

# PRIÈRE ET PLEINE CONSCIENCE

## UN MÉLANGE DIGNE DE CONFIANCE

Le bouddhisme et la méditation ont engendré, bien malgré eux, d'innombrables dérives ésotériques et mystiques parfois farfelues ou dangereuses qui ont contribué à grandement décrédibiliser en Occident ces pratiques honorables et ancestrales.

Pourtant, en parallèle, nous assistons à une vague d'intérêt sans précédent de la part d'un public critique et bien informé. Ceci a été rendu possible en parti grâce à une volonté unilatérale de la part des écoles, instituts et fondations promouvant ces pratiques (comme la pleine conscience ou la méditation transcendantale) d'un point de vue areligieux et cartésien.

Or, ce ne sera pas l'optique que nous allons adopter dans cet article. En effet, au contraire, ce dernier s'intéressera aux bienfaits de la méditation... pour la prière !

**Prière et pleine conscience**, un mélange étonnant ? Pas vraiment. Aussi, quelque soit votre religion, nous vous invitons à lire les lignes qui suivent. Et si vous pensez qu'elles ont été écrites par un moine bouddhiste, vous avez tout faux...

### Prière et pleine conscience

Laissons donc la parole au Dr C. André, psychiatre !

Samedi dernier, j'ai vécu deux moments intenses ; différents, mais que j'ai ressentis dans une continuité.

Le matin, j'assistai à la communion d'un de mes neveux. Il y avait une quinzaine d'enfants sur l'autel, la nef de l'église était remplie de familles et d'amis. Le tout dans un incroyable tumulte. Le public bavardait pendant l'office, à tel point que le curé dut demander plusieurs fois le silence. Les parents et proches allaient et venaient pour trouver les meilleurs angles pour leurs photos ou leurs films. Les jeunes communiantes étaient psychologiquement dispersés, chuchotant entre eux, observant le public pour y retrouver les visages connus au lieu d'écouter le prêtre. À un moment, un des diacres fut même obligé de prendre dans ses mains la tête d'un des garçons, qui faisait des grimaces à ses amis sur les bancs, pour la tourner doucement vers le curé qui tentait de s'adresser aux jeunes. Bref, une ambiance joyeuse et sympathique, mais un manque total de recueillement. À un moment, le prêtre proposa à chaque enfant d'accueillir Jésus dans leur cœur : vu l'agitation qui régnait déjà dans leurs têtes, je ne suis pas sûr que ce vœu pieu ait pu être exaucé. Il y avait dans les cœurs beaucoup de joie et d'excitation à être tous ensemble, ce qui est déjà bien, mais plus guère de place pour autre chose. Je me sentais un peu perplexe ; pas question de regretter l'ancien temps, où l'autorité régnait et où l'obéissance était une valeur, et non un signe de faiblesse ou de conformisme. Pas de regret donc, mais plutôt un espoir : que l'on comprenne bientôt que la capacité de recueillement est une force et une grâce ; pour pouvoir lire, ressentir et comprendre le monde qui nous entoure.

L'après-midi, je donnais une conférence sur la méditation à la Grande Pagode du bois de Vincennes, à l'occasion de la fête du Vesak. Autre public, autre ambiance : des adultes motivés et attentifs, dont de nombreux pratiquants, et des moines et moniales. Dans la pagode, je repense alors à l'église. Je repense à ce que j'ai vécu le matin même, non pour comparer deux contextes non comparables, mais pour relier les deux moments : ce qui manquait ce matin, ce n'était pas la foi ou la sincérité ou l'envie, mais la stabilité attentionnelle, la capacité de recueillement. Je réalise à quel point il est impossible de prier avec un esprit inattentif, avec une âme en désordre.

Et je me dis que passer par un petit temps de pleine conscience permet de s'engager ensuite dans quoi que ce soit avec davantage de chances d'y « être vraiment ». Que ce soit pour ne rien faire, ressentir, savourer ; pour réfléchir, travailler, peler des carottes ; ou pour prier. La pleine conscience nous amène à une présence attentive à ce qui se passe dans notre vie, nous aide à tourner notre esprit vers ce que nous avons choisi.

Je me souviens alors de ces paroles de Cioran : « La prière de l'homme triste n'a pas la force de monter jusqu'à Dieu ». C'est encore pire, à mon avis, pour la prière de l'homme distrait ou pressé...

On l'aura compris, la pratique de la Pleine Conscience, qui s'acquière par la méditation, permet d'être infiniment plus impliqué dans ce que l'on fait et, comme on vient de le lire, cela peut s'appliquer même à la prière.

De votre côté, soutenez-vous la position de ce Dr André ? Que vous ayez été séduit(e) ou pas par l'idée de **prière et pleine conscience**, il nous semble évident que les champs d'applications pour des techniques aussi bénéfiques et prometteuses sont si nombreux qu'il semble dommage que nous soyons si peu nombreux à en parler, aussi, à votre tour, faites passer le message en partageant cet article !