

CHRISTIANISME. Après avoir été longtemps oubliée, la méditation chrétienne, ou prière silencieuse, bénéficie d'un regain d'intérêt, notamment en France.

Prier en silence

Jouons à un petit jeu d'association d'idées. Si l'on vous dit « méditation », à quels mots pensez-vous instantanément ? Bouddhisme ? Zen ? Yoga ? Mais sans doute pas au qualificatif « chrétienne ». La pratique d'une forme de méditation, pourtant, remonte aux premiers siècles du christianisme.

Éclipsée par les techniques de méditation venues d'Extrême-Orient, la prière contemplative ou prière silencieuse bénéficie d'un regain d'intérêt dans les cercles chrétiens, grâce notamment à l'action de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC).

Fondée en 1991 par le moine bénédictin John Main, la CMMC compte quelque 2 500 groupes locaux dans le monde entier. Ces petits groupes se réunissent une fois par semaine pour pratiquer la méditation et la faire découvrir à de nouvelles personnes. Depuis neuf ans, la CMMC organise tous les ans les Rencontres de la méditation chrétienne, qui se dérouleront cette année du 23 au 25 février à Nevers, dans la Nièvre. Le thème retenu, « Où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté », sera commenté par deux intervenants, le frère dominicain Jean-Marie Gueullette et le directeur spirituel de la CMMC, Laurence Freeman.

Comment définir la méditation chrétienne ? « C'est une prière contemplative qui consiste, dans le silence et l'immobilité, à porter son attention au-delà de soi-même, notamment grâce à la répétition d'un mot de prière, décrypte Sandrine Hassler-Vinay, coordinatrice en France de la CMMC. Le silence aide à toucher le mystère du divin, et la répétition d'un mot de prière qui nous est propre permet de se recentrer à chaque fois que l'on se perd dans ses pensées. »

Discipline personnelle

Le silence n'est pas le seul élément qui distingue la prière contemplative d'autres formes de prières. « Il y a dans la méditation une vraie dimension de gratuité, on ne demande rien, ajoute Sandrine Hassler-Vinay. Ce rendez-vous silencieux avec Dieu tient à la fois de la discipline personnelle et de l'acte de foi, pour affirmer que, dans nos vies, Dieu vient en premier. »

« Nous pouvons être un petit peu trop bavards dans nos prières, qui ressemblent parfois à des listes de commissions à Dieu, estime la théologienne et poète Francine Carrillo, invitée en 2012 des Rencontres de la méditation chrétienne. La méditation relève davantage de l'appel intérieur, de l'abandon à plus grand que soi. » La théologienne se dit convaincue



« Il est essentiel pour un chrétien de se poser quelques instants »

que l'avenir du christianisme se jouera en partie dans les réponses qu'il pourra apporter à la recherche d'une « spiritualité authentique » d'une partie de la population. « Lorsque j'animais des ateliers de méditation chrétienne, les participants venaient me dire leur reconnaissance d'avoir trouvé dans nos Églises cet outil qu'ils avaient dû emprunter à des traditions très différentes, comme le bouddhisme, dont les concepts nous sont étrangers. Notre tradition religieuse, en Occident, est comme une langue maternelle. Il est bien plus aisé de s'y retrouver. »

« Près d'un tiers des participants à mes sessions d'initiation à la prière silencieuse ont déjà pratiqué d'autres formes de méditation, note le frère dominicain Jean-Marie Gueullette. Certains s'étaient éloignés du christianisme car ils ignoraient qu'ils pouvaient y trouver ce type de pratiques. » Ceci alors que le christianisme connaît une très ancienne tradition de prière silencieuse. Portée par les Pères du désert, elle fut développée en Occident aux XIII^e et XIV^e siècles par les mystiques rhénans et, au XVII^e, en France, par de nombreux maîtres spirituels enseignant « l'oraison de simple regard ».

« Le XIX^e siècle, en Occident, a été celui de l'action pour Dieu, rapporte Jean-Marie Gueullette. L'expérience de la prière silencieuse a été occultée par les pratiques caritatives ou de pénitence. On redécouvre aujourd'hui cette longue tradition, notamment celle des maîtres spirituels chrétiens qui portaient une forte attention à la singularité de la personne,

et notamment au corps. C'est une expérience spirituelle profonde que de faire attention à son corps pendant la prière, de faire preuve de bienveillance avec soi-même. »

Un avis que partage Francine Carrillo. « Méditer nécessite de la persévérance, c'est une ascèse. Mais attention à ne pas mettre la barre trop haut ! Mieux vaut méditer quelques minutes plusieurs fois par jour que de s'imposer des séances trop longues, devoir les reporter et culpabiliser de le faire. »

Exercice difficile, la méditation change celui qui la pratique régulièrement. Ceci alors que de nombreuses études scientifiques ont validé ses bienfaits pour le corps. « Un jour, on réalise qu'on a profondément changé, que l'on ne se laisse plus aussi facilement mettre à terre par les choses de la vie, témoigne Jean-Marie Gueullette. La prière silencieuse apporte un centre de gravité. Même lorsque l'on mène une vie très occupée, il est essentiel pour un chrétien de se poser quelques instants et de dire : "Là, maintenant, j'arrête tout pour Dieu." » ■

LOUIS FRAYSSE

À NOTER

- **Le site de la CMMC : www.wccm.fr**
- **Petit traité de la prière silencieuse**
Jean-Marie Gueullette
Albin Michel, 2015, 6,90 €.
- **Jonas. Comme un feu dévorant**
Francine Carrillo
Labor et Fides, 2017, 14 €.

DE PAR LA FOI



Jean-Paul Willaime

Écouter Rachid Benzine

Parmi les nombreuses réflexions sur l'islam de France, celles de Rachid Benzine, islamologue fin connaisseur de l'herméneutique de Paul Ricœur, méritent attention. D'abord parce qu'il nous alerte. L'islam des mosquées est « de plus en plus influencé par les grands courants transnationaux salafistes et Frères musulmans ». Ces courants domineront demain, prévient-il, « si nous posons les mauvaises réponses à la problématique de l'organisation du culte musulman en France ». C'est en prenant au sérieux le fait que l'islam, comme les autres religions, est « une manière de comprendre le monde » et de vivre la relation aux autres que l'on aidera les fidèles à résister aux prédicateurs salafistes. Pourquoi faudrait-il encourager nos compatriotes musulmans à davantage se couper de leur pays d'origine qui reste souvent celui « du cœur » : l'Algérie, le Maroc, le Sénégal, la Turquie... ? Il n'est pas bon de les couper de la langue et de la culture dans lesquelles ils ont appris à vivre leur rapport à Dieu. Ainsi déculturés, ils seront d'autant plus démunis face aux prédicateurs fondamentalistes.

Il serait dramatique que nos compatriotes musulmans n'aient plus le choix qu'entre un islam déculturé et donc édulcoré et un islam considéré comme une contre-culture opposée à celle de l'Occident. Pourquoi, suggère Benzine à propos de la formation des cadres religieux, ne pas ouvrir de vrais partenariats « avec un certain nombre d'institutions religieuses du Maghreb et de l'Afrique subsaharienne » lorsque celles-ci « professent réellement un "islam d'ouverture" » ?

Certaines initiatives existent déjà en ce sens. C'est en intensifiant les relations culturelles entre les deux rives de la Méditerranée et en développant des dialogues historiques, théologiques et philosophiques entre l'Europe, le Maghreb et le Machrek que l'islam parviendra à reformuler le sens de sa tradition dans le cadre de sociétés pluralistes.

Autrement dit, des deux côtés de la Méditerranée, même combat pour une théologie musulmane adaptée à la modernité démocratique ! ■