

## Méditer ou prier ?

Cet homme, régulièrement rencontré, s'initie depuis quelques mois à la méditation. Souvent en séance il évoque cette expérience nouvelle : lâcher prise, se libérer des contraintes et des urgences, accueillir ses émotions, observer ses pensées, tendre vers l'unité de soi... Voilà, m'explique-t-il, comment il devient possible d'apprendre à vivre en Pleine Conscience. Ce projet l'anime. Il semble plus vivant qu'à l'ordinaire, presque enthousiaste.

Il est aujourd'hui de bon ton de méditer. Qui que vous soyez, athée ou croyant, jeune ou vieux, malade ou en bonne santé, il vous est proposé, par médias interposés, des enseignements, des méthodes, des manuels. Il vous est assuré de pouvoir pratiquer en tout temps et en tout lieu, sous la douche, dans le métro ou dans une file d'attente... Il vous est promis de gagner en liberté intérieure, de développer vos facultés mentales, d'apprendre à savourer votre existence...

De la prière, en revanche, il est fait peu de cas. La « vieille dame » a certes ses fidèles, mais aussi ses innombrables déserteurs, lassés, déshabitués ou simplement ignorants. Quand la méditation excite la curiosité et propage un certain engouement, la prière s'est usée. « Elle a fait son temps », disent certains. Le mystère est éventé, la promesse ne tient plus, la gestuelle incommode : à l'époque de toutes les libertés, peut-on sérieusement s'agenouiller, joindre les mains et se battre la coulpe ? À l'heure de l'individualisme forcené où chacun doit construire sa vie, la vouloir, la porter, peut-on encore s'en remettre à l'improbable providence ? Méditer ou prier... ? Voilà que ce patient, nouvel adepte de la Pleine Conscience, pose la question.

Les deux dispositions mentales ont en commun une volonté de rompre avec l'environnement, de suspendre l'action. Elles voudraient cesser de faire pour être. Elles voudraient aussi entendre ce qui ne parle pas, voir ce qui ne se montre pas. Car sans s'être concertées, elles le savent : non loin de soi, sous le chahut de la pensée, il y a ce murmure indicible, cette ombre projetée de ce qui échappe, la fascinante énigme...

La parenté n'est pourtant que de surface : quand la méditation cherche dans l'« ici et maintenant » la plénitude de l'instant, la prière regarde d'avant en arrière. Elle fait place au passé — regret ou remords — mais aussi, et peut-être surtout, au futur qui, pour elle, est Espérance. Quand la méditation tend vers l'immobile et le vide, la prière cherche ailleurs, plus loin, au-delà. Elle est un saut hors de soi-même, un élan prodigieux vers l'invisible et l'inouï. L'une s'affranchit des mots, l'autre s'incarne dans le verbe. La première se vit à travers les sensations éprouvées, la seconde prend forme dans la parole adressée. Car elle n'en doute pas : un Autre existe, plus près ou plus loin, plus bas ou plus haut. Un Autre existe, à portée de soi.

*« Je me recentre, dirait le méditant. Je ne raisonne plus. Je ne veux plus. J'ouvre très grand les yeux. Du balcon de moi-même, j'observe, je me regarde être. Je me rends présent à ce que j'éprouve. Je me rejoins, je me perds, je me retrouve. À mesure que j'immerge, j'élargis mon espace... Je tends vers la conscience. Là où je vais, je suis. » « Je me recueille, dirait l'orante. Je me détourne de moi-même. Je baisse les paupières. Je consens au mystère. La brèche s'ouvre et je la reconnais. Ce qui s'en échappe, ce qui me tourmente ou me trouble, j'ai besoin de le confier. Je vais vers Toi dont j'ignore tout. Je cherche ton visage, je guette ton regard ou quelques messages qui pourraient s'en échapper. Je tends vers la connaissance. Là où je cherche, tu es. »*

Cousines par l'esprit, ces deux approches vagabondent à travers les souffles. Elles rôdent aux confins de la Transcendance, mais, quand l'une, pensant pouvoir se passer de Dieu, s'arrête au seuil et s'en tient à une apesanteur profane, l'autre, plus téméraire, consent à se laisser soulever, enrôler, mener plus loin, vers la divine présence.

*CATHERINE TERNYNCK*

*Psychanalyste, département d'éthique de l'Université catholique de Lille  
Journal La Croix du 30 décembre 2013.*