

Se recueillir : un apprentissage

... **Luc Ruedin s.j.**, Villars-sur-Glâne
Accompagnateur des Exercices spirituels

La distinction entre l'ascèse et la mystique permet de différencier le monde de l'intériorité de celui de la spiritualité. Si le second s'inscrit dans le premier, il ne s'y réduit pas. A la seule immanence d'une recherche de soi ou du Soi, répond la Transcendance qui la fonde et la dépasse. L'expérience spirituelle authentique engage alors celui qui a été touché au plus intime à s'exercer pour se disposer à Celui qui l'appelle. Elle modifie aussi, par ses interruptions heureuses, le chemin du commençant qui persévère dans son désir de recueillement. Se disposer à Celui qui appelle incline à vivre toujours plus l'unification de son être. Qu'elle advienne en ce lieu sans lieu que la tradition spirituelle nomme le cœur, le fond ou le centre de l'âme importe peu. Elle nécessite en tous les cas une mise en rapport du corps et du mental.³

Entreprendre

Discerner parmi les voies proposées par l'Orient non-chrétien celles qui peuvent favoriser le recueillement ne peut que profiter à celui qui cherche Dieu. La grande tradition spirituelle trace une voie royale avec des jalons précis ; elle indique les passages-clés que l'âme doit négocier pour accéder au recueillement. Elle ne cache ni les vallées ni les déserts ni les abîmes, et ne fait l'im-

pas ni sur l'absolue Souveraineté du Seigneur ni sur la nécessaire humanisation de l'homme.

Nombreuses sont aujourd'hui les propositions qui, dans cet esprit, cherchent à aider le chercheur de Dieu. On ne compte plus les retraites d'initiation à la prière proposées par les centres spirituels, allant de la classique mise en œuvre des préambules et des points, jusqu'à des offres qui mettent plus particulièrement en exergue une dimension : le jeûne, la marche ou le souffle. Il s'agit alors, en privilégiant une dimension exercée machinalement, telle la marche, ou qui touche à des zones archaïques tels le jeûne et le souffle, de permettre au retraitant de découvrir autrement le monde de la prière. Il est initié à s'exercer, pour progresser dans sa relation au Seigneur, en utilisant une méthode traditionnelle adaptée à notre temps.

Etant donné la grande diversité des situations de vie et de foi de nos contemporains, une grande attention est

Se recueillir est devenu vital. Sans même parler d'exigence spirituelle, faire l'unité de sa vie, corps et mental, intime de se retirer de la fureur du monde. Comment discerner parmi les démarches de développement personnel, les techniques inspirées des grandes traditions religieuses et les nouvelles spiritualités, celles qui conduisent au recueillement ? Les méthodes évoquées ici sont tributaires de la tradition des Pères du désert et de l'hésychasme.²

- 1 • Cet article est paru dans une version très similaire dans « Le recueillement. Une aspiration impossible ? », *Christus* n° 207, juillet 2005, Paris, Assas éditions, 110 p.
- 2 • Pratique spirituelle mystique, enracinée dans la tradition de l'Eglise orthodoxe.
- 3 • Qu'il nous suffise de rappeler l'addition n° 76 des *Exercices spirituels* de saint Ignace, où Ignace observe que la juste position du corps aide à trouver ce que l'on cherche.

donnée à ce qu'Ignace appelle « partir du point où on en est ». A une époque où l'attention au corps est extrême, jeûner, prier en marchant et pratiquer le yoga ou le zen sont des voies qui cherchent l'unification, en travaillant à même le corps. En état de manque par le jeûne, mis en mouvement par la marche ou disposé à l'unification par le souffle, le corps influe sur le mental. Comment ces deux sphères sont-elles mises en relation ? Quelle est la médiation ? Et quelle est la place faite pour l'irruption du Tout-Autre ?

La médiation par le manque...

Toutes les grandes traditions religieuses connaissent la dimension du jeûne. Elle fait partie d'un chemin spirituel. La Bible relie la prière, le jeûne et l'aumône (Mt 6,1-18). Depuis quelques années, des semaines de jeûne complet sont proposées.⁴ Les participants s'abstiennent de toute nourriture solide. Durant sept jours, ils ne se nourrissent que de jus de légumes et de fruits, ainsi que de décoctions de céréales. La rencontre quotidienne du groupe guide et aide les jeûneurs à vivre cet exercice, qui les travaille en profondeur.

Mais privilégier la seule dimension diététique serait courir à l'échec. L'interconnexion étroite du rapport à soi (santé), aux autres (solidarité) et à Dieu (spiritualité) est essentielle. Pour qu'il soit fructueux, il est donc indispensable que les trois dimensions du jeûne, de l'aumône et de la prière soient solidaires.

Comment cette expérience aide-t-elle à se recueillir ? L'exercice sur le corps modifie la relation au monde et à Dieu. Outre le silence intérieur qu'il découvre, le sujet éprouve une perception clarifiée et affinée. La lucidité et la mobilité plus

aiguës de son esprit le rendent attentif à ce qui se trame dans son quotidien.

Par la médiation du manque, il unifie son intériorité. Ordonnant ses forces intérieures et son rapport au monde, faisant de son corps un sanctuaire à la Présence, il est ouvert à de nouveaux horizons. Découvrant combien, lorsqu'il est repu, il est en manque... du manque, il éprouve celui qu'il vit en solidarité avec ceux qui souffrent de la faim.⁵

Travailler ainsi son corps en vivant en autarcie a donc des implications concrètes. Le piège de l'autosuffisance évité (Mt 4,4), le sujet prend conscience de sa dépendance radicale envers la Création. Il éprouve concrètement le manque dans sa chair. Bénéficiant de l'eucharistie quotidienne, il vit de l'Unique nécessaire (Jn 6,22-59). Dans sa prière, il est disposé, grâce au ralentissement de son rythme corporel, à mieux entendre l'appel au recueillement. Intériorisé, il est rendu plus sensible à ce point de rassemblement de l'âme qui signe l'entrée dans cette oraison.

...par le mouvement...

Qui ne marche pas dans la Bible ? Abraham, le peuple en exode, Jésus parcourant les routes de Judée et de Galilée. Aujourd'hui, cheminer est à la mode : pèlerinages à Compostelle, marches individuelles ou en groupe, pro-

4 • Outre les centres spirituels, durant la période du Carême, des organisations caritatives (Action de Carême et Pain pour le prochain, en Suisse) et des Centres de rencontres (Forum 104, en lien avec la revue *Prier*, en France) proposent également de telles expériences.

5 • Le jeûneur verse ce qu'il ne dépense pas pour sa subsistance à un projet de développement

positions de retraites *Prier en marchant* ont la cote. Que l'on pense aussi aux déambulations des églises, aux cloîtres des monastères ou encore aux sesshins zen où la marche méditative est à l'honneur.

Celle-ci et la randonnée mettent l'homme debout. Cette prière par les pieds rend l'homme présent à lui-même. Elle lui donne d'être là lorsque le Seigneur se manifeste. Qui, déprimé ou stressé, n'a fait l'expérience des bienfaits de la mise en mouvement de son corps ? Qui n'a éprouvé combien la marche peut être apaisante ? Comment elle favorise le recueillement ?

La marche calme le mental affolé ; elle permet de le réguler en lui imposant un rythme. Le mouvement ainsi créé, le rythme ainsi donné influent sur une intériorité dispersée. Peu à peu, la concentration devient possible, l'âme se rassemble pour pouvoir à nouveau être disponible à un appel. Quittant la dispersion, elle trouve son centre par la mise en œuvre du corps.

Le mouvement permet donc de calmer l'imaginaire et d'apaiser les facultés de l'âme. Le champ intérieur de la conscience, où l'écho de l'appel trouve résonance, est délimité et clarifié. Le mouvement aide à y accéder. Il met en rapport mental et corps, intériorité et extériorité, conscience et monde, favorisant un *re-centrement* propice au recueillement.

Faire l'expérience du départ qui met en route, de l'arrêt qui provoque l'attention, du rythme qui génère des ouvertures ou des fermetures relationnelles dispose à Dieu. Etre interpellé par la voix intérieure qui incite à prendre une nouvelle posture corporelle et induit ainsi à trouver la porte (Jn 10,7) du recueillement démontre l'imbrication du mental et du corporel.

Certes, il ne s'agit pas de tomber dans un déterminisme physico-spirituel. Pourtant, il serait étrange que ceux qui se réclament d'un Dieu incarné ne soient pas attentifs aux mouvements du corps qui favorisent l'écoute de la Parole. Que la venue du Verbe dilate l'âme et lui donne de goûter une joie inconnue se mesure au dynamisme consolateur éprouvé par le corps.

...par le souffle

« Le Seigneur Dieu modela l'homme avec la poussière prise du sol. Il insuffla dans ses narines l'haleine de vie et l'homme devint un être vivant » (Gn 2,7). « Etre à



bout de souffle », « avoir le souffle coupé » ou au contraire « avoir du souffle » expriment combien le souffle est vital pour l'homme. Tous ceux qui pratiquent la méditation le savent. Ainsi du *hatha yoga* qui propose un exercice respiratoire destiné à purifier corps et mental.

Précédant la méditation, cet exercice (le *prânayâma*) est fondamental. Il s'agit d'aspirer l'air par une narine, de retenir sa respiration quelques secondes et d'expirer par l'autre narine, et ceci alternativement. Le souffle qui inspire (*âtman*) et l'énergie vitale de celui qui respire (*prâna*) doivent peu à peu se réunir sans se confondre. Le *prâna* n'est alors plus dispersé.

De même dans la méditation zen, outre le *koan*⁶ et la posture, la concentration sur la respiration est essentielle.⁷ Peu à peu l'expiration se fait plus longue, régulière, profonde. Elle provient du ventre (le *hara*). Il s'agit alors de s'abandonner à la respiration.⁸ Dans la tradition chrétienne, la prière du cœur, que le priant articule au rythme de son souffle, est un autre exemple du rôle central de la respiration pour accéder au recueillement.⁹

Le souffle, reliant le mental au corps, unifie le sujet et le dispose à entendre l'appel à l'oraison de recueillement. L'Esprit saint, souffle de Dieu, accorde les puissances de l'âme et donne à l'homme intérieur de comprendre la largeur, la longueur, la hauteur et la profondeur du mystère de Dieu (Ep 3,19-20). Aussi est-il sage, tant qu'il ne l'a pas fait, de ne pas laisser l'entendement sans objet.

Spécificité chrétienne

De manière habituelle, notre pensée a besoin d'un appui. C'est seulement lorsque le Seigneur, suspendant les puissances de l'âme, appelle celle-ci à l'oraison de quiétude que s'instaure le recueillement. Dans la vie chrétienne, l'Esprit est indissociable du Verbe qui s'est fait chair. N'est-ce pas d'ailleurs l'éveil spécifiquement chrétien ?

« Le vent souffle où il veut, et tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Ainsi en est-il de qui-conque est né de l'Esprit » (Jn 3,8).

- 6 • « Courte phrase, sentence utilisée par un maître zen, qui donne à réfléchir et qui explique la philosophie zen ou une loi universelle. (n.d.l.r.)
- 7 • Voir à ce sujet l'article de **Patrick Afchain**, aux pp. 16-19 de ce numéro. (n.d.l.r.)
- 8 • Cf. les exercices 5-7 proposés par **Anthony de Mello**, *Sadhana, un chemin vers Dieu*, Montréal/Paris, Bellarmin/DDB 1997, pp. 31-49. Notons qu'à la différence du zen et comme pour la prière du cœur, la dimension mentale - fixer son esprit sur une pensée jusqu'à la contemplation - est prise en compte pour faire taire le discours désordonné de l'esprit.
- 9 • On trouvera dans le livre de **Franz Jalics**, *Ouverture à la contemplation*, DDB, Paris 2002, 456 p., une méthode inspirée de la spiritualité des Pères du désert qui insiste sur l'importance de la respiration.



Venues d'Orient, les différentes techniques de méditation, en insistant sur le rôle du souffle, rappellent à l'homme occidental sa dépendance et sa fragilité. Un chrétien ne peut pourtant faire l'impasse sur le mystère de l'Incarnation (Jn 1,14). Le souffle lui donne d'opérer en sa chair l'union du mental et du corps. C'est par toute son humanité que le disciple de Jésus accède au recueillement. Seul le souffle subtil de l'Esprit saint peut lui donner d'y entrer. Les trois méthodes abordées ici aident l'esprit à fixer son attention sur Celui à qui la prière est adressée. Elles apaisent le mental en l'incarnant et favorisent le contact vivant avec le Seigneur. Elles ne sont pas incompatibles avec d'autres méthodes qui usent des sens pour mettre l'âme en compagnie du divin Maître. Poser son regard sur une icône, prier vocalement, utiliser des objets rappelant la présence du Seigneur sont autant de moyens qui favorisent ou perpétuent le recueillement. La tentation des méthodes venues d'Orient est d'éviter le passage par l'image et par la parole. Celle de l'Occident est de séparer l'unité sous-jacente au réel, par un abord exclusivement analytique et discursif. Les méthodes de développement personnel se limitent souvent à la seule recherche de soi, tombant ainsi dans le piège narcissique, alors que les voies issues du New Age reflètent la confusion spirituelle de notre époque en manque de repères. Entrer en soi, se rassembler, se concentrer, s'isoler des soucis et des agitations, ordonner son rapport au monde par ces forces intérieures qui donnent au Moi un centre existentiel unifié, sont des exercices nécessaires. Ils ne sont pas suffisants.

Le Tout-Autre

Pour un chrétien, le recueillement est avant tout donné. Il est orienté vers une expérience plus haute, plus vaste que le Moi ou le Soi. Le recueillement est comme la porte d'entrée de demeures inconnues. S'il est un état spirituel, il est aussi et surtout une voie qui mène plus loin.

Se recueillir ou être recueilli, pour accueillir plus que je n'ose désirer, tel est ce qui distingue la légitime recherche de soi de l'ouverture au Tout-Autre, au Dieu toujours plus grand. Ainsi le recueillement ne s'identifie pas à l'introspection, puisqu'il donne à l'âme de se rassembler tout entière en un point d'elle-même. Il marque la transition d'un état méditatif à un état contemplatif, où l'âme découvre de manière nouvelle Celui qui la fonde et l'excède.

Dieu est plus que le centre de l'âme. Celle-ci est amenée à l'expérimenter lorsqu'elle se laisse mener par l'Amour, dynamisme interne qui lui donne de se recueillir. Tout recueillement mène ainsi à un *décentrement* puis à un *recentrement* qui introduit à plus que soi. L'incapacité à le produire de soi-même, signifié par une perte de contrôle de la conscience et une passivité de l'âme, est la marque de son authenticité.

L. R.