

Le corps dans la prière

UNE PRIÈRE DU FOND DE L'ÊTRE

« Je ne suis que prière »  
(psaume 108)

Aujourd'hui, plus que jamais, nous avons besoin de prier du fond de l'être. Dans un monde qui nous sollicite en tous sens, une base bien incarnée de vie spirituelle est importante. Tout comme nous voulons aimer Dieu « de tout notre cœur, de toute notre âme, et de toutes nos forces », nous voulons aussi prier depuis notre corps, notre âme et notre esprit. Mais la situation est complexe, et nous héritons d'une tradition de prière souvent assez désincarnée...

J'ai mis en exergue un verset du psaume 108 : « Je ne suis que prière ». Pour l'illustrer, je vous donne encore une image : Alberto, un petit garçon de sept ans qui avait perdu sa mère et dont le père s'occupait affectueusement. Il lui avait appris à faire sa prière le soir, avant d'aller dormir, à genoux devant son lit. Un jour, en venant lui dire bonsoir, il le voit qui dansait de tout cœur sur son lit. Il lui dit :

-- Arrête de danser et fais ta prière !

-- Mais, papa, qu'est-ce que je fais d'autre ?

Alberto n'était que prière, en dansant, sans paroles.

Etat des lieux

Je vous propose de commencer par revoir la pratique spirituelle traditionnelle, pour permettre d'avancer désormais avec plus de discernement et de détermination. Je me réfère d'abord à ce qui a été dit ici avant moi, au sujet du corps dans l'Ancien et dans le Nouveau Testament, et puis encore dans l'Antiquité grecque. Ce sont là les sources de notre anthropologie. Ces trois sources de sens ont conflué dans la culture de l'Occident et de l'Église, jusqu'aujourd'hui. Mais on ne peut pas dire que le résultat soit tout à fait concluant, en particulier pour la théologie spirituelle. Le Christ Jésus a témoigné par toute sa personne de sa présence concrète à son Père, mais on ne l'a pas tellement suivi dans sa façon de faire. Comme me le disait un ami, *la théologie du Dieu incarné n'a pas toujours trouvé l'anthropologie qu'elle méritait*. En deux mille ans, il y a eu beaucoup de péripéties, et, jusque aujourd'hui, une profonde ambivalence demeure au sujet de rôle du corps dans notre vie selon l'évangile.

Ce rôle a cependant toujours été reconnu comme important pour la vie spirituelle. Mais, surtout à partir du XIX<sup>ème</sup> siècle, on a perdu l'équilibre qui se manifestait pourtant clairement au Moyen-Âge. J'y reviens un peu, parce que cette tradition, surtout monastique, est très éclairante. Je pense ici à la Règle de saint Benoît qui témoigne d'une grande sagesse du corps. Il est demandé à l'Abbé du monastère de porter beaucoup d'attention aux conditions de travail des moines (chaleur, moissons), aux heures de sommeil nécessaires, aux risques de surcharge de certains, aux âges et aux saisons, mais aussi à la façon de se tenir en prière pour psalmodier ou pratiquer le silence. Le grand succès de cette règle monastique dans l'Europe du Moyen Age est dû pour une bonne part à son équilibre de vie et son respect pour les personnes.

Et cependant, à côté de conseils pratiques très respectueux pour le corps, la doctrine spirituelle explicite est massivement négative, voire culpabilisante. Il s'agit de « ne pas embrasser les délices » et de « châtier son corps ». (RB 4, 12, 11, 52) Comme dans toute la littérature spirituelle de cette époque, la nourriture, les paroles, le sommeil, le repos, le rire, toutes les bonnes choses de la création sont systématiquement dépréciées.

Nous constatons donc, concernant le corps, de grands contrastes et même des contradictions entre la théorie et la pratique. Il y a d'une part la doctrine établie, sévère, qu'on se doit de constamment rappeler. Elle a quelque chose d'une 'langue de bois'. Mais d'autre part, la pratique est portée par beaucoup de respect et une vraie sollicitude évangélique. Il faut toujours redire la théorie, mais elle ne trompe personne, parce qu'elle est toujours située dans un contexte plus vaste.

Cette distinction entre une pratique dictée par un respect concret pour l'homme et une théorie toujours plus rigide me semble essentielle pour comprendre la situation actuelle. En effet la doctrine ascétique dans les milieux religieux plus récents, (il y a cent cinquante ans) en était arrivée à considérer le corps plutôt comme *un obstacle* sur notre chemin vers Dieu. Et puisqu'on ne peut pas le supprimer, il faut au moins s'efforcer de le *neutraliser*, de le mettre hors d'état de nuire au travail spirituel, — comme on le fait pour des enfants bruyants qui gênent la conversation des grandes personnes : il est inutile de trop les contrarier, — ce serait pire encore, — mais il faut leur tenir la bride serrée. Dans ce contexte on parlait aussi volontiers du 'frère âne' pour exprimer le rapport que l'on doit avoir avec son corps, un rapport fait d'autorité et de condescendance. Parce que ce qui seul importe, c'est l'intériorité, l'intention droite, la prière intérieure, l'oraison mentale.

Nous savons qu'à la base de cette vision des choses il y a une conception dualiste, et même manichéenne du corps, qui proclame : tout ce qui est concédé au matériel est perdu pour l'esprit, et inversement : tout ce qu'on pourra

soustraire au corps sera profitable à la vie spirituelle. On a ainsi exacerbé l'antinomie entre l'âme et le corps et, en détournant de leur sens les mots utilisés par saint Paul, on a consacré l'antagonisme entre la 'chair' et l' 'esprit', avec toute la culpabilisation qui s'en est suivie

Je rappelle tout cela ici parce qu'aujourd'hui nous sommes tous habités par un rejet viscéral (tiens : corporel !) pour cette caricature de l'anthropologie chrétienne. Ce rejet est bienvenu. Il est très heureux que nous ayons pu acquérir une nouvelle conscience du corps, car elle a permis de prendre enfin en compte tout ce qui fait notre condition humaine, en particulier la santé, la sexualité et le travail. Dans tous ces domaines une nouvelle anthropologie et une nouvelle théologie peuvent enfin être élaborées.

Mais, par ailleurs, et en particulier pour la théologie de la vie spirituelle, le rejet violent de cette idéologie nous a aussi rendus aveugles pour ce qu'il y avait de valable dans la tradition concrète, par-delà la théorie. Et cette attitude réactive a fini par dépasser complètement sa bonne intention, car, paradoxalement, elle nous a rendus incapables de voir le rôle positif que le corps peut avoir dans notre vie spirituelle.

C'est ainsi que nous avons difficile à voir dans la pratique du jeûne autre chose qu'un déni de notre besoin de manger. ( ) Tout ce qui n'est pas conforme à la norme de la bonne santé est considéré comme aberrant. Aussi les pratiques dites 'spirituelles', mais aussi essentiellement corporelles, comme le jeûne, l'abstinence de viande, le jeûne eucharistique, une inclinaison profonde, la prière avant l'aurore ou le célibat, nous sont ainsi devenues très incompréhensibles. On n'est pas loin de n'y voir que des brimades arbitraires et contre nature. Toutes ces manières de faire ont d'ailleurs été tacitement abandonnées dans nos églises d'Occident, à la seule exception du célibat, pour les prêtres. Mais, après le raz de marée qui a emporté tout le reste, que peut encore signifier cette pratique isolée du célibat, comme une bâtisse erratique au milieu d'un paysage dévasté ?

Quoi qu'il en soit de cette grave question je puis conclure cette analyse sommaire de la situation actuelle en notant que la réaction globale contre la tradition ascétique ancienne, d'ailleurs souvent mal comprise, entraîne d'autres contradictions. De fait, aujourd'hui la 'langue de bois' ne peut plus dire que des choses positives sur le corps. Gare au prédicateur qui, pendant le Carême, oserait y mettre quelques restrictions ! Mais je suis frappé de constater que ceux qui prêchent avec tant de conviction à propos des valeurs humaines et des beautés de la création ne tirent généralement que peu parti de leur être incarné. Ils n'habitent pas leur corps et leurs gestes sont banals... De sorte que nous avons abouti, me semble-t-il, à la situation inverse de celle du Moyen Âge. On disait alors beaucoup de mal du corps, mais il avait une place

importante et positive dans la vie chrétienne. A présent on en dit tout le bien qu'on peut, on le soigne bien, mais *il n'a plus de rôle important dans la vie spirituelle*.

Or cette désincarnation du message chrétien est un témoignage puissant contre son contenu. Déjà Nietzsche demandait des airs plus sauvés aux disciples du Sauveur et il ne voulait croire qu'en un Dieu qui sache danser...

Comment s'y prendre ?

Pour retrouver un bon équilibre et redonner au corps sa vraie place dans la vie spirituelle, il faut commencer par sortir encore plus radicalement du dualisme. Pour reprendre une distinction importante faite aujourd'hui, il ne s'agit pas de nous occuper du corps que nous *avons*, mais bien du corps que nous *sommes*.

C'est pourquoi nous ne pouvons pas parler de 'l'apport du corps au développement de la spiritualité', comme je l'ai entendu quelque part. Nous ne pouvons pas réduire le rôle du corps à celui d'un *instrument*, mis à notre service. Même si l'image d'un instrument de musique qui nous permettrait d'épanouir nos meilleurs talents est belle, appliquée au corps elle entérinerait une subordination qui n'est pas justifiée et qui serait d'ailleurs dommageable pour l'esprit.

Le corps n'est pas que l'*expression* de nos convictions intérieures qui existeraient déjà avant. Non ! Les gestes, les démarches, les attitudes de prière ne sont pas que des illustrations ajoutées, — bienvenues, certes, comme des images dans un catéchisme, mais pas essentielles, pour exprimer notre foi. On nous a appris que « Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire viennent aisément ». Dans cette optique, il faudrait d'abord bien comprendre, dans notre tête, et alors seulement, en un second temps, nous serions capables de bien exprimer, par des mots ou des gestes, ce que nous avons compris. Il s'agirait d'une 'expression corporelle'. Non ! Cette façon de procéder n'est en tout cas pas adaptée à la démarche de foi et de prière. Il faut plutôt procéder dans le sens inverse.

Je me rappelle avoir vu un jour, dans une mosquée, comment un père montrait à son enfant les différents gestes prescrits pour la prière, en particulier les gestes d'adoration. J'ai compris là qu'*il faut adorer pour croire*, et non pas l'inverse : il ne faut pas d'abord bien comprendre qui est Dieu, pour ensuite le reconnaître et se prosterner pour l'adorer ; il faut commencer par se prosterner devant Lui, avec les autres croyants, et la foi s'enracine dans cette démarche. Il en va de même pour la prière. C'est en priant qu'on devient priant !

Je voudrais encore rappeler ici qu'aujourd'hui nous avons la chance de connaître d'autres traditions spirituelles qui nous aident à mieux vivre la nôtre. Je pense ici au hatha yoga, grâce auquel tout le corps peut être une prière, ou encore à la danse africaine qui incarne la louange en certaines liturgies. À ces contacts nous pouvons tous renouveler et enrichir notre anthropologie.

### Une prière qui unifie toute la personne

Voyons maintenant plus précisément ce qui nous permet de vraiment unifier notre prière, corps, âme et esprit, en commençant par les gestes justes. Dans son Journal, Etty Hillesum écrivait, en décembre 1941 : « Ce matin dans le petit jour grisâtre, je me suis retrouvée soudain à terre, agenouillée, toute repliée sur moi-même, la tête contre le sol. Comme pour extorquer un peu de paix... » Et plus tard, elle reviendra sur cette « Histoire de la fille qui ne savait pas s'agenouiller », parce qu'elle a pris conscience que dans cette attitude, elle pouvait, comme elle dit : « se mettre à l'écoute d'une source cachée au plus profond de moi-même ». Ce geste était l'aboutissement d'une quête spirituelle, mais il en marquait une étape décisive.

On le voit : une telle prière engage toute la personne, et c'est le geste qui unifie tout l'être. ***Le rôle du corps est précisément de permettre cette unification.*** C'est pourquoi le corps est non seulement bienvenu pour la prière, il y est indispensable. Car alors seulement nous pouvons dire avec le psalmiste : « Je ne suis que prière » (ps.108).

Dans son épître aux Romains (12,1), saint Paul écrit, littéralement : « Je vous exhorte, frères, à offrir vos corps en sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu : ce sera votre culte spirituel ». Or la traduction œcuménique remplace le mot 'corps' par 'vous-mêmes'. (Je vous exhorte à vous offrir vous-mêmes.) Il s'agit en effet, dans ce contexte, d'un engagement de toute notre personne, corps, âme et esprit. Mais, il est significatif qu'ici, le seul mot 'corps' englobe tout notre être. Et, paradoxalement, c'est alors ce corps qui réalise le culte spirituel ! Comme saint Paul le dit ailleurs, notre corps est « le temple du Saint Esprit » (1 Co 6, 19). L'Esprit habite notre corps, pour attester, par toute notre vie, que nous sommes enfants de Dieu.

Nous sommes ici au cœur de l'expérience de la prière chrétienne. Et le corps est au cœur de cette expérience !

Je dois évidemment encore rappeler ici le rôle des sacrements. L'initiation chrétienne se réalise par un bain, une onction d'huile et un repas fraternel. La dimension essentiellement corporelle de notre appartenance chrétienne est significative pour la religion du Dieu incarné. Il est vrai que ces

pratiques sacramentelles sont devenues très rudimentaires, résiduelles... C'est là une autre affaire. Je ne puis pas entrer plus avant dans la théologie sacramentaire et sa pratique pastorale ; je retiens seulement, pour notre propos, que le corps tient une place centrale en toute notre vie de foi.

### Prier avec nos cinq sens

J'ajoute encore quelques conclusions pratiques. Quand nous habitons plus consciemment notre corps, nous pouvons aussi prier par tous nos sens. Tous nos contacts avec notre environnement, tous nos gestes, peuvent en être transformés, transfigurés. Je veux évoquer ici un 'psaume' du pèlerin Toukaram, un hindou du XVII<sup>ème</sup> siècle, qui chante ainsi sa prière à Krishna :

Partout je vois tes empreintes,  
Le tout de tout est plein de toi.  
Chaque jour, chaque instant sont bénis,  
Ton amour comble mon cœur, toujours.  
Mon unique conversation, parler de toi.  
Le riz, les fruits que je mange,  
Des offrandes rituelles pour toi.  
Ma marche, une procession autour de toi,  
Mon sommeil, une prostration devant toi.  
Tout ce que je vois, tout ce que j'entends,  
Ton visage, ta voix.  
Toute parole me dit ton nom.

À cette école, nous pouvons utiliser le verbe 'prier' au transitif : je puis prier une rencontre, un travail, une souffrance, une découverte, — une vaiselle ! Sans mots, sans réflexions pieuses, tout cela peut être une vraie prière.

Il ne faudrait cependant pas absolutiser le rôle du corps dans la prière. Il y a beaucoup de façons de bien prier. Parfois simplement en réfléchissant, en méditant, en gardant le silence, immobile. Il est possible de prier en tous lieux et en toutes les positions et toutes les circonstances. Mais, de par sa nature, la prière tend à unifier toute la personne. Et si nous n'avons jamais l'expérience de prier corps et âme, je crois que notre vie spirituelle reste incomplète.

Je dois encore parler ici de la méditation silencieuse. À côté de l'étude ou la méditation des Écritures ou de tout autre objet, la prière comporte normalement encore des moments de silence, sans réflexions discursives, mais

souvent ponctué de quelques mots, comme pour la 'prière du cœur'. Contrairement à la rêverie solitaire qui peut se vivre dans un bon fauteuil, la méditation religieuse appelle également une attitude du corps. La *lectio divina* est toujours une petite liturgie : on ne lit pas l'évangile comme un roman policier ! Les traditions élaborées en Orient (hésichasme) ou en Extrême-Orient (yoga, zen, etc.) peuvent beaucoup nous y aider. Je retiens surtout l'exigence d'une posture droite et centrée sur la base du corps. Je pense encore la façon de traiter les objets pour la 'cérémonie du thé' japonaise qui est une méditation dans l'action. Nous pouvons recevoir beaucoup de ces rencontres interreligieuses au niveau spirituel.

### Le geste sacré

Mais, en conclusion, je veux encore évoquer ici la prière liturgique, parce que le rôle du corps y est toujours constitutif. Elle est portée par des gestes sacrés. La liturgie restaurée depuis le Concile Vatican II exige une attention renouvelée à la gestuelle. Il est en effet évident que, dans la liturgie eucharistique célébrée face à l'assemblée, le rôle du corps est beaucoup plus décisif, pour le meilleur et pour le pire.

Jadis, pour la liturgie fixée par le Concile de Trente, la façon de se tenir à l'autel n'était pas tellement importante, puisque, à part l'un ou l'autre *Dominus vobiscum*, on ne voyait le prêtre que de dos ; on ne voyait que sa chasuble ! Et, à part les oraisons et la préface, on ne pouvait même pas comprendre ce qu'il disait. Mais aujourd'hui, tout est exposé. Et ce n'est pas toujours convainquant...

En ce cas, un premier risque est de limiter la célébration à des paroles. Il est vrai que, pour que l'assemblée des fidèles participe à la liturgie, il faut qu'elle comprenne. Mais de là à tout vouloir expliquer... Les fidèles ne voient souvent qu'un prêtre qui parle, derrière un autel. Or l'Eucharistie est une action, non pas un discours. Le Christ n'a pas dit : « Dites ceci en mémoire de moi. », mais : « Faites ceci... ». Sur la route d'Emmaüs il a expliqué les Ecritures et touché les cœurs des disciples. Il n'y eut jamais d'aussi belle homélie. Ses paroles étaient brûlantes et incisives, mais ***c'est le geste qui a été décisif*** : « ils le reconnurent à la fraction du pain. ».

Ce geste était un geste familier, mais c'était aussi un geste sacré !

Il y a en effet deux espèces de sacré : le sacré de la séparation et le sacré de la présence. Traditionnellement, le sacré est opposé au profane, au familier ; il se manifeste par une séparation et même une rupture, un interdit. Seules les personnes consacrées ont accès au Saint des Saints. L'ancienne liturgie développait ce type de rapport avec Dieu, et devant les hommes. Mais la nouvelle liturgie doit être attentive à une autre forme de sacré, celle d'une

présence intense, souvent portée par un geste tout simple, mais de vrai contact. Les évangiles nous relatent de telles attitudes de Jésus, sa façon d'envisager les personnes rencontrées, même les pécheurs, avec attention et respect, sa façon de toucher un lépreux ou d'embrasser des enfants. Il était proche, mais sa présence n'était pas banale, parce qu'elle était portée par sa présence réelle. Il disait : « Venez ! » Ce sacré se manifestait également dans sa façon de traiter les objets, le pain, la coupe. Il n'exigeait pas de garder les distances, il disait : « Prenez ! ».

Pratiquement, les célébrants et tous ceux qui les assistent doivent donc veiller attentivement à leur gestuelle. Dans l'ancienne liturgie, le célébrant était dans un espace sacré, séparé, et essentiellement présent à Dieu. Aujourd'hui, le célébrant doit être présent à la fois à Dieu et à l'assemblée ! Il ne peut pas toujours rester les yeux au ciel, mais il ne peut pas non plus être uniquement absorbé par son auditoire, comme un conférencier. L'exigence est désormais énorme, apparemment contradictoire. Mais, ici encore, la présence juste à son corps peut beaucoup nous aider. Pour cela il est nécessaire d'être bien établi dans son centre d'équilibre, comme dans la méditation, sans hiératisme distant, sans complaisance démagogique. Il ne s'agit pas de multiplier les gestes expressifs, mais de les habiter plus intensément, en prenant le temps, en respectant les temps de silence. Cela exige une attention particulière.

Je me souviens d'avoir un jour pu participer à une eucharistie célébrée par le Père Oshida, un Dominicain japonais qui vivait dans les Alpes japonaises, dans un village de paysans. Il célébrait assis par terre, devant une petite table de dix centimètres de haut, dans une posture de grand recueillement. Mais par sa seule présence et ses quelques gestes, il créait un climat profondément sacré. Il restait bien en contact avec l'assemblée, et, par son attitude, il invitait chacun des participants à entrer dans sa prière. Et quand alors il prenait de ses deux mains la grande galette de pain, pour la rompre, il ne faisait pas que représenter le mystère, il le réalisait. C'était toute sa vie, donnée pour la vie du monde.

Faut-il encore ajouter une conclusion ?

Je vous laisse avec le Père Oshida et sa petite assemblée, ou encore avec le petit Alberto qui danse, sur son lit, sa prière du soir, ou Etty Hillesum, agenouillée sur le tapis, recueillie au plus profond d'elle-même, ou le pèlerin Toukaram qui bénit Dieu en toutes choses...