

Méditer sur soi, c'est prier ?

Série ThéoDom : « Prier, pourquoi ? comment ? »
Série no.9, hivers 2020
frère Raphaël de Bouillé

Nous connaissons tous de multiples manières de prier dans de nombreuses religions, mais aujourd'hui, 18 % des français qui prient disent ne s'adresser à personne en particulier.

Est-ce que méditer sur soi c'est de la prière ?

Depuis des siècles, les hommes prient. Certains paléontologues disent que l'homo sapiens apparaît avec les premières prières funéraires. Et nous connaissons énormément de manières de prier différentes : prière silencieuse [moine et zen] ou vocale [glorious], mentale [des personnes qui prient en silence] ou physique [juifs au mur des lamentations, hindous au Gange], seule ou en groupe [quête de Richenou dans les Inconnus], récitée [chapelet] ou totalement improvisée [charismatique] ou improvisée dans un cadre, avec une médiation [prêtre, bible, messe] ou sans médiation [raison], avec une aide...

De plus, aujourd'hui, apparaissent des pratiques de méditation. Comment parler d'une réalité aussi diverse ?

Alors, méditer sur sa vie, est-ce de la prière ?

Quand une personne médite sur elle-même, en réfléchissant sur sa vie, par exemple assise sur un coussin, ou en marchant sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, elle laisse remonter ses émotions, ses pensées, sa mémoire, elle fait des liens, elle crève des abcès. Cela a souvent des effets bénéfiques, mais parfois ce n'est pas une bonne chose. La personne n'est pas prête. Elle peut être très seule avec les enjeux de sa vie. Souvent, quand une personne qui médite commence à se sentir très mal, elle arrête.

Qu'est-ce que la prière chrétienne ?

Des philosophes ont proposé une définition de la prière, qui la distingue de la méditation : c'est une attitude adressée à une réalité apparemment absente. Source.

La prière chrétienne, c'est une prière en lien à Jésus que nous confessons comme Fils de Dieu, Sauveur. La foi est le fondement de la prière. Paul nous dit :

« Si, de ta bouche, tu confesses que Jésus est Seigneur et si, dans ton cœur, tu crois que Dieu l'a ressuscité des morts, tu seras sauvé. » (Romains 10, 9).

C'est à dire, si tu affirmes que le Crucifié de Jérusalem est bien le messie de Dieu et non pas un imposteur, si dans ton cœur, tu crois que Dieu l'a envoyé pour nous enseigner en le ressuscitant d'entre les morts, alors, par le baptême, tu es prêt à entrer dans la communauté de foi de ceux que Dieu sauve.

Il y a énormément de manières chrétiennes de prière et nous allons les découvrir pendant cette série, mais elles sont toutes adressées à Dieu par Jésus, ou par ses proches, comme sa mère ou les saints. Quand, dans notre prière nous disons, en pleine conscience, « Seigneur Jésus », nous appliquons le principe de Paul, nous confessons que Jésus est Seigneur, c'est à dire qu'il est vivant et qu'il a autorité sur le monde. De plus, en s'adressant à lui comme à une personne présente et vivante nous disons implicitement que Jésus, qui est mort crucifié, est revenu à la vie, il est ressuscité. Ce n'est pas magique, mais la simple expression « Seigneur Jésus » dite dans la foi, signifie Jésus, Fils de Dieu, réellement mort pour moi, réellement ressuscité pour que je ressuscite réellement avec lui.

Alors comment méditer sur soi avec le Christ ?

C'est là que, au sein de toutes les formes de prière chrétienne, la méditation chrétienne peut intervenir. En méditant sur moi-même, en faisant oraison, je prends conscience de mes émotions, de mes pensées, de mes attentes et de mes inquiétudes, de mes abcès. Mais je n'en prends pas conscience tout seul. Je suis avec le médecin et le Sauveur des âmes, le Seigneur Jésus, qui sait comment me sauver. En méditant sur l'oeuvre de Dieu, j'entre dans sa pleine présence. Ainsi, depuis des siècles, les disciples de Jésus méditent : les moines font lectio, les dominicains disent le chapelet, les franciscains le chemin de Croix, les jésuites font les exercices et les carmes oraison, les saints du XIXe vivent l'adoration eucharistique, autant de manières de méditer avec Jésus Sauveur. La prière chrétienne, qui peut inclure une part de méditation, c'est une attitude adressée au Seigneur Jésus, Fils de Dieu, mort et ressuscité pour moi, mon Sauveur et le vôtre.