

« *La vie intérieure suppose le retournement de la conscience, l'illumination et l'éveil* » (Jean Sullivan, Bloc-Notes). C'est sur cette citation que s'ouvre le recueil d'articles, *Sullivan et l'intériorité*, où figure le présent texte de Jacques Breton.

Jacques et certains auteurs d'autres contributions à ce livre sont des "témoins de la même race" que Jean Sullivan, qui confie "quelque chose de leur chemin intérieur" (Présentation de Claude Goure). Le dessin de couverture est l'œuvre du peintre Kim En Jong.

Jean Sullivan, pseudonyme de Joseph Lemarchand, est un prêtre et écrivain français mort en 1980. Ce recueil est le n° 13 des "Rencontres avec Jean Sullivan" **éditées par l'Association des amis de Jean Sullivan**, il date de 2002 et a fait l'objet d'une recension de Jean-Pierre Jossua en 2004, elle est mise en fin de message. L'Association n'existe plus mais on peut encore se procurer les "Rencontres avec Jean Sullivan"¹.

Rétablir enfin l'unité corps-esprit

Jacques Breton

Les titres et notes ont été ajoutés

Le corps est-il un obstacle à notre vie spirituelle ou fait-il partie intégrante de notre personnalité ? Durant plusieurs siècles, la théologie chrétienne a été très influencée par la philosophie néoplatonicienne qui a tendance à opposer le corps et l'âme, la matière et l'esprit. S'il est vrai que Dieu est un pur Esprit, comment la vie divine peut-elle s'unir à la matière ? Encore de nos jours beaucoup de chrétiens nient la résurrection de la chair. La difficulté est si réelle que toutes les grandes traditions non chrétiennes rejettent l'idée d'une résurrection. Le corps doit disparaître pour laisser la place à l'Esprit. Pourtant l'hindouisme, le bouddhisme, par exemple, donnent une grande importance à l'exercice du corps dans la quête spirituelle, car en Extrême-Orient, aucune philosophie n'a séparé le corps et l'esprit.

Comment se fait-il que nous, chrétiens, en soyons arrivés là, alors que toute notre doctrine repose sur le Christ que nous croyons être le Fils de Dieu fait chair en la Vierge Marie ? Comment se fait-il aussi que, même chez les mystiques, il y ait un tel mépris du corps ? Comment se fait-il que notre spiritualité soit devenue trop moralisante, trop intellectuelle, trop coupée de l'expérience ? Certes, depuis un certain temps, surtout depuis le dernier concile, le corps reprend sa place. L'exégèse catholique nous a rappelé que dans la Bible le corps fait partie intégrante de la personnalité : « Il est ce par quoi l'homme s'exprime » (TOB, note *h* de Mt 10, 2). Et l'Esprit s'exprime à travers le corps.

Dans le Christ « *habite la plénitude de la divinité corporellement (sômatikôs)* » (Col 2, 9). Ce qui fait dire aussi à Xavier Thévenot : « *Le corps, c'est ce qui fait qu'un sujet singulier, marqué par des particularités génétiques, psychologiques, psychiques... est capable d'entrer en relation avec l'ensemble de l'univers. Le corps est un réseau de relations* » (extrait de *Compter*

¹ L'Association des Amis de Jean Sullivan, fondée en 1985 et présidée par Édith Delos (décédée en 2011), légataire de Jean Sullivan, a publié 13 numéros de sa revue *Rencontres avec Jean Sullivan*. Sa dissolution, estimée nécessaire, a été prononcée lors de sa dernière assemblée générale en novembre 2010. Cf. https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean_Sullivan. *Sullivan et l'intériorité* est le n° 13 des Rencontres avec Jean Sullivan,, 24 x 15,5, 176 p., 12 €. On peut actuellement se le procurer auprès de **Joseph Thomas** (thomas.jh@wanadoo.fr) qui a publié en 2012 *Prier 15 jours avec Jean Sullivan*, éd. Nouvelle Cité. Il a également des livres de Jean Sullivan et d'autres numéros des Rencontres avec Jean Sullivan.

sur Dieu, éditions du Cerf). Oui, par le corps, nous sommes reliés aux autres, au cosmos, à Dieu même, à travers tous nos sens.

Alors, d'où viennent nos difficultés à faire vivre notre corps spirituellement ?

À la différence des anges, nous naissons à la vie humaine dans un état d'imperfection, de gestation. Si notre esprit aspire à une vie de plénitude, notre corps obéit à des lois de développement très contraignantes. C'est dans notre corps que nous ressentons toutes les limites de notre état. Alors que nous aspirons à une Vie éternelle, notre corps est voué à la mort. Alors que nous souhaitons vivre en paix, que de conflits nous habitent ! Alors que le bonheur et la joie donnent sens à notre vie, dans notre corps nous ressentons la douleur, la souffrance. C'est en notre corps que nous sont transmis les qualités et les défauts de nos ancêtres, et l'héritage peut être parfois très lourd. De plus, le corps est une mémoire sans faille : tous les chocs émotionnels s'inscrivent en lui et créent des traumatismes, des tensions, des blocages, mais aussi des peurs. Et nous savons combien les peurs engendrent des besoins de sécurité qui, au lieu de nous ouvrir à la vie, vont nous refermer sur nous-mêmes. De ce fait, nous avons tendance à fuir le corps, lieu de notre souffrance, de nos limites, de nos imperfections, de nos conflits, et à survivre au lieu de vivre.

Certes nous devons maîtriser ce corps qui obéit trop à ses pulsions, ses instincts naturels, ses émotions. Mais si cette maîtrise est obtenue sans sagesse, elle peut entraîner des conséquences graves pour notre santé, même si, dans des cas extrêmes, la vie spirituelle peut compenser les déficiences physiques. De plus, en imposant au corps une discipline trop forte, nous risquons de développer un certain volontarisme contraire à la volonté divine.

Mais à l'opposé, il existe un autre danger, celui d'idolâtrer le corps. Un bon exemple nous en est fourni par l'importance excessive accordée au sport dans les médias. De même, que de dépenses sont engagées uniquement pour nous maintenir en bonne santé ou, au contraire, nous doper ou nous valoriser physiquement.

Comment donc maintenir un juste équilibre entre le mépris du corps et sa surestimation ? Que faire pour que le corps retrouve sa fonction première d'expression, de liaison, de coordination ? Comment rétablir l'unité entre le corps et l'esprit ? Au Moyen Âge ces questions ne se posaient pas. La liturgie était très gestuelle. Le corps participait activement à cette prière communautaire. En Occident nous faisons souvent appel aux religions extrême-orientales pour retrouver le sens du corps, comme dans le yoga ou le zen.

- **L'aide du zen.**

Le **zen** que je pratique depuis longtemps m'a énormément aidé dans cette démarche d'unification. Je l'ai d'abord rencontré chez un grand sage allemand de la Forêt-Noire : Karlfried Graf Dürckheim. Chez lui j'ai vécu l'unité de la personne – corps, psyché, esprit – à travers plusieurs formes de médiation : **l'argile, le dessin méditatif, le son, la leibthérapie, etc...** Mais le zen en constituait la base effective. Par la suite j'ai eu l'occasion de l'approfondir au Japon auprès de grands maîtres spirituels (Rôshis). Il m'a permis de retrouver une unité intérieure, de développer une qualité de présence, de m'ouvrir à un vrai silence intérieur au cœur de la prière.

Dans la tradition du zen bouddhiste, l'élément principal est l'assise méditative. Sans doute peut-elle déconcerter un chrétien car elle est une méditation sans objet. Mais en s'appuyant sur le souffle, elle nous fait vivre un des symboles premiers de l'Esprit.

- **La verticale terre-ciel.**

Ce qui m'a beaucoup aidé, c'est justement la place du corps. Tout le corps, en effet, participe à cette méditation², et principalement la colonne vertébrale qui, en nous, va rétablir le lien entre la terre et le ciel, les deux pôles antagonistes de notre nature humaine. De fait, par notre corps nous sommes reliés à la terre, c'est-à-dire au cosmos, à l'existence concrète, et au ciel symbole de la divinité. La terre est aussi un grand symbole de notre nature profonde. En elle nous puisons l'énergie qui, dans le souffle, va nous aider à nous redresser, à nous faire exister, avec une véritable humilité (du latin *humus*), attitude fondamentale qui consiste à puiser au fond de moi, dans la terre, tout ce qui me fait vivre.

Dans cette verticale, je peux m'ouvrir. Tout chemin spirituel est chemin d'ouverture, qui me fait sortir du monde clos de mes sécurités pour accueillir la vie divine. En ouvrant le visage, je me dégage de toutes les idées, les images qui, à un moment donné, font obstacle à la réalité divine. En ouvrant le regard, je me dégage de ce qui m'entoure pour être beaucoup plus à l'écoute de tout. En ouvrant la poitrine, je me dégage de l'émotionnel, de tout ce qui m'affecte, de toutes mes peurs, pour être davantage disponible à la lumière intérieure.

- **La respiration.**

Le souffle de ma respiration joue un grand rôle. Il est le grand symbole de l'Esprit puisque dans la Bible, aussi bien en hébreu qu'en grec, "esprit" et "souffle" s'expriment par le même mot : *ruah* (en hébreu) et *pneuma* (en grec). C'est dans l'expiration que je vais lâcher prise, m'abandonner, quitter mon ego, mes pensées, mes distractions, pour entrer dans la nuit, le désert intérieur, le silence, la mort à moi-même. Dans l'inspiration je reçois ; dans ce vide laissé par l'expiration j'accueille tout ce qui vient de mon fond, pour de nouveau expirer et créer un autre mouvement, celui de faire circuler et de transmettre cette vie nouvelle que je reçois. Tout cela doit me conduire à cette parole de saint Paul : « *Ce n'est plus moi qui vit mais c'est (le souffle du) Christ qui vit en moi.* » (Ga 2, 20)

- **La présence.**

Le zen développe aussi une autre attitude fondamentale : la présence. Si j'ai tant de difficultés à être présent à Dieu qui est au cœur de la prière, cela ne vient-il pas du manque de présence à moi-même ? Ou bien je suis dans mes pensées, mes soucis, mes inquiétudes par rapport à l'avenir, ou bien je suis dépendant de mon passé que je regrette, qui me culpabilise, me condamne parfois ou me traumatise, etc... Or celui qui veut suivre le Christ ne peut ni regarder en arrière, ni se projeter vers l'avant. Cela implique une radicalité qu'offre la méditation zen : celle d'abandonner dans ce souffle de l'Esprit tout ce qui touche au passé ou à l'avenir pour l'examiner, si besoin est, d'une manière plus objective. C'est aussi dans l'unité retrouvée du corps et de l'esprit, telle que je la décrivais plus haut, que je pourrai être tout entier dans l'acte que je pose, la main que je tends, la parole que j'énonce. Cette qualité de présence me permettra aussi d'être tout entier en Celui qui est au cœur de ma vie, qui se manifeste par le souffle de

² En zazen (zen assis), en général on est assis sur un coussin rond rempli de kapok (parfois un petit banc au lieu du coussin), et si possible les jambes en lotus, mais c'est difficile en Occident donc souvent c'est le demi-lotus ou moins. L'important est d'avoir le dos droit et les genoux en terre. Les yeux sont mi-clos, le regard posé à un mètre environ, les mains sont posées sur les jambes, la main gauche dans la main droite, paumes tournées vers le haut, les pouces se joignent au-dessus.

l'Esprit. C'est en lui que je vais recevoir ce dynamisme de l'Amour tel qu'il est vécu dans la Sainte Trinité.

- **Passer du monde extérieur au monde intérieur.**

Ainsi, cette méditation nous fait-elle entrer dans la vie intérieure. Tout le chemin du zen est de nous aider à passer du monde extérieur au monde intérieur. Le monde extérieur nous est encore bien nécessaire. Il est notre sécurité et nous sert de point de repère. C'est en lui que nous nous sentons reconnu, aimé ; en lui aussi que nous pouvons nous manifester. C'est lui qui va nous guider sur notre chemin. Mais ce monde extérieur crée une dépendance qui, à un moment donné de notre vie, nous empêche d'être, d'exister. Certes, il ne s'agit pas de fuir le monde mais de nous situer autrement par rapport à lui. « Vous êtes dans le monde mais *vous n'êtes pas du monde*. » (D'après Jn 15, 19). Le danger permanent dans lequel nous risquons de tomber serait de nous projeter en ce monde et d'attendre uniquement de lui ce qui nous fait vivre. Or c'est en nous-même que nous avons à découvrir notre nourriture, la vérité qui va inspirer nos actes, le dynamisme qui nous communique la force d'aller jusqu'au bout de nos entreprises, l'amour qui donnera tout son sens à notre vie.

Passer du monde extérieur au monde intérieur, c'est renoncer à toute une manière d'être au monde. Pour cela, il nous faut sans cesse prendre du recul par rapport à tout ce qui se présente à nous : personnes, choses, événements, situations... Les laisser "expirer" en moi pour les remettre entièrement au cœur de moi-même, les accueillir comme ils sont, sans jugement, sans ressentiment. C'est là, au cœur, que je trouverai la réponse juste, éclairée par l'Esprit. Elle me permettra de demeurer « *qui je suis* » face à ce qui est là.

- **La Parole de Dieu.**

Ceci est également vrai pour la Parole de Dieu. Je peux lire la Bible d'une manière très intellectuelle pour enrichir mon savoir sur Dieu, mais je peux aussi laisser la Parole résonner en moi pour me communiquer ce que le Seigneur veut me dire.

De même la Loi a besoin d'être intériorisée. Tant qu'elle extérieure, elle crée un asservissement. Comme le dit le prophète Isaïe : « *Je mettrai ma loi au fond de leur être et je l'inscrirai dans leur cœur. Alors je serai leur Dieu et eux seront mon peuple... Et tous me connaîtront.* » (D'après Is 8, 10-11)

Certes, je dois m'imprégner de la Parole de Dieu pour découvrir sa volonté et lui être fidèle. Si, en toutes circonstances, je dois obéir à ma conscience, il importe que celle-ci soit éclairée. Sans doute l'Esprit est sans cesse à l'œuvre, mais il me conduit à la vérité de ce que j'ai à vivre, à travers une parole humaine qui est à la fois la mienne et le fruit de tout un enseignement reçu de la Bible et de l'Église.

- **Silence intérieur.**

Enfin cette méditation nous conduit à un véritable silence intérieur. D'une certaine manière, nous y aspirons. Nous voudrions faire taire les pensées qui nous distraient et nous empêchent de nous recueillir, et pourtant ce silence nous fait peur. Il nous donne une impression d'obscurité, d'anéantissement. Dans la mesure où nous quittons tous nos points de repères, intellectuels ou sentimentaux, où nous acceptons de tout perdre, de nous vider de nous-même

pour être tout entier à Celui qui est, nous entrons dans une espèce de mort à nous-même où apparemment il n'y a plus rien. C'est ce que j'appelle le vrai silence. Si ce passage, cette entrée dans le silence peuvent être très durs à vivre, celui-ci, pourtant, nous remplit de paix. Ce vide est apparent car il est empli d'une présence qui nous comble, mais dans un au-delà des idées et des affections. Il peut nous conduire à une grande joie : je ne m'appartiens plus. Je suis entièrement à Celui qui est le Tout de l'Être.

- **Relation d'amour.**

Nous, chrétiens, croyons que Dieu se donne en nous ressuscitant en son Fils. Et Lui, par l'Esprit, nous fait entrer dans cette relation d'amour. Quelle merveille d'accueillir, dans ce silence, cette vie qui vient tout entière du Père, pleine de beauté, de lumière, de bonté, et sans cesse d'en rendre grâce ! Et cette vie nouvelle peut se transmettre à travers tout ce qui constitue ma vie d'homme. Le corps lui-même se fait de plus en plus transparent pour laisser passer cette richesse ineffable qui va permettre de construire l'humanité nouvelle selon les charismes reçus par chacun.

Recension du livre par Jean-Pierre Jossua

*Cet article de Jacques Breton se trouve dans le n° 13 des **Rencontres avec Jean Sullivan**. Ce livre a fait l'objet d'une recension par Jean-Pierre Jossua dans le Bulletin de théologie littéraire de la Revue des sciences philosophiques et théologiques de 2004/2 (Tome 88)³. La voici, c'est une occasion de faire découvrir la pensée de Jean Sullivan à ceux qui ne le connaissent pas⁴.*

« La nouvelle livraison des **Rencontres avec Jean Sullivan** a pour thème "l'intériorité chez Sullivan" mais aussi chez d'autres auteurs ou à partir d'autres œuvres.

Le volume s'ouvre sur quelques textes de Sullivan : des notes, une lettre, une présentation de l'*Imitation*, une méditation sur l'écriture.

Ensuite, une partie principale est composée de quatre études sur le romancier, je vais y revenir. Les deux dernières sections sont consacrées à un élargissement des perspectives : témoignages (Gilbert Gérault, Jean-René Rouzet ; le zen vu par Bernard-Joseph Samain ; Pedro de Meca, Nicolas Bokov, Jacques Breton ; Jean Grenier vu par Toby Garfitt), réflexions sur la création (Sylvie Germain, Jean-Paul Fargues, entretien à plusieurs voix sur la musique rédigé par Raphaëlle Fulchiron, dialogue avec Suso d'Alain Blaize).

Revenons aux quatre études. Sullivan a posé la question essentielle de la liberté intérieure, fruit de l'Évangile, non annoncée par une Église s'alignant sur une société étrangère à l'intériorité ; le romancier n'oublie pas la charité, l'apprentissage du vide, la croix, dit François Marxer, mais il se pourrait qu'il confonde obéissance et soumission, qu'il oppose trop autorité et liberté ; la critique des illusions, nécessaire, est aussi traversée de la nuit : sans l'ignorer, Sullivan n'avait-il pas tendance à méconnaître la profondeur de la crise spirituelle, à s'abriter sous une conversion sereine à l'intériorité ? Selon Eamon Naher, chez les personnages de *Jude*

³ Cf. <https://www.cairn.info/revue-des-sciences-philosophiques-et-theologiques-2004-2-page-333.htm>

⁴ Divers extraits des livres ou des articles de Jean Sullivan figurent sur internet, par exemple [Jean SULLIVAN nous aide à retrouver une sagesse et un souffle, l'esprit qui ressuscite les mots](#).

et Cie (1979) l'intériorité qui se manifeste a évolué par rapport aux romans précédents : c'est une quête plus aventureuse, liée à la fraternité et à la pauvreté, en marge des institutions religieuses et de la société⁵. Après la rencontre d'Henri Le Saux et le séjour en Inde, le discours de Sullivan sur l'intériorité se situe sur la frontière de l'hindouisme, selon Marie Botturi : c'est le « mystère infini du dedans » ; l'A. propose d'abord une brève et intéressante synthèse sur l'hindouisme mystique, puis dresse la confrontation : le *om*, le *Cela*, l'éveil⁶. Maria-Antonieta La Barbera aborde le problème de l'intériorité sous l'angle de l'écriture comme recherche et proposition d'un sens pour la vie, par une parole juste, libre, issue de l'écoute silencieuse voire du désert intime, donc capable d'éveiller et de libérer, en surmontant les pièges de la littérature ; une parole qui choisit l'écriture pour se dire et qui creuse celle-ci afin qu'elle le permette. »

⁵ N'était-ce pas déjà le cas de *Mais il y a la mer* (1964), un livre autrement réussi que *Jude et Cie* qui ne tient pas les promesses de son très beau début ?

⁶ Dans *Le Plus petit abîme, Joie errante, Matinales*.