

La prière : l'art de bien s'asseoir

Nous prions avec tout notre corps. L'art de prier est souvent l'art de bien s'asseoir. Lorsque nous prions assis, nous nous disposons à l'écoute, la réceptivité, le repos, la contemplation. Cette attitude fut surtout introduite au XVI^e siècle avec les bancs dans les églises. C'est la position biblique du maître qui enseigne et aussi du disciple qui écoute. Nous retrouvons cette position dans le culte des Églises réformées, centré sur la prédication et l'écoute de la Parole de Dieu.

Bien s'asseoir

Une bonne manière de s'asseoir favorise l'éveil à Dieu et la paix intérieure. Par exemple, s'asseoir droit sur une chaise, le dos appuyé contre le dossier, aide le bassin à ne pas basculer vers l'arrière. Les genoux peuvent être légèrement écartés, les cuisses reposent sur toute la chaise, les pieds sont parallèles, bien posés sur le sol ou sur un coussin assez dur. Le dos est dans une position stable et l'abdomen est ainsi bien dégagé pour respirer naturellement, au rythme du silence.

On peut aussi s'asseoir sur les talons. Cette posture, dite des carmélites, exprime l'attente, l'accueil, l'écoute. Pour avoir une meilleure assise, les pointes de pieds sont réunies et les talons sont légèrement écartés. Un coussin rond sous les pieds rend la position moins pénible dans les débuts. Cela demande une certaine pratique. S'il arrive que nous ressentions des crampes et des fourmillements, c'est normal, car il y a une mauvaise circulation du sang dans les jambes.

Le tabouret de prière

J'aime bien prier assis, sans chaussures, sur un tapis. Je me sers d'un petit banc de prière, sorte de tabouret incliné où je m'assois à cheval, genoux et talons écartés, les pieds sous le tabouret. On peut aussi utiliser un cube en bois. Le dos bien droit, je me sens plus léger, plus recueilli. Cette position, qui me permet d'être en même temps assis et à genoux, favorise le recueillement. Elle est vraiment la meilleure posture pour moi, car je peux la garder sans effort pendant près de trente minutes. Ma prière devient une paisible attente du Seigneur qui vient toujours à l'improviste pour me partager son intimité par sa Parole :

« Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. » (Apocalypse 3, 20.)

Le tabouret de prière, ou petit banc, est vendu dans certaines librairies religieuses. Vous pouvez aussi en fabriquer un, si vous avez le pouce bricoleur. (Voir illustration dans *Prier avec son corps*, Novalis, p. 47). Pour cela, coupez une planche de 45 centimètres de longueur sur 13 centimètres de large qui sera l'assise. Puis la clouer sur deux planchettes plus petites de 13 centimètres de largeur (coupées en biais sur le sommet 19 centimètres à l'arrière et 18 centimètres à l'avant), qui serviront de pieds latéraux. Ainsi assemblé, ce petit banc de prière légèrement incliné vers l'avant favorisera un meilleur bien-être du corps et une plus grande intériorité.

Jacques Gauthier