

La prière du Cœur

Un Qi Gong chrétien ?

par Jérôme Ravenet

Jérôme Ravenet nous entraîne au cœur de la tradition chrétienne orientale et revivifie notre culture spirituelle en établissant des parallèles entre la prière du Cœur chrétienne et le Qi Gong. Dans ce cheminement intérieur, la prière, qu'elle soit chrétienne ou taoïste, devient mouvement de vie et ouverture du cœur. En nous permettant d'accéder à la transfiguration, la prière du Cœur apparaît comme le passage incontournable pour l'accomplissement de soi.

Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse.

1 Th 5, 17

Comment parler de la Prière du Cœur (de la méditation chrétienne orientale) à des sinophiles, bouddhistes ou pratiquants de Qigong ? Nombreux sont ceux qui pensent – à tort – que le christianisme est enfermé dans une pensée dogmatique, rares sont ceux qui savent que le christianisme a toujours véhiculé une sensibilité mystique, représentée par de nombreux courants (la mystique rhéno-flamande avec Me Eckart, la tradition des Pères du Désert ou plus récemment le quiétisme de Mme Guyon et Fénelon) ; on se convaincra de la tradition vivace que représente l'hésychasme en relisant V. Lossky et son *Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient* — réédité aux éd. du Cerf. Ces traditions mystiques inquiètent autant qu'elles vivifient le christianisme. Sans elle, il ne serait probablement plus qu'une institution religieuse, et on pourrait lui reprocher sa raideur et son assèchement. Seulement voilà, il y a la prière du Cœur !

L'énergie, c'est Dieu

La Prière du Cœur représente la quintessence de l'Orthodoxie (« La prière de Jésus est le Cœur de l'Orthodoxie » dit l'écrivain roumain N. Crainic). Nous pourrions avec un peu d'audace définir ainsi la prière du Cœur : l'état de Qi gong + la Bible, c'est-à-dire la méditation expliquée dans le vocabulaire et les notions méditerranéennes de la Bible et des Pères, lus alors comme un traité de Qi Gong. L'énergie,

qui est bien une notion chrétienne, chez Grégoire Palamas (XIV^e siècle), n'est rien d'autre que la manière dont Dieu se manifeste à nous. Bien que la nature de Dieu reste inconnaisable, nous le connaissons par ses énergies. L'énergie, c'est Dieu.

Des techniques universelles de méditation

La Prière du Cœur nous renvoie aux vieux fonds millénaires des techniques de méditation qui sont universelles et qu'on pourrait retrouver *mutatis mutandis* en Orient, dans la catégorie des Mantras, mais que les chrétiens expliquent autrement et transmettent dans un vocabulaire spécifique. Ce vocabulaire technique ne doit ni nous impressionner ni nous effrayer : il suffit de prendre le temps de retrouver les définitions et les problèmes auxquels il répond. Ce n'est ni plus ni moins compliqué que l'histoire des spiritualités chinoises.

D'où ma préoccupation du dialogue interculturel et de l'œcuménisme où le christianisme, à mon avis, n'a pas à craindre de se dissoudre. D'où également mon goût pour la pratique de la prière du Cœur qui me permet sans prosélytisme plus ou moins déguisé de discuter profitablement de la méditation avec les bouddhistes, du *dikhr* avec les musulmans soufis, et avec tous ceux qui cherchent à rencontrer Dieu, ou simplement l'Énergie, dans les voies du silence.

Le cœur, centre de la personne réunifiée

Partons de la définition de la prière selon Jean Damascène, dans l'*Expositio Fidei*, 68.



Photo: Jérôme par Sandrine Ravenet

La prière « est l'élévation de l'âme vers Dieu ou la demande qui lui est faite de ce qui est nécessaire ». Il faudra distinguer entre prière de supplication et prière d'oraison ou de contemplation.

Le terme « prière de Jésus » est un terme technique de spiritualité byzantine. Elle désigne à la fois une posture (en général assise en tailleur), une méthode de respiration (la respiration naturelle) et une invocation (en général: « Kyrie Eleison », dit au rythme de la respiration, c'est-à-dire « Seigneur, aie pitié », ou « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », mais il y a de nombreuses variantes). On l'appelle aussi « prière du cœur », par référence à la double localisation, symbolique et anatomique, de l'intention. Le cœur est à la fois l'organe anatomique et le centre de la personnalité réunifiée.

Le Nom de Jésus :

un programme d'entraînement spirituel
 Cette référence au Cœur, notion centrale du bouddhisme, *citta* (sanskrit) ou *xin* (chinois), ainsi que les trois conditions — corps, respiration, intention — réveillent chez les pratiquants de Qigong le souvenir de leur propre méthode: corriger la posture corporelle, harmoniser le souffle et fixer l'intention (en chinois *yi* ou *xin*). Comment montrer que cette triple exigence se trouve également dans la prière de Jésus? Pour le comprendre, il faut comprendre l'étymologie hébraïque des Noms de Dieu et de

Posture, méthode de respiration et invocation.

Jésus à partir des lettres qui forment leur Nom: le tétragramme *Yod hé vav hé* dont les lettres sont reprises dans le Nom de Jésus avec en plus, la lettre *shin*. Il faut savoir ce que nous disons quand nous disons « Jésus », car il y a dans ce Nom bien plus que le nom de cet homme qui vécut en Galilée sous Hérode. Les Noms de Dieu et de Jésus contiennent un programme d'entraînement spirituel:

- *Vav* représente la colonne vertébrale et par là, l'exigence de rectitude et de verticalité imposée au corps. Postures assises ou debout: elles requièrent toutes une attention particulière à ce point d'anatomie.
- Les deux *hé* sont une référence au poumon, et par là, à la respiration. Deux fois le caractère du poumon: un pour l'inspir, un pour l'expir. Cela nous renvoie à la célèbre formule Grand Commentaire du Yi Jing: « Un yin un yang, telle est la Voie ». Principe d'alternance, d'opposition dépassée dans la complémentarité. La Chine a explicitement développé ce couple de notions, yin-yang, afin de penser ou de repérer plus facilement la contradiction: inspir-expir, chaud-froid, expansion-contraction, etc. Mais on peut évidemment s'en servir pour penser l'opposition de l'invisible et du visible, du Père et du Fils dans la perspective d'une complémentarité (car le Père n'est pas père s'il n'a pas de fils, etc.). Autrement dit, on voit avec quelle facilité les notions de yin-yang pourraient s'appliquer à la théologie occidentale.



PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8^e dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.



Photo: Sandrine Ravent

l'intention sans laquelle la prière n'est qu'un rabâchage stérile, un rituel creux. Quand le cœur y est tout y est; si le cœur manque, toute la religion n'est plus qu'une vaine gesticulation qui donne prise aux railleries de Freud!

De l'inaccompli à l'accomplissement

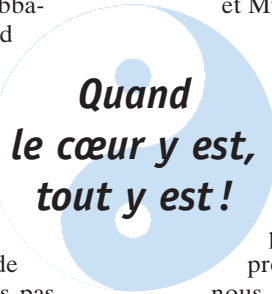
Vav, Hé, répété deux fois, Shin (voir encadré ci-contre)... Reste le Yod: première lettre des Noms de Dieu et de Jésus, la plus petite lettre de l'alphabet hébraïque. Elle ressemble à un point. En Chine, les traités d'Alchimie ne parlent-ils pas d'un art de développer un Embryon d'immortalité? Or, le Yod, en hébreu, est précisément ce Germe par lequel tout commence (symbolisé dans l'Esotérisme occidental par la lettre G qui est également la première lettre du mot God en anglais). Il est notre part d'inaccompli que la spiritualité doit porter à l'accomplissement. Et des auteurs modernes, de tendance orthodoxe, notamment Annick Souzenelle, ont abondamment souligné ce point. L'Hébreu d'ailleurs comporte l'inaccompli dans ses formes de conjugaison. Le Nom de Dieu, souvent traduit par « Je suis Celui qui est » ne devrait-il pas être traduit par « Je suis en devenir d'être »? Yod est ce je-ne-sais-quoi ou ce presque-rien, mais qui fait pourtant tout le prix de l'existence, cette présence presque imperceptible qui fait hausser les épaules des insensibles, mais qui remplit de lumière celui qui s'est soucié de la nourrir; les Orthodoxes appellent cette Illumination « Transfiguration »: elle est décrite en Mc IX, 2, Lc IX, 28 et Mt XVII, 1.

Conjunction Oppositorum & Yin-Yang

En marge de la Dogmatique dont le vocabulaire se fige au tournant des IV^e-VII^e siècles, cette complémentarité des opposés n'a pu être pensée que par des auteurs marginaux qui cherchaient dans l'ésotérisme la bouffée d'oxygène que la tradition chrétienne ne leur donnait plus. Ils se sont nommés Rose-Croix, Kabbalistes chrétiens, un peu plus tard Franc-maçons, Théosophes; mais je pense surtout aux Alchimistes: ils parlent de Conjunctio Oppositorum ou d'Harmonie: unité des contraires. Or, qu'est-ce que le Tai Ji, sinon ce cercle (unité) qui comprend en lui deux poissons inversés? En disant que le nom de Jésus contient cette idée, je ne dis pas que les Hébreux connaissaient le yin-yang et encore moins qu'ils aient été en ce point influencés par les Chinois. Je dis simplement que l'aptitude à saisir la contradiction est reconnue comme étant d'une grande fécondité pour la pensée.

L'intention du cœur

Quand au *shin* qui représente un arc tendu avec sa flèche, j'avoue que, dans mon élan, il me fait penser au caractère *zhong* qui en chinois désigne le Centre (caractère essentiel et très utilisé, notamment pour nommer la Chine elle-même qui est le Pays du Milieu): ce caractère désigne une cible traversée d'une flèche. La flèche renvoie à l'intention. Les traités d'arts martiaux, de spiritualité chinoise, etc. insistent sur le placement de l'intention avec la même insistance que les Pères insistent sur




L'Orient chrétien, point de passage

Que signifie de répéter que Jésus est le Nom du Fils de Dieu? Le détour par l'Orient chrétien nous permet de trouver un double point de passage: d'un côté vers nos propres racines que bien souvent, hélas, nous méconnaissons; de l'autre, vers l'Extrême-Orient et ses pratiques similaires, j'entends: le Qigong, qui nous fascine souvent sans bien trop comprendre pourquoi. Dans le nom de Jésus, nous reconnaissons déjà les trois paramètres qui, en Extrême-Orient, sont considérés comme déterminant toute pratique spirituelle: le corps, le souffle, l'intention. C'est un point de départ possible. Le Nom de Jésus, lu comme une sorte d'acrostiche, contient les principes de tout programme d'entraînement spirituel. ■


Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

YOD HÉ VAV HÉ


- **Vav:** la colonne vertébrale, métonymie du corps verticalisé.



- **Hé:** répété deux fois: symbole de la Conjonction des Opposés.



- **Shin:** l'intention.



- **Yod:** transfiguration.

