

Hors-série n°68 / 7,50 € • Suisse : 12 CHF • Canada : 10,95 \$  
ISSN 1251-9553

# Prier

*l'aventure spirituelle*

- Le souffle qui m'habite
- Du geste à la Parole

# Prier de tout son corps

9 782220 051406

**L**e corps, affirment la tradition biblique et le christianisme, est le temple de l'Esprit. Et pourtant, sous l'emprise de l'héritage grec, les chrétiens ont longtemps dénigré cette part essentielle d'eux-mêmes. En réalité, le corps n'est ni un carcan dont il faudrait se libérer, ni cet «objet» performant et sans limite que nous vante aujourd'hui la publicité. Le corps, c'est mon histoire, ma mémoire, mon héritage familial ; c'est lui qui me met en relation avec le monde, avec les autres... et avec Dieu. C'est pourquoi, «il n'y a pas de vie spirituelle en dehors du corps», constate Bernard Ugeux, anthropologue et théologien. Mais comment être présent à Dieu en intégrant tout son être ? Comment faire du corps le lieu de la prière chrétienne ? Le réhabiliter sans pour autant le survaloriser ? Pour nous, occidentaux, un tel travail d'unification et d'apaisement de toute la personne n'implique-t-il pas une sorte de «rééducation» ? Afin d'en baliser le chemin, ce hors série vous propose des éclaircissements, des témoignages, des expériences et vous donne quelques adresses. Autant de ressources concrètes visant, certes, à apprivoiser le silence et la respiration, mais surtout à ouvrir des pistes pour nous mettre à l'écoute du seul maître intérieur : le Christ.

Une précision capitale : il ne s'agit pas ici de suivre l'air du temps, mais de se ressourcer. De retrouver les trésors de la tradition chrétienne authentique, dont l'esprit et les méthodes ne sont pas étrangers à une fine connaissance du corps. Ces exercices de pacification ne sont-ils pas en effet enfouis au creux de sa mémoi-

re, ne demandant qu'à être enfin révélés et «réveillés» ? Une redécouverte qui peut passer, comme pour la plupart de nos interlocuteurs, par un détour par l'Orient, doté d'une expérience millénaire et vivante en la matière. Car la pratique du zen, celle du yoga, auxquelles plusieurs font écho dans ce numéro, ne sont pas incompatibles avec la spiritualité chrétienne. «C'est au contraire un moyen de progresser sur le chemin de l'oraison», explique le carme Pierre Milcent.

Tous nos témoins soulignent le but du travail corporel dans une optique chrétienne : laisser le corps apaisé par le souffle, par l'assise ou par la Parole, nous conduire «aux portes du cœur profond», là où nous attend le Christ. Loin de l'ego et de la seule recherche du bien-être ou de l'efficacité, il s'agit pour eux de se rendre présents pour mieux s'ouvrir à la Présence et à la dynamique de la relation Trinitaire. Ce qui demande de recourir à des «méthodes» appropriées, nouvelle pédagogie de la prière inscrite dans la perspective d'une rencontre avec Dieu. «C'est là que les chemins divergent avec l'Orient», observe le père Jacques Breton, fondateur du Centre Assise à Paris. «Pour les bouddhistes, il n'y a pas de relation, mais une profonde sérénité. Nous, chrétiens, nous goûtons la joie profonde vécue dans la rencontre du Christ.» Il fait en cela écho à la découverte de saint Paul : «Ce n'est plus moi qui vit, c'est le Christ qui vit en moi».

**Elisabeth Marshall,  
Christine Florence,  
Jean-Claude Noyé, Eric Vinson**

# De corps et d'es

***Le christianisme occidental a longtemps fait du corps le maillon faible de la vie spirituelle. Mais, sous l'influence de l'Orient, entre autres, sa prise en compte a fait beaucoup de chemin dans les Eglises. Comme nous l'explique Ysé Tardan-Masquelier, spécialiste de l'histoire des religions.***

• **Comment le corps est-il pris en compte aujourd'hui dans la quête spirituelle des Occidentaux ?**

Le corps a une situation paradoxale dans nos sociétés. D'une part, il est toujours victime d'une certaine tendance au mépris : on en fait un objet extérieur, un support physique de l'intelligence. D'autre part, il est de plus en plus magnifié : c'est le corps performant du champion ou le corps érotisé, le corps objet que nous vante la publicité. Par ailleurs, le désir de nos contemporains de vivre une expérience spirituelle immédiate les conduit à valoriser le corps comme support de cet accès « direct » au sacré. Il faut donc trouver un point d'équilibre entre le déni du corps et sa survalorisation. Cela passe par la reconnaissance de son éminente dignité, le droit au respect et à l'intégrité du corps, revendiqué pour tous. Pour preuve, la mobilisation en faveur des femmes et des enfants victimes de

violences sexuelles. Par ailleurs, la réflexion éthique sur le corps s'est considérablement développée. Mais cet acquis reste théorique. On n'a pas vraiment le mode d'emploi de cette juste réhabilitation du corps.

• **Pourquoi ?**

Parce que notre anthropologie n'a pas accordé une place équilibrée au corps. Les Pères grecs et latins, lorsqu'ils ont voulu conceptualiser la Révélation chrétienne, l'ont fait avec les outils de la philosophie grecque ; une pensée marquée par le dualisme — la coupure — entre le corps et l'âme. Un jeu de mots grec disait : soma-sema : le corps est la prison (de l'âme). Le christianisme a hérité de ce préjugé défavorable au corps, à rebours de la tradition biblique qui accordait au corps une place pleine et entière, comme temple de l'Esprit Saint.

• **Et à rebours des actes et paroles du Christ lui-même ! ?**

Absolument, car le Christ s'inscrit pleinement dans cette tradition. Il guérit les hommes corps et âmes intimement mêlés. Prenez la guérison du paralytique : la guérison corporelle témoigne de la restauration spirituelle. Les pères du désert, eux, ont développé une ascèse désincarnée. Le corps étant perçu comme le maillon faible par où les démons peuvent prendre possession de l'homme.

• **L'histoire de l'Occident est-elle traversée par le peu de place donné au corps dans la vie spirituelle ?**

Oui, à quelques exceptions près. Cette ligne de fond s'accroît à la Renaissance. Les hommes considèrent alors que la raison raisonnable est ce que l'homme possède de plus extraordinaire. Ce primat absolu accordé à la raison a davantage jeté l'opprobre



F. Stjepovic

sur le corps, il l'a encore plus exclu. Ce n'est qu'au XXe siècle, dans les années 60, qu'on a pris vraiment conscience des limites de cette vision de l'homme et qu'on a cherché à se donner des moyens pour en corriger les excès.

• **En se tournant vers l'Orient ?**

Entre autres, on est allé chercher, principalement dans le yoga et le bouddhisme zen, des exercices de méditation et de concentration basés sur une fine connaissance du corps et aptes à ouvrir dans l'homme un chemin de croissance spirituelle. Dans ces disciplines, le travail sur la respiration est très important. De fait, l'observation du souffle constitue un point clé de l'ascèse dans la plupart des traditions spirituelles et ce n'est pas pour rien que le mot esprit dérive du même verbe latin qui nous a donné inspiration, respiration, etc. Les spiritualités orientales ont également développé leur attention sur la maîtrise des énergies qui circulent dans le corps. Une notion inconnue jusqu'à des occidentaux et dont ils se sont emparés avec intérêt.

**Point clé de l'ascèse : l'observation du souffle**



• **Le déni du corps est-il commun à toutes les Eglises ?**

L'Orient chrétien, même s'il est marqué à la base par l'ascétisme rigoureux des Pères du désert, n'a pas méprisé le corps comme l'Occident. Les auteurs de la philocalie en ont une vision positive et ils intègrent dans la prière continue de Jésus ou prière du cœur une attention particulière à la respiration, voire, pour certains, aux battements du cœur. Il a également développé une intense vénération des icônes, perçues comme présence presque « physiques » du divin. Les Eglises d'Orient, orthodoxes ou non, ont, plus que les Eglises catholiques et protestantes, réfléchi au mystère de l'Incarnation. Enfin ces Eglises ont développé une doctrine de la déification de l'homme — Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu — et mis l'accent non pas sur la crucifixion du Christ mais sur sa résurrection. Ajoutons la place plus grande donnée aux gestes qui manifestent la dévotion, ne serait-ce que dans la liturgie avec les métanies, (inclinaisons profondes du corps accompagnées d'un signe de croix). Bref, tout montre que les Eglises d'Orient ont davantage pris en compte le corps.

• **N'est-ce pas le cas également des Eglises du tiers-monde ?**

Certainement et dans ces Eglises la participation du corps est toute naturelle, à travers la danse notamment. Que ce soit en Afrique noire bien sûr, mais aussi en Amérique latine, où les populations indigènes ont transformé nos sobres offices en des cérémonies vivantes et colorées. Tel est le cas également dans des d'Eglises asiatiques et océaniques, quand l'inculturation du christianisme a donné du fruit.

• **Qu'en est-il aujourd'hui dans nos Eglises d'Occident ?**

En réaction à un christianisme intellectuel, qui se transmet sur le mode de la doctrine, les mouvements charismatiques ont réintroduit au début des années 70 une dévotion beaucoup plus émotionnelle, attentive à l'Esprit Saint et à ses manifestations auprès des fidèles : expressions plus ou moins impromptues et spectaculaires des sentiments de tristesse ou de joie, parler en langues, charismes de prophétie, de guérison, etc. Le corps participe évidemment de cette nouvelle place accordée aux sentiments. En outre, sous l'effet de la mondialisation et du dialogue inter-

religieux, nombre de chrétiens pratiquent désormais, sans rien renier de leur foi, des disciplines tel que le yoga, le zen, les arts martiaux. Sans compter que le chant sacré et les pèlerinages à pied sont l'objet d'un nouvel engouement. Au total, la prise en compte du corps dans ses interactions avec l'esprit a fait beaucoup de chemin en Occident.

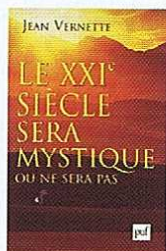
• **Pourquoi est-il important d'intégrer le corps dans notre démarche spirituelle, quel que soit notre état de santé ?**

Il n'y a pas de spiritualité authentique sans reconnaissance de la juste place qu'il convient d'attribuer au corps. Dans la perspective spirituelle, et à la différence de la vie sociale, la dignité éminente du corps transcende ses imperfections. Sans compter que la maladie, le grand âge, le handicap peuvent conduire à un plus grand désir de nous tourner vers l'essentiel, de chercher Dieu. De fait, assumer le corps-finitude dans une démarche unifiante rejoint la finalité de toutes les traditions spirituelles, l'accès à une plénitude au-delà de la mort.

**Propos recueillis par  
Jean-Claude Noyé**

# La voie du christianisme

**Comment la foi chrétienne peut-elle répondre à l'actuelle soif d'une spiritualité attentive au corps et au bien-être ? Réponse de Jean Vernet, Secrétaire de la Conférence des Evêques de France pour la pastorale, les sectes et les nouvelles croyances.**



Dans son dernier livre, Jean Vernet poursuit son exploration de l'actuel «retour du spirituel» et donne quelques repères.

• **Que vous apprend votre poste d'observation sur les attentes religieuses de nos contemporains ?**

Que la spiritualité «revient», un peu comme les racines d'un chêne qui percent le béton. Ce retour — lié tant à l'insatisfaction née du matérialisme dominant qu'à la faillite d'idéologies incapables de fournir des raisons d'espérer — est un fait d'aujourd'hui. Reconnue désormais comme un domaine à part entière de la vie humaine, la spiritualité a bel et bien acquis de nouvelles lettres de noblesse. Tout ce qu'on pourrait rassembler sous le mot de «cœur» — l'affectivité, l'émotionnel et surtout l'expérience personnelle — y tient une place centrale, par opposition à la sèche froideur de la raison. Le corps a bien sûr ici toute sa part : en témoigne la difficulté à distinguer quête de santé et quête de Salut au sein de la présente demande de bien être global, «holistique». Il s'agit pour chacun de «s'approfondir» lui-même, avec l'espoir de reconnaître à terme en sa propre conscience une étincelle du divin ; et peut-être aussi celui — moins désintéressé — d'être plus à l'aise et plus performant dans la vie... Une problématique qui n'est pas toujours compatible avec l'altérité du Dieu Tout-Autre des religions abrahamiques. Les «nouveaux spirituels» récusent d'ailleurs généralement les religions, leurs dogmes et leurs institutions pour puiser librement à toutes les sources de l'humanité. C'est pourquoi leur recherche s'exprime souvent hors du christianisme et de l'Eglise.

• **La foi chrétienne peut-elle alors répondre à ces besoins, et comment ?** Ce réveil de la quête mystique expri-

me — fût-ce sous des formes déviées — une aspiration latente de notre époque que nous ne pouvons ignorer. Comme «signe des temps», il nous interroge sur notre propre pratique mystique, longtemps mise de côté dans le christianisme occidental. Pour relever un tel défi, ce dernier ne pourrait-il pas tout simplement redécouvrir sa propre tradition ? N'est-elle pas parfaitement à même d'offrir ce que certains recherchent dans les voies spirituelles orientales, loin des incertaines «psycho-techniques» du Nouvel Age ? Dans cet esprit, la faveur accordée dans l'hindouisme et le bouddhisme à la répétition de *mantras* (formules sacrées) peut

**Notre prière doit descendre de la superficie dans les profondeurs, du cerveau jusqu'au cœur**

ainsi nous inviter à retrouver la saine pratique chrétienne de la prière répétitive. Je pense à la répétition du nom de Jésus — la «prière du cœur» des Eglises d'Orient — ou à la prière du rosaire nourrie par l'Evangile, qui nous permet

de «méditer dans notre cœur» comme Marie. Mettant en œuvre toutes les potentialités de l'être et du corps, ce sont là de véritables chemins vers le cœur. Vers le centre de la personne où se noue l'alliance avec Dieu, «présent dans le secret» de notre intériorité la plus intime, au-delà même de notre conscience claire et de nos raisonnements. Pour que notre personnalité profonde s'imprègne peu à peu de Sa présence, notre prière doit en effet se faire intérieure. Elle doit descendre de la superficie dans les profondeurs, du cerveau jusqu'au cœur. Comment ? Par la prière de répétition justement — devenue régu-

lière, puis continue — active à tout moment de la journée et en toute occupation, dans l'attente du don de l'Esprit. Un processus où une discipline du corps — de la respiration par exemple — peut s'avérer un soutien utile, voire indispensable. Loin de l'utilitarisme comme du mépris des tâches humaines et de l'enracinement social, cette authentique mystique chrétienne du XXI<sup>e</sup> siècle devrait être orientée vers la reconnaissance de Dieu pour Dieu. Fondée sur une théologie spirituelle solide et «appareillée» par des techniques de méditations intégrant le corps, elle pourrait alors revivifier l'ancienne conception du christianisme comme «Ecole», comme «Voie». Voilà qui ouvre devant l'Eglise un chantier stimulant, un ressourcement dont on se saurait négliger l'importance pour l'avenir.

• Y a-t-il des limites, des problèmes à souligner en la matière ?

Une technique qui atteint le plus profond de la personne n'est jamais neutre. Pratiquée inconsidérément, elle peut parfois causer des dommages. C'est pourquoi la première exigence est un discernement informé et prudent, utilement soutenu par un accompagnement spirituel. De fait, il n'est pas facile de s'y retrouver face à l'actuel supermarché de la religiosité, dans le foisonnement des méthodes où le corps est souvent mis à profit. Les plus connues sont d'origine orientale : le yoga et le zen, le soufisme et le tantrisme. Elles ont leur intérêt propre, car le désir de Dieu peut se traduire dans d'autres religions en expressions mystiques de grande valeur, ainsi que l'enseigne le Concile Vatican II. Mais certaines «psycho-techniques» de concentration, de relaxation et de «développement du potentiel

*Ne pas confondre techniques de relaxation et prière*

humain» — moins attestées par l'expérience de traditions séculaires — posent quant à elles question. Je pense par exemple à la «Méditation Transcendantale», qui connaît un développement significatif en ces temps de stress. A l'évidence, confondre ces pratiques récentes avec la prière et la contemplation véritables peut s'avérer stérile, voire pernicieux. Car si d'aucuns peuvent trouver ou retrouver le chemin d'une intériorité grâce à ces nouvelles techniques, il ne s'agit pas forcément d'une vie spirituelle authentique, en lien avec Dieu. Tout au plus — et dans le meilleur des cas — on peut y voir une étape sur ce chemin. Une pierre d'attente...

Propos recueillis par  
Eric Vinson

• Le XXI<sup>e</sup> siècle sera mystique...  
ou ne sera pas PUF, 209 p.,  
19, 50 euros.



## Un pèlerin sur le chemin de Compostelle

Michel BUREAU, s.j.

«**E**tre face à soi, buter quotidiennement sur ses faiblesses, ses limites, repartir, avancer quand même, affronter l'espace, seul, mais tout en sachant que l'on marche sur les traces de millions d'autres, de millions de destins différents. Solitude vécue, fraternité expérimentée, souvent les deux en même temps ».

N° 473 - 104 p. - 14 € + 1 € (frais de port)



CHRETIENNE  
**Vie**

En vente à **Vie Chrétienne**, 47, rue de la Roquette, 75011 Paris  
et dans les librairies religieuses

# Eveilleurs de paix

**Pour nous guider sur le chemin de la paix intérieure, l'association Talitha Koum propose une méthode de développement personnel et spirituel. En intégrant la respiration et les cinq sens, à partir des sagesse des Pères du désert.**

**C**oup de gong. Musique douce. Une voix masculine et apaisante s'élève : « Talitha Koum... C'est par ces mots que Jésus a ressuscité la fille de Jaïre, tel que nous le rapporte l'évangile de Marc au chapitre 5... Eveille-toi, lève-toi. Se mettre debout, vivre en ressuscité, c'est à cela que vous invite l'émission Talitha Koum, consacré au développement spirituel et à la recherche de la paix intérieure ». C'est ainsi que débute, tout en promesses et en douceur, l'émission de Patrice Gourrier, prêtre et de Jérôme Desbouchages, infirmier, chaque dimanche soir sur Radio Accord, la radio diocésaine de Poitiers. Initiation à la prière du cœur, introduction aux pères de l'Église sont au menu de ce rendez-vous hebdomadaire. L'expression d'une conviction et d'une urgence pour les animateurs, fondateurs par ailleurs d'une association et d'une revue *Talitha*

*Koum*, pour la paix intérieure. « Nous sommes partis d'un constat simple : tandis que le stress et le mal-être envahissent toujours davantage la vie de nos contemporains, jeunes et moins jeunes expriment une soif de développement personnel et spirituel. Or, les Églises chrétiennes proposent une série de dogmes, cadrent ce qu'il faut faire ou ne pas faire, mais offrent peu d'aide pour croître intérieurement. Beaucoup vont donc chercher à l'extérieur du christianisme, dans les mystiques orientales notamment, des chemins pour trouver la paix ». En réponse, Talitha Koum a choisi de plonger dans la tradition du christianisme pour explorer plus avant la sagesse spirituelle et quotidienne des moines et ermites des III<sup>e</sup> et IV<sup>e</sup> siècles. « Nous avons redécouvert, explique Patrice Gourrier, les écrits des Pères du désert : ces hommes et ces femmes ermites des déserts d'Égypte et de Syrie qui, en lisant et en priant la Bible, ont inventé une forme de prière courte et répétée, la prière du cœur ou "Prière de Jésus" qui suit le rythme de la respiration. Cette méthode liée au souffle s'est inscrite pour eux dans un idéal de vie mystique, l'"hésychasme", et s'accompagne de toute une sagesse, toute une série de conseils pour vivre. C'est justement à des voies de sagesse pratique et spirituelle, pour affronter les contrariétés et les angoisses du quotidien, que nous aspirons aujourd'hui ».

Chaque dimanche soir à l'antenne et chaque mois dans leur revue, Patrice Gourrier et Jérôme Desbouchages, respectivement 42 et 28 ans, propo-

sent donc, appuyés sur une sagesse bi-millénaire, une méthode de croissance intérieure pour sortir de soi-même, réhabiliter les cinq sens, le corps, les émotions tout en les orientant vers le Christ, rencontré au fond de soi. Exercices de respiration et enseignements, méthodes et expériences, sessions et groupe de prière, guidés par les conseils de moines et de moniales, sont proposés à partir des écrits des Pères. « L'univers sensible est une échelle pour monter à Dieu », affirmait saint Bonaventure au XIII<sup>e</sup> siècle... « C'est toute une dynamique de vie chrétienne adaptée au monde moderne que nous voulons mettre à la portée de chaque croyant. Le Christ lui-même a toujours incité ceux qu'il rencontrait à se mettre en route, en cherchant le Royaume de Dieu enfoui en chacun d'eux. En nous se trouvent toutes les vertus, comme en germe. Le but est de cultiver notre jardin intérieur pour les faire grandir », affirment les responsables de Talitha Koum, qui, à l'antenne, encouragent avec sérénité et dynamisme leurs auditeurs à entamer « une bonne semaine et une bonne route sur un chemin de paix intérieure et de développement spirituel. »

**Elisabeth Marshall**

• Pour des renseignements et des retraites : **Talitha Koum, 27 bis Place Montierneuf, 86000 Poitiers. Un livre : Talitha Koum, éveille la source qui est en toi, Prier/DDB, 19,50 euros.**

## L'homme spirituel

*La théologie d'Irénée, évêque de Lyon, mort vers 200, accorde une place importante au Christ rédempteur des âmes et des corps. L'homme, sommet de la création, est appelé à habiter son corps avec son esprit (texte tiré de Contre les hérésies, V, 8, 2, Ed. du Cerf, coll. "Sources chrétiennes" n° 153, 1969, p. 96).*

**D**es esprits sans corps ne seront jamais des hommes spirituels, mais c'est notre entière réalité, c'est-à-dire le composé âme-chair, qui recevant l'Esprit de Dieu, constitue l'homme spirituel.

Irénée de Lyon, IIe siècle,

## L'âme et le corps

*Justin, philosophe, converti au christianisme et mort martyr vers 165 à Rome, défendait la thèse du Christ-Logos universel, le Messie et sauveur de l'humanité annoncé par les Ecritures. Il souligne ici que l'homme est créé par Dieu pour vivre intégralement, corps et âme.*

**E**st-ce l'âme, comme telle, qui constitue le corps ? Non. Elle n'est que l'âme du corps. Est-ce le corps, alors, qu'on appelle l'homme ? Non. Il n'est que le corps de l'homme.

Dès lors, puisque ces deux composantes, séparées, ne constituent nullement l'homme, il faut dire que c'est l'unité formée de l'union des deux qui, seule, mérite le nom d'homme. Et certes, c'est l'homme tout entier que Dieu a appelé à la vie et à la résurrection, et non une partie de l'homme. C'est l'intégralité de l'homme qui est appelée, c'est-à-dire l'âme, mais aussi le corps.

Justin, IIe siècle.

## Le souffle de Dieu

*L'œuvre de Théophile d'Antioche, évêque, mort vers 190, témoigne de son souci de s'opposer au paganisme. Dans Livres à Autolycus, il développe un exposé sur Dieu, le salut et la vie des chrétiens. Théophile évoque dans ce passage le Souffle de Dieu qui soutient la création (Trois Livres à Autolycus, I, 7, Ed. du Cerf, coll. "Sources chrétiennes" n°20, 1948, p. 72).*

**D**ieu a donné à la terre le Souffle qui la nourrit. C'est son haleine qui donne la vie à toutes choses. Et s'il retenait son Souffle, tout s'anéantirait. Ce Souffle vibre dans le tien, dans ta voix. C'est le Souffle de Dieu que tu respirez.

Théophile d'Antioche, IIe siècle

*Théologiens, pasteurs et prédicateurs, nommés «Pères de l'Eglise», construisirent l'Eglise dès le IIe jusqu'au VIIIe siècle. Au cœur du monde gréco-romain, les Pères du IIe siècle cherchèrent à défendre la foi chrétienne en tant que chemin de vie, ils restèrent fidèles à la conception biblique de l'unité psychosomatique du corps et de l'âme.*



# Respirer la prière du cœur

*Par l'invocation rythmée sur notre respiration du nom de Jésus, la prière du cœur nous aide à mieux accueillir le Christ. Mais son réel pouvoir de transformation commande qu'on la pratique avec un père spirituel. Explications du père Alphonse Goettmann, prêtre orthodoxe.*

énergie puissante qui fait vibrer le saint Nom des lèvres jusqu'au cœur. Dans sa première partie, elle est une profession de foi profondément trinitaire. Dans la seconde, elle nous invite au retournement. «Aie pitié» signifie : que ton Amour infini me pénètre afin que je vive. C'est toute l'histoire de l'enfant prodigue... Ce qui la fonde, c'est l'enseignement des Pères sur la déification de l'homme. Comme l'écrit saint Irénée, «Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu.» De fait, l'homme, créé à l'image de Dieu, ne trouve

aucun repos tant qu'il ne repose pas en Lui. Or la prière de Jésus, comme l'Eucharistie, vise à nous faire vivre du Christ, à nous identifier à Lui, à participer de sa personne en répétant son Nom. En ce sens, la prière de Jésus est «sacrement» de sa Présence, comme l'Eucharistie. En substituant aux pensées multiples et parasites une pensée unique, centrée sur le Christ, elle vise à atteindre le silence du mental, lequel permet à l'homme d'unifier ses trois composantes : corps, âme, esprit. Tel est l'enseignement de l'hésychasme. Ce

12

**E**ssentielle à nos yeux, la Prière de Jésus a marqué de manière indélébile la vie des hommes qui se sont laissé embraser par elle. «Cette prière me rendait si heureux, dit le Pèlerin russe, que je ne pensais pas qu'on pût l'être plus sur terre... Ce bonheur illuminait mon âme et le monde extérieur...» À l'origine, on appelle ainsi toute invocation répétitive dont le nom du Sauveur constitue le centre et la force. Au fil des siècles, l'Orient chrétien a privilégié la formule «Seigneur Jésus-Christ, fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur». Chaque mot de cette prière est une

## Pour en savoir plus

Installé dans le Parc naturel régional de Lorraine, entre Metz et Nancy, le Centre de rencontres spirituelles de Béthanie est dirigé par le père Alphonse Goettmann, prêtre orthodoxe, et sa femme Rachel. Parmi les sessions organisées, relevons : «Méditation et sagesse du corps : la voie du silence» ; «A la découverte de la prière de Jésus : prière du cœur» ; «Une thérapie divine : le pardon» ; «La voie des psaumes» ou encore «Thérapies des maladies de l'âme». «L'objectif de ces sessions n'est pas d'atteindre la connaissance mais de changer la vie dans la banalité

de son quotidien», explique le père Goettmann. Béthanie propose aussi des rencontres autour de personnalités comme l'écologiste Jean-Marie Pelt, Annick de Souzenelle, bibliste, Bertrand Vergely, philosophe, Olivier Clément, théologien. A signaler encore : des sessions qui conjuguent art et spiritualité : «Trouver sa voix» ; «Iconographie» ; «Calligraphie» ; «Danses d'Israël», et d'autres pour interioriser notre approche des temps liturgiques.

Adresse : Béthanie, prieuré Saint-Thiébauld, 57680 Gorze. Tél. : 03.87.52.02.28. Fax : 03.87.69.91.79.



courant spirituel prend racine en Egypte, puis au Mont Sinaï et au Mont Athos à partir du 4<sup>e</sup> siècle. Sa pratique a été théorisée et décrite dans «la Philocalie». La traduction en français de cet ouvrage, ainsi que celle des «Récits d'un Pèlerin russe», ont popularisé en Occident au XX<sup>e</sup> siècle la «prière de Jésus», ou «prière du cœur», ou encore prière perpétuelle. La tradition orthodoxe souligne que son réel pouvoir de transformation peut conduire à la sainteté comme il peut entraîner de graves dérèglements chez qui s'y adonnerait intensément seul. Elle recommande donc de vivre la prière de Jésus en Eglise, en ayant recours à un père spirituel reconnu par elle, et en se nourrissant de la vie sacramentelle. Cette prière, fort simple,

peut alors être pratiquée par tous, quelles que soient les circonstances, quel que soit le lieu...

Il est conseillé, avant de la prononcer, de se mettre en état de paix, puis de demander l'aide du Saint Esprit. Après avoir prononcé, vocalement ou mentalement le nom de Jésus dans une attitude d'adoration aimante, il faut s'y attacher, le répéter doucement, sans chercher à forcer la prière ou à privilégier l'intensité ou l'émotion. Dans la prière de Jésus, le corps est pris en compte, surtout à travers la respiration. On inspire en invoquant le Christ : «Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu». Puis on expire dans la deuxième partie : «Aie pitié de moi (ou aie pitié de nous, si l'on

*le souffle conduit à la prière jusqu'aux portes du cœur*


préfère), pêcheur». Chaque expiration approfondit la détente dans notre être. C'est capital, car plus on est crispé, plus on est attiré vers le dehors, et donc loin du Seigneur. Dans une étape plus approfondie et moyennant une initiation, la prière de Jésus peut se pratiquer aussi dans l'assise immobile décrite par les Pères. Alors le corps tout entier devient temple et lieu d'une mystérieuse alliance où, dans une détente profonde, le souffle conduit la Prière jusqu'aux portes du cœur. Mais l'embrasement de celui-ci appartient à Dieu seul...

**Recueilli par Jean-Claude Noyé**

• *Pour aller plus loin : Prière de Jésus, prière du cœur, Alphonse et Rachel Goettmann. Albin Michel. 220 p. 6,95 euros.*


## Hymne au Christ

*Le regard de l'homme n'est pas celui que Dieu porte sur la Création. L'homme a besoin de Dieu pour changer son regard et son rapport au monde. Le Christ, Fils de Dieu, est le modèle de toutes les vertus pour ses disciples. C'est en lui, le Sauveur, que le croyant se retrouve établi dans une vraie relation avec son prochain.*

 hrist soit avec moi, Christ soit devant moi,  
Christ soit derrière moi, Christ soit en moi,  
Christ soit au-dessous de moi, et en dessus de moi,  
Christ soit à ma droite, Christ soit à ma gauche,  
Christ soit là quand je me couche et quand je me lève.  
Christ soit dans le cœur de qui peut penser à moi,  
Christ soit dans la bouche de qui peut parler de moi,  
Christ soit dans l'œil de qui peut me regarder,  
Christ soit dans l'oreille  
de qui peut entendre parler de moi [...]  
Vaste Puissance, je me lève en ce jour !

## Donne-moi Ta lumière

*Révélation complète de Dieu, le Christ est «vivante Image du Dieu invisible», écrivait starets Tikhon de Zadonsk (1724-1783). Pour lui, «imiter le Christ» et «vivre en Christ» sont deux inséparables aspects du bonheur (texte tiré de I. Kologrivof, Essai sur la sainteté en Russie, Beyaert, 1953, p. 363).*

 amour pur, sincère et parfait !  
Ô lumière substantielle !  
Donne-moi la lumière  
afin qu'en elle je reconnaisse ta lumière.  
Donne-moi la lumière afin que je voie ton amour.  
Donne-moi la lumière  
afin que je voie tes entrailles paternelles.  
Donne-moi un cœur pour t'aimer.  
Donne-moi des yeux pour te voir.  
Donne-moi des oreilles pour entendre ta voix.  
Donne-moi un odorat pour sentir ton parfum.  
Donne-moi des mains pour te toucher,  
des pieds pour te suivre.

Sur Terre et dans le ciel, je ne désire que Toi, mon Dieu !  
Tu es mon seul désir, ma consolation,  
la fin de toutes angoisses et souffrances.  
Je ne cherche que Toi, en Toi seul est ma joie  
et ma béatitude, dans le temps  
et, comme j'espère, dans l'éternité.

# Vers la source intérieure

***C'est à une véritable rééducation de notre vie spirituelle que nous invite Bernard Ugeux. Prêtre, professeur de théologie et d'anthropologie à l'Université Catholique de Toulouse, il propose un travail d'apaisement et d'unification de la personne pour se mettre à l'écoute du «Maître intérieur».***

**N**ous sentons tous le besoin de nous poser, pour aller un peu plus loin dans l'écoute intérieure de ce que nous vivons. Pas simplement pour être «bien dans ses baskets», mais pour vivre en harmonie avec soi-même en profondeur. Il y a en nous des ressources de vie, de fécondité, de créativité dans lesquelles nous ne croyons pas suffisamment. Pour s'engager sur ce chemin spirituel, il nous faut donc prendre des moyens : rester immobile pour entrer dans le silence, pour entendre la source qui murmure dans nos profondeurs. Etre à la fois détendus et dans une tension juste suppose de se libérer des «divertissements», comme dirait

Pascal, c'est-à-dire d'apaiser son mental, toutes ces idées qui dès qu'on est en silence quelques minutes, immédiatement s'engouffrent. Pour nous Occidentaux, c'est une vraie rééducation. Sentir notre corps, pouvoir sentir nos pieds, nos jambes, la chaleur dans les paumes des mains, où apprend-on vraiment cela ? Nous avons perdu la verticalité. Or, toutes les traditions nous disent que la colonne vertébrale, c'est l'axe entre nos racines terriennes et notre vocation céleste, entre notre dimension corporelle et notre dimension spirituelle.

Un exercice qui est vraiment fondamental quand on s'engage dans ce travail sur le corps, c'est de rééduquer la respiration. Nous respirons aujourd'hui par le haut, car au cours de la vie, nous avons perdu le souffle du bébé, nous avons perdu cette respiration dans la profondeur de notre diaphragme, de notre abdomen, qui est le souffle originel. Là où se trouvent nos viscères, notre centre vital. La première étape est donc d'entrer dans une démarche de respiration profonde. Il y a une façon chrétienne de vivre ce mouvement de la respiration où toute la Trinité est présente. Au moment de l'expiration, je me lâche, je me donne, je m'abandonne. Dans l'inspiration, je me retrouve et je renaiss : je reçois la vie, la force, la lumière qui me viennent du Créateur qui est aussi le Père. La plénitude que je découvre alors n'est pas une dilution de mon être, mais le signe que j'entre dans une relation. C'est une démarche de consentement, de démaîtrise et de communion où je

deviens progressivement ce que je suis : enfant bien aimé d'un Père qui m'a dédié le monde.

Il n'y a pas de vie spirituelle en dehors du corps. Mon corps, c'est toute mon histoire, c'est toute ma mémoire. C'est mon point de vue sur le monde. C'est mon héritage familial. C'est une part unique qui me permet de communiquer avec les autres. C'est le lieu de la transfiguration. C'est le lieu de mon psychisme. C'est le lieu de mon expression dans la difficulté. C'est aussi mon lieu de souffrance et de résurrection.

*Dans le christianisme la vie spirituelle est une vie de relation*

Il n'y a pas de vie spirituelle en dehors de la vie affective. Parce que dans le christianisme, la vie spirituelle est une vie de relation, je ne peux pas la vivre sans

que mon affectivité soit mobilisée. Il y a tout ce qui bouge en moi lorsque je suis face à un coucher de soleil, à un sourire d'enfant, mais aussi à une souffrance, face à une parole qui tout à coup me désespère. La colère, la peur, la joie, me disent quelque chose de Dieu dans mes profondeurs. Notre chemin spirituel est un lieu de réconciliation avec notre corps et notre affectivité. Je pense que pour les chrétiens, tout cela fait simplement partie de l'incarnation et il n'y a aucun obstacle à s'engager sur un chemin d'initiation où le corps et l'affectivité sont intégrés.

Dans la vie spirituelle, il faut voyager léger et ce qui reste difficile pour nous, c'est de lâcher nos deux énormes valises : celle des regrets par rapport à notre passé qui nous enferment



dans les remords et la culpabilité, et puis la valise de nos peurs et de nos angoisses par rapport à l'avenir qui nous empêchent de vivre dans l'instant. Nous sommes coupés de la source qui est notre cœur profond et qui nous permet d'apprivoiser, selon les mots de Durckheim, ces «trois déesses» de nos vies que sont l'angoisse de la mort, le sentiment d'absurdité face au non sens et le désespoir de la solitude. Alors, comment répondre à cette détresse si ce n'est, justement, en entrant dans un travail d'abandon et de lâcher prise ?

La méditation chrétienne est un acte de relation. Lorsque nous la pratiquons et que nous prenons une posture de prière, nous pouvons accueillir

une parole de Dieu, apprendre à la ruminer, la goûter de l'intérieur, nous pouvons aussi répéter le nom de Jésus. Il y a une véritable énergie de ce nom de Jésus qui illumine la personne. Nous retrouvons alors le contact avec la source, l'espace intérieur : ce moi profond qui, dans une approche chrétienne est le lieu où l'Esprit vient vers l'homme. «Celui qui m'aime, mon Père et moi, nous viendrons à lui et nous aurons chez lui notre demeure.» L'Esprit Saint est bien ce maître intérieur qui travaille dans les profondeurs. Saint Ignace affirme que si nous sommes attentifs aux mouvements de notre vie affective et particulièrement quand nous écoutons une parole de Dieu, nous pouvons savoir ce

que Dieu veut nous faire découvrir, le chemin qui nous est destiné. Tout ce travail d'apaisement, de présence à soi permet d'être à l'écoute des mouvements intérieurs, pour discerner et s'engager. Dieu est avec moi ; il ne me sauve pas sans moi, ni contre moi. Ce qu'il me propose, ce n'est pas seulement une guérison, mais un Salut, c'est-à-dire une relation avec lui pour apaiser mes peurs et me laisser aimer.

**Propos recueillis  
à l'église St-Eustache  
(conférence des "Mardi de Prier" du  
26 février 2002)**

• **Retrouver la source intérieure**  
*Bernard Ugeux,*  
*Ed. de l'Atelier, 15 euros.*

## Ce temple qu'est mon corps

*Le mystère du corps humain, «temple de l'Esprit», apparaît au travers les mots simples de la méditation de Geneviève Esmenjaud, mère de famille et thérapeute selon la méthode du docteur Vittoz. L'écoute de son corps, proposée par cette méthode, l'amena à réapprendre à se servir de ses sens, «fenêtres de l'âme», pour se rendre présente à la vie qui l'habite et l'aimer. Ce poème appelle à l'aventure de l'incarnation (tiré de L'Insaissable, Ed. Ad Solem, Genève, 2000, 68 p.).*



Merveille es-tu mon corps,  
mystère où je m'éveille à peine  
car tu es habité, je ne le croyais pas  
et je rêvais d'ailleurs hors de toi sans limites. (...)

Jamais je ne t'écoutais, j'étais sans pitié, j'avais peur,  
je te prenais pour l'outil maladroit, nécessaire  
aux rites et aux tâches de la vie quotidienne.  
Mais tu étais en moi ce continent immense et méconnu,  
tout peuplé de fantômes, de plaintes et d'exigences  
et de terreurs et de révoltes...

O ta douceur quand je t'ai reconnu...  
Douceur de ta parole quand je t'ai écouté  
qui me disait très bas une fidélité  
qui chantait par mes yeux la couleur, la lumière...  
qui chantait par mes mains cette présence consistante  
offerte, abandonnée au plaisir de mes paumes,  
chantait par mes oreilles  
que le temps est rempli des murmures de la vie.

Au rythme de mon cœur, au rythme de mon souffle,  
...tu m'as apprivoisée mon corps  
et je commence —à peine— de t'aimer,  
de ne plus t'en vouloir d'être toi.  
Je sens que tu es moi  
bien mieux que mes idées, mes vœux,  
que tu m'as précédée et m'enfantée à la vie...

Allons vers qui est là au plus secret,  
fidèle et qui attend  
silencieux... adorons.

# Au cœur des symboles

*L'eau, l'air, la terre,  
le feu. En nous laissant  
interroger par ces  
quatre éléments, nous  
découvrons notre cœur  
profond, là où l'Esprit  
habite en nous.*

*Zoom sur un stage  
d'expression symbolique.*

**D**ans la petite salle circulaire inondée de soleil, nous sommes neuf participants assis sur de larges coussins noirs très plats derrière lesquels sont disposées de large feuilles blanches de papier à dessin. Noir et blanc, blanc et noir, les carrés se répondent et semblent danser de manière ininterrompue dans ce cercle silencieux. Au centre, un banal bouquet de fleurs et une simple bougie allumée. Décor assez déconcertant par sa sobriété. Nous sommes au prieuré bénédictin d'Etiolles, dans l'Essonne, près d'Evry. Le stage d'expression symbolique sur les quatre éléments : l'eau, l'air, la terre, le feu démarre, par une explication du mot «symbole». Le frère Benoît Billot, bénédictin de 68 ans, décrit un parcours élaboré à l'Institut catholique de Paris, il y a vingt-cinq ans : «Le symbole est ce qui unit le visible et l'invisible, ce qui permet

de ressentir les mondes inconnus qui vivent en chaque être. Les symboles sont comme un langage qu'il faut apprendre à décrypter et qui se dit à nous quotidiennement dans les rêves, les attitudes inconscientes, l'immense domaine de l'art, les traditions religieuses...»

C'est à ce voyage en nous-mêmes que nous sommes invités. L'expérience intérieure débute par une profonde relaxation où l'on prend conscience de chaque partie du corps. Puis l'on se retrouve pour dix minutes de méditation zen, assis sur son petit banc de bois, le dos à la verticale. Dix minutes pendant lesquelles, il est proposé de se tenir en silence, loin de toute agitation. «Dans l'immobilité et la concentration, allons vers l'intérieur, vers nos profondeurs...», suggère frère Benoît aux sages néophytes. Vient ensuite le moment de dessiner. Nous écoutons alors la «méditation du jour» proposée par Anne Desmottes, co-animatrice de la session : «Je suis né de l'eau» et empoignons nos fusains, yeux fermés. Chacun se lance, dans son univers intérieur et découvre à la fin, quelque peu effaré, un magma charbonneux ou des esquisses aériennes, vaporeuses... Mais qu'importe puisqu'il n'est pas question ici d'esthétique ! Echange ensuite sur ce qui s'est révélé à la conscience. L'on cherche à nommer l'inattendu, à apprivoiser l'inconnu avec ses propres mots. Au cours de ce week-end, ponctué par l'eucharistie du dimanche matin, d'autres moyens conduiront vers le calme et la concentration pour aider à entrer dans le lâcher prise —«qui

est ouverture à la grâce, précise Anne Desmottes» — telles la danse sacrée méditative et la respiration profonde. Les participants auront l'occasion de méditer sur des œuvres d'art et des textes bibliques. «Autant de moyens, ajoute-t-elle, pour mettre à jour notre source intérieure souvent obstruée, là où l'Esprit habite en nous.» Cette femme, au regard très vif, vietnamienne d'origine, est devenue catholique il y a une trentaine d'années, sans renier pour autant la richesse de sa tradition bouddhiste. Avec le frère Benoît Billot, elle est un des piliers de la Maison de Tobie, association fondée en 1989, à Choisy-le-Roy qui a pour but de promouvoir «le développement de la personne humaine par la mise en valeur de sa dimension spirituelle». Mais pourquoi, au fond, laisser émerger à la conscience ce qui était enfoui ? «Après de telles sessions, explique frère Benoît Billot, on peut prendre conscience du sens de sa vie et de ses fragilités et avancer sur ce chemin. C'est cette reconnaissance qui ouvre un avenir. Mais plus que de se connaître, il s'agit de mettre à jour son être profond, sa véritable orientation.» Est-ce ce calme intérieur, cette impression de consolation ?... Mais l'on repart plus ancré dans sa spiritualité, comme habité d'un nouveau souffle.

**Christine Florence**

• *Maison de Tobie, 8 avenue  
Gambetta, 94600 Choisy-le-Roi.  
Tél. : 01.48.53.50.81.*

## Dans le fond de mon être

*Une rencontre pleine d'espérance se dessine pour celui qui, silencieusement, pas à pas, se tourne, vers son hôte intérieur. La vie de Marcel Légaut (1900-1990) en témoigne. Professeur aux universités de Rennes et de Lyon, il renonça à la recherche mathématique pour travailler comme paysan dans le Haut-Diois (26) et se consacrer à la recherche spirituelle, dont le fruit furent ses nombreux ouvrages de spiritualité (texte tiré de Prières d'homme, Aubier, 1984).*



Toi qui es Toi-même  
dans le fond de mon être,  
donne-moi d'être attentif  
dans le fond de mon être,  
reçois de moi l'accueil  
de mon attente,  
dans mon silence.

Ô Toi qui es mon hôte  
dans le fond de mon être,  
donne-moi de pénétrer  
dans le fond de mon être,  
reçois de moi ma foi  
en ta présence,  
dans ton silence...

Ô Toi qui es chez Toi  
dans le fond de mon être,  
donne-moi de me tenir  
dans le fond de mon être,  
reçois de moi la paix  
du septième jour,  
dans le silence.

## Tu étais au-dedans

*Dieu est le compagnon le plus proche de l'homme. La paix et l'amour sont les fruits de sa Parole. Jérôme Savonarole (1452-1498), dominicain, le rappelle ici. Pour lui, la réforme religieuse était le retour à la simplicité de la vie chrétienne fondée sur l'oraison et la recherche de la quiétude intérieure.*



Je te cherchais, ma Paix, et je ne te trouvais pas.  
Je ne te trouvais pas, car je te cherchais mal.  
Je te cherchais dehors, tu étais au-dedans.  
Je parcourais les rues, les places : point de paix !  
Je cherchais au-dehors ce qui était en moi.  
Je te croyais si loin, tu étais près de moi ;  
Moi, j'étais loin de toi : toi tu étais en moi !  
Tu m'as dit – et mon âme t'a entendu :  
« Cherche au-dedans de toi, tu trouveras ton bien. » (...)



# Vers le Christ intérieur

**La vie du père Breton est marquée par sa découverte de la méditation zen. Cette ascèse exigeante de la posture immobile et de la concentration sur la respiration a ouvert en lui un espace de sérénité où il peut s'ouvrir davantage à la présence du Christ intérieur.**

pas incompatible avec la spiritualité chrétienne, mais qu'au contraire elle l'enrichit. De cela témoigne toute la vie de ce prêtre du diocèse de Paris. «Conscient que mon christianisme était formel et doctrinal, je suis parti en ermitage pendant quatre ans pour vivre une expérience spirituelle. Là, j'ai compris que j'habitais loin de mon corps, et au fond, loin de moi», explique-t-il. Cette prise de conscience le conduit en 1972 auprès de Graf Dürckheim, l'un des introducteurs du zen en Europe, auprès de qui il effectue un important travail thérapeutique incluant le corps. «J'ai découvert combien celui-ci garde la mémoire des événements, même très anciens, qui nous ont blessés. J'ai effectué là tout un chemin de découverte du Christ intérieur, après beaucoup de souffrances. La méditation zen m'aidait beaucoup quand cela n'allait pas. Ensuite, elle m'a permis de consolider la libération encore fragile vécue auprès de Graf Dürckheim. J'étais hypertendu et très angoissé. Tout cela est fini. Aujourd'hui j'essaie de laisser l'Esprit agir en moi», souligne-t-il. Mais pour arriver à cette paix, notre homme n'a pas badiné, se livrant à des heures et des heures d'assise quotidienne pendant de longues années. Une pratique qu'il approfondit, à raison de huit heures par jour pendant une semaine, chaque année au Japon auprès d'un grand maître zen. Aujourd'hui encore, le père Breton consacre un long temps à faire zazen : immobile, dans une position que l'on peut garder (l'idéal étant la position

de lotus ou de semi-lotus), le dos droit, les yeux mi-clos, dans une posture à la fois tonique et détendue, on s'exerce à apaiser son mental en se concentrant sur sa respiration. Celle-ci s'apaise, s'approfondit, l'expiration se prolonge. «A l'inspir, je reçois. A l'expir, je m'abandonne, je permets à la vie de se propager en moi. Ce faisant, on va de plus en loin dans le silence et l'on se fait de plus en plus réceptif à la lumière, à la Présence. C'est là que les chemins divergent. Pour les bouddhistes, il n'y a pas de relation mais une profonde sérénité. Nous chrétiens, nous goûtons la joie profonde vécue dans la rencontre du Christ où l'on peut dire : «Tu es à moi, tout est à toi», explique-t-il. On lui fait remarquer que l'aventure est tentante. Honnête, il prévient : «Beaucoup abandonnent assez vite, car ce n'est pas facile de se retrouver en face de soi. La méditation zen est une rude ascèse. Mais le jeu en vaut la chandelle car c'est un moyen énorme de pacification intérieure.»

*Tu es  
à moi,  
tout est  
à toi*

Jean-Claude Noyé

• **Le Centre Assise se présente comme «un lieu de cheminement, de rencontres, de silence, selon les méthodes zen, dans l'esprit de Graf Dürckheim». Outre la pratique de l'assise silencieuse, il propose aussi un approfondissement de la tradition chrétienne ainsi que «diverses approches de soi-même et des autres». Tél. : 01.42.72.88.44 ou 01.34.67.00.39.**

**S**eptuagénaire alerte et affable, le père Jacques Breton vous reçoit en chaussettes dans un bureau du centre Assise, dont il est l'animateur. Moquette claire, encens japonais, ambiance feutrée : ici flotte un doux parfum d'Orient. Au-dessus de la grande salle de méditation, une petite mezzanine. «Elle me sert de chapelle», confie-t-il. La salle de méditation et la chapelle. Le raccourci est emblématique, comme une affirmation forte et tranquille que non seulement la pratique du zen n'est

## Dans la plénitude



on Dieu, j'aime la plénitude  
qui jaillit du corps, force de la vie  
traversant les saisons et les âges.

*Découvrir que le corps fait partie intégrante de la prière fut une grande étape pour Janine Feller, journaliste et auteur de ce texte, écrit pour Prier. Une prière sans gestes et sans paroles, présente seulement au rythme du souffle qui nous vient du Créateur et nous relie à tous les vivants. Au fil des ans, cette halte attentive a nourri l'action et accompagne désormais un corps traqué par la maladie. Devenir soi et rencontrer l'Autre, corps et âme liés inséparablement.*

Quelle découverte pour moi  
fut la plongée dans une prière  
bercée par mon rythme vital,  
relié à celui de tous les vivants...  
Inspir : je reçois de toi le souffle qui m'anime,  
expir : je te rends la vie que tu m'as donnée.  
Minutes précieuses de la présence à soi,  
partant du centre de moi-même,  
où le silence du corps attentif  
peut devenir rencontre avec Toi,  
rencontre où peu à peu je suis devenue moi.

Corps de jeunesse à l'activité triomphante,  
corps de douleur affaibli par les ans,  
marqué par la fatigue et par l'épreuve.

Tu me soutiens dans ce rythme incessant  
et tu seras présent  
quand ma vie va basculer dans Ta vie,  
corps et âme,  
pour la joie finale.

*"Le Seigneur Dieu prend de la poussière du sol et il forme un être humain. Puis il souffle dans son nez le souffle de vie, et cet homme devient un être vivant."*

*(Livre de la Genèse, chapitre 2, verset 7)*

# À la pointe de soi

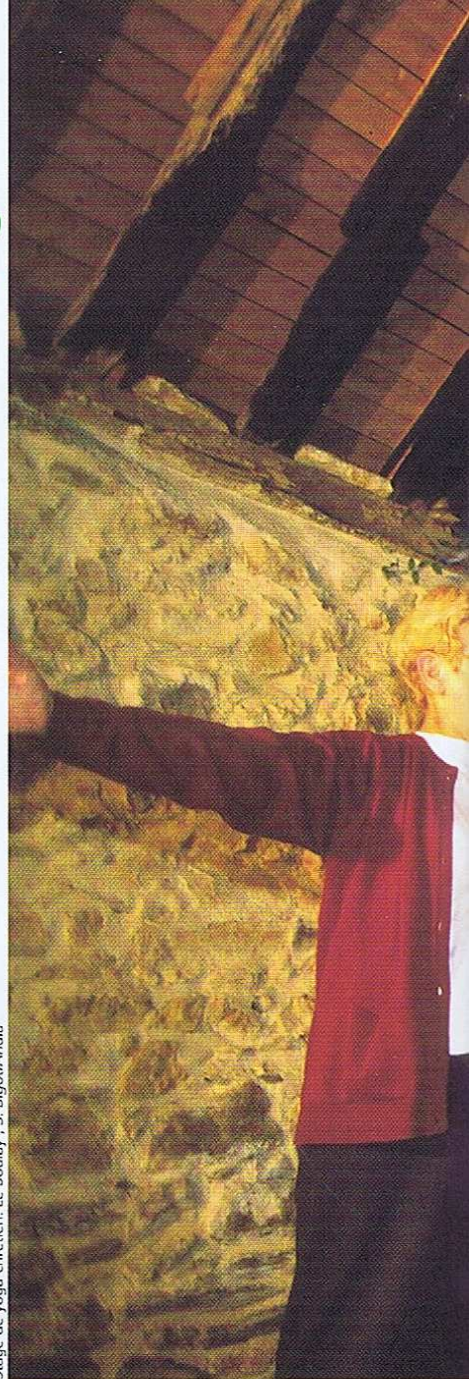
**Le yoga peut être un chemin vers l'oraison et l'union à Dieu. C'est l'expérience du père Pierre Milcent, carme, depuis une trentaine d'années. Il anime des stages à l'école des maîtres du carmel.**

**E**n pleine campagne sarthoise, une ancienne ferme au beau milieu des champs. Elle apparaît au détour d'un sentier, à peine dissimulée derrière un rideau d'arbres. Nous sommes au lieu-dit Le Boulay, sur la commune de Rouez-en-Champagne, près du Mans. Le stage de yoga «A l'école de saint Jean de la Croix et sainte Thérèse d'Avila» débute dans le silence absolu de ce décor naturel. Dans la grange rénovée dès 7 h 15, une dizaine de personnes accomplissent la «salutation au soleil», bien connue des adeptes du yoga, bientôt suivie d'autres postures. Peu à peu, un grand calme s'installe. Une relaxation profonde est alors proposée par le père Pierre Milcent, un carme de 73 ans, animateur du stage : «Vous prenez conscience des parties du corps qui touchent le tapis.» Et l'on remonte ainsi lentement jusqu'à la tête. «Prenez conscience de votre respiration, reprend-il.

Pour cela, vous portez votre attention sur la pointe du nez, vous laissez les ailes du nez s'ouvrir et, en expirant, vous sentez le corps qui se détend, s'enfonce.» L'itinéraire devient soudain explicitement chrétien : «Votre mental se libère et vous vous ouvrez à l'amour du Seigneur. Détendez chaque partie du corps. Y a-t-il une de ces parties que vous n'aimez pas ? Vous l'offrez alors à Dieu.» Pierre Milcent invite ensuite le groupe à prendre le petit-déjeuner, à 8 h 30. D'autres séances de yoga et de méditation s'enchaîneront au rythme du travail manuel ou des tâches ménagères auquel chacun participe, puis de l'eucharistie en fin de journée. Dans un climat convivial, d'ouverture les uns aux autres.

«Ouverture», est en effet le leitmotiv de ces cinq jours de stage. «Ouverture à l'amour du Seigneur qui veut se donner à nous, ajoute-t-il, mais trop souvent nous sommes fermés et repliés sur nous-mêmes. Il est nécessaire d'apprendre à juguler ses pensées si l'on veut s'ouvrir à la grâce divine.» Pour Pierre Milcent, le yoga, qu'il pratique depuis 1965, n'est qu'un moyen permettant de progresser sur le chemin de l'oraison. «Les postures du yoga aident à prendre conscience de son corps et à l'assouplir avec l'aide de la respiration. Et l'on parvient ainsi au silence intérieur. Saint Jean de la Croix préconise dans

*Dans le travail corporel une ouverture au Christ s'accomplit*



Stage de yoga chrétien. Le Boulay : S. Bigot/Anédia

«La montée du Carmel», l'apaisement des facultés mentales pour rejoindre «la fine pointe de l'âme» afin d'accéder à l'union à Dieu et de se laisser transformer par lui. Son Esprit nous traverse jusque dans nos moindres cellules. C'est pourquoi le mouvement de nos bras qui montent aide à se recueillir. Quand on est allongé sur le dos, la sensation du corps qui se détend favorise l'état d'abandon.» Depuis 1996, ce professeur de yoga anime des sessions au Boulay sous l'égide de l'association la Passerelle qu'il a fondée avec des laïcs. Il y passe 15 jours par mois et, le reste du temps, demeure au Couvent des carmes, à Lille. Auprès de Pierre Milcent, Annick Chéreau, mère de famille et enseignante de 52 ans, co-anime les sessions et s'occupe de l'intendance.



Avant de s'engager au Boulay, elle a suivi un long parcours sinueux. A l'origine, un désir de mieux-être qui l'a conduite à explorer diverses techniques de développement personnel. Et puis, au bout du compte, le sentiment de se trouver dans une impasse. «J'ai éprouvé alors un besoin de silence intérieur», raconte-t-elle. Elle pensait se tourner vers le bouddhisme lorsque le Dalaï-Lama, lors de son passage à Caen, ville où elle habite, conseilla à son auditoire occidental d'approfondir sa propre tradition avant de se tourner vers les traditions orientales. Peu de temps après, une religieuse lui donne les coordonnées de Pierre Milcent : «Au Boulay, j'ai reçu au-delà de ce que j'attendais. Toutes les techniques précédemment explorées ont pris leur place dans la

perspective d'une rencontre avec le Christ, me permettant de découvrir dans la tradition chrétienne ce que j'étais allée chercher si loin. Dans le travail corporel, une ouverture se fait en moi, non pas à l'univers, mais à Jésus-Christ, notamment à travers Marie. Ce n'est pas la personne qui "se sauve" elle-même, ici on apprend à se laisser faire par Dieu. C'est une démarche d'abandon de l'ego.» Car l'état de relaxation profonde a un impact sur le subconscient et fait resurgir, inévitablement, des souvenirs douloureux. Dans un travail de lâcher prise, il est recommandé de les abandonner au Christ. «Il s'agit d'apprendre à offrir ces émotions et ces souvenirs pour qu'il les transforme. A partir de là, peut s'accomplir un travail de guérison intérieure.»

Comme d'autres participants aux stages de Pierre Milcent, Annick Chéreau a découvert une certaine unité entre l'action et la contemplation : «Avant cette démarche, je cherchais à me vivre chrétienne au mieux, en tâchant de faire le bien autour de moi. Maintenant, je me situe davantage dans l'offrande et l'ouverture, l'attention au Christ dans l'instant présent et de là découle l'action.» Un cheminement qui respecte les lois du corps et du psychisme et qui, comme le dit une autre participante, «mène à la vraie Vie.»

**Christine Florence**

• *La Passerelle, le Boulay, 72140 Rouez-en-Champagne. Tél. : 02.43.29.71.79. et : 06.21.33.44.60.*

## Les attitudes du corps

*Les attitudes corporelles de la prière traversent l'humanité. Les premiers chrétiens les repriront de la prière juive et les ont adoptées au monde culturel gréco-romain. Elles manifestent l'unité de l'être humain : le corps exprime la démarche spirituelle de l'homme.*

*Augustin, 354-430, philosophe et enseignant, converti à la foi chrétienne avant de devenir évêque d'Hippone et théologien, évoque ces attitudes rapportées par les Écritures où on prie debout, à genoux, assis ou couché. Néanmoins, pour lui, l'essentiel de la rencontre avec Dieu est dans la disponibilité intérieure de l'homme pour prier en toutes circonstances, indépendamment de la position du corps. Augustin insiste sur la présence de Dieu en l'homme (texte tiré de A Simplicien II, 4 (P.L. 40, 144).*

**R**ien n'est prescrit relativement à l'attitude du corps dans la prière, pourvu que l'âme soit attentive en présence de Dieu. Nous prions debout, ainsi qu'il est écrit : «Le publicain se tenait debout à distance» (Luc 18,13) ; nous prions à genoux, comme nous le lisons dans les Actes des apôtres (Actes 7,59 ; 20,36) ; nous prions assis, suivant l'exemple de David et d'Elie (2 Rois 7,18 ; 3 Rois 18,42). Et si nous ne pouvions pas prier étant couchés, il ne serait pas écrit dans les psaumes : «Chaque nuit ma couche est baignée de mes larmes, mon lit est arrosé de mes pleurs» (Psaume 6,7).

*Celui qui veut se livrer à la prière prend la position extérieure qui lui paraît la plus appropriée suivant la circonstance pour aider les affections de l'âme. Lorsque, sans le chercher, il survient en vous le besoin de prier, c'est-à-dire lorsque tout à coup il vous vient à l'esprit une inspiration qui éveille en vous le goût de la prière par des gémissements inénarrables, en quelque situation que vous vous trouviez, ne différez nullement la prière pour chercher où vous retirer, où vous mettre debout, où vous prosterner. L'application de l'esprit se fait une solitude, et souvent même on oublie comment on était orienté et quelle était l'attitude de notre corps lorsque nous est venu ce besoin de prier.*

## Revenez à votre cœur

*Dieu est le compagnon le plus proche de l'homme. Il l'habite au plus intime. Dieu appelle l'homme à le reconnaître au plus profond de son être. Saint Augustin le rappelle dans ce texte, extrait des Confessions, livre X,27(38)-28(39), éd. du Seuil/Pierre Horay, coll. «Points sagesse» n°31, Paris 1982).*

**V**ous vous égarez dans des courses vagabondes (...), revenez d'abord à votre cœur (...). Vous ne vous connaissez pas vous-même et vous vouliez savoir par qui vous avez été fait ? Revenez, rentrez dans votre cœur, car l'image de Dieu est dans votre cœur. En effet, Jésus-Christ habite dans l'homme intérieur, c'est dans l'homme intérieur que vous vous renouvez à l'image de Dieu.

# La Voie dans la voix

**Musicien spécialiste du chant chrétien antique et soliste virtuose, Iégor Reznikoff est un priant assidu. Habité par le souci de transmettre partout et toujours, cet initiateur-né nous montre comment la voix se fait porte vers l'Invisible.**

**P**rofesseur de philosophie à l'Université Paris X et fondateur de l'anthropologie sonore, Iégor Reznikoff est certes un savant. Mais c'est d'abord le sens de l'esthétique et du spirituel qui l'anime. Etudiant depuis de longues années la question de l'art sacré, ce musicologue et interprète émérite s'est en effet spécialisé sur les fondements de la liturgie chrétienne antique, en particulier sur le chant. Par ses origines, sensible au monde orthodoxe, Iégor Reznikoff n'a ainsi d'autre but que de faire revivre la louange chrétienne des premiers siècles. Car à ses yeux, «si le christianisme s'est diffusé si largement dès sa naissance, c'est à la beauté de ses liturgies qu'il le doit.

Imprégnées de diverses influences — juive, grecque, latine, moyen-orientale, celtique, germanique — ces dernières ont su mettre à profit tous les arts. Et nourrir l'homme par tous ses sens, grâce à la splendeur des vitraux, des icônes, des enluminures, des édifices, des saveurs (le pain et le vin), des encens et bien sûr à celle des chants, qui sont à la fois souffle, onde et parole. Son projet ? «Retrouver cette richesse de la liturgie à même d'exalter la dimension de mystère dont le corps, l'âme et l'esprit ont besoin pour vraiment s'unir dans la prière.» Tradition, harmonie, contemplation... Iégor Reznikoff les a épousées en se consacrant à ce grand chant chrétien antique, dont seul le «grégorien» nous est connu. Formé du IV<sup>e</sup> au VI<sup>e</sup> siècle au confluent de nombreux héritages, codifié par les Carolingiens, fixé dans les manuscrits du IX<sup>e</sup> au XI<sup>e</sup> siècle, cet art fut progressivement délaissé aux Temps Modernes avant d'être «recréé» à Solesmes vers 1880... bien différent de son identité vénérable. C'est à cette source première que notre homme a voulu s'abreuver depuis trente ans, pour retrouver en pionnier son intégralité vivante. Eclairé par les traditions à la fois proches et préservées de l'Orient — chrétien bien sûr, mais aussi musulman ou hindou — il chercha à rouvrir les voies de la prière perpétuelle, qui est rythme et vibration. A redéployer les chemins de l'invisible, si universellement présent, si oublié chez nous. Formateur dans des conservatoires, des monastères

d'Europe ou des sessions accessibles à tous, ce soliste virtuose mondialement reconnu veut discerner avec rigueur les ressorts qui unissent le son, l'homme et le transcendant. Une exigence scientifique et esthétique tout entière tendue vers l'essentiel : l'Esprit. C'est Lui qu'il veut servir en travaillant à la renaissance de l'art occidental de l'intériorité et du sacré, pour dépasser la «catastrophe liturgique du XX<sup>e</sup> siècle, où volonté d'accessibilité a souvent rimé avec perte du mystère et de la beauté». Sa prière ne pouvait que tendre à s'incarner dans la pierre et le silence des églises romanes, architecturées

*Rouvrir les voies de la prière perpétuelle*


pour la louange. Mariant théorie et pratique, il est ainsi devenu un expert de la résonance de ces sanctuaires. Et par sa voix, Fontenay, Vézelay, le Mont Saint-Michel(\*) ou le pur chef d'œuvre du Thoronet peuvent enfin reprendre vie. Quand un homme trouve ainsi son centre, ses frères alentour en sont comme illuminés et nourris. Surtout s'il n'a pour seul souci que de transmettre ce qu'il a entrevu de la tradition : de rétablir son fil d'or qui court d'âge en âge.

**Eric Vinson**

• **Dernier disque : Le Chant du Mont Saint-Michel, sept. 2001, D2914 chez Studio SM.**  
I. Reznikoff enseigne tous les vendredis à 18h30 au Forum, 104 rue de Vaugirard 75006 Paris et propose des stages ;  
tél. : 01.47.43.95.04.

## La voix de l'homme

*La voix humaine est  
l'instrument qui porte devant  
Dieu les paroles de la prière.  
Par le mystère de l'Incarnation  
—si cher à Charles Péguy  
(1873-1914)— Jésus avait  
«emprunté» la voix de ceux  
qui se tournent vers le Père,  
pour la conduire à son  
accomplissement, dans le  
mystère du salut. La «voix  
d'avant», celle de toutes les  
épreuves humaines, faite prière  
en Jésus, devint la «voix  
d'après», celle du Christ en  
gloire (texte tiré de 366  
prières pour toute l'année).*

 mon Dieu,  
j'aime à tout jamais la voix humaine,  
la voix de la partance et la voix douloureuse,  
la voix dont la prière a souvent semblé vaine,  
et qui marche quand même en la route peineuse ;

La voix de l'homme qui marche  
quand même sur la route poudreuse,  
sur la route poussiéreuse.

La voix qui monte au ciel par un chemin de peine.  
La voix qui monte au ciel par un chemin de pierres,  
de pierrailles et de cailloux.

La voix qui monte au ciel par la route étroite  
et qui y entre par la porte étroite.

La voix de cette épreuve, et d'exil et de peine.

La voix trouble, la voix de preuve.

La voix de justification, et non point de justice.

La voix de la prière et la voix des martyrs.

La voix d'avant.

Mais qui par le mystère, par le ministère de la mort,  
par le mystère, par le ministère du salut,  
deviendra la voix d'après.

La voix de toujours, de toute éternité,

la voix glorieuse, la voix même des corps glorieux.

Et actuellement, et dans ce monde,

et en attendant la voix des saints,

la voix dont la prière est faite,

dont la prière fut faite pour la première fois.

La voix que Jésus nous avait demandée,

nous avait empruntée pour ses trente et trois ans.

# L'argile nous forme

**Modeler la terre au rythme de la parole biblique. Une activité qui mobilise tout le corps et qui aide à découvrir ses potentialités d'être. A la rencontre du Créateur.**

**U**ne masse brune, informe et froide. Une boue compacte qui colle et vous salit les mains. En saisissant cette boule de terre inerte, vous vous demandez ce que vous allez bien pouvoir en faire. S'affronter à ce chaos, le pétrir et le malaxer, voilà le début d'une lutte qui ressemble à un corps à corps. Et peu à peu, au fil des heures, dans le silence, des formes émergent sous les mains patientes d'une dizaine de participants rassemblés dans l'atelier des deux potières, Michèle Gyte et Marion d'Elissagaray. Chacun reste seul avec lui-même... heureusement aidé, s'il le faut, par l'une ou par l'autre. Dans cette ancienne métairie située au cœur du Pays basque, près de Biarritz, une session de cinq jours — «Genèse d'argile. Qu'est-ce qui rend nos commencements féconds?» — se déroule au rythme de la parole biblique lue chaque matin et méditée. Depuis 1993,

ces deux artisans potières — l'une a suivi, à l'Université, un troisième cycle en philosophie des religions — s'adressent à des personnes en quête de sens. «Le travail de la terre nous met en contact avec le flot vital, souterrain qui nous traverse, explique Marion d'Elissagaray. Nous articulons ce travail physique avec une démarche pour apprendre à reconnaître notre désir le plus profond et ainsi donner sens à notre vie.» Les apports de la spiritualité ignatienne — ces deux femmes laïques travaillent en lien avec un jésuite de Montpellier — permettent de s'interroger au moyen de la «relecture» de sa vie et par la méditation de la Parole, ici le récit de la Création. Ce travail avec la glaise, qui ne laisse personne indemne, met à jour des émotions (joies, blocages, plaisir, rejet...). «L'argile est un excellent révélateur de soi-même, précise Michèle Gyte. Ces émotions qui tiennent de la "désolation" ou de la "consolation", selon les catégories spirituelles définies par saint Ignace, nous allons apprendre à les nommer et les apprivoiser. Ainsi s'éveille en nous une créativité insoupçonnée.» En fin de journée, à la lueur d'un feu de cheminée, dans le salon rustique de la petite maison appelée Brakoténia, les langues se délient. L'un reconnaît sa difficulté à représenter le personnage d'Adam et découvre d'où lui vient ce blocage, une autre s'émerveille de la grande paix ressentie en modelant l'arbre de vie... Et l'on nomme ses hésitations

et ses élans créateurs. Donner forme à la matière brute, n'est-ce pas apprendre à mettre en forme la matière brute de sa vie ? Un lien s'établit entre l'activité manuelle et le quotidien d'existences parfois difficiles. «En nous réconciliant avec notre potentiel d'être, ajoute Marion d'Elissagaray, la créativité nous relance sur une trajectoire, à la lumière de notre désir de vivre et d'évoluer.» L'expérience du modelage de la terre et l'écoute de la parole biblique apparaissent alors en étroite cohérence. La Parole chemine en chacun, dans un climat de prière, pouvant appeler à de nouvelles orientations de vie. Ni psychologues, ni arthérapeutes, ni accompagnatrices spirituelles, Marion d'Elissagaray et Michèle Gyte, n'ont d'autre ambition que d'être des relais auprès de chrétiens désireux de progresser dans leur vie spirituelle. Elles accueillent aussi, dans un contexte profane, des jeunes pré-délinquants ou en situation d'échec scolaire. En aidant chacun à découvrir sa capacité de créer, elles lui donnent des clés pour renaître. «Car, précisent-elles, l'argile nous révèle à nous-mêmes, elle nous forme en même temps que nous lui donnons forme.»

**Christine Florence**

• Parole et Racines, maison Brakoténia, Quartier Gibraltar, 64120 Saint-Palais. Tél. : 05.59.65.83.77.



## Les mots sur ton visage

*L'attitude du corps dans la prière est un reflet de l'attitude du cœur. Disponibilité, service, écoute, respect se traduisent par le geste. Les paroles de la Bible nous invitent à une présence à Dieu qui passe par l'être tout entier. C'est le sens de cette méditation de sœur Myriam, diaconesse (religieuse protestante), auteur de véritables traités de vie spirituelle, dont «Seigneur, donne-nous la prière» (DDB, 1998).*



Si tu es debout, tu es la gloire de Dieu.  
Tu ne ressembles à aucune autre créature vivante sur cette Terre.

Tu te tiens droit comme les rachetés de l'Apocalypse et tu attends la Résurrection du monde.

Si tu t'avances pour lire la Bible,  
les mots se reflètent sur ton visage incliné vers elle.  
Si tu es là tout entier,  
si ta timidité fait place à la joie  
d'être choisi pour ce beau service,  
ta parole servira la Parole.  
Elle aidera le cœur de ceux qui t'écouteront  
à se tenir dans la vigilance.

Si tu joins les mains tu es comme celui qui n'a rien  
et attend tout de son Dieu.  
Si tes paumes s'ouvrent, tu te désarmes.  
Tu présentes cette partie sensible  
et vulnérable de ta personne,  
tu n'as plus les poings crispés.  
La douceur spirituelle peut t'envahir.  
Si tu t'agenouilles et te prosternes,  
si tu courbes la tête, c'est par respect.

La Bible issue de l'Orient  
est pleine de cette prière du corps  
qui vient s'offrir et servir encore,  
non plus les pauvres et les souffrants,  
mais le Roi des Rois,  
le Seigneur des Seigneurs.

# Prier de tout son être

**A Toulouse, Agnès Delclaux, thérapeute et catéchiste, propose un parcours original qui associe des exercices corporels à des paroles bibliques. Pour vivre la foi chrétienne de tout son être.**

**L**âcher les raideurs de la nuque, les tensions dans les épaules et s'enrouler... C'est en pratiquant cet exercice corporel qu'a surgi en moi cette Parole du Christ à son Père : «Pas ma volonté, mais la tienne». En prenant conscience de ce qui était raide en moi, j'ai pris conscience de ma difficulté à lâcher prise, ma difficulté à me laisser guider par Dieu, de cette propension que nous avons tous, «peuple à la nuque raide» (prophète Jérémie), à vouloir tout acquérir par nos propres forces.» C'est un véritable chemin de confiance en elle-même et en Dieu qu'Agnès Delclaux a expérimenté dans la rencontre du travail sur le corps et de la prière. «Peu à peu, des liens se sont tissés pour moi entre les Paroles de l'Écriture et les exercices corporels que je pratique depuis plus de vingt ans. Certains passages de la Bible ont pris sens dans la profondeur de mon être.» Une expérience qui est venue éclairer sa recherche personnelle et la solide formation psychologique,

humaine et spirituelle qu'Agnès, tout en élevant ses trois enfants, a pris le temps d'acquérir ces dernières années. Thérapeute, formée à l'écoute et à l'accompagnement, elle est praticienne de «Reliance», une pédagogie qui à partir d'exercices corporels (relaxation, travail du souffle,...) et d'un travail sur les émotions, la créativité, cherche à relier les trois plans de la personne : corps, cœur et mental, pour retrouver une unité, aider au développement personnel et relationnel. Formée, par ailleurs, à l'Institut d'Études religieuses et pastorales de Toulouse, elle fait, depuis de nombreuses années de la catéchèse, depuis l'éveil à la foi jusqu'à l'aumônerie des adolescents.

Lâcher prise, confiance sont aujourd'hui les maître mots d'Agnès Delclaux qui, de la catéchèse aux sessions de prière, propose un parcours original réconciliant toutes les dimensions de l'être. Ainsi ces exercices autour du «hara», ce centre vital de la personne et du bassin, siège de notre solidité, base de notre équilibre, pour «lâcher» le haut du corps et entrer dans l'expérience de la confiance, confiance en la vie et en Dieu. «Par la façon dont on est "enraciné" dans le sol, dans une vraie verticalité, on peut se découvrir "debout" devant Dieu. Jésus nous veut debout, lui qui n'a jamais cessé de guérir et "redresser" les hommes.» Ou encore, ce petit exercice d'offrande, en lien avec le texte biblique du Deutéronome sur les prémices des récoltes, pour apprendre à donner et à recevoir. Un exercice simple enfin sur le toucher de la main, pour s'ouvrir à l'autre, expérimenter le lien entre l'ouverture des bras, et du cœur, en écho direct à la prière de Jésus devant le sourd-

muet : «Ephata, ouvre-toi...» .«En retrouvant le sens des expressions comme "le cœur sur la main", explique Agnès Delclaux, je me trouve reliée à mon corps, à mon être tout entier.» Des découvertes qu'elle a su adapter, depuis, en catéchèse à des adolescents, pour les aider à retrouver une attitude de confiance ou les initier à l'intériorité. Des exercices corporels qu'elle a proposés aussi pour accompagner des retraites sur les exercices spirituels selon saint Ignace «où le corps n'était guère intégré» ou encore pour conduire, depuis trois ans, en duo avec un prêtre jésuite, une formation pour les catéchistes et des sessions «Prier de tout son être» où des commentaires de textes bibliques sont mêlés aux exercices corporels. «Je veux faire le lien entre la Bible et ce que nous sommes. Cela m'a permis de mieux intérioriser et incarner la Parole, de passer d'une adhésion intellectuelle à une adhésion de toute ma personne. J'ai pu dire "oui, j'ai vraiment la foi" pour pouvoir la partager à d'autres.»

*Faire le lien entre la Bible et ce que nous sommes*

**Propos recueillis par Elisabeth Marshall**

• Sessions «Prier de tout son être. une initiation aux exercices spirituels, par l'écoute de la Parole et l'exercice du corps.  
Association Reliance 31. Tél. : 05.61.24.52.04 – Fax : 05.61.24.54.27  
agnes.delclaux@wanadoo.fr  
et coteaux.pais@libertysurf.fr  
Tel : 05 62 71 65 30  
Fax : 05 62 71 65 39

## Debout devant toi

*Notre histoire, nos joies, nos fardeaux, nos limites et nos manques de confiance, tout cela s'inscrit dans notre corps. Mais Dieu veut faire de nous des hommes «debout», accueillant la vie. S'enraciner, se centrer, s'étirer «vers le ciel», en accueillant le souffle qui nous traverse, c'est ce que propose Agnès Delclaux, de l'association Reliance, dans cette prière et dans les rencontres «Prier de tout son être». Pour accueillir en toute confiance la présence de Dieu par l'exercice du corps.*



Seigneur, me voici devant toi,  
pétri de ce monde,  
de mon histoire personnelle  
et de celle de l'humanité,  
de mes souffrances et de mes limites,  
mais aussi de mes qualités et de mes possibles.

Je suis solidement enraciné dans cette terre  
dont je suis et que tu nous confies.  
Mes pieds sont bien plantés dans cet humus  
pour rejoindre mon humilité.  
Le haut de mon crâne rejoint le ciel.  
Entre Terre et ciel,  
je trouve ma grandeur d'homme,  
mon identité d'homme debout,  
de fils ou fille de Dieu.

Je me pose dans la coupe de mon bassin,  
lieu de confiance et de solidité profonde.  
Je me lâche dans mes épaules,  
dans mon petit moi et accepte de compter  
plus sur toi que sur mes propres forces.

A travers le va et vient de la respiration,  
je reçois le souffle de la vie, de ta Vie.  
Je la laisse couler en moi et m'ouvre largement  
dans la zone du cœur et jusque dans mes bras,  
jusque dans mes mains disponibles  
pour donner et recevoir, accueillir l'autre.

Me voici, Seigneur, debout devant toi.



## Je viens tout entier

Un être de chair peut-il aimer un Dieu invisible ? demande à Dieu Jean-François Béal, ce jeune qui vient prier « tout entier » avec son corps et la vigueur de son âge (texte tiré de *Prier, c'est naturel*, DDB, 1986, p. 49).  
Jésus-Christ, Verbe de Dieu, est né avec un corps d'homme et il a habité parmi les hommes. Il les aima jusqu'à donner sa vie pour eux.

**J**e viens tout entier. « Me voici, Seigneur » (Ac 9,10). Me voici avec mon corps, jeune, ardent, pas encore usé. J'aime être là, devant Toi, immobile. Le sang coule en mes veines. Ecoutes-en les marées. J'arrive tel que je suis avec ce corps qui est moi aux yeux des autres. Mais au fait, est-ce que dans le Royaume, je serai avec mon corps d'enfant ou de vieillard ? Seigneur, je T'offre mon corps. Ce qui est dur, c'est que ton corps à Toi, je ne le vois pas. D'ailleurs, en as-Tu un ? Il est difficile d'aimer un être qui n'est pas de chair, là devant mes yeux. Pardonne et aide-moi, Seigneur. Comprends-moi. Je suis jeune, intrépide, vif comme un fleuve qui emporte tout sur son passage. Seigneur, aide-moi à être une flaque d'eau. Le ciel s'y reflétera peut-être...

## Le corps du Christ

*Dans l'eucharistie, corps du Christ offert pour toujours et mémorial de sa présence, nous découvrons la vocation de nos corps : «don réciproque» et «communion», précise le frère Timothy Radcliffe, dominicain. Né en 1945, dans une famille catholique de Yorkshire, en Grande-Bretagne, il fut le maître de l'ordre des frères prêcheurs, de 1992 à 2001. Il nous rappelle ici que pour aimer Dieu et les hommes, il est bon de demander au Christ son regard d'amour (texte d'après Timothy Radcliffe, dans Prières glanées, t.2, par Monique Hébrard et Edmond Vandermeersch, Ed. Fidélité, 2002, p. 50).*



Seigneur Jésus, Verbe éternel, tu es né avec un corps d'homme formé dans le ventre de Marie.

Apprends-moi à vivre avec mon corps au milieu d'autres corps et à en être heureux.

Apprends-moi à en accepter la beauté comme la faiblesse, la jeunesse comme la vieillesse, la maladie comme la santé.

Apprends-moi à voir les corps malades, laids ou infirmes

comme tu regardais ceux qui venaient à toi dans les villages de Palestine.

Apprends-moi à découvrir dans l'eucharistie la vocation de nos corps, celle du don réciproque et de communion, le sacrement de la présence.

A ton exemple, que nos corps expriment la compassion de Dieu,

une compassion de chair et de sang

qui fait la tendresse de nos visages.

### UN CD DU PÈRE TONY RITTER

#### DE CHANTS ET DE PSAUMES

pour entrer dans la méditation silencieuse.

Une attention particulière est donnée

au rythme de la respiration, d'où les pauses,

l'alternance chœur/soliste, les répétitions.

Cette méditation silencieuse basée sur les temps

« où il n'y a rien » est pratiquée par le père Tony Ritter depuis plus de 30 ans avec divers groupes.

Pour commander en direct

le CD (16 € frais de port inclus)

et/ou le livret musical (3,5 € frais de port inclus),

téléphoner ou faxer ou envoyer un e-mail

avec toutes vos coordonnées au centre de rencontre

**LA SOURCE \***

5, rue de la HARDT

57850 LA HOUBE

tél/fax : 03.87.08.82.23.

e-mail : lasource.lahardt@wanadoo.fr

Pour des commandes par courrier ne pas oublier de joindre votre règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « La Source ».

\* Le centre de La Source propose des démarches de méditation qui unissent corps-âme-esprit depuis de nombreuses années. Le programme sur demande.

## ENTRE DANS LE SILENCE...

« Disque étonnant, qui, d'une manière toute originale, invite à entrer dans cette demeure mystérieuse : le silence »

**Michel Wackenheim**