



Ordre Souverain Apostolique des Hospitaliers de Saint Jean



COURRIER DES LECTEURS DE LA LETTRE DE SAINT JEAN



Question: **Quelle est la différence entre la prière et la méditation ?**

Réponse du Père Gérard. En général, on considère que les Chrétiens prient alors que les Bouddhistes ou les Hindouistes méditent. Cette idée très répandue est réductrice et dans tous les cas absolument erronée. **Il y a de nombreuses formes de méditation de la même manière qu'il existe de nombreuses façons de prier** et il n'y a pas d'opposition entre ces deux techniques, surtout que dans bien des cas la différence n'est pas grande entre les deux.

La méditation peut être pratiquée par tous les fidèles de toutes les religions ou traditions spirituelles, ou encore par toute personne sachant se ménager un temps de silence. **La méditation est généralement basée sur une posture du corps particulière permettant aux énergies de circuler librement et à la respiration de fonctionner sans entrave.** La méditation peut consister à porter son attention sur une image, un concept ou l'observation des réactions de son corps, comme la respiration. Une forme accomplie de la méditation consiste à **méditer sans objet particulier en écartant de son mental les pensées parasites et en étant présent d'une manière aigüe à l'instant.**

La prière fait plus appel au mental, mais elle est présente dans toutes les traditions. En Extrême-Orient, la pratique de la méditation n'empêche en aucun cas le recours à la prière. Mais là encore, il faut distinguer plusieurs manières de prier. Nous pouvons dans notre prière demander quelque-chose, nous pouvons remercier pour une grâce qui nous a été donnée, et nous pouvons prier sans objet particulier et dans ce cas nous sommes dans un schéma qui est celui de la méditation.

Dans la religion catholique, il existe une pratique que l'on appelle « **l'Adoration du Saint Sacrement** ». Un ostensor est placé sur l'autel et permet de voir à travers une vitre une grande hostie consacrée. Ainsi la personne est devant ce qu'on appelle la « Présence réelle ». C'est à dire que **Dieu est ici matérialisé sur son autel et livré à l'adoration des fidèles**. A ce moment, on ne demande rien, on ne remercie pas, on ne récite aucune prière, on est là simplement dans une disponibilité totale à la Présence.

A ce moment, le corps est immobile, le mental s'aligne sur l'immobilité du corps, et peu à peu les pensées parasites désertent notre mental. **C'est un moment de grande sérénité qui se manifeste alors et la connexion avec le divin peut s'établir.**

Lorsque nous parvenons à calmer notre corps et notre mental; lorsque nous parvenons à observer calmement le flux et le reflux de notre fonction respiratoire, nous prenons le pouvoir sur nous même. Les émotions ne peuvent plus prendre le contrôle de notre vie et nous laissons à l'esprit la possibilité de se connecter à Dieu. On voit ici que ce qu'on appelle méditation ou prière sont deux choses extrêmement liées car il y a autant de manières de méditer que de manière de prier. La pratique de l'une ne doit pas empêcher la pratique de l'autre. Selon les besoins, le lieu ou les circonstances, nous allons choisir ce qui convient le mieux à l'instant et à nos besoins. **La prière peut être méditation et la méditation peut être prière.**

Cet état de prière ou de méditation doit être un état naturel de l'être humain; une intime reliance à Dieu. **Un dialogue constant doit s'installer aussi bien lorsque nous sommes parvenu à installer un état méditatif que lorsque nous sommes dans l'action.** L'exemple de la marche à pieds nous montre que lors d'une promenade en montagne, nous pouvons au rythme de nos pas entrer dans un état de méditation plus ou moins profond avec pour seul outil le silence; ou encore sentir monter en nous le besoin de prier dans un élan de reconnaissance et rendre grâce à Dieu pour la perfection de la nature qu'il met sous nos yeux.

Les mêmes circonstances vont être utilisées différemment par les uns ou les autres selon leurs besoins du moment. Toutes les traditions ont expérimenté la méditation et la prière. Il est vrai qu'en Extrême-Orient on a beaucoup étudié les différentes formes de postures possibles pour ces pratiques, mais nos moines dans leurs monastères ont également fait depuis des siècles une recherche sur les postures de prière et de méditation. **Ce langage est universel, seule la tradition lui donne une forme différente.**