

# POSITIONS ET ATTITUDES DU CORPS EN VUE DE LA PRIÈRE YOGA ET MÉDITATION CHRÉTIENNE

**La pénétration de stages inspirés du Yoga dans les Centres Spirituels chrétiens est une réalité qui pose question.**

> Voici par exemple le compte rendu d'un stage « Yoga, souffle, sons, couleurs », en Savoie (2011). « *Telles les douze notes chromatiques, c'est une équipe fantastique qui s'est constituée à Notre-Dame de Myans, la deuxième semaine de juillet, pour pratiquer le matin le yoga-nidra, au rythme de chacun en particulier, et découvrir, à travers les postures, les possibilités de chaque créature !*

*Clôturent la matinée, un temps de méditation guidée conduit vers les profondeurs de l'individualité !*

*Ouvrant l'après-midi, une carte de couleur choisie, révèle les différentes facettes de la personnalité !*

*Prolongeant, une séance sonore agrémentée de jeux, de joie et de rires, où chacun fait ce qu'il peut, pour admirablement s'en sortir !*

*Le tout dans l'harmonie construite jour après jour, dévoilant l'Infini de l'Éternel Présent Amour... »*

> Mais nous pourrions regarder tout aussi bien dans notre Sarthe, et écouter les CD « Chemins d'oraison » proposés par l'Association La Passerelle — Le Boulay à Rouez en Champagne.

On constaterait aisément une importance centrale, omniprésente, donnée à la conscience du corps, à la posture, à la respiration, à la détente, à la relaxation corporelle ; cette insistance prégnante est quasiment obsessionnelle jusqu'à saturation...

Une affirmation comme celle-ci : « *la présence à Dieu commence par la présence au corps* » résume bien cette fixation univoque sur le ressenti de chacun des organes allant jusqu'à l'induction de sensations corporelles... « *Choisir de s'appuyer sur la sensation du corps et de la respiration est un choix toujours à recommencer si l'on veut parvenir à prier de tout son être* », est une autre phrase emblématique de tout le contenu. On serait tenté de discerner une vie spirituelle à l'envers : le corps chemin vers l'âme, la maîtrise du corps vecteur de la progression spirituelle...

Certaines allusions à des pratiques yogiques sont sans doute l'expression de tout un vécu de yoga sous-jacent, chez les enseignants, et qui est comme la « quille » immergée du bateau qui navigue au fil de la méditation... Le nom de Jésus est chanté à diverses reprises, soit en hébreu de façon assez harmonieuse, soit en français d'une voix grave et monocorde, évoquant dans ce deuxième cas la vi-

bration d'un mantra. Le Seigneur Jésus est-il au centre de la démarche ? Celle-ci ressemble à une tentative de présenter un yoga « déshindouïsé » et habillé de concepts de relaxation ainsi que de vêtements chrétiens... Subtile dérive qui risque de conduire à une régression...

Le cheminement méditatif est parsemé de conseils de bon sens (assez volontaristes à l'impératif), et de spiritualité classique (l'abandon, la confiance, la simplicité). Mais une place excessive est donnée à la perception de la sensation pure, manière Vittoz, au détriment complet de la tradition carmélitaine, experte en matière d'oraison, dont on se demande vraiment où la trouver ici. Le mot « oraison » semble donc dévoyé dans ce contexte.

Il nous faut donc aller plus loin dans la compréhension de spécificités propres au Yoga, et à la méditation chrétienne.

## Le yoga

Compilé par F Despert, Tours, mai 2011

### 1. L'origine du Yoga

Le yoga classique indien provient d'un texte attribué à Patanjali dont on connaît peu de chose. Il aurait vécu au Pendjab au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Ce texte est une collection de maximes écrites en sanscrit du nom de yoga-Sûtras (« aphorismes sur le yoga »). Ces courtes phrases sont difficilement compréhensibles ; elles sont mémorisées par l'étudiant, puis commentées par des spécialistes dans les ashrams. Patanjali enseignait le Râja-yoga (yoga royal). le terme yoga (litt. « joug », « attelage ») évoque la recherche de l'union entre le soi (atman) et l'Absolu (brahman).

### 2. Les principes du Yoga

Le yoga part de l'idée que tout est souffrance dont il faut être délivré. Cette douleur provient de la séparation d'avec l'essence (l'Absolu, le brahman) : l'« âme » individuelle (atman) qui n'est pas différente de cet Absolu mais qui porte le poids des actes accomplis dans les existences antérieures (loi du karma) est amenée à s'incarner dans un corps vivant et souffre de cette condition déchue aspirant à retourner se fondre dans le principe universel dont elle est issue.

### 3. Une libération qui permet au moi de se fondre dans l'Absolu impersonnel

Cette libération est favorisée par la pratique du Hatha-yoga (technique tirée du Yoga royal). Cette pratique associe exercices physiques (Âsana) et exercices respiratoires (Prânâyâma). C'est essentiellement cette technique qui est pratiquée en occident. Selon le Dictionnaire de la sagesse orientale, le yoga « *cherche à montrer la voie pratique qui mène au salut et à la délivrance par l'activité disciplinée* ».

**Jean Varenne** (grand spécialiste de l'hindouisme et du sanskrit) commente ainsi les phases d'un cours de yoga : « *Ces différentes étapes ne se comprennent que par référence à la doctrine du corps « subtil » qui, chez chacun d'entre nous, double le corps « grossier » seul accessible aux sens. Ainsi, la tenue du souffle, ou Prânâyâma, sert-elle à permettre au prana (souffle inspiré) d'atteindre un Centre (chakra, roue) situé à la base du corps subtil. Là gît une Puissance qui, chez l'homme ordinaire, n'est que virtuelle (on la compare à un serpent femelle endormi). Réalisée par le yoga (éveillée par le souffle), cette Puissance (on l'appellera Kundalini, l'Enroulée) s'activera et, guidée par la pensée durant les exercices de méditation, montera progressivement de chakra en chakra, jusqu'au sommet du corps subtil où elle s'unira à l'âme (atman est un mot masculin): les noces de l'atman et de la Kundalini, comparées à celles de Shiva (Siva) et de sa parèdre Pârvat, provoquent une véritable transmutation alchimique de l'individu, que l'on, qualifie dès lors de jivan-mutka (délivré-vivant). On ne pourra jamais séparer la pratique du yoga de la théologie* » à laquelle elle est liée. En quelque sorte, le hatha-yoga offre à l'hindouisme ce que les sacrements offrent au catholicisme. Ils sont les rites initiatiques et opérants de privilèges spirituels.

**Ysé Tardan-Masquelier** (spécialiste de l'Hindouisme à Paris IV) évoque la « *sacralisation du souffle comme le symbole de l'élan vital, de la conscience lumineuse et, éventuellement, d'un don divin : à l'enseignant de savoir susciter cette dimension en conservant à chaque élève son espace de liberté* ». Elle écrit par ailleurs : « *Le yoga n'a jamais été conçu seulement comme une discipline de mieux-être dans la vie actuelle, mais comme un mode de transformation si radical que ses effets se répercutent sur l'après vie* ».

### 4. Une vision philosophique fondamentalement différente de celle du Christianisme

La philosophie et la pratique du yoga sont basées sur la croyance que l'homme et Dieu ne font qu'un. Elle enseigne à se concentrer sur soi-même plutôt que sur Dieu Seul et Unique. Le Yoga encourage ses participants à rechercher les réponses aux problèmes de la vie au sein de leur propre esprit et conscience au lieu de trouver les solutions dans la Parole de Dieu par l'intermédiaire de l'Esprit Saint comme c'est le cas dans le Christianisme.

### 5. La pratique du Yoga est incompatible avec la foi chrétienne

Beaucoup de ceux qui pratiquent le Yoga disent : « Il n'y a aucun mal à pratiquer ces exercices, il suffit de ne pas croire dans la philosophie qu'il y a derrière ». Toutefois les promoteurs du Yoga, du Reiki, etc. affirment très clairement que la philosophie et la pratique sont inséparables. Entrer dans une pratique régulière du Yoga amène à plus ou moins consciemment entrer dans une vision de l'homme où les énergies du cosmos vont pouvoir agir en lui et lui redonner un équilibre auquel il aspire. Le Yoga prétend fournir à l'homme une technique lui permettant de retrouver sa véritable nature par l'union au Brahman, sa souffrance sa souffrance provenant de sa séparation d'avec celui-ci.

Par contre le christianisme voit comme cause de sa souffrance la rupture de l'intimité de l'homme avec Dieu en raison du péché. Ainsi l'homme est séparé de Dieu et il a besoin de réconciliation. La réponse chrétienne est Jésus-Christ « L'agneau de Dieu qui enlève les péchés du monde ». Grâce à la mort de Jésus sur la Croix, Dieu a réconcilié le monde avec lui-même et il appelle l'homme à recevoir gratuitement tous les bénéfices de son salut par la foi en Jésus-Christ seul. C'est pourquoi un Chrétien ne peut, en aucun cas, accepter la philosophie et la pratique du Yoga parce que le Christianisme et le Yoga ont des points de vue qui s'excluent mutuellement. Contrairement au Yoga, le Christianisme voit la rédemption comme un cadeau gratuit qui peut seulement être reçu et ne jamais être gagné ou atteint par ses propres efforts ou œuvres. Jésus est le Chemin, La Vérité et la Vie et seule la Vérité peut nous rendre libres.

## Peut-on dissocier le Yoga de sa visée spirituelle ?

1. Extrait du livre du **Père J.M. Verlinde** : l'expérience interdite, p 138 :

«- Vous semblez affirmer que l'on ne peut séparer les techniques du yoga de l'horizon hindouiste auxquelles elles appartiennent.

- *C'est exact. Je me souviens du sourire amusé du gourou devant les motivations invoquées par les Occidentaux pour pratiquer le yoga : relaxation, détente, maîtrise, etc. Il répondait en substance : « Vous êtes étonnants : vous pratiquez ces techniques sacrées pour des effets périphériques auxquels nous n'attachons aucune importance, et ne portez qu'une moindre attention aux transformations profondes qu'elles induisent en vous !... » et il haussait les épaules d'un air de dire : Qu'à cela ne tienne, votre ignorance ou votre manque d'intérêt pour ces effets profonds n'empêchent pas les techniques de produire en vous ce pour quoi elle sont conçues... »*

2. Extraits du livre de **Jean Déchanet**, moine bénédictin, *Le yoga en dix leçons* :

*"Il faut savoir que le Yoga, les postures, mais surtout les exercices de respiration contrôlée développent mécaniquement une grande énergie. Et je vais vous étonner en affirmant bien haut ici qu'en ce sens il est dangereux..."* et plus loin

*... «couper le Yoga de sa visée spirituelle, c'est renier ses origines religieuses ; c'est surtout courir le risque, le gros risque de retourner contre soi les énergies qu'il doit libérer ».*

J. Déchanet cite S. Yesudian, lui aussi un grand nom du yoga :

*"Tous les exercices yogiques, que nous le voulions ou non, tendent à éveiller ces centres nerveux (chakras) et à nous mettre en possession de facultés généralement insoupçonnées..."*

*« Qu'un yogi chrétien se découvre un jour plus intuitif, plus clairvoyant... et même qu'il expérimente, en passant, quelque pouvoir paranormal (j'ai noté pour ma part, de curieux, très curieux pressentiments, des espèces de prémonitions), il n'y a là rien qui soit de nature à inquiéter. Qu'il se complaise dans ces « effets » ou ces « à-côtés » du yoga, qu'il les désire intensément, et qu'il en fasse comme le but de ses pratiques, c'est autre chose. Viciée dans sa racine, sa visée ne peut aboutir qu'au plus vil désenchantement ».*

## 3. L'expression « Yoga chrétien » n'est-elle pas contradictoire ?

En orient, le Karma, l'enchaînement des vies, la réincarnation, est vécue comme une sorte de malédiction. Le yoga, par l'exercice de postures et la maîtrise du souffle, permet d'en sortir. Il fait parvenir à des états modifiés de conscience, et au "plongeon" dans l'énergie cosmique. Autrement dit, par une technique longuement mise en œuvre, on se fait "sauter" dans l'Un... C'est une sorte d'échappatoire à la force du poignet.

Rien à voir avec l'accueil de la miséricorde du Père obtenue par l'acte rédempteur de Jésus (sa mort sur la croix, sa résurrection, et le don de l'Esprit Saint), qui me fait entrer dans la vie éternelle dès maintenant et la promesse de la résurrection dans la gloire divine.

Aucun besoin de postures, ni de maîtrise du souffle, pour prier chrétiennement : il s'agit de laisser l'Esprit de Dieu nous entraîner à une communion de cœur avec Jésus et avec son Père. Rien à voir avec "faire le vide". Ni avec l'ouverture des chakras ou la montée de la kundalini...

La grande tradition mystique de l'Église, représentée au premier plan par les grands maîtres du Carmel, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'Avila, mais aussi Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, nous propose de "faire oraison", d'entrer dans la "contemplation"... Ils ont déjà balisé le cheminement : voir la "Montée du Carmel" de Jean de la Croix, et le "Château Intérieur" de Thérèse d'Avila... Voyez par exemple le site <http://www.carmel.asso.fr/>

Chercher à s'appuyer d'abord sur la sensation du corps et la respiration, fait dériver, imperceptiblement, vers une vie spirituelle à l'envers : le corps chemin vers l'âme, la maîtrise du corps vecteur de la progression spirituelle... ! Le résultat est périlleux ; le Christ Jésus, de la place centrale qu'il occupe dans la perspective chrétienne, devient généralement tout-à-fait marginal, au profit de la réalisation de soi...

## 4. Le yoga peut-il aider à prier ?

L'avis du **Père Joseph-Marie Verlinde**

*Famille Chrétienne 1249 — 22/12/2001*

Yoga, méditation transcendantale, zen — les techniques de méditation orientales sont très séduisantes. Elles constituent de puissants moyens de

nous retirer du monde extérieur, désinvolte et changeant, pour nous recentrer sur notre intériorité, dont nous avons tous la nostalgie. Je le sais pour les avoir moi-même pratiquées pendant plusieurs années.

Au départ, la démarche est la même que dans la prière chrétienne : il y a une volonté de rompre avec une vie superficielle, dispersée, très décevante, pour rentrer en soi. Dans les deux cas, il y a une grande soif d'Absolu.

Mais dès le début de ce chemin intérieur, les routes divergent : dans les techniques orientales, il s'agit de rentrer de plus en plus en soi, par ses propres forces, jusqu'à atteindre une sorte de fusion dans le Tout, une sensation d'exister très intense ; dans cette expérience, il n'y a aucune place pour l'autre : je suis de plus en plus centré sur moi et sur moi seul.

Tout au contraire, la prière chrétienne est rencontre de l'Autre, de Dieu qui vient vers moi. Je rentre en moi-même, mais c'est pour me disposer à y recevoir ce que le Seigneur veut me donner.

C'est toute la différence entre une mystique naturelle, qui ne s'appuie que sur des moyens naturels et me laisse seul avec moi-même, et une mystique surnaturelle, qui me tourne vers Dieu, un Dieu personnel qui se donne à moi dans un dialogue d'amour. Dans les techniques orientales, c'est moi qui suis le maître de ma vie intérieure ; dans la prière chrétienne, c'est Dieu : j'accepte de m'en remettre à Lui et de Le laisser me conduire jusqu'à Lui.

De plus, les techniques orientales visent à une dissolution du moi dans le grand Tout, alors que la relation avec le Christ respecte mon altérité : la prière chrétienne est une communion, pas une fusion.

Bien sûr les techniques qui relèvent d'une mystique naturelle — telles que les techniques de méditation orientales — peuvent conduire à des expériences très fortes... mais cela n'a rien à voir avec la paix surnaturelle de l'Esprit Saint.

Le risque est grand de confondre la sérénité produite par certains exercices respiratoires, certaines postures, avec la présence authentique de l'Esprit Saint.

## Les méthodes psychophysiques et corporelles dans la prière

### 1. Extrait de « Quelques aspects de la méditation chrétienne », *lettre de la Congrégation pour la Doctrine de la foi, 1989.*

**La posture du corps.** 26. L'expérience humaine démontre que la position et l'attitude du corps ne sont pas sans influence sur le recueillement et la disposition de l'esprit. C'est là une donnée à laquelle certains auteurs spirituels de l'Orient et de l'Occident chrétien ont prêté attention. Ces auteurs spirituels ont adopté les éléments qui facilitent le recueillement dans la prière, reconnaissant en même temps aussi leur valeur relative : ceux-ci sont utiles s'ils sont reformulés en vue du but de la prière chrétienne. Ainsi, par exemple, le jeûne possède avant tout, dans le christianisme, la signification d'un exercice de pénitence et de sacrifice ; mais déjà chez les Pères, il avait aussi pour fin de rendre l'homme plus disponible à la rencontre avec Dieu, et le chrétien plus capable de se dominer et en même temps plus attentif à ceux qui sont dans le besoin.

Dans la prière, c'est l'homme tout entier qui doit entrer en relation avec Dieu, et donc son corps aussi doit prendre la position la mieux adaptée au recueillement. Cette position peut exprimer d'une manière symbolique la prière elle-même, variant selon les cultures et la sensibilité personnelle. Dans certaines zones, les chrétiens acquièrent aujourd'hui une conscience plus grande du fait que l'attitude du corps peut favoriser la prière.

**Le symbolisme psychophysique.** 27. La méditation chrétienne de l'Orient a valorisé le symbolisme psychophysique, souvent absent de la prière de l'Occident. Il peut aller d'une attitude corporelle déterminée jusqu'aux fonctions vitales, comme la respiration et le battement cardiaque. Ainsi l'exercice de la " prière de Jésus ", qui s'adapte au rythme respiratoire naturel, peut, au moins pour un certain temps, être d'une aide réelle à beaucoup.

D'autre part, les mêmes maîtres orientaux ont aussi constaté que tous ne sont pas également aptes à utiliser ce symbolisme, parce que tous ne sont pas en mesure de passer du signe matériel à la réalité spirituelle recherchée. Compris d'une manière inadéquate et incorrecte, le symbolisme peut même devenir une idole, et par conséquent un obstacle à

l'élévation de l'esprit vers Dieu. Vivre dans le cadre de la prière toute la réalité de son propre corps comme symbole est encore plus difficile : cela peut dégénérer dans un culte du corps, et porter à identifier subrepticement toutes ses sensations avec des expériences spirituelles.

**Ne pas confondre le bien-être psychologique et spirituel avec l'œuvre de l'Esprit Saint.** 28. Certains exercices physiques produisent automatiquement des sensations de quiétude et de détente, des sentiments gratifiants, voire même des phénomènes de lumière et de chaleur qui ressemblent à un bien-être spirituel. Les prendre pour d'authentiques consolations de l'Esprit-Saint serait une manière totalement erronée de concevoir le cheminement spirituel. Leur attribuer des significations symboliques typiques de l'expérience mystique, alors que l'attitude morale de l'intéressé ne lui correspond pas, représenterait une sorte de schizophrénie mentale, pouvant même conduire à des troubles psychiques et parfois à des aberrations morales. Cela n'empêche pas que d'authentiques pratiques de méditation provenant de l'Orient chrétien et des grandes religions non chrétiennes, qui attirent l'homme d'aujourd'hui divisé et désorienté, puissent constituer un moyen adapté pour aider celui qui prie à se tenir devant Dieu dans une attitude de détente intérieure, même au milieu des sollicitations extérieures.

Il faut toutefois rappeler que l'union habituelle à Dieu, à savoir cette attitude de vigilance intérieure et d'invocation de l'aide divine que le Nouveau Testament nomme la prière continuelle, ne s'interrompt pas nécessairement lorsque l'on s'adonne aussi, selon la volonté de Dieu, au travail et au soin du prochain. " Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu ", nous dit l'Apôtre (1 Co 10, 31). En effet, comme le soutiennent les grands maîtres spirituels, la prière authentique réveille en ceux qui prient une ardente charité, qui les pousse à collaborer à la mission de l'Église et au service de leurs frères, pour la plus grande gloire de Dieu.

**Faire le vide ?** 19. Il convient d'interpréter correctement l'enseignement des maîtres qui recommandent de " vider " l'esprit de toute représentation sensible et de tout concept, en maintenant toutefois une aimante attention à Dieu, de sorte qu'il y ait en celui qui prie un vide qui peut alors être rempli par la richesse divine. Le vide dont Dieu a besoin est

celui du renoncement au propre égoïsme, pas nécessairement celui du renoncement aux réalités créées qu'il nous a données et au milieu desquelles il nous a placés. Il n'y a pas de doute que dans la prière, on doive se concentrer entièrement sur Dieu et exclure le plus possible les choses du monde qui enchaînent notre égoïsme.

Saint Augustin est sur ce point un maître insigne : si tu veux trouver Dieu, dit-il, abandonne le monde extérieur et rentre en toi-même. Toutefois, poursuit-il, ne demeure pas en toi-même, mais surpasse-toi, car tu n'es pas Dieu : Lui est plus profond et plus grand que toi. « Je cherche sa substance dans mon âme, et je ne la trouve pas ; j'ai toutefois médité sur la recherche de Dieu et, tendu vers lui, à travers les choses créées, j'ai cherché à connaître les perfections invisibles de Dieu ». Demeurer en soi-même : voilà le vrai danger. Le grand Docteur de l'Église recommande de se concentrer en soi-même, mais aussi de transcender le moi qui n'est pas Dieu, mais une créature. Car Dieu est bien en nous et avec nous, mais il nous transcende dans son mystère.

## **2. Le « dieu intérieur » et la « theosis »**

Extrait de « **Jésus-Christ Porteur d'eau vive** », réflexion chrétienne sur le Nouvel Âge, publié en 2003 par le Conseil Pontifical pour la Culture, et le Conseil Pontifical pour le dialogue interreligieux.

3.5. Il s'agit d'un point fondamental opposant le Nouvel Âge au christianisme. Nombre d'ouvrages Nouvel Âge expriment la conviction qu'il n'y a pas d'être divin « là dehors », ou du moins que celui-ci ne se distingue pas vraiment du reste de la réalité. Depuis l'époque de Jung, il y a toujours eu un mouvement professant la croyance dans « le dieu intérieur ». Notre problème, dans l'optique du Nouvel Âge, est que nous sommes incapables de reconnaître notre propre divinité, une incapacité qui peut être surmontée avec l'aide d'un guide spirituel ou au moyen d'une série de techniques destinées à libérer notre potentiel caché (divin).

L'idée fondamentale est que 'Dieu' est présent au fin fond de nous-mêmes. Nous sommes des dieux, et nous pouvons découvrir le pouvoir illimité qui est en nous en éliminant une à une les couches d'inauthenticité. Plus ce potentiel est reconnu, mieux il est réalisé, et en ce sens le Nouvel Âge a une conception bien à lui de la theosis ou divinisation, qui consiste à reconnaître et à accepter notre nature di-

vine. Pour certains, nous vivons « une époque où notre compréhension de Dieu doit être intériorisée : du Dieu Tout-Puissant et extérieur au Dieu comme force dynamique et créative au cœur même de tout être : Dieu comme Esprit ».

Dans la préface du livre V de *l'Adversus Hæreses*, saint Irénée nous parle de « Jésus-Christ qui, à cause de son surabondant amour, est devenu ce que nous sommes afin de faire de nous ce qu'il est ». Telle est la conception chrétienne de la theosis ou divinisation, qui ne saurait être l'aboutissement de nos seuls efforts, mais requiert l'intervention de la grâce de Dieu qui opère dans et à travers nous. Cela demande nécessairement de notre part une prise de conscience initiale de notre incomplétude et de notre péché, qui est tout l'opposé de l'exaltation du moi. Qui plus est, cela nous ouvre la voie à la participation à la vie trinitaire, un cas parfait de distinction au cœur de l'unité : plus qu'une fusion, c'est une synergie. Tout cela est le fruit d'une rencontre personnelle, l'offre d'une vie entièrement nouvelle. La vie en Jésus-Christ n'est pas si personnelle et privée qu'elle se limite au domaine de la conscience. Elle n'est pas non plus uniquement un nouveau niveau de conscience. Elle est une transformation de notre corps et de notre âme par la participation à la vie sacramentelle de l'Église.

## Neuf manières de prier avec son corps à la manière de saint Dominique

Entretien avec Sœur Catherine Aubin, o.p.  
(16 mars 2005, ZENIT.org), *religieuse dominicaine, auteur d'un ouvrage intitulé « Prier avec son corps à la manière de saint Dominique »*  
(Editions du Cerf, Paris, en 2005)

Licenciée en psychologie et docteur en théologie, sœur Catherine Aubin est entrée chez les sœurs dominicaines en 1984. Après cinq années de vie et de ministère dans la communauté saint Leu-Saint Gilles, rue saint Denis à Paris, et des études de théologie, elle est actuellement professeur de théologie sacramentaire et de théologie spirituelle à l'institut pontifical Regina Mundi, à l'institut de théologie de la Vie Consacrée Claretianum et à l'université pontificale saint Thomas d'Aquin Angelicum à Rome.

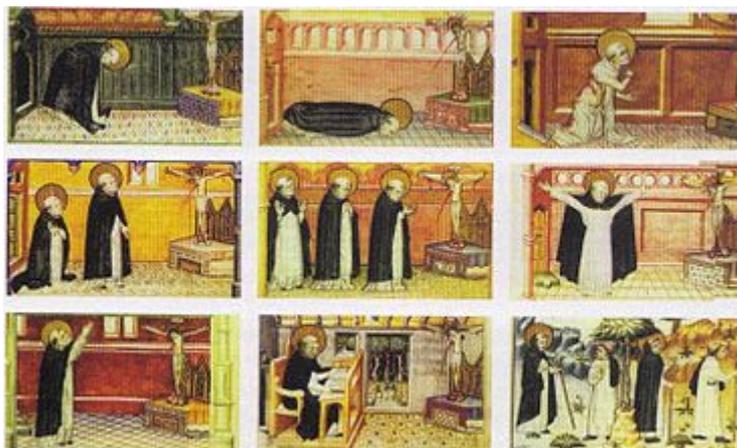
### Comment est née l'idée d'un tel ouvrage ?

Pendant 10 ans, j'ai vécu rue saint Denis à Paris où notre communauté de sœurs dominicaines étaient

implantée. Et là j'ai rencontré des personnes en quête d'unité intérieure et de paix qui pratiquaient des techniques ou des exercices corporels tels que le zen, la méditation transcendante ou autres. De mon côté je découvrais comme jeune religieuse la spiritualité dominicaine et je venais d'avoir "un vrai coup de foudre" pour les 9 manières corporelles de prier de saint Dominique. La rencontre de ces événements a donné naissance à ce livre dont un des messages est justement de dire à ceux qui pratiquent des techniques : « nous aussi dans la tradition catholique, nous avons une pédagogie de la prière avec le corps qui peut vous combler dans votre recherche ».

### Qu'est-ce que vous entendez exactement par « prier avec son corps » ?

Quand on aime, on le manifeste avec des gestes, salutations, sourires etc. Il en est de même pour la prière. Devant moi, en moi, je suis habitée par une Présence celle du Christ vivant, alors comment vais-je lui montrer mon attachement sinon par des attitudes. Dans ce livre le maître est saint Dominique, en effet sa prière était tellement fascinante que ses premiers frères ont transcrit ce qu'il disait et ce qu'il faisait avec neuf images qui le représente en train de prier. Chaque attitude corporelle correspond à une attitude spirituelle et permet à celle-ci de se déployer : les gestes donnent figure à ce qui est caché et illustrent les mouvements du cœur. Par exemple au geste de l'inclination correspond l'humilité, à l'agenouillement la confiance.



### Pouvez-vous nous expliquer quelles sont ces neuf manières de prier ?

La première manière de prier est l'inclination, saint Dominique s'humilie devant l'autel où le Christ est vivant sur la croix et de son côté jaillit du sang pour dire qu'Il nous communique sa vie. Toutes les images se passent devant ce Christ. La disposition intérieure de Dominique est l'humilité du cœur.

La seconde manière est la prosternation, Dominique est allongé de tout son long sur le sol et il pleure, il vit intérieurement la componction du cœur, son cœur est transpercé par la conscience de son péché.

Dans la troisième manière de prier Dominique se donne la discipline à genoux, son désir est d'être conforme au Christ dans sa Passion.

Pour la quatrième manière de prier, saint Dominique s'agenouille et se relève et survient en son cœur une grande confiance en la miséricorde de Dieu pour lui, ses frères et les pécheurs.

Pour ces quatre premières manières de prier, le corps de Dominique est dirigé vers le sol, dans la première manière son dos est dirigé vers le bas et son regard est tourné vers le sol, dans la deuxième son corps est sur le sol, dans la troisième et quatrième ce sont ses genoux qui touchent la terre. Or la terre est le lieu d'où nous venons, c'est le lieu des origines, lieu de nos limites. Les quatre dispositions spirituelles correspondantes, **l'humilité, la componction du cœur, la discipline, la confiance**, sont des dispositions spirituelles qui reconnaissent une dépendance et la primauté envers Dieu. On peut regrouper ces quatre premières manières de prier autour d'une attitude : **l'accueil**, accueil de sa condition de créature devant Dieu, accueil de Dieu comme Créateur et Sauveur, accueil de ses limites devant Celui qui est infini.

Pour la cinquième manière, le saint s'est dressé et levé sans s'appuyer à quoi que ce soit, à la manière d'un prophète ou de Jésus lui-même. Son attitude est celle de la résurrection, il est debout dans son corps et dans son cœur. Ses bras et ses mains manifestent l'écoute de la parole. Progressivement il se tait pour écouter et se laisser saisir par Celui qui lui parle à travers les Écritures.

Puis ses bras s'ouvrent majestueusement dans la sixième manière, pour embrasser et imiter son Ami qui a donné sa vie pour lui sur la Croix. Son geste des bras en croix, signifie la Vie donnée par le Christ et la Vie reçue par le saint. Geste du crucifié-ressuscité qui donne à saint Dominique de redonner vie au jeune garçon tombé de cheval et aux pèlerins anglais.

Il continue son mouvement des bras dans la septième manière en les étendant fortement vers le ciel, les mains jointes ou légèrement ouvertes en forme de coupe pour recevoir quelque chose du

ciel. La tension de tout son être montre son désir d'être avec Celui qui est au ciel et avec nous chaque jour. Son corps comme son cœur témoignent de sa supplication qui monte, qui jaillit comme une flèche : il connaît Celui à qui il s'adresse et sait que sa prière sera exaucée car elle correspond à celle du Christ : la promesse de nous envoyer l'Esprit Saint.

Trois positions debout, trois attitudes intérieures de présence. Saint Dominique est présent à Celui qui est présent en Lui. Il nous est montré attentif, éveillé, concentré, recueilli, élané. C'est le moment de la rencontre avec Dieu dans un dialogue face à face. Ces trois manières de prier forment un tout autour d'une attitude ; celle de **la rencontre avec Dieu**, du face à face avec l'Ami : face à face, debout, redressé ; face à face pour un dialogue d'amitié ; face à face pour être enraciné dans son unicité.

Dans la huitième manière de prier, saint Dominique est assis à une table et lit et écoute ce que le Seigneur lui dit à travers sa parole, et dans la dernière manière de prière on voit saint Dominique avec un compagnon partir en voyage sur les chemins pour aller transmettre ce qu'il a contemplé. Saint Dominique illustre ainsi l'amitié de Jésus avec ses proches. Une amitié où non seulement on prend le temps de s'asseoir ensemble, mais aussi de marcher sur les routes pour la partager. Ces deux dernières manières sont ordonnées autour du **don** : don de Dieu dans sa Parole et dans sa Vie, don de Dieu qui entraîne à donner et à se donner.

Les neuf manières de prier se divisent donc en trois étapes : **l'accueil, la rencontre, le don**. Elles nous font entrer dans un chemin de salut pour être guéris de la dévalorisation sur nous-mêmes et entendre le Seigneur nous dire : Je te reçois comme tu es ; Tu es mon ami ; sois fécond, donne du fruit. [...]

### **Quels enseignements pouvons nous tirer de cette forme de prière ?**

Je répondrai par un exemple celui de Madeleine Delbrel : lorsque Madeleine Delbrel se retrouve terrassée par une conversion qu'elle qualifie de « violente », elle choisit ce qui lui paraissait le mieux traduire son changement de perspective : elle décida de prier. « Dès la première fois je priai à genoux par crainte, encore, de l'idéalisme. Je l'ai fait ce jour là et beaucoup d'autres jours... En priant j'ai cru que Dieu me trouvait et qu'il est la vérité vivante, et qu'on peut l'aimer comme on aime une personne ». Pour prier, Madeleine Delbrel éprouva le besoin de

s'agenouiller, comme si elle inscrivait dans son corps le cri de son âme. Elle remet à Dieu ce jour là sa force et lui présente sa faiblesse, dans un mouvement de confiance. Prier avec tout son corps c'est aimer avec tout son cœur.

## Réflexion finale

« Les différentes méthodes de méditation orientale visent à se centrer sur soi-même, à rechercher son « moi ». La méditation chrétienne est une rencontre avec un autre. Le chrétien croit que le secret de l'humanité a un nom, et que celui-ci a été révélé par le Christ.

La méditation chrétienne, et c'est là une seconde différence fondamentale, ne cherche pas l'élévation personnelle. En effet, elle se concentre sur l'environnement, sur le prochain, sur le quotidien. A l'opposé, la méditation centrée sur soi-même peut se révéler dangereuse, parce qu'elle nous abandonne, livrés à nous-mêmes.

Au centre de la méditation chrétienne, on trouve le Christ. Ce choix n'est pas arbitraire. Dépasser ses limites est l'espérance d'un grand nombre de personnes qui souffrent des limites de leur « petite » existence. Pourtant, il est impossible de franchir les obstacles qui nous séparent de Dieu. Ces derniers ne peuvent être surmontés que par Dieu lui-même. C'est la raison pour laquelle la méditation chrétienne recherche la présence de Dieu dans notre monde en Jésus-Christ.

Par conséquent, la méditation chrétienne cherche à concrétiser l'inspiration en actions. Se retirer dans le recueillement et s'engager dans la société sont comme les deux phases de la respiration, l'inspiration et l'expiration. Tout ce qui est réellement nouveau naît dans le recueillement et se concrétise par l'amour. C'est là la dynamique du recueillement.

La méditation chrétienne contient encore une autre dimension. L'exercice de la vue, de l'écoute et de l'action par la prière méditative, le dialogue avec Dieu et l'écoute de sa Parole, conduisent à la présence du Christ. La grâce qui nous touche nous permet d'être prêts intérieurement à recevoir le cadeau de son Esprit : Christ en nous, nous en Christ. »

*(Jörg Gutzwiller, pasteur (Suisse). Tiré d'un article paru pour la première fois dans le journal « Der Bund » sous le titre « Le recueillement dynamique »).*

## Réflexion annexe : méditer ou prier ?

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.

*Extrait d'un article de CATHERINE TERNYNCK, Psychanalyste, département d'éthique de l'Université catholique de Lille, dans le journal La Croix du 30 décembre 2013.*