

MÉDITATION LA VOIE CHRÉTIENNE

Hier associée au bouddhisme, la méditation est devenue le remède antistress par excellence. Mais il existe aussi une méditation qui peut conduire à la prière.

Pour nourrir cet été vos temps de silence, nous vous proposons de découvrir la méditation chrétienne, ainsi que des activités et des jeux qui relaxeront toute la famille.

■ Exercice spirituel, source de bien-être physique et mental, la méditation possède bien des vertus et peut s'inscrire dans une démarche chrétienne. Le point en 7 questions, pour comprendre de quoi il s'agit.

À quoi ça sert de méditer ?

La méditation aide à se rendre disponible au moment présent, ce qui n'est pas simple dans notre monde de communication globale. Nous répondons toute la journée à des sollicitations : le téléphone portable, les mails, les rendez-vous de travail... Face à cette stimulation permanente, nous ne cessons de nous projeter dans le futur ou de nous réfugier dans le passé. La méditation aide à se recentrer sur ce que nous vivons dans l'instant, en se concentrant sur sa respiration.

Méditer, n'est-ce pas plutôt réfléchir ?

Non. En langage courant, méditer un texte revient à se nourrir des idées qu'il propose. Lorsqu'il médite un

passage de la Bible, un lecteur s'arrête sur une phrase, un mot, le laisse raisonner en lui. La *lectio divina* permet cette imprégnation de la Parole. Notre cerveau est tour à tour actif et passif. Il élabore une réflexion ou il se laisse toucher. Mais la méditation désigne aussi ces moments où nous sommes dans un état « neutre », où nous restons dans un silence de la pensée.

La méditation peut-elle conduire à la prière ?

Oui, car recentrés et disponibles, nous pouvons nous ouvrir à une présence plus grande à nous-mêmes, qui ne passe pas uniquement par le mental, mais par tout notre être. Elle peut offrir une véritable préparation à la rencontre avec Dieu (voir l'interview de Jean-Luc Souveton, page 67).

Cette pratique n'est-elle pas surtout bouddhiste ?

Pas seulement. Dans son enseignement, le Bouddha encourage à accorder une attention juste à ce qui se présente autour de soi. Le terme ►►



« LA VIE » VOUS CONSEILLE

■ **Concentrez-vous sur la respiration** pour méditer, en portant votre attention sur l'inspiration et l'expiration. Lorsqu'une idée surgit, il faut se reconcentrer sur le souffle. Vous pouvez aussi vous aider d'un crayon et d'une feuille de papier. Lorsque vous inspirez, tracez un trait vers le

haut, puis redescendez lorsque vous expirez. Au bout de 5 minutes, votre courbe deviendra harmonieuse.

■ **Répétez un mot, une phrase.** C'est une autre façon de procéder. Les bouddhistes parlent de *mantra*. La tradition chrétienne connaît aussi cela avec la prière de

Jésus des orthodoxes (« *Seigneur Jésus, aie pitié de moi pécheur* »). Notre attention est alors focalisée sur la répétition de cette prière. Les méditants chrétiens conseillent de répéter un seul mot : *maranatha* (« *le Seigneur vient* », en araméen) ou bien *Jésus-Christ* ou encore *Seigneur*. ●

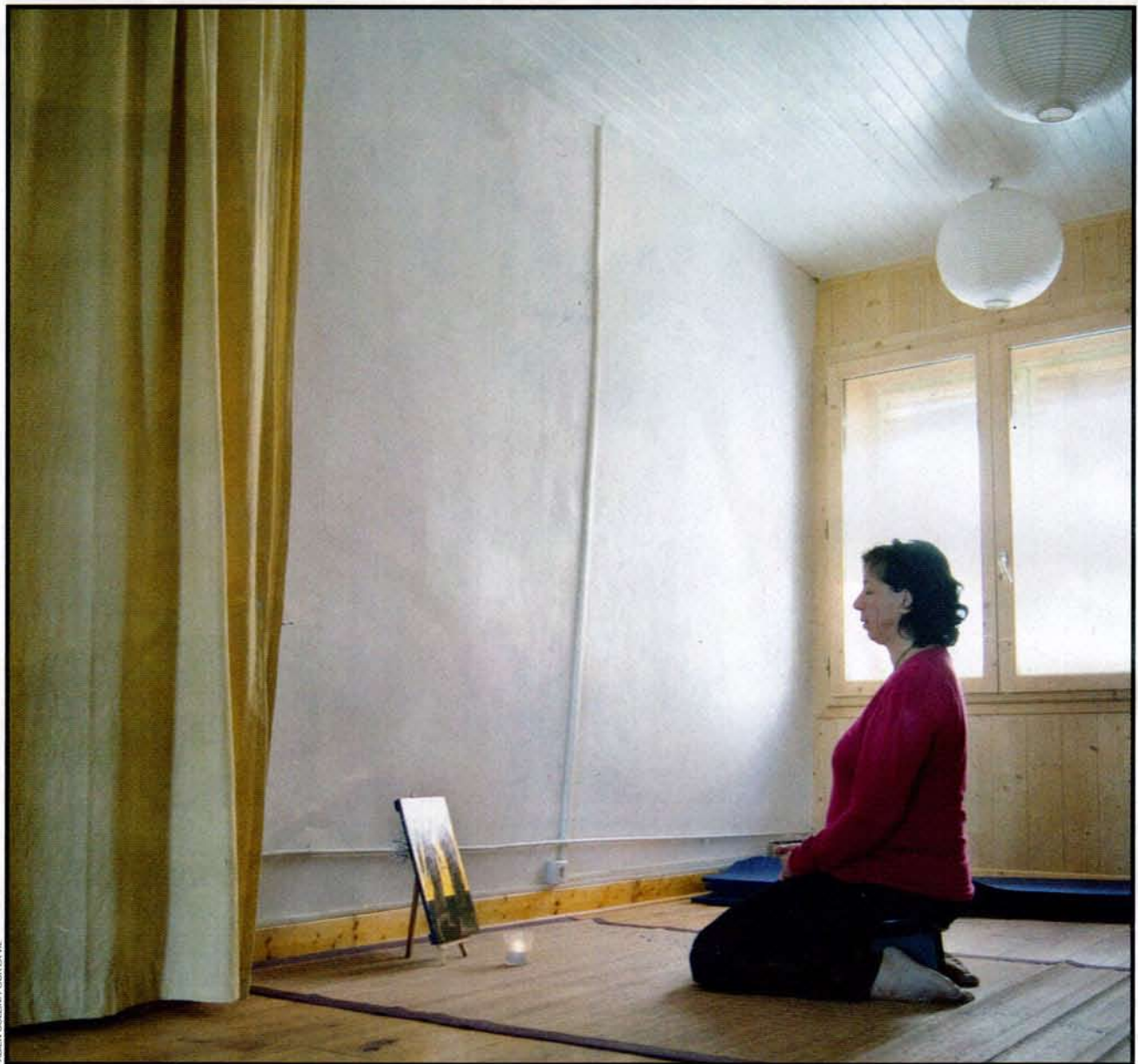


JACQUES GRAFFERPHOTO.COM POUR LA VIE

Sandrine Vinay, psychothérapeute, 46 ans **« C'est un ressourcement extraordinaire »**

■ « La méditation chrétienne a changé ma vie. Je l'ai découverte en Australie, il y a sept ans. Elle y est enseignée dans plus de 400 groupes. C'est mon directeur spirituel qui m'a conseillé de participer à une retraite d'une semaine animée par le bénédictin Laurence Freeman. Les cinq méditations par jour ne m'ont pas rebutée, au contraire. Cette proposition est tombée au bon moment. J'étais prête. Chez moi, j'ai pris immédiatement un temps de méditation, le matin et le soir. J'essaie de demeurer en silence dès mon réveil, lorsque le moteur du mental ne s'est pas encore mis en route. Je m'assois aussi en rentrant du travail comme pour une introduction au début de ma soirée. Quand je n'ai pas pu prendre ce temps, j'essaie d'être

créative, en réservant simplement cinq minutes sur le chemin du bureau. Avec la méditation, j'ai compris que je n'étais pas seule à décider de mon existence. Je ne suis pas totalement maître de mon embarcation. Ces temps de silence m'offrent un ressourcement extraordinaire, comme lorsque l'on s'expose aux rayons du soleil. Mon cœur se desserre. Ma cuirasse s'ouvre. Mon regard s'éclaircit. Être juste là. Se reconnecter à la source intérieure. Je suis ainsi devenue plus tolérante, par exemple, lorsque j'assiste à une messe. Si le sermon ne me touche pas, ce n'est pas si grave. Je suis désormais plus sensible à la communion, qui est devenue pour moi une vraie nourriture. » ●



Leila Tilouine, professeure de piano, 48 ans **« Méditer m'a permis d'être plus présente au monde »**

■ « En tant que musicienne, j'ai toujours été attirée par le silence. J'aime sa façon de mettre en valeur les notes de musique. En me convertissant à l'orthodoxie, j'ai découvert la prière de Jésus, qui aide à entrer dans le silence. Mais je n'arrivais pas à prendre un rendez-vous régulier, jusqu'à ce que je découvre les méditants chrétiens. C'était il y a dix ans, lors d'un week-end à l'abbaye de Saint-Antoine. Je n'avais jamais ressenti aussi fortement le fait d'être reliée aux autres par l'esprit du Christ. En groupe, je me sens portée. Cette pratique me permet aussi de vivre avec simplicité un œcuménisme

centré sur l'essentiel. Pour ma part, je préfère parler de prière silencieuse plutôt que de méditation, car il y a toujours une confusion avec la *lectio divina*, avec la pratique bouddhiste ou la méditation antistress. La qualité de ce temps de retrait ne se mesure pas à ce que je ressens, elle se vit dans la foi chrétienne, en récitant une parole chrétienne. C'est une prière offerte, un rendez-vous avec le Seigneur, en présence de la Présence, qui m'a permis de gagner en présence au monde, aux autres. La méditation chrétienne est finalement affligeante de simplicité. Il suffit de se poser et d'accueillir. » ●

► même de « bouddha » signifie « éveillé ». Durant son existence, au VI^e siècle avant J.-C., Siddharta Gautama a passé de longues heures à méditer en position du lotus. Selon les bouddhistes, une conscience vigilante exerce un rôle fondamental pour atteindre ce qu'ils appellent l'éveil spirituel. Les bouddhistes ont longtemps été les seuls à enseigner la méditation. Pour autant, ils ne sont pas les seuls à chercher à vivre dans le moment présent. Dans les Évangiles, la parabole des dix vierges (Matthieu, chapitre 25, 1-13) raconte que le Christ conseille aux vierges de maintenir leur lampe allumée pour être prêtes lorsque leur époux frappera à leur porte. Personne ne peut effectuer ce travail à votre place, insiste-t-il. La parabole sur les oiseaux du ciel qui ne s'inquiètent pas du lendemain aborde aussi ce thème (Matthieu, 6, 26). Cette attention à maintenir une conscience du temps présent se retrouve au cœur de toute démarche spirituelle.

Qu'est-ce qui caractérise la méditation chrétienne ?

De l'extérieur, rien ne distingue un méditant chrétien d'un bouddhiste. Ils peuvent se concentrer sur la respiration. Chacun peut répéter un mot pour ne pas être dans l'agitation mentale. La différence chrétienne se situe ailleurs. « *Tout d'abord, dans le choix du mot répété qui fait référence à Jésus-Christ, mais aussi dans cette foi que Dieu est présent à nos côtés dans ces moments-là* », indique Dominique Lablanche, coordonnateur en France des méditants chrétiens.

Est-ce que méditer fait du bien ?

Oui. Aux États-Unis, le Dr Jon Kabat-Zinn, qui a fondé en 1979 la Clinique de réduction du stress, a mis en place un programme de huit semaines qui comprend de 30 à 45 minutes de méditation par jour et dont le but est de soigner des personnes dépressives. Cette méditation dite de « pleine conscience » se veut philosophiquement neutre et vise à réduire le stress, ce qui explique son succès actuel. Elle ►►

Jean-Luc Souveton

« Cet exercice rend disponible à la rencontre avec Dieu »



FABRIZIO COLLINI POUR LA VIE

Prêtre dans le diocèse de Saint-Étienne, délégué en charge du développement personnel et des spiritualités hors frontières, Jean-Luc Souveton anime des sessions de méditation.

LA VIE. Méditer, est-ce bien nécessaire au chrétien ?

JEAN-LUC SOUVETON. La méditation permet de vivre pleinement le moment présent en évitant d'être plongé dans la culpabilité liée au passé ou dans l'angoisse de l'avenir. Goûter l'instant procure un bien-être, ce qui constitue déjà une excellente raison pour méditer. Mais on peut trouver des raisons liées

à une démarche chrétienne. Vivre le moment présent c'est choisir ce qu'on est en train d'accomplir. Nous sommes souvent dans la « pré-occupation », c'est-à-dire accaparés par un événement virtuel à venir. Je peux toujours me projeter dans ce qui serait bon d'effectuer plus tard, et ne pas avoir le moment d'attention que j'aimerais accorder à la personne en face de moi. Ne serait-ce que pour l'écouter ou lui rendre un service.

Méditer, est-ce forcément ouvrir la Bible ?

J.-L.S. Les chrétiens désignent souvent sous ce terme la lecture d'un passage de la Bible, nous sommes alors du côté de la « ruminantion » et de la « manducation » de la Parole. Chez les bouddhistes, la méditation s'effectue sans le support d'un texte, dans une attention pour être simplement présent dans l'instant. Mais les chrétiens pratiquent aussi cette forme de méditation qui peut s'avérer un excellent exercice pour être disponible à la présence de Dieu. Si cette méditation se situe au-delà des mots, elle reste dans un dialogue silencieux. Le chrétien ne demeure pas seul, mais en présence de Dieu, que cette présence soit sensible ou pas.

La prière de Jésus est-elle aussi de la méditation ?

J.-L.S. La répétition d'une phrase comme « *Seigneur Jésus, aie pitié de moi pécheur* » aide à revenir dans l'instant, sans se laisser distraire par sa pensée. Les méditants chrétiens, fondés par le moine bénédictin anglais John Main, conseillent de répéter le mot *maranatha*, qui signifie en araméen « *le Seigneur vient* », ou *Jésus-Christ* ou *Seigneur*. Nous sommes, là encore, dans une démarche qui vise à établir un silence intérieur, comme le prênaient les pères du désert. Pour autant, ces mots ne sont pas neutres. Ils permettent de se tenir à hauteur du mystère, dans cette disponibilité pour rencontrer celui qui est présent au cœur du présent. C'est comme un bûcheron qui manie une hache. À chaque coup, il lâche un cri. Ce mot exprime l'élan de tout le cœur, de tout l'être du bûcheron. Il en est de même pour les chrétiens qui méditent. Le mot répété est comme le condensé de leur foi, il exprime l'orientation de l'être physique, psychique, spirituel du croyant. ●

lavie.fr Les États généraux du christianisme
 Pour découvrir la méditation chrétienne, retrouvez Jean-Luc Souveton aux États généraux du christianisme. Inscriptions sur www.lavie.fr



JACQUES GRAFF/EPHOTO.COM POUR LA VIE

René, cadre commercial à la retraite, 76 ans « Cela m'a aidé à accepter ma propre finitude »

■ « Je me suis mis à la méditation chrétienne à 69 ans. C'était en 2003. Je m'étais déjà intéressé à des techniques similaires venues d'Orient dans les années 1960. Mais à l'époque dans une recherche de toute-puissance, en espérant m'élever au-dessus des simples mortels, grâce à une aide céleste. Je me sens plus relié aux autres aujourd'hui. Depuis sept ans, je pratique par intermittence selon des séquences d'une dizaine de jours, puis ma vie de retraité actif reprend le dessus. Je suis toujours étonné par l'énergie déployée par les idées lorsque je demeure immobile. C'est toujours un combat pour ne pas me disperser

Lorsque cela s'agit, je me raccroche au mot *maranatha* (« le Seigneur vient », en araméen) comme un bateau à une ancre. J'ai pris l'habitude d'aller au moins deux fois par an dans un monastère pour faire des retraites d'une semaine. Les discussions avec les moines comme la fréquentation de la Bible nourrissent ma foi. Je reviens aussi une fois par mois à la messe dominicale, lorsque je ressens l'envie de communier. La méditation m'aide à regarder la question de ma propre finitude et à l'accepter. Je me sens plus vivant, plus dense, attentif au moment présent. Elle m'a aussi beaucoup assoupli. » ●

Toute la vie est dans La Vie

Des pistes pour commencer

■ Avec les méditants chrétiens.

Le site de la communauté mondiale donne les adresses de groupes en France. www.meditationchretienne.org
Rencontres nationales de la méditation chrétienne, du 14 au 16 janvier, à Valpré.
Tél. : 06 37 73 74 71 ou 06 28 32 23 64.

■ Dans une retraite.

Session prière du cœur avec Benoît Billot et Anne Desmottes à l'abbaye de Bellefontaine (49), du 19 au 24 juillet. www.lamaisondetobie.com

■ Avec la méditation de pleine conscience.

Méditer, Jon Kabat-Zinn, avec un CD de 12 méditations guidées par la voix de Bernard Giraudeau. Les Arènes, 24,80 €.

▶▶ se pratique sans recours à la récitation de phrases d'inspiration religieuse, mais, dans la forme, elle propose ce que l'on retrouve à la base de toute méditation, à savoir, se concentrer sur la respiration et ses sensations physiques du moment. À l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, le psychiatre Christophe André a largement contribué à promouvoir cette méditation. Il anime avec le Dr Dominique Servant, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille, des formations sur une journée pour apprendre cette technique.

Les pratiques corporelles nourrissent-elles la méditation chrétienne ?

Oui. Apprendre à se tenir le buste droit, à se concentrer sur sa respiration, à porter son attention sur les tensions du corps, tout cela peut se travailler grâce au zazen ou au yoga. La pratique d'une gymnastique douce favorise aussi une détente susceptible d'apaiser le mental. Toutes ces pratiques constituent une excellente introduction pour se centrer avant d'entrer dans une démarche spirituelle proprement chrétienne avec la répétition d'un mot comme *maranatha* (« le Seigneur vient ») ou « *Jésus-Christ* ».

ÉTIENNE SÉGUIER avec les conseils de Dominique Lablanche et Benoît Billot



1 an = 119,40 €
au lieu de 150,80 €*

Chaque jeudi,
l'hebdomadaire chrétien d'actualité

au cœur de l'information
au cœur de la famille
au cœur de la spiritualité

* Prix au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

Je profite de votre offre et je m'abonne pour 1 an (52 n^{os}) à La Vie au prix de 119,40 €.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. 0E99

E-mail

Merci de nous retourner ce bulletin avec votre règlement par chèque à l'ordre de La Vie à : La Vie/Abts 8, rue Jean-Antoine-de-Baif 75212 Paris Cedex 13 - Tél. 01 48 88 51 04

Retrouvez La Vie sur
www.lavie.fr

Offre valable jusqu'au 31/12/2010, réservée à la France métropolitaine.

En application de la Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. Ces informations peuvent être exploitées par des sociétés partenaires de Malesherbes Publications.

R.C. Paris B 323 118 315