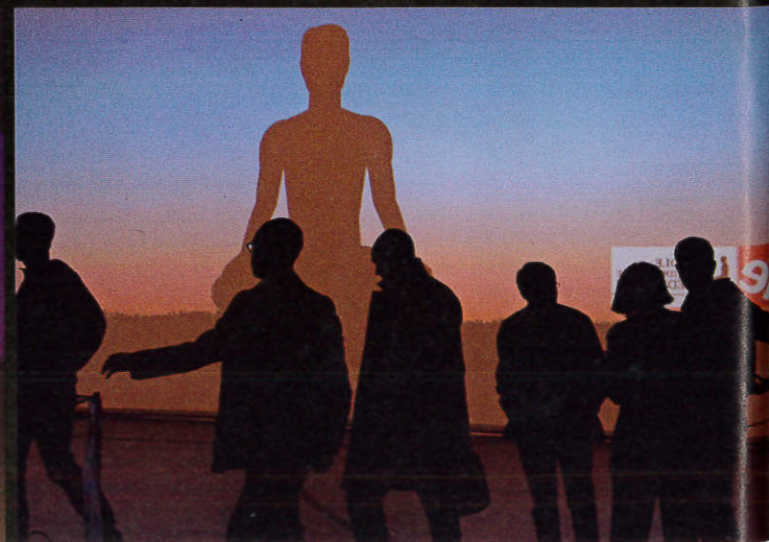


LE CHOIX DE LA VIE
 Bouddhistes et chrétiens, scientifiques, artistes, enseignants... ils étaient tous réunis au théâtre du Châtelet, à Paris, pour une journée inspirée.

**MÉDITATION
 LA VOIE
 DU DIALOGUE**



Trouver en soi l'espace du cœur, de la paix intérieure tout en restant connecté avec le monde, garder le fil de l'essentiel dans nos journées éparpillées, ne pas nous laisser déborder par nos souffrances, nos inquiétudes, nos anxiétés, c'est ce que nous cherchons tous, chacun à notre manière. Mais il y a plus. Il est curieux de constater que, à une époque où on a repoussé la religion du domaine public vers la sphère de l'intime, la demande spirituelle ressurgit. On ne peut vivre seulement de matériel, de la pure rationalité, nous avons besoin de sens et d'intériorité, et cette aspiration dépasse le seul cadre des religions. À *La Vie*, nous en sommes chaque jour davantage convaincus.



ÉLISABETH MARSHALL, rédactrice en chef à *La Vie*, est spécialisée dans les nouvelles recherches spirituelles. Elle a contribué en 2015 au mook *Méditation, l'aventure incontournable*, Question de, Albin Michel.

Bouddhistes, chrétiens, agnostiques, nous avons quelque chose en commun, quelque chose d'inhérent à l'homme, que la méditation peut nous faire découvrir. S'agit-il de trouver l'apaisement et le silence, et de travailler une présence au monde, une posture ? Une posture du corps ou du cœur ? Parlons-nous d'une voie philosophique, éthique ou d'une expérience de prière ? Ou, plus profondément, de la nécessité d'emprunter un chemin vers la rencontre ? Et laquelle ?

Pour la première fois, à Paris, notre journal a voulu réunir des ténors de la méditation, bouddhistes, laïques et chrétiens, afin de regarder ensemble ce défi spirituel que le monde nous lance. C'était dans un théâtre du Châtelet plein à craquer, le 11 novembre, deux jours avant les attentats qui allaient ensanglanter Paris. Terrorisme, migrations, réfugiés, guerres, dépression... Le monde s'enfante dans la douleur et nous sommes, tous, de plus en plus concernés. Nous, les médias, aux premières loges, restons des passeurs, des médiateurs. Nous sommes d'abord des observateurs attentifs des mouvements de ce temps, conscients de la charge qui nous incombe de rendre ce monde d'abord plus lisible, plus compréhensible, mais aussi plus fraternel, pour donner à nos contemporains des raisons de s'y engager.

Faire de l'actualité, ce n'est plus seulement informer, c'est aussi tenter de donner sens, jour après jour, à l'inexplicable, c'est offrir de quoi accompagner les femmes et les hommes de notre temps vers plus de bienveillance pour être et pour agir. Leur donner des clés pour se changer eux-mêmes et peut-être ainsi mieux changer le monde. La méditation peut nous aider à répondre à cet enjeu. **ÉLISABETH MARSHALL**



FABRICE MIDAL est le fondateur de l'École occidentale de méditation, où il dirige des séminaires sur la méditation laïque en rapport avec notre vie quotidienne. Il a publié *Méditations sur l'Amour bienveillant* (Audiolib).

Fabrice Midal « Méditer, ce n'est pas gérer son temps mais mieux l'habiter »

La méditation n'est pas un instrument, un outil pour augmenter l'exploitation des choses, des êtres, de la terre. Elle est au cœur d'une démarche spirituelle. En dialoguant avec le christianisme, j'espère que sera rendue plus visible la manière dont la méditation interroge l'homme dans l'énigme qui le constitue et par là, le préserve et prend soin du monde.

Le christianisme est aujourd'hui particulièrement sensible à l'attaque faite à l'humanité de l'homme au nom d'un contrôle total. Il sait que la dictature de l'efficacité laisse sur le carreau ceux qui sont fragiles. Il sait que cette dictature nouvelle oublie que l'existence humaine est un don gratuit, qu'il faut aimer et respecter. Il sait que l'ordre de l'exploitation est mortifère, qu'il tue tout ce qu'il touche.

L'enjeu est de taille. De plus en plus souvent, sans qu'on y prenne garde, la méditation est présentée comme un outil pour être plus performant, plus efficace, plus adapté. Or, en vérité, le Christ n'est pas venu sur la terre pour dire aux hommes : « *Suivez-moi et vous réussirez tout ce que vous voudrez, vous serez plus efficaces, plus performants, plus riches, plus puissants...* » Non, il a montré une tout autre voie. Le Bouddha n'est pas venu sur la terre pour dire aux hommes : « *Suivez-moi et vous réussirez tout ce que vous voudrez, vous serez plus efficaces, plus performants, plus riches, plus puissants...* » Non, il a montré une tout autre voie.

En fait, la méditation n'est pas un outil, une technique, mais une pratique. Méditer, ce n'est pas gérer son temps mais mieux l'habiter ; ce n'est pas gérer son



stress, comme on gère son compte en banque, mais se relier à lui, travailler avec lui. Le discours actuel sur l'efficacité de la méditation nie le geste salutaire que celle-ci nous offre : nous apprendre une attention nue, sans jugement, gratuite, qui ainsi apaise, guérit, nous ouvre à nous-mêmes comme aux autres – et peut nous aider à préserver le monde. J'ai la conviction que la méditation est la dernière force révolutionnaire de notre temps pour une raison majeure : elle seule coupe à la racine notre volonté de tout contrôler, de tout saisir, qui nous fait tout instrumentaliser : la terre, l'eau, les arbres, devenus « ressources naturelles », les animaux devenus simples protéines, les êtres humains devenus ressources ou capital humain.

J'ai l'espérance que la méditation nous permette de préserver la beauté et la fragilité, la tendresse et la gravité de toute existence. Qu'elle soit l'espace d'une bienveillance pour soi, pour les autres et pour le monde. Qu'elle puisse nous amener à dire non à l'injustice et à la violence, et qu'elle favorise la paix. **➤**

LES PHOTOS DU THÉÂTRE DU CHÂTELET ONT ÉTÉ PRISES PAR CLAIRE COCAND, ÉLODIE LALEUF ET MARIE-LAURENCE CATTOIRE

Méditation 2015, retour sur un succès

» La méditation, un défi spirituel pour notre temps. C'était le thème de la journée exceptionnelle organisée par *La Vie* et l'École occidentale de méditation le 11 novembre à Paris, journée qui clôturait la célébration des 70 ans de notre journal. Le théâtre du Châtelet était plein à craquer, autour de notre ami Matthieu Ricard (absent de ces pages, car ses nombreux engagements l'ont empêché de nous communiquer le texte de son intervention, mais très présent tout au long de la journée). Enseignants, chercheurs, prêtres, religieux, scientifiques, artistes... les orateurs ont exploré dans la fraternité la voie du dialogue entre traditions. Les dramatiques événements du 13 novembre ont retardé la parution de ce dossier. En voici enfin l'essentiel. Les textes complets sont disponibles pour nos abonnés sur lavie.fr. **JEAN-PIERRE DENIS**

Marie-Laurence Cattoire « Prenons l'habitude de méditer plusieurs fois par jour »

Voilà un peu plus de dix ans, j'étais fatiguée de mon rythme effréné, de toutes les responsabilités que je m'imposais et surtout des différents rôles sociaux que je croyais devoir tenir. Je sentais que même si de l'extérieur tout semblait aller pour le mieux – trois beaux enfants, une entreprise qui « roulait », un gentil mari... –, à l'intérieur rien n'était unifié. J'étais une inconnue pour moi-même, il manquait une harmonie comme un centre, un axe, qui me permette de trouver une direction. Je me suis inscrite à un stage de méditation. Pour la première fois de ma vie, je sentais que j'avais le droit d'être, sans avoir besoin d'être quelqu'un, mais juste d'être, d'avoir ma place sur cette terre, sans me justifier, sans rien faire, sans demander d'autorisation ni chercher à m'améliorer... J'ai compris que cette pratique prendrait une place centrale dans ma vie et j'ai commencé à me demander comment faire, comment trouver assez de temps ainsi que l'espace pour méditer.

La première chose que j'ai faite en rentrant à la maison, c'est me lever 20 minutes plus tôt. C'est ce qui m'a permis de pratiquer quotidiennement. Nos trois enfants étaient alors très jeunes et je pouvais me lever avant eux, méditer pendant que la maisonnée était encore endormie. Ensuite, quand ils sont devenus adolescents, c'est plutôt après leur départ au collège ou au lycée, et avant de commencer ma journée professionnelle, que j'ai mis en place un temps pour méditer. Trouver le bon moment dans la journée, et s'y tenir en respectant la durée que l'on a décidée (10, 20, 30 minutes) est sûrement la première chose à faire.

La deuxième priorité est d'aménager un espace pour méditer chez soi : dans sa chambre si l'on médite au lever, dans le salon ou la pièce à vivre. Un coussin ou une chaise, une image, un bâton d'encens ou une bougie peuvent suffire à nous inspirer et à nous connecter à l'esprit de la pratique. Mais ne cherchez pas à vous isoler à tout prix. Cela ne ferait qu'entraver votre pratique et vous mettre mal à l'aise avec votre entourage. Finalement, vouloir s'isoler ou rechercher le calme absolu, cela crispe tout le

SÉBASTIEN LAMBERT



MARIE-LAURENCE CATTOIRE dirige sa propre agence de relations presse et coordonne depuis 2005 des séminaires de méditation. Auteure de *La Méditation, c'est malin* (Leduc).

monde ! Il me semble important de ne pas exiger le silence parce que « maman ou papa médite » : cela va, pour moi, à l'encontre du sens même de la méditation.

Nous devons faire avec chaque situation telle qu'elle est, et être assez malins pour trouver le juste moment. Dans notre appartement, j'ai deux coussins de méditation, un dans la chambre, face à la fenêtre, et un autre dans le salon, près du canapé. Cela me laisse deux possibilités de méditer en fonction de l'activité des uns et des autres. J'ai également un coussin de méditation dans mon bureau. Si, comme moi, vous habitez en ville et dans un environnement bruyant, vous pouvez aussi méditer ! Dans notre pratique, nous pouvons inclure les bruits, voire prendre appui sur ceux-ci pour revenir à l'instant présent.

Une fois que notre pratique quotidienne est bien installée, nous nous apercevons que nous pouvons méditer quelques minutes dans bien des endroits et en toute discrétion : par exemple dans la salle d'attente du médecin, dans le hall d'accueil d'une entreprise avant une réunion, dans un jardin public... Dans le train, lors de mes déplacements professionnels, j'écoute au casque des instructions sur la méditation, que j'ai enregistrées sur mon Smartphone. Au lieu de nous sentir perdus, nous pouvons prendre l'habitude, plusieurs fois dans la journée, de revenir à notre corps et à notre souffle, de porter une légère attention à notre respiration afin de nous synchroniser au monde. ♡

Patrice Gourrier « Mes quatre conseils inspirés par les Pères du désert »

1 CHANGE D'AIR

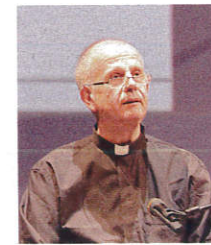
Il ne s'agit pas de fuir hors du monde, mais de savoir se déplacer, s'alléger. Trop souvent, nous sommes envahis par de multiples choses, qui, loin de nous faire grandir, nous agitent et nous détournent de nous-mêmes. Elles deviennent des barrières de plus en plus difficiles à franchir. Pis encore, nous perdons, à la suite de l'usure du quotidien, notre souplesse intérieure, la pire des arthroses étant intérieure à nous-mêmes. Alors, pour avancer sur le chemin de la méditation, il importe que nous nous accordions du temps rien que pour nous. Que nous quittions, pendant quelques minutes, le tohu-bohu du monde afin d'apaiser peu à peu, dans la pratique, le tohu-bohu qui nous habite. Pour changer, trouvons le moyen de faire un pas de côté par rapport à tout ce qui constitue notre quotidien. Débarrassons-nous de ce qui nous alourdit et qui n'est pas nécessaire. Cela peut être un trop-plein d'activités, qui dissimule une peur, une résistance à ce chemin d'intériorité. Cela peut être aussi la plongée excessive dans des divertissements, qui nous éloignent de nous-mêmes. Ou encore une dépendance aux nouvelles technologies, qui nous empêche de nous ancrer et, peu à peu, nous emprisonne dans nos écrans d'ordinateur, de téléphone... Pour cela, rien de plus simple que de choisir un jour, voire deux, par semaines, où nous évitons de consulter compulsivement nos e-mails toutes les heures et de nous perdre dans les méandres des réseaux sociaux. Accepter que le monde tourne sans nous quelques instants. ♡

2 ASSIEDS-TOI

L'assise, élément déterminant dans la méditation, car comme le disaient ces sages : « Un arbre fréquemment transplanté ne prend jamais racine. » Un méditant ne peut succomber à la dictature ambiante, qui veut que l'on n'existe qu'en s'agitant... Cette assise est digne, elle exprime de manière visible ma dignité intérieure. Elle est stable et, l'espace d'un instant, je deviens montagne. Elle est confortable. Cette stabilité extérieure, même si cela ne s'opère pas immédiatement, favorise une stabilité intérieure. Prenons le temps de plonger en nous-mêmes : est-ce que j'arrive à me poser régulièrement ? Ai-je vraiment le désir de m'asseoir ? Quelles sont mes résistances ? ♡

3 TAIS-TOI

Cela peut surprendre, mais les Pères du désert insistent sur la nécessité de mettre une « garde à ses lèvres ». Être un méditant, c'est ne parler qu'avec bienveillance, éviter les propos critiques, les jugements. Être un méditant, c'est prendre garde à ne pas râler continuellement sur le temps qu'il fait, les autres, la société... Être un méditant, c'est aussi faire un travail sur soi afin de faire taire les passions qui nous divisent, nous coupent de nous-mêmes, des autres, de Dieu, et constituent autant d'empêchements à notre progression intérieure. Comment être un méditant si je succombe à l'avidité, jamais rassasié de ce que j'ai ? Comment être un méditant si je succombe à l'orgueil, avec un ego gonflé de suffisance, de prétention ? Comment être un méditant si je suis rongé par la haine, par la rancune, par la jalousie, qui m'empêchent de m'ouvrir et m'enferment sur moi-même ? Les Pères du désert l'avaient bien compris et leur démarche passait par cette connaissance de soi et par une guérison intérieure. Il ne s'agit en rien de morale, mais du désir de changer pour devenir meilleur. ♡



PATRICE GOURRIER est prêtre du diocèse de Poitiers et psychologue clinicien. Il coordonne un pôle de méditation, de développement personnel et spirituel. Il est l'auteur de *Talitha Koum !* (Prier-DDB).

4 APAISE TES PENSÉES

Nous entrons dans le vif du sujet, et cela nous concerne tous, que nous ayons une quête spirituelle ou non. Nous pouvons être assis dans un lieu, être présents physiquement, et avoir l'esprit ailleurs. La science moderne nous apprend que nous pensons sans cesse, car nous sommes conçus pour cela, et c'est merveilleux.

Le grand drame, c'est que parfois nos pensées nous empêchent d'être « là » et de vivre pleinement l'instant. Toutes les grandes traditions mentionnent les distractions, encore appelées vagabondage mental. Notre corps est bien présent, mais pas notre esprit, et cela fait obstacle à l'unité de notre être. Les chrétiens ne sont pas une exception. Nous pouvons nous trouver dans une église, ou, chez nous, en train de prier, et pourtant ne pas y être vraiment, car perdus dans nos pensées. Il en va de même si nous nous rendons dans un temple, une mosquée, une synagogue... Ou encore, lors d'une promenade en forêt, il nous arrive aussi d'être tellement absorbés dans nos cogitations que nous ne voyons ni les arbres ni les oiseaux... Comment écouter l'Invisible si nous sommes aussi absents de nous-mêmes ? ♡

Jean-Marie Gueullette « La méditation silencieuse est inscrite dans la tradition chrétienne »

AU MOYEN ÂGE TARDIF
LA PRÉSENCE DE DIEU

Dans l'orthodoxie, la longue tradition de prière silencieuse, souvent appuyée sur la répétition intérieure du nom de Jésus, va devenir la forme majeure de la prière dans le contexte de l'hésychasme, pratique monastique qui recherche la paix dans la présence de Dieu. Dire le nom de Jésus dans le silence, c'est se recentrer inlassablement sur sa présence, dans le souvenir de ce qu'il est. Un moine de l'Orient chrétien écrit au XIV^e siècle : « Assis dans ta demeure, souviens-toi de Dieu, élève ton intelligence hors de tout, porte-toi vers Dieu sans rien dire, répands devant lui l'état de ton cœur, et attache-toi à lui de tout ton amour. Car le souvenir de Dieu est la contemplation même de Dieu, qui appelle à lui la vision et le désir de l'intelligence, et l'entoure de la lumière qui vient de lui » (Sur la profession monastique de Théophte de Philadelphie, cité dans la *Philocalie*, d'Olivier Clément, DDB).

C'est dans ce milieu spirituel que s'est développé ce que l'on appelle aujourd'hui prière de Jésus ou prière du cœur, qui est une prière continue, ne nécessitant pas l'assise, par laquelle on répète inlassablement sur le souffle : « Seigneur Jésus, fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur. » Cette pratique fait partie du paysage de notre réflexion, en particulier parce que beaucoup d'occidentaux ont redécouvert la prière contemplative à son école ; pourtant elle n'est pas exactement de l'ordre de la méditation assise et silencieuse.

LES MYSTIQUES RHÉNANS

Nous nous trouvons chez Maître Eckhart devant une situation paradoxale : aujourd'hui, les lecteurs de Maître Eckhart en viennent souvent à pratiquer l'une ou l'autre forme de méditation silencieuse, et les pratiquants de la méditation, eux, se trouvent souvent à l'aise chez Eckhart. Or celui-ci ne mentionne jamais une telle pratique... Il ne raconte pas sa vie ou ses expériences personnelles, mais on peut penser que sa prière était très proche d'une forme de méditation silencieuse, lorsqu'on voit comment il décrit la relation du croyant avec Dieu.



JEAN-MARIE GUEULLETTE est médecin de formation, docteur en théologie, et professeur à l'université catholique de Lyon. Il a publié : *Laisse Dieu être Dieu en toi et la Beauté d'un geste* (Cerf).

« Il est très doux pour un ami d'être près de son ami. Dieu nous assiste et demeure près de nous, constant et immuable » (Sermon 13 a).

« Dieu est le Dieu du présent. Tel il te trouve, tel il te reçoit, tel il te prend ; non point tel que tu fus, mais tel que tu es en ce moment » (Entretiens spirituels 12).

« Maître Eckhart dit à un homme pauvre : "Que Dieu te donne le bonjour, frère. – Seigneur, ayez-le vous-même ; je n'en reçus jamais de mauvais." (...) Il dit : "Tu dois être saint : qui t'a fait saint, frère ? – Demeurer assis en silence, ainsi que ma haute méditation et mon union avec Dieu, voilà ce qui m'a tiré au ciel, parce que je n'ai jamais pu trouver le repos dans les choses qui sont moindres que Dieu. Maintenant je l'ai trouvé et j'ai repos et joie en lui pour l'éternité et cela dépasse la durée temporelle de tous les royaumes. Aucune œuvre extérieure n'est aussi parfaite, elle empêche l'intériorité" » (Dits de Maître Eckhart, 67).

La contemplation de la présence de Dieu et la pratique du détachement sont les fondements que le croyant peut trouver chez Eckhart pour une assise silencieuse chrétienne. Je ne crois pas qu'il soit intellectuellement honnête de prélever dans ses paroles celles qui semblent les plus proches du bouddhisme ou d'une spiritualité athée, pour faire de lui un spirituel qui aurait dépassé le christianisme. Il a professé la foi chrétienne toute sa vie, il a exercé des charges importantes dans l'ordre dominicain au nom du Christ, et, plus radicalement, les constituants essentiels de la foi chrétienne sont présents dans toutes ses prédications : la Trinité, le Christ, la méditation de l'Évangile. Il est un témoin particulièrement important de ce que je soulignais comme une spécificité chrétienne de la prière silencieuse : se tenir présent à Dieu, un Dieu personnel avec lequel le croyant est en relation.

À son école, la prière silencieuse est tout sauf une fuite du monde, puisqu'il s'agit d'une pratique qui permet selon ses propres mots, de « rester libre en pleine action » (Entretiens spirituels, 21). Celui qui, dans la contemplation de la présence de Dieu près de lui et en lui, a trouvé le lieu essentiel de son existence peut s'engager dans l'action. Sans faire de celle-ci la source de son salut, sans en attendre l'essentiel, car l'essentiel n'est pas dans l'action. Vers la même époque que Maître Eckhart, signalons la publication d'un texte majeur pour notre propos, le *Nuage d'inconnaissance*, œuvre d'un anonyme anglais proche des Chartreux. Ce dernier enseigne une forme de méditation chrétienne reposant sur la répétition intérieure d'un mot ou d'un nom, qui centre inlassablement l'attention sur Dieu et qui, dans le même mouvement, entretient le désir de rencontrer celui qui est toujours au-delà de ce que nous pouvons en connaître.

AU XVII^e SIÈCLE L'ORAISON DE SIMPLE REGARD

Troisième étape de notre parcours, l'âge d'or de la mystique en France, le XVII^e siècle. Une époque durant laquelle de nombreux maîtres spirituels, souvent lecteurs des premiers textes de Maître Eckhart alors traduits en français, ont enseigné une prière que nous pouvons considérer comme une forme chrétienne de méditation : oraison de simple regard, prière du silence intérieur, oraison de présence. S'appuyant soit sur la répétition d'un mot ou d'un nom de Dieu, comme dans le *Nuage d'inconnaissance*, soit sur l'application du regard intérieur à la présence de Dieu, ils proposent une prière très dépouillée, dans laquelle il s'agit seulement de se tenir présent à Dieu, de lui consacrer du temps, et de tourner vers lui toute son attention et tout son désir. Ici encore, c'est Dieu qui est au centre de la pratique.

La littérature de cette époque est très abondante sur le sujet, je n'en citerai que l'un des maîtres spirituels majeurs, saint François de Sales, parce qu'il

apporte à cette pratique une nuance utile à entendre dans notre époque très volontariste : la douceur. « Soyez fidèlement invariable en cette résolution de demeurer en une très simple unité et unique simplicité de la présence de Dieu. Toutes les fois que vous trouverez votre esprit hors de là, ramenez l'y doucement, sans faire pour cela des actes sensibles de l'entendement ni de la volonté. Demeurez donc ainsi, sans vous en divertir pour regarder ce que vous faites ou ferez, ou ce qui vous adviendra, en toute occurrence et en tout événement » (Avis de saint François de Sales à la mère de Chantal du 6 juin 1616).

ET APRÈS, QUE S'EST-IL PASSÉ ?

Il existe une longue et riche tradition chrétienne sur la prière silencieuse de contemplation de la présence de Dieu. Cette tradition court des Pères du désert jusqu'à la fin du XVII^e siècle, époque où elle s'arrête. Ceci est dû d'une part à la condamnation du

**« Ce qui est
essentiel, ce n'est
pas la forme
que prend
la pratique,
mais la présence
aimante
et immuable
du Christ. »**

quiétisme, qui a rendu méfiant envers toute forme de passivité pour au moins deux siècles. Appliquer cette méfiance à la prière silencieuse était cependant une erreur, car le détachement et l'attention à la présence de Dieu sont tout sauf de la passivité. D'autre part, si ce tournant théologique et spirituel a pu être pris d'une façon aussi radicale, c'est bien parce que toute la culture privilégiait l'action, l'entreprise, l'engagement dans le progrès, et que cette forme de prière pouvait

apparaître, à tort, comme une façon de se tenir en dehors du monde. Cette rupture de tradition explique en grande partie l'impression que tant de nos contemporains peuvent avoir en Occident, à savoir que la méditation serait totalement absente du christianisme et que celle-ci ne peut être connue qu'à la lumière des traditions extrême-orientales. Plusieurs pionniers comme le bénédictin John Main, le cistercien Thomas Keating et bien d'autres, ont œuvré au XX^e siècle pour faire découvrir cette pratique, mais comme le plus souvent ils l'ont fait sans bien connaître la richesse et l'ampleur de la tradition chrétienne, ils se sont surtout appuyés sur des rapprochements avec le bouddhisme ou le yoga.

Ce qui est essentiel dans la tradition chrétienne, ce n'est pas la forme que prend la pratique, encore moins ce qui pourrait apparaître comme des techniques, c'est la présence aimante et immuable du Christ. C'est lui qui donne sens à la pratique, c'est le don de son esprit qui fait grandir l'union avec lui. Ce qui est irréductiblement spécifique à une prière chrétienne... c'est le Christ. ♪

Sheelah Treflé Hidden « Les fruits de cette pratique sont le détachement et la compassion »

Je pratique la méditation dans la tradition des Pères du désert depuis plus de 20 ans. Je viens d'une famille catholique pratiquante australienne et ai reçu une éducation catholique par excellence, chez les bonnes sœurs, dont je ne peux parler qu'avec la plus grande affection et admiration. Cependant, quand je suis partie pour continuer mes études, je me suis progressivement éloignée de ma pratique religieuse, pas du tout par colère, mais par indifférence. En y réfléchissant, je réalise qu'il n'y avait alors rien qui puisse me nourrir spirituellement. Je suis néanmoins restée catholique de culture, car les arts, la musique et la poésie faisaient partie de mon ADN – tout en étant très critique vis-à-vis de l'Église, ce qui, je crois, est un point de vue avec lequel beaucoup de catholiques sont familiers. Je me suis mise à étudier la pensée de Carl Gustav Jung, ce qui m'a permis de conserver une certaine vie spirituelle.

Les années ont passé avec leur lot de crises. Je vivais à Florence quand une amie bouddhiste m'apprit un jour que le dalaï-lama allait s'entretenir avec un bénédictin anglais, Laurence Freeman. J'ai alors découvert une communauté pratiquant cette forme de prière très ancienne, la méditation chrétienne.

La méditation que nous pratiquons n'a rien à voir avec le développement personnel. Il s'agit d'une prière. Elle n'a pas d'objectif, ne formule pas de demande. John Main l'a décrite ainsi : « *Nous devons nous rappeler que ce que vise la prière chrétienne ce n'est pas le rejet de soi, faussement humble ; pas la dépendance égocentrique à un Dieu moralisateur, ou la crainte de celui-ci ; pas un jeu psychologique avec notre esprit ; mais une transformation dans la gloire. Il s'agit de vivre en harmonie avec le mystère de Dieu dans toute la profondeur de l'être. La prière est quelque chose de réaliste, voire même le composant indispensable d'un réalisme sain. La seule réalité est Dieu, qui est amour. Et la puissance et la gloire de cet amour sont à trouver dans nos cœurs, si nous les recherchons.* » Nous y parvenons dans le silence, en étant



SHEELAH TREFLÉ HIDDEN est franco-australienne, historienne et musicienne. Elle donne des conférences pour la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

attentifs à ce qui nous entoure. L'immobilité rassemble notre attention dispersée. Nous pouvons devenir les témoins dépassionnés de nos pensées et désirs.

Être attentif nous permet de prendre conscience du « bavardage mental » que provoquent en nous les pensées de ressentiment, blessure, jalousie, honte, crainte, colère, autojustification... qui composent nos vies quotidiennes. La clé de cette pratique est de simplement observer ces pensées et désirs, sans les juger, sans s'y attacher et sans lutter contre. Comme il est écrit dans le *Nuage de l'inconnaissance*, nous « regardons au-dessus l'épaule » de nos distractions, de façon à ce qu'elles n'attirent plus notre attention ni n'excitent nos émotions.

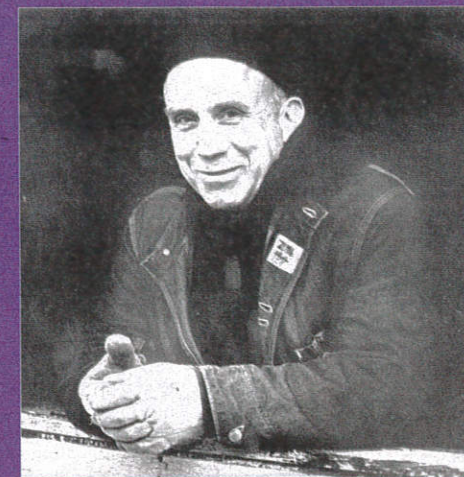
Les fruits de cette pratique sont le détachement et la compassion. Le détachement n'est pas de l'indifférence. C'est une qualité qui ne nous rend ni dominant ni soumis. Le détachement nous rend au contraire plus ouvert aux autres. Cet état a pour fondement la conscience de soi comme enfant de Dieu. Un Dieu qui aime inconditionnellement malgré tous les défauts et les faiblesses des uns et des autres. La vraie signification du détachement est exprimée par Thomas Merton : « *La naissance de l'amour est la volonté de laisser ceux que nous aimons être parfaitement eux-mêmes, la résolution de ne pas les changer pour qu'ils conviennent à notre propre image. Si en les aimant nous n'aimons pas ce qu'ils sont, mais seulement leur ressemblance potentielle avec nous-mêmes, alors nous ne les aimons pas : nous aimons seulement la réflexion de nous-mêmes que nous retrouvons en eux.* »

Un moment d'attention, par Laurence Freeman

« En méditation, nous découvrons la différence entre voir et regarder Dieu. En méditation, nous ne regardons pas Dieu. Nous ne nous regardons pas nous-mêmes. Mais nous parvenons à une vision pure de Dieu. Ce que je veux dire, c'est que lorsque nous méditons, nous entrons dans ce que les premiers chrétiens appelaient la "prière pure". Pure parce qu'elle purifie le cœur des images et des désirs et des craintes et de la complexité. Ce qui est pur est aussi simple. Lorsque nous méditons, nous ne parlons pas à Dieu, nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne venons pas frapper à la porte de Dieu avec nos problèmes, nous n'en faisons pas un aide-mémoire à l'attention de Dieu en lui demandant de les résoudre. Jésus a dit : "Votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant que vous le lui demandiez." Il y a d'autres formes de prière qui ont recours aux mots, aux pensées et aux images. Elles sont tout aussi bonnes, et utiles. En fait, toutes les formes de prière, à partir du moment où elles sont sincères, sont fructueuses et efficaces. La méditation ne les remplace donc pas. La méditation n'est pas une occasion de faire valoir ses intentions, c'est un moment d'attention. »

Du baron von Hügel à Thomas Merton : la renaissance

À la fin du XIX^e siècle, le baron von Hügel, aristocrate autrichien qui a passé une partie de sa vie en Angleterre, écrit un livre, *l'Élément mystique de la religion*, dans lequel il indique que mysticisme et prière contemplative font partie de la pratique religieuse. Evelyn Underhill, Anglaise très érudite, publie en 1911 *Mysticisme, étude sur la nature et le développement de la conscience spirituelle de l'homme*. Mais c'est surtout dans les années d'après-guerre qu'on observe dans l'Église occidentale un renouveau de la prière contemplative chrétienne. Cela est dû au travail et aux écrits de Thomas Merton (photo), moine trappiste américain de l'abbaye de Gethsemani, dans le Kentucky. Né d'une mère américaine et d'un père néo-zélandais, Merton a grandi en France et a reçu son éducation en Angleterre avant de se faire ordonner prêtre aux États-Unis en 1949. Poète, activiste social, il était un grand partisan de l'œcuménisme, pionnier du dialogue avec les grandes figures spirituelles asiatiques – le dalaï-lama, l'écrivain japonais D.T. Suzuki, le Vietnamien Thich Nhat Hanh. Merton est l'auteur d'ouvrages sur le bouddhisme zen et le taoïsme.



RUE DES ARCHIVES/BCA

Christophe André « Même laïcisée, la méditation nous ramène à la spiritualité »

La méditation est une très vieille pratique, tant en Orient qu'en Occident. Mais ce n'est que depuis peu que la science a validé son intérêt dans le domaine de la médecine et de la psychologie. De pratique spirituelle et religieuse au départ, la voilà donc devenue, laïcisée et codifiée, outil de soins. Nous pouvons nous en réjouir : l'étendue des souffrances humaines est vaste, et toute nouvelle approche susceptible de les réduire est la bienvenue. Mais pour notre part, depuis que nous avons introduit dès 2004 à l'hôpital Sainte-Anne nos thérapies de groupe par la méditation, nous assistons de manière régulière à un phénomène étonnant : malgré cet usage strictement thérapeutique, malgré notre discours laïque, nous voyons régulièrement émerger, au sein de cette pratique, des moments de spiritualité chez nos patients.

Ainsi, il est fréquent que ces derniers nous parlent de ressentis indicibles qu'ils ont pu éprouver en méditant, d'expériences de fusion et d'appartenance, profondes et sans mots pour les décrire, au monde qui les entoure. De vécus d'apaisement allant au-delà de la simple sus-



CHRISTOPHE ANDRÉ est médecin-psychiatre à l'hôpital Saint-Anne, à Paris, spécialisé en traitement et prévention des troubles émotionnels. Il a écrit de nombreux best-sellers.

pension de leurs souffrances. De sentiments de redécouverte de leur esprit et de leur corps (car la méditation est grandement à l'écoute du corps), mais aussi de leur âme. Finalement d'expériences de vie spirituelle, tout simplement !

Il y a là quelque chose de touchant bien sûr, mais aussi d'étonnant : laïcisée, codifiée, scientifiçisée, instrumentalisée, mise au (noble) service de la médecine et du soin, voilà la méditation qui, naturellement, revient vers ses racines spirituelles et y ramène ses pratiquants réguliers. Voilà qu'après avoir été un remarquable outil qui les a aidés à marcher sur chemin de cendres de leurs souffrances et détresses, elle devient une compagne de route sur la voie

de leurs interrogations existentielles. Voilà qu'après les avoir affranchis de la souffrance, elle les ouvre à leur vie intérieure et à ses mystères. Comme une boussole revient toujours vers le nord, la méditation, même laïcisée, même originellement pratiquée pour s'apaiser (en termes de souffrances) ou s'enrichir (en termes de capacités mentales, de maîtrise, de lucidité), nous ramène toujours vers la spiritualité.

La spiritualité, c'est tout simplement l'attention, le respect, l'humilité accordés à la vie de l'esprit, perçue comme chambre d'écho du monde, visible ou invisible. Non pour la maîtriser, cet esprit, non pour l'asservir, en faire un outil au service de nos ambitions, mais pour observer, s'incliner, recueillir, contempler, se tourner vers les mystères de la vie sans la certitude de réponses claires. Je crois avoir lu un jour cette remarque attribuée au dalaï-lama : « *Nous pouvons nous passer de thé, mais pas d'eau. Tout comme pouvons nous passer de religion, mais pas de vie spirituelle.* » La spiritualité peut parfaitement se vivre de manière laïque. Et aussi conduire à une qualité accrue de notre foi si nous sommes croyants. C'est pourquoi de nombreux croyants viennent aujourd'hui à la méditation : car la seule foi ne suffit pas à guérir (elle est là pour sauver, pas pour soigner). Et ils s'en retournent ensuite enrichis, apaisés, vers leur religion : car la seule méditation ne suffit pas à pleinement les nourrir... »



Danièle Granry « La méditation est nécessaire à l'école pour le vivre-ensemble »

En 2005, la tutelle a demandé aux établissements jésuites de réfléchir à la notion d'intériorité (« Donner la parole à la Parole intérieure »). À la rentrée 2006, avec mon équipe, nous avons proposé à nos 25 classes de vivre à chaque réunion un temps d'intériorité. J'ai fait cela pendant une année. Je cherchais de nouveaux exercices : de respiration, de visualisation, à partir d'une œuvre d'art, d'une musique, d'un objet... Nous vivions et partageons des émotions, des sensations... nous sentions et goûtons intérieurement (voir les *Exercices spirituels* d'Ignace de Loyola). Quand je parle d'intériorité, c'est reconnaître que nous sommes des êtres d'émotions, les ressentir, les nommer, les accompagner... L'intériorité n'a de sens que si elle conduit vers l'extériorité. C'est ce mouvement permanent intérieur/extérieur qui construit et enrichit l'être.

À la fin de l'année scolaire, quand j'ai fait le bilan avec l'équipe, j'ai reçu comme un boulet de canon. Pour certains enseignants, l'école n'était pas le lieu où exprimer des émotions. Ce fut une grande

déception, car je sentais que cela pouvait apporter beaucoup à la connaissance de soi et à la croissance personnelle, à l'ouverture aux autres, au respect en milieu scolaire.



DANIÈLE GRANRY
est directrice
de l'école
maternelle et primaire
jésuite Le Caousou,
à Toulouse.

L'été fut difficile. À la rentrée, je n'en ai plus parlé. Mais rapidement, une délégation d'adultes de l'école m'a demandé de reprendre ces temps d'intériorité en équipe, car cela leur apportait beaucoup. Ils m'ont suggéré de le faire le soir après la classe, une fois par mois, sur la base du volontariat. À la rentrée suivante, à ma demande, une dizaine d'enseignants ont commencé à initier leurs élèves à la démarche. Voyant les bienfaits (bien-être, apaisement, croissance...), d'autres enseignants se sont lancés. Aujourd'hui, toutes les classes pratiquent l'éducation à l'intériorité, mais chacun en fonction de là où il en est personnellement. C'est une spécificité de la pédagogie ignatienne, rejoindre la personne là où elle en est. L'essentiel est d'avancer sur son propre chemin de vie.

Ma mission de directrice est de faire croître chacun – c'est le *magis*, le davantage, c'est aller plus loin, donner le meilleur de soi-même – et bien sûr d'avancer sur mon propre chemin. Allier ma vie personnelle à ma vie professionnelle me donne du sens. La méditation n'est pas une pratique isolée dans notre école. Elle s'inscrit dans un projet global de développement de la personne. Seule, la méditation ne va pas chan-

Comment commencer ?

→ AVEC L'ÉCOLE OCCIDENTALE DE LA MÉDITATION

Fondée par Fabrice Midal, cette école est un espace de transmission de la pratique. La méditation y est présentée de manière rigoureuse, simple et laïque. Fabrice Midal est aussi l'auteur de guides de méditation, comme *Méditations. 12 Méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres* (Audiolib). www.ecole-occidentale-meditation.com

→ AVEC LA COMMUNAUTÉ MONDIALE DES MÉDITANTS CHRÉTIENS

Quelque 70 groupes en France, accessibles à tous, se réunissent régulièrement pour soutenir la pratique quotidienne des méditants. La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (CMMC) organise des événements, retraites ou conférences. www.wccm.fr

→ AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ

Médecin psychiatre à Sainte-Anne, à Paris, spécialisé dans le traitement des troubles anxieux, il donne des conférences, anime des journées, et a publié de nombreux ouvrages sur la pratique de la méditation notamment, dont *Méditer jour après jour* (l'Iconoclaste). www.christopheandre.com

→ AVEC JEAN-MARIE GUEULLETTE

Le dominicain propose des sessions permettant de découvrir et de pratiquer la prière silencieuse chrétienne, telle que l'enseigne une longue tradition. Pour compléter cet enseignement pratique, il a publié un *Petit Traité de la prière silencieuse*, chez Albin Michel. (À commander page 13.) www.priere-silencieuse.org

→ AVEC PATRICE GOURRIER

Formé à la pleine conscience, dans une perspective chrétienne, le père Patrice Gourrier, prêtre et psychologue clinicien, membre de l'association pour le développement de la mindfulness (www.association-mindfulness.org) propose des stages de méditation chrétienne. Il a également publié *Deviens ce que tu es*, le Passeur (à commander page 13). gourrier-meditation.fr

→ À LA MAISON DE TOBIE

Ce centre fondé par le bénédictin Benoît Billot, chroniqueur des Essentiels, s'inscrit dans une démarche de recherche de sens et valorise les trois dimensions de la personne : corps, cœur, esprit. Ses diverses propositions invitent chacun à exercer l'attention à soi, au monde, et à avancer dans sa quête spirituelle. www.lamaisondetobie.com

→ CHEZ SOI

Laissez-vous guider par les conseils d'experts de la méditation réunis dans les six livres audio dans un coffret inédit édité par *La Vie*. Avec Christophe André, Clarisse Gardet, Alexandre Jollien, Frédéric Lenoir, Fabrice Midal et Matthieu Ricard. (À commander page 11.)

ger les choses. Nous initions les enfants au *chindai*, art martial non violent. Nous sommes attentifs à l'environnement. Nous avons le label Éco-École depuis 2008. Nous avons travaillé l'encyclique du pape François. Aujourd'hui, toute l'équipe est partie prenante : enseignants, personnel d'éducation, personnel administratif et de service. Nous vivons des temps forts, impressionnants, très émouvants même ! Dans la cour de l'école, réunis à 700 autour de nos personnages de paix... ou lors du rassemblement à Lourdes de tous les établissements jésuites durant lequel les élèves de CM2 ont guidé un temps d'intériorité devant 4 000 personnes...

Nos temps de méditation sont laïques pour être accessibles aux enfants non pratiquants ou non chrétiens. Mais ils font partie de la pastorale. Si l'on ne se connaît pas de l'intérieur, on ne peut pas aller plus loin dans l'expérience de la foi. On voit des enfants qui après la méditation semblent demeurer dans une incroyable qualité de recueillement, très proche de la prière.

Comment se passent concrètement ces moments ?

Il y a toujours un rituel d'entrée et de sortie pour que la transition avec le travail ne soit pas trop violente. On éteint la lumière, on allume la mappemonde pour être en communion de pensées avec toutes les personnes qui habitent sur la Terre... Chaque classe a ses rituels. En un quart d'heure, on déroule des exercices de respiration, d'éveil corporel (on passe sur des zones du corps liées au stress), de visualisation (on imagine qu'on boit un verre d'eau, le parcours de l'eau dans le corps). En les accompagnant par la parole, on aide les enfants à descendre à l'intérieur d'eux-mêmes et à retrouver calme et paix intérieure. Nous avons aussi des exercices plus longs, tel le dialogue contemplatif (pratique spécifique des *Exercices spirituels*). Cela permet à chacun de s'exprimer, d'enrichir et d'élaborer sa pensée et celle des autres, d'acquiescer et de créer une culture commune, de disposer de lieux de parole, de partage.

Je pratique moi-même la méditation. Dans la journée, je m'accorde de courts moments de recentrage. Je suis persuadée de la portée et de la nécessité de cette pratique dans le monde scolaire pour faciliter le vivre-ensemble. Je vois l'impact sur les enfants, sur les adultes et sur l'ambiance de l'école. Cela crée une culture commune. La règle essentielle dans notre école est que les adultes expérimentent toujours avant de faire vivre des exercices aux enfants. Les retombées pour les élèves sont très positives. Ils se connaissent mieux, gèrent mieux leurs émotions et vivent donc mieux avec les autres. Il y a aussi de nombreuses vertus pédagogiques : écoute, attention, concentration, prise de parole moins désordonnée. Aujourd'hui, en tant que formatrice rattachée au Capi (Centre d'études pédagogiques ignatien) à Paris, je parcours la France pour former des équipes à cette démarche. ♡