

# QUELLE ASSISE POUR LA PRIÈRE

À l'occasion des Rencontres de la méditation chrétienne auxquelles participera Jean-Marie Gueullette, quelques observations sur les postures de recueillement inspirées du dernier livre de ce père dominicain.

PAR XAVIER ACCART

Quelle posture tenir dans la prière silencieuse ? Cette question peut se poser alors que certaines formes de recueillement tirées des traditions orientales se focalisent sur les positions du corps. Le dominicain Jean-Marie Gueullette, qui approfondit une réflexion chrétienne sur l'assise silencieuse, interroge de grands auteurs chrétiens sur ce point dans son dernier livre *l'Assise et la Présence* (Albin Michel, 14 €). Voici quelques-uns des éléments de réponse qu'il tire de sa réflexion sur leurs écrits.

## Une position rare dans la Bible

La posture de prière la plus courante dans les Écritures est debout, les mains (et les yeux) levés. Elle doit être préférée, note Origène au III<sup>e</sup> siècle, « car le corps apporte ainsi à la prière l'image des qualités qui conviennent à l'âme ». La Bible mentionne également souvent l'agenouillement ou la prosternation, qui conviennent à une attitude intérieure

de retour à Dieu ou d'adoration. La position assise est plus rare, mais existe. Ainsi, dans le Deuxième livre des Rois : « Le roi David entra et s'assit devant le Seigneur » (2 Rois 7, 18). « David s'assit en présence du Seigneur », commente saint Augustin, qui ajoute que cette présence signifiée par l'arche d'alliance peut signifier « le secret du cœur ».

## Une position adaptée à la prière silencieuse

En dépit de cette rareté dans la Bible, l'assise convient bien à ce que certains auteurs du XVII<sup>e</sup> siècle appellent « l'oraison de simple regard ». Une forme de prière que Jean-Marie Gueullette distingue à la fois de la méditation orientale – car elle implique une relation personnelle à Dieu – et d'une oraison conçue comme un dialogue. Il s'agit de se tenir simplement en présence de Dieu pour répondre à l'injonction de Jésus : « Mais quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le lieu secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra » (Matthieu 6, 6). ▶▶



## « Une disponibilité accrue à Dieu »



**GABRIEL VIEILLE,**  
**64 ANS, BESANÇON**

« Chaque  
matin, je lis  
l'évangile du  
jour avec  
mon épouse  
et me tiens  
assis en

silence pendant 30 minutes,  
répétant intérieurement  
le mot *Maranatha*  
("Viens seigneur") selon  
l'enseignement de John  
Main. L'important est d'être  
à la fois abandonné et  
attentif à l'Amour du Christ  
qui est "*répandu en nos  
cœurs par l'Esprit*" selon  
saint Paul. Garder le dos  
droit, la tête bien axée sur  
les épaules et le bassin  
relâché pour libérer le souffle  
est primordial. J'utilise un  
banc de prière sous lequel je  
replie les jambes ; le contact  
avec le sol est important  
pour rester incarné. Dès que  
je m'assois mal, à l'église  
par exemple, je suis moins  
présent. Alors je repose mes  
pieds au sol, je déverrouille  
les épaules et redresse la  
tête. Cet été, au cours d'une  
semaine de méditation,  
j'ai fait l'expérience lors des  
eucharisties d'une présence  
totale et d'une disponibilité  
accrue à la Parole  
et au don de Dieu ! » ■

# L'école de la prière

## ALLER PLUS LOIN

*L'Assise et la Présence*, de Jean-Marie Gueullette, Albin Michel, 14 €. *Outre les considérations sur l'assise dont est tiré cet article, ce livre à la fois riche, solide et synthétique, évoque les questions de la respiration, de la répétition d'un mot pour fixer l'attention ; autant d'éléments de la forme de prière silencieuse que l'auteur pratique.*

*Les Rencontres de la méditation chrétienne.* Elles se tiennent cette année à Nevers du 23 au 25 février, en présence de Laurence Freeman et Jean-Marie Gueullette. Voir page 43.

## La signification de l'assise

Cette assise pour demeurer en présence de Dieu est évoquée par nombre de spirituels chrétiens. Saint Jérôme va ainsi jusqu'à écrire : « *Le moine se reconnaît non à ses paroles et ses discours, mais à son assise en silence.* » Rester assis est synonyme de combat spirituel. Car il faut lutter pour résister aux distractions et fausses urgences qui viennent nous tirer de la prière. Cette attitude corporelle exprime également l'attitude de l'âme qui est appelée « *à poser sa pensée en Dieu à chaque instant* ». Cette posture n'est pas là pour exprimer les sentiments de l'âme comme l'élévation des mains dans une assemblée de louange, mais elle résulte de l'intention spirituelle du priant de se maintenir en présence de Dieu.

## Une grande liberté

Une fois cela dit, on pourrait attendre des conseils techniques sur la façon de positionner son dos, ses mains, ses lèvres, son menton... Mais, avance Jean-Marie Gueullette, « *ce qui est spécifique au christianisme dans ce domaine est peut-être de ne rien enseigner de spécifique* ». Saint Augustin écrira en ce sens : « *Chacun prend la position corporelle la plus appropriée qui se présente à lui pour favoriser les affections de l'âme.* » Et Étienne de Muret, un contemplatif du XII<sup>e</sup> siècle : « *Quand on voudra prier plus intimement, on choisira une attitude grâce à laquelle on puisse aimer Dieu*

*davantage.* » Saint Ignace, lui, conseille d'essayer diverses attitudes corporelles pour entrer en oraison et de conserver celle qui convient le mieux. « *Dans la prière personnelle, les dispositions du sujet sont plus importantes que toute règle que l'on pourrait édicter* », explique Gueullette. Ce qui importe, c'est « *la justesse de la posture pour cette personne-là, à ce moment-là* ».

## Une révérence devant Dieu

Cela ne doit pas encourager un avachissement qui conduirait à une douce torpeur. « *Le corps à sa manière de respecter, et de prier, aussi bien que l'esprit. Il faut, tandis que l'esprit dans l'oraison*

**« La manière dont on va s'asseoir manifeste son respect et son adoration. »**

*fait son devoir, que le corps aussi y fasse le sien (qui est de) reconnaître la majesté infinie d'un Dieu par une divine modestie* », affirme François Guilloire, un jésuite breton du XVII<sup>e</sup> siècle. Jean-Marie Gueullette commente : « *Il est hors de question de se comporter en présence (de Dieu) avec désinvolture, en ne pensant qu'à son propre confort. La manière dont on va s'asseoir, et dont on va veiller à fixer son attention sur la présence de Dieu est déjà une façon de manifester son respect et son adoration.* » Et le dominicain de citer finalement sainte Jeanne de Chantal (XVII<sup>e</sup> siècle) : « *Si allant à l'oraison, l'on pouvait se rendre une pure capacité pour recevoir l'esprit de Dieu, cela suffirait pour toute méthode ; l'oraison se doit faire par grâce et non par artifice.* » ■



## LES RENCONTRES DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE

**ÉVÉNEMENT** La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne regroupe des chrétiens qui, à la suite de John Main, pratiquent une forme de prière qui consiste à s'asseoir en silence et répéter intérieurement un mot pour porter son attention au-delà de soi-même. Sa branche française organise une rencontre sur le thème : « *Où est l'esprit du Seigneur, là est la liberté* » (2 Co, 3-17) en présence de dom Laurence Freeman, moine bénédictin et directeur spirituel de ce mouvement et du père Jean-Marie Gueullette (voir page 30). Au programme, deux conférences de chaque intervenant, des ateliers (initiation à la méditation, *lectio divina*, marche méditative...), sept temps de méditation et une messe. Du vendredi 23 (accueil à partir de 17 h, début de la rencontre à 18 h 30) au dimanche 25 février, 15 h, à Nevers, dans l'espace Bernardette-Soubirous, à deux pas de la gare SNCF. **Inscription. Geneviève Vieille-Foucaut, 4 rue Parguez, 25000 Besançon. Tél. : 03 81 51 16 12. genevieve.vieillefoucaut@sfr.fr**

le personnage et l'œuvre de dom Jean-Baptiste Porion (1899-1987). Ce chartroux entré à La Valsainte, en Suisse, en 1925 et qui devint par la suite procureur général de son ordre, se révèle un des grands auteurs spirituels du siècle passé. Comme leur nom l'indique ces *Fragments métaphysiques et mystiques* regroupent en un bref volume des extraits de lettres qui constituent autant de pensées ciselées à la pureté cristalline. L'auteur s'y révèle marqué par les mystiques rhénans, mais aussi par des pensées extra-européennes, comme le taoïsme ou la kabbale, dont il a fait son miel.



Trois exemples puisés dans ce *rapiarum* aideront à en percevoir la profondeur suggestive : « *Celui qui dit : je vois, ne dit plus : je veux* » ; « *Dieu est visible à l'œil nu : il n'y a que la nudité qui manque* » ; « *Il est difficile de se tenir en équilibre sur un point qui n'est rien* ».

**Ad Solem, 18,90 €.**

### **Le chapelet de Notre Dame des douleurs**

**PRIÈRE** Pour soutenir votre prière durant le carême, qui s'ouvre le 14 février, *Prier au quotidien* vous propose de découvrir un exercice spirituel ancien, cher à l'ordre des Servites de Marie, qui a été remis au goût du jour par les apparitions (reconnues par l'Église) de Kibeho en 1982. L'un des points d'insistance de la Vierge durant

ces événements a en effet été la diffusion du chapelet des douleurs qui permet d'entrer dans la Passion à travers les souffrances et le regard de la Mère du Christ. **Voir Prier au quotidien page 181.**

### **Aux côtés des plus pauvres** Frère Roger

**LIVRE** Les frères de Taizé qui, à partir du 1<sup>er</sup> janvier, commentent chaque jour l'Évangile dans *Prier au quotidien*, publient le septième volume des œuvres de leur fondateur. Ce livre comprend à la fois son journal et des textes, pour certains inédits, écrits entre 1977 et 1980. On retrouve frère Roger vivant au milieu des plus pauvres dans différents endroits de la planète et d'abord à Calcutta où Mère Teresa lui confie une petite fille tout juste née qui