouve facilitée par l'énonciation intérieure du Nom de Dieu, d'un nom de Dieu. Dire le nom de quelqu'un, c'est s'adresser à lui, sans chercher à le définir, le reconnaître comme quelqu'un qui est présent, tout en manifestant qu'on ne peut tout dire de lui. C'est pourquoi il est essentiel à une prière contemplative chrétienne de se développer sur

6 H. LE SAUX, *Éveil à soi, éveil à Dieu. Essai sur la prière*, Centurion, Paris, 1971, p. 66 et 70.

7 Avis de saint François de Sales à la Mère de Chantal, du 6 juin 1616, *Opuscule XXV*, dans *Œuvres complètes*, édition d'Annecy, tome XXVI, p. 278.

un nom et non sur une idée (comme Amour, Souffle, Vie...). Dans la tradition, on rencontre cette pratique de la prière *monologiste*, prière sur un mot, chez les moines du désert. Ce n'est que plus tard, au Moyen Âge que des moines de l'Athos développeront la prière sur un mot en une phrase, la fameuse prière du cœur, « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi, pécheur. » Mais dans un premier temps, le moine concentrait simplement son attention et sa foi sur la présence de Dieu en redisant paisiblement le nom de Jésus. S'appuyant sur l'Écriture qui affirme que celui qui invoque le nom du Seigneur sera sauvé (Ac 2, 21), Origène, au troisième siècle, écrivait :

Aujourd'hui encore le nom de Jésus apaise les âmes troublées, réduit les démons, guérit les maladies ; son usage infuse une sorte de douceur merveilleuse ; il assure la pureté des mœurs ; il inspire l'humanité, la générosité, la mansuétude⁸.

Dans un des grands textes de la tradition monastique, l'*Échelle sainte* de saint Jean Climaque, on trouve le témoignage de cette manière de se centrer sur le Christ, inlassablement : « *Que la mémoire de Jésus soit unie à ta respiration, alors tu connaîtras la paix⁹.* » Le texte le plus explicite sur cette pratique est un écrit spirituel anonyme anglais du ^{xiv}^e siècle, le *Nuage d'inconnaissance* :

Chaque fois que tu entreprends cet exercice, et qu'avec l'aide de la grâce tu t'y sens appelé par Dieu, élève ton cœur vers lui dans un humble élan d'amour. Dirige-le vers Dieu qui t'a créé et racheté, puis appelé par la grâce à cet exercice. Et n'accueille aucune autre pensée sur Dieu, ni aucune pensée du tout, à moins qu'elle ne t'agrée ; car une intention dépouillée à l'égard de Dieu suffit amplement, sans aucun autre motif que lui-même. Ensuite, si tu veux, tu pourras enclorre cette intention dans un seul mot, afin d'en avoir meilleure maîtrise. Il te suffit de choisir un mot bref, d'une seule syllabe, de préférence à deux syllabes¹⁰.

C'est donc toujours cette même pratique, dans laquelle la prière se simplifie jusqu'à être simplement le retour inlassable à la mémoire de Jésus, en s'appuyant sur son nom. Aujourd'hui encore, l'Église catholique en rappelle la fécondité dans son *Catéchisme* :

L'invocation du saint nom de Jésus est le chemin le plus simple de la prière continue. Souvent répétée par un cœur humblement attentif, elle ne se disperse pas dans un « flot de paroles » (Mt 6, 7), mais « garde

8 ORIGÈNE, *Contre Celse* I, 7.

9 Saint JEAN CLIMAQUE, *L'échelle sainte*, ch. XXVII.

10 Le *Nuage d'inconnaissance*, par un anonyme anglais du ^{xiv}^e siècle, Introduction, traduction et notes par Alain SAINTE-MARIE, Cerf, coll. Sagesses chrétiennes, Paris, 2004, ch. 7, p. 72-73.

la Parole et produit du fruit par la constance » (Lc 8,15). Elle est possible en tout temps car elle n'est pas une occupation à côté d'une autre mais l'unique occupation, celle d'aimer Dieu qui anime et transfigure toute action dans le Christ Jésus¹¹.

Si elle a souvent été enseignée par des moines, cette forme de prière ne saurait être considérée comme une pratique réservée à des chrétiens qui ont choisi de vivre à l'écart du monde. Bien au contraire, elle est une prière très féconde pour ceux et celles qui sont engagés dans une vie très active, car sa pratique quotidienne vient rappeler l'essentiel, la présence de Dieu à nos côtés. Il n'est pas question, durant le temps de la prière d'évaluer son activité, ou de demander à Dieu une amélioration des performances, fussent-elles pastorales, catéchétiques ou caritatives. Il s'agit simplement de prendre un temps de type sabbatique, un temps où toute activité s'arrête, même celle de l'esprit, pour que soit reconnu l'essentiel, qui n'est pas dans l'activité. En présence de Dieu, ce que nous sommes est plus important que ce que nous faisons, « *Dieu est le Dieu du présent, disait Eckhart, tel il te trouve, tel il te reçoit, tel il te prend*¹². » C'est dans cette relation de personne à personne entre le croyant et Dieu que réside la spécificité de la méditation chrétienne. Ce qui est essentiel dans cette longue tradition d'assise silencieuse chrétienne, ce n'est pas la pratique, encore moins ce qui pourrait apparaître comme des techniques, c'est la présence aimante et immuable du Christ. C'est lui qui donne sens à la pratique, c'est le don de son Esprit qui fait grandir l'union avec lui.

THE SPECIFICITY OF CHRISTIAN MEDITATION

Under the rather all-encompassing term “meditation”, many Europeans today are discovering practices of sitting silently that they consider not only beneficent, but also as a spiritual path. Most of the time these are based on a teaching rooted either in Buddhist traditions or in neuroscientific research. Greater familiarity with Christian tradition reveals that such practices have existed since the very origins of Christianity, and that these take a specific form since presence is experienced as the presence of God in prayer. This relationship between the human person and God, who is also understood as personal, constitutes the specificity of Christian meditation.

11 *Catéchisme de l'Église catholique*, Plon, Paris, 1992, n° 2668.

12 Maître Eckhart, *Entretiens spirituels*, XII.