

## LE CHOIX DE LA VIE

Loin de toute idée de résultat, de performance ou de détachement, ouvrez-vous au monde et à l'autre. Respirez à fond, et offrez des vacances à votre esprit.

**MÉDITEZ,  
C'EST L'ÉTÉ**

GETTY IMAGES

### Suivez nos guides

- **Fabrice Midal**  
À l'école du cœur
- **Davina Delor**  
Les leçons du quotidien
- **Christophe André**  
À l'aube de nos journées
- **Thich Nhat Hanh**  
À l'appel de la cloche
- **Jean-Luc Souveton**  
Les pieds sur terre
- **Marie-Laurence Cattoire**  
Avec ses enfants
- **Chade-Meng Tan**  
En deux minutes de silence
- **Laurence Freeman**  
En relation au Christ

**RETROUVEZ  
SUR NOTRE SITE**  
les vidéos de nos  
experts : des éclairages  
et des conseils pour  
commencer à méditer.

[www.lavie.fr](http://www.lavie.fr)



# « La méditation m'a aidé à devenir un meilleur humain »

Par sa pratique commencée il y a 25 ans, le philosophe Fabrice Midal s'est réconcilié avec lui-même et a appris à faire confiance à l'amour. Il enseigne aujourd'hui cette voie de la tendresse.

Selon Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation, où se pressent chaque mercredi soir quelque 150 personnes, cette pratique de présence à soi et au monde répond à un besoin fondamental : il s'agit de retrouver le chemin du cœur.

**LA VIE. Pourquoi cet engouement pour la méditation en Europe et aux États-Unis ? Est-ce un effet de mode passager ?**

**FABRICE MIDAL.** Il ne peut s'agir seulement d'un phénomène de mode, car la méditation, c'est une épreuve et une pratique qui vous touche en profondeur. L'expérimenter relève d'une décision. Il y a encore cinq ou six ans, on pouvait seulement suivre des conférences ou rejoindre un dojo zen pour pratiquer, alors qu'aujourd'hui, grâce aux CD à écouter chez soi, la méditation a été rendue accessible à tous. Les progrès de la recherche en neurobiologie ont permis par ailleurs de rassurer les Occidentaux sur les effets positifs d'une pratique tout à fait rationnelle et efficace sur le système immunodépresseur. Les sciences cognitives sont venues confirmer des connaissances sur la conscience que des traités bouddhistes transmettaient depuis 2000 ans.

**Vous dites aussi que l'Occident était prêt à recevoir la méditation...**

**F.M.** Oui, car depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, nous sommes en crise. Nous nous sommes coupés de notre expérience propre pour vivre dans l'abstraction, en quête d'un monde idéal, prisonnier d'un rationalisme qui n'est plus raisonnable. Des philosophes comme Bergson, Husserl ou Nietzsche ont bien montré comment, en oubliant le temps ou l'expérience vécus, on a perdu le lien avec soi et avec la vie. La méditation peut nous permettre de renouer avec nous-mêmes. Si elle a été apportée dans les années 1960 par des maîtres venus d'Orient, on a affaire désormais à des formateurs occidentaux qui ont suivi leurs enseignements et témoignent de la façon dont elle peut nous aider à mieux vivre face à la souffrance et à l'angoisse du siècle.

**Peut-on dire que c'est un outil antistress ?**

**F.M.** Attention ! La méditation n'est en aucun cas une méthode ou un outil de gestion ! Certes, en nous aidant à nous poser, elle nous aide à nous apaiser, mais il faut sortir de cette vision économique de nos potentiels, qui nous pousse à chercher de l'efficacité partout,

jusque dans nos approches spirituelles. La méditation est, pour une part, cette expérience que vivaient simplement nos grands-parents, quand ils restaient assis à regarder le feu de cheminée ou sur un banc devant l'animation du village. C'est un état de présence silencieuse, une simplicité d'être que, submergés par l'inquiétude, dans ces maladies du temps présent que sont le stress, le burn-out et la dépression, nous avons oublié. Bien avant d'être un moyen de se calmer, la méditation est un chemin pour restaurer notre humanité.

**Comment s'y prendre ?**

**F.M.** En apprenant avant tout à se poser de tout son être – corps, émotions et esprit – dans le moment présent. Souvent, les Occidentaux se demandent comment renouer avec leur corps. Or, faire du sport et du jogging ne suffit pas. Il faut d'abord arrêter la course et s'asseoir simplement – sur une chaise ou un coussin – pour habiter chez soi, le dos droit, dans une posture sobre, comme en vigilance. S'asseoir sans rien faire, comme le Petit Prince s'assoit chaque jour devant le renard pour créer une relation. Il ne s'agit pas de faire un effort de tension ou de volonté, mais juste de

« ON NE JUGE PAS LES CHOSES. LA PLEINE PRÉSENCE ET LA BIENVEILLANCE AIMANTE SONT LES DEUX AILES D'UN MÊME OISEAU. »

regarder avec attention ce qui se passe, sans vouloir le changer. Je dirais que cela a à voir avec l'esprit d'enfance. Enfant, on s'émerveille de tout, on a cette curiosité en alerte. C'est ce que j'appelle la pleine présence. Essayez dix minutes par jour, une semaine durant, et voyez si cela change quelque chose à votre vie.

**Cela peut-il changer notre regard sur le monde ?**

**F.M.** C'est une école de douceur et de tendresse. On ne juge pas les choses, mais on cherche à les regarder. La pleine présence et la bienveillance aimante sont les deux ailes d'un même oiseau. Parler de bienveillance nous aide à sortir de cette idée de performance ou de toute-puissance sur le monde qu'on associe à tort à la méditation. Si elle nous rend plus conscients, ce n'est pas pour être plus efficace, mais pour avoir plus de patience et d'amitié, que ce soit pour le moment présent ou pour les autres. Le tout-contrôle n'est pas la voie de l'amour, les chrétiens le savent bien.



**S'agit-il d'altruisme ?**

**F.M.** Oui, à ceci près que la bienveillance aimante s'exerce tout autant vis-à-vis de soi-même que vis-à-vis des autres. La méditation ne répond pas à la question de la source de l'amour, mais nous aide à en faire l'expérience. Des chrétiens me disent que méditer les aide à retrouver le contact avec leur cœur, à regarder avec plus de douceur leurs propres blessures. Les Occidentaux sont souvent trop durs avec eux-mêmes... Voir la méditation comme un détachement est une idée fautive et contradictoire, car la bienveillance aimante est au contraire un travail pour sortir de sa tour d'ivoire et se découvrir le cœur grand ouvert au monde.

**C'est ce que vous avez expérimenté ?**

**F.M.** Absolument. Je raconte dans mon livre, *Frappe le ciel, écoute le bruit*, ce long chemin. Méditer m'a sorti de la souffrance d'une enfance privée d'amour et m'a fait découvrir un rapport sain à la bienveillance. La méditation – et les rencontres que j'ai faites avec elle – m'a appris à faire confiance à l'amour et à m'en nourrir pour moi-même. Au début, je venais pour me « débarrasser » de ce que je n'aimais pas en moi et, 25 ans plus tard, non seulement je n'ai rien éliminé de ce que je suis, mais j'ai dû l'embrasser, le prendre dans mes bras comme un bébé meurtri et faire la paix avec tout cela. Je n'allais pas éliminer mes souffrances en leur tapant dessus ou en les ignorant, mais

par une attention bienveillante à leur égard. Méditer ne nous apprend pas à mieux contrôler les choses, mais à travailler avec tout ce qui nous arrive dans la vie, les joies comme les peines, les difficultés comme les grâces. Prendre les épreuves non comme des tuiles à éviter mais comme des occasions de grandir et d'ouvrir davantage son cœur.

**Méditer, c'est se réconcilier avec soi ?**

**F.M.** Ce n'est pas tant un travail sur soi que sur le plus proche pour le découvrir. Et notre plus proche, c'est nous-même. Penser cela, ce n'est pas de l'orgueil, car l'orgueilleux ne s'aime pas. On a trop opposé l'amour pour soi et celui pour les autres. Aimer quelqu'un peut nous aider à nous aimer et se guérir soi-même peut guérir les autres. Une mère qui baigne d'amour pour son enfant éprouvera aussi de la bienveillance pour sa collègue de bureau. Car là où il y a l'amour, il irradie. **INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL**

## Fabrice Midal

» **LE PHILOSOPHE** Il a découvert la méditation bouddhiste à l'âge de 21 ans et l'enseigne de manière laïque depuis 15 ans. Philosophe, il aime à dire que cet apprentissage, pour lequel il s'est formé auprès des meilleurs maîtres, l'a aidé à reprendre confiance en l'humanité.

» **SA MÉTHODE** Après quelques minutes de pleine présence, invoquez un moment où vous vous êtes senti aimé, aujourd'hui ou quand vous étiez enfant. Pensez à la situation choisie, souvenez-vous des détails, mais sans juger ce que vous faites. Ensuite, restez juste dans la tonalité propre à cette expérience, en vous imaginant, par exemple, baignant dans une lumière tendre et dorée. Si des pensées et des jugements surgissent, ramenez alors votre esprit à la tendresse de l'amour bienveillant.



À LIRE

**Frappe le ciel, écoute le bruit**, les Arènes. Ce que 25 ans de méditation ont appris à Fabrice Midal.

**POUR PRATIQUER**

**12 méditations pour s'ouvrir à soi et aux autres**, livre audio, deux CD, Audiolib.

**Méditations sur l'amour bienveillant**, coffret de trois CD, Audiolib (à commander page 4).

[www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)





La célèbre animatrice de *Gym-tonic* est aujourd'hui moniale bouddhiste au monastère de Chökhör Ling, dans la campagne poitevine. Chaque petite chose lui est matière à méditer.

## « Le mental en vacances et la vaisselle en conscience »

« **L**a méditation, on en fait toute une histoire. Mais en réalité, nous méditons tous déjà ! Cependant, absorbés que nous sommes par nos pensées et nos projets, dans nos journées très denses, nous occupons notre esprit avec mille autres choses telles que les enfants, le travail, les amis... Tout cela nous projette vers l'extérieur, mais nous n'avons pas souvent l'occasion de susciter la rencontre de soi à soi, car nous agissons par réflexe au lieu de prêter attention à chaque instant. Or la méditation, ce n'est rien d'autre que de la concentration... mais pas dans la tension. Méditer, c'est offrir des vacances à son mental.

**Comment commencer ? En faisant de nos moindres gestes quotidiens une leçon.** Par exemple, en lavant la

vaisselle : savourer l'instant, prendre conscience que je suis en train de faire quelque chose d'utile. Je rends propres des assiettes et ce mouvement de concentration sur un geste anodin peut devenir le support même de ma méditation. Si je regarde ma vie, j'y vois beaucoup de négatif, des erreurs, des regrets. Et pourtant, il est possible de nettoyer mon esprit de toute cette négativité, de le rendre brillant et immaculé comme de la porcelaine. La vaisselle me donne une leçon et peut devenir mon support pour me régénérer : raviver la joie et la brillance en moi.



### Davina Delor

» **LA MONIALE** Grâce à une mère archéologue passionnée de bouddhisme et une éducation à l'école catholique, l'ex-animatrice de *Gym-tonic* a baigné dès l'enfance dans une spiritualité propice à la méditation.

» **SA MÉTHODE** Il ne s'agit ni de rêvasser ni de se surconcentrer, mais de prendre le temps d'être soi. Ce soi le plus profond qu'on n'a pas l'habitude de fréquenter, qui baigne dans le calme et la douceur d'être et qui monte vers le divin.

**Je vais nager dans un lac ou dans la mer.** J'ai d'abord une sensation de fraîcheur sur ma peau, c'est froid et je voudrais reculer. Mais je décide que le résultat vaut ce passage par l'effort, par l'entrée dans l'eau fraîche, cela vaut la peine de franchir un cap pour que ma peau bientôt, sous l'effet de l'exercice, se réchauffe. Comme mon mental, mon corps à travers les mouvements se détend, mes douleurs et mes tensions s'apaisent. Je peux alors rendre grâce pour cette nouvelle sensation douce et agréable. C'est aussi cela, l'esprit des vacances, cet apprentissage du quotidien.

**En sortant de l'eau enfin, je peux marcher en conscience sur le sable ou l'herbe mouillée,** au contact des sensations de mes pieds sur le sol et je peux simplement me réjouir d'être en vie et rendre grâce pour cette énergie. Personne n'a pour mission de changer le monde mais moi qui suis en bonne santé, qui nage,

LE PARISENI/CAROL AMAR/NAAPPP



Christophe André, psychiatre humaniste, nourrit son esprit de la contemplation de la nature. Un lien qui lui est indispensable.

## Méditer dans la nature

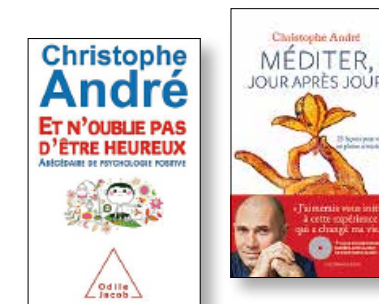
« **E**n été, des occasions illimitées nous sont offertes de méditer sur et dans cet univers foisonnant qui est le nôtre. Une manière de laisser la Création nous apparaître dans toute sa beauté.

**On peut simplement s'allonger et contempler la variété de ce qu'on nomme,** par de pauvres termes génériques, "herbes" ou "insectes", et découvrir la merveilleuse richesse de ce petit monde. Ne rien penser : juste s'allonger, observer, s'immerger dans cet univers discret, foisonnant d'activité...

On peut aussi prendre le temps d'écouter longuement les bruits des soirs d'été : cris d'oiseaux et d'enfants, bavardages joyeux dans le lointain, moments de paix et de silence...

**On peut contempler la nuit et les étoiles, évidemment.** Prendre conscience que cette beauté du ciel nocturne ne nous est apparue que parce que la lumière du soleil a disparu. Beau message à méditer pour tout le reste de notre existence, bien au-delà de l'été : parfois, ce qui ressemble à un retrait peut n'être qu'un prélude au dévoilement de merveilles plus grandes encore que celles que nous avons perdues...

**On peut enfin, et c'est mon exercice préféré, méditer face au soleil levant,** face à ce qu'Homère appelait "*l'aurore aux doigts de rose*". La vie moderne nous éloigne souvent de l'aube : soit nous nous levons trop tard, et il ne nous reste que les crépuscules ; soit nous le faisons, mais pour partir travailler, et nous n'avons alors



À LIRE

Et n'oublie pas d'être heureux, Odile Jacob (à commander page 4) et Méditer, jour après jour, l'Iconoclaste (avec 1 CD).

Les deux derniers ouvrages de ce spécialiste de la psychologie positive.

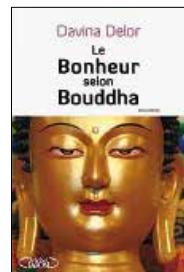
## Christophe André

» **LE PSY** Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, il a contribué à introduire dans le milieu médical français la méditation de pleine conscience.

» **SA MÉTHODE** En été, la nature mérite que nous lui consacrons de longs moments de présence, en prenant conscience de sa beauté et de sa complexité, en rendant grâce à son Créateur.

pas le temps de la contemplation. Mais l'été et les vacances sont une occasion unique de redécouvrir la merveille du lever de soleil. Nous pouvons bien nous lever tôt : il nous restera toujours la sieste, autre plaisir de l'été. Alors, dans le calme de la nuit finissante, nous pourrions contempler l'illumination progressive du ciel : lueurs pâles au levant, arrivée de la lumière, percée des premiers rayons, réchauffement progressif du monde. Un petit remake de la Genèse, où Dieu dissipe les ténèbres. Que nous pouvons savourer en pleine conscience, en nous reliant tranquillement à notre souffle (autre remake, car tout commença quand Dieu insuffla en nous "*une haleine de vie*").

**En prenant conscience de tout notre corps** qui respire dans le soleil levant, en nous sentant simplement vivants. Et en réalisant, quoi qu'il nous soit arrivé auparavant, quoi qu'il nous arrive désormais, que c'est une grâce et une merveille d'être là, à cet instant. Gratitude et bonheur infinis... » CHRISTOPHE ANDRÉ



À LIRE

**Le Bonheur selon Bouddha,** Michel Lafon. Des conseils et de l'humour pour découvrir le bouddhisme au quotidien.



« Arrête ta pensée, bois ton thé »... Ce conseil résume l'activité du village des Pruniers (24), centre monastique bouddhiste fondé par le moine Thich Nhat Hanh, qui livre ici quelques principes.

## L'appel de la pleine conscience et la méditation des cailloux

« La pleine conscience dont je suis l'initiateur n'est ni une philosophie, ni une religion mais une pratique méditative qui constitue un art de vivre. Le but est de vivre chaque moment qui nous est donné. Si vous êtes attentif à l'instant présent, vous êtes heureux car libre de tout souci passé et de toute peur future. Le contact avec les merveilles de la vie, qui sont là pour vous nourrir, devient plus aisé.

**Pour atteindre cet état, la méditation assise et la méditation marchée sont à notre portée.** En se concentrant sur sa respiration, tous les deux pas, on revient à l'instant présent. Dans ce même objectif, au sein de notre communauté, nous appliquons d'autres méthodes simples et adaptées à notre époque comme ce que nous appelons la *mindfulness bell*, la "cloche de pleine conscience". Lorsque retentit une cloche, une sonnerie dans le monastère ou un téléphone, tout le monde est invité à suspendre son activité pour respirer. En inspirant et en expirant, nous sommes vraiment là et tout devient plus vrai. Une énergie collective, bénéfique pour tous, est ainsi engendrée. Ce retour peut s'effectuer également en buvant du thé ou son équivalent pour les enfants, de la limonade.

**Les plus jeunes, nombreux à la retraite d'été, ont une pratique qui leur est propre :** la méditation des cailloux. Son concept est simple : chaque enfant a dans sa poche quatre cailloux qui représentent, l'un une fleur, l'autre une montagne puis l'eau et l'espace. Le jeune met la première pierre dans sa paume qu'il recouvre avec son autre main. Et il s'exclame à trois reprises : *"J'inspire, je me vois comme une fleur. J'expire, je me vois frais et*



PHILIPPE LUSSEAC / GEDDONS



### À LIRE

**Prendre soin de l'enfant intérieur.** Faire la paix avec soi, Belfond, 2014. Un florilège de conseils pratiques, ponctué d'anecdotes pour un chemin de réconciliation avec son enfant intérieur.

### Thich Nhat Hanh

» **LE SAGE** Maître bouddhiste zen vietnamien, il fait partie de ces moines venus apporter dans les années 1960 la méditation à l'Occident. Au village des Pruniers, qu'il a créé en 1982 en Dordogne, se côtoient toute l'année 200 frères et sœurs et plus de 150 laïcs qui encadrent des sessions d'été où tout se pratique en état de pleine conscience : la marche aussi bien que les repas ou la vaisselle.

» **SA MÉTHODE** C'est en parlant avec le cœur et par mes expériences que j'aide tout un chacun à se transformer. Si vous avez de la vitalité, de la joie et de la compassion en vous, ce que vous dites sera compris par tous ceux qui seront venus vous écouter.

*beau comme une fleur.* Le corps humain est une sorte de fleur dont il faut préserver la fraîcheur. Cette action est à répéter avec les cailloux suivants qui symbolisent d'autres conditions du bonheur : la force, la tranquillité et la liberté.

**Ces retraites d'été sont essentielles, car pratiquer seul n'a rien d'évident.** Aussi, je conseille à ceux qui ont lu un livre ou suivi un enseignement de fonder ensuite une communauté – *sangha* (en sanskrit). Sans elle, on ne peut pas faire grand-chose, les politiciens ou les psychothérapeutes le savent. La communauté nous protège, nous soutient et nous ressource. Bâtir une petite *sangha* dans notre ville permet de garder la pratique vivante. C'est aussi une

manière de diffuser la pleine conscience à ceux qui ne la connaissent pas et cherchent une voie de guérison. En effet, la souffrance progresse et s'étend dans le monde. Nos enseignements prennent en compte ses évolutions afin de permettre à chacun de trouver l'apaisement. C'est ainsi que les nouveaux maux font naître de nouvelles pratiques. Pour les mettre en œuvre, nous proposons à chacun de travailler sur les racines de sa souffrance afin de se frayer un chemin vers la guérison. Dans le bouddhisme, nous parlons de lâcher-prise. Il faut être prêt à abandonner ce que l'on sait pour pouvoir apporter des réponses neuves. Ensuite, rien de plus facile que de transmettre cette nouvelle pratique en parlant "avec le cœur". »

INTERVIEW ALICE PAPIN

Jean-Luc Souveton, prêtre, fait de la marche méditative une voie pour retrouver la présence à Dieu et à la vie dans l'instant.

## Les pieds sur terre pour vivre au présent

« Le temps des vacances est pour moi l'occasion de marcher. Plus précisément, de marcher autrement. Sans courir. Sans avoir les yeux rivés sur ma montre pour arriver à l'heure à la gare, en réunion ou à mes rendez-vous. Sans avoir l'esprit encore encombré de ce que je viens de vivre ou déjà préoccupé de ce qui va suivre. Sans avoir à imposer à mon corps un rythme commandé par des impératifs à tenir. Sans remplit ces temps par la consultation de mon répondeur. Revenir plus consciemment, plus longuement et plus régulièrement dans mes pieds pour être là et m'ouvrir à tout ce qui m'entoure.

**Mon attention se porte d'abord sur ma respiration.** Je me rends attentif au nombre de pas effectués sur l'expir et sur l'inspir, en adaptant leur nombre en fonction du dénivelé du terrain. J'inspire sur deux, trois ou quatre foulées. J'expire sur un nombre légèrement supérieur à celui de l'inspir. Tout en étant présent au rythme de la respiration et au compte des pas, je suis présent au contact de mes pieds avec le sol. Je le sens à travers la semelle de mes chaussures. J'accueille les différentes sensations selon que je marche sur l'herbe, sur des cailloux, sur de la terre, du rocher, des gravillons... Je me rends attentif aux mouvements de mes pieds, de mes jambes, de mon corps tout entier, au contact de

### Jean-Luc Souveton

» **LE PRÊTRE** Délégué au développement personnel et aux spiritualités hors frontières du diocèse de Saint-Étienne, il anime depuis dix ans des ateliers sur l'assise silencieuse, le jeûne, la respiration ou la marche méditative.

» **SA MÉTHODE** Les vacances sont pour moi l'occasion de revenir plus consciemment et plus régulièrement dans mes pieds, de goûter le plaisir de marcher pour marcher, de me replonger dans le présent, d'être là, libéré de la tension d'un but à atteindre.

l'air et des rayons au contact du soleil avec ma peau... Je reçois les formes, les couleurs, les contrastes... J'écoute les sons qui viennent jusqu'à mes oreilles...

*"Tout instant nous donne Dieu."* Pour cela, il nous faut quitter une vision purement utilitaire de la marche ; marcher non plus pour aller quelque part, faire quelque chose, mais pour habiter le présent et accueillir la vie qui nous est donnée dans l'instant. *"Que chacun examine ses pensées, conseille Blaise Pascal, il les trouvera toutes occupées au passé ou à l'avenir (...). Le présent n'est jamais notre fin. Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre."*

**La marche est un bon exercice pour nous faire entrer dans la Présence,** nous ramener à l'accueil de ce qui est là, de ce qui nous est donné et que souvent je ne perçois même plus : la vie. »

JEAN-LUC SOUVETON



FABIEN COLLINI



Chef d'entreprise et mère de trois enfants, Marie-Laurence Cattoire pratique la méditation depuis dix ans en l'ancrant concrètement dans sa vie de tous les jours. Au travail et à la maison.

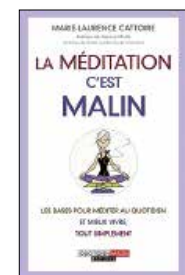
## « J'apprends à regarder plus finement ce que vivent mes enfants »

**D**evenir une mère plus juste est un apprentissage et il se pourrait bien que la méditation en soit, pour moi, l'école. C'est d'abord un exercice de patience : depuis que je médite, il m'arrive souvent, alors que j'ai envie de dire quelque chose à un de mes enfants, de réaliser que me taire, laisser du temps au temps, est plus juste.

En développant ma capacité de discernement, la méditation m'aide à dégager ce qui est important de ce qui l'est moins. Est-ce vraiment nécessaire de me mettre en colère parce qu'un enfant ne termine pas son assiette ou ne veut pas dormir seul ? Dois-je prendre à la légère sa crainte de rentrer au collège ? Par la méditation, j'apprends à regarder plus finement ce qui est en train de se passer. Parfois, ma fille me dit qu'elle est triste alors que tout son corps, tout son être a l'air heureux ; ou qu'elle s'ennuie alors qu'elle semble parfaitement bien posée dans l'instant. À l'inverse, pour mon fils « *tout va toujours bien* »



EMMANUEL FRADIN



### Marie-Laurence Cattoire

» **LA FEMME ACTIVE** Menant de front son métier de communicante et sa vie de mère, elle trouve dans la méditation un équilibre et une ouverture au monde.

» **SA MÉTHODE** Pour pratiquer avec les petits, je propose d'en faire un jeu. Nous nous tenons immobiles quelques minutes et sentons si l'air qui entre et sort du nez (ou de la bouche) est chaud ou froid, si le souffle est large ou court... Nous pouvons aussi observer s'il fait beau, s'il fait jour, ou si la nuit arrive... Invitez les plus grands à pratiquer dix minutes à vos côtés afin qu'ils reviennent à l'instant présent, prennent un peu de recul avec leurs tracas, leurs devoirs, leurs écrans... En les guidant à voix haute ou en écoutant ensemble un CD de méditation guidée.

#### À LIRE

**La méditation c'est malin**, préface de Fabrice Midal, Quotidien Malin Éditions. Les conseils pratiques d'une mère de famille au travail.

même quand je le sens désemparé ou démuni. Cette vision plus fine, qui m'aide à développer la pratique, me permet à la fois d'avoir une vue globale et d'examiner tous les détails avant de réagir ou de prendre des décisions.

**La pratique de la méditation est aussi un entraînement à retrouver la présence véritable**, à reconnaître les moments où nous sommes présents de ceux où notre esprit nous a embarqués ailleurs. Être à côté de son enfant tout en étant absorbé par son Smartphone ou son portable, ce n'est pas être avec lui (et j'en parle en connaissance de cause...). D'ailleurs, celui-ci le sent bien, ses demandes se font plus pressantes, plus pénibles... Si je n'ai pas envie d'être avec mes enfants

à un moment donné, je m'organise, je les préviens et je cesse de faire semblant. Mais si je souhaite être là, je laisse temporairement de côté mes activités et j'en profite pour les redécouvrir à neuf : leurs gestes, leur humeur du moment, leurs rires ou leurs chagrins, j'entre réellement en rapport avec eux. Je redeviens curieuse de ce qu'ils sont.

Nous devons faire avec chaque situation telle qu'elle est et être assez malin pour trouver le juste moment pour pratiquer. Dans notre appartement familial, j'ai deux coussins de méditation, un dans la chambre, face à la fenêtre, et un dans le salon à côté du canapé. Cela me laisse deux possibilités de pratiquer en fonction de l'activité des uns et des autres dans la famille. » **MARIE-LAURENCE CATTOIRE**



PHILIPPE MANSOUPALE



#### À LIRE

**Connectez-vous à vous-même**, Belfond, « L'Esprit d'ouverture ». Des façons de méditer, mais aussi des exercices simples pour cultiver l'altruisme.

### Chade-Meng Tan

» **L'INGÉNIEUR** Salarié chez Google, cet Américain né à Singapour a mis au point une méthode de méditation de pleine conscience qui s'adresse au grand public. Il est aussi fondateur du Centre pour la recherche et l'enseignement de la compassion et de l'altruisme à l'université Stanford.

» **SA MÉTHODE** La « plus facile » consiste à rester assis tranquillement durant deux minutes, sans faire quelque chose de particulier.

Cet Américain médite chaque jour sur son lieu de travail, chez Google, et invite ses collègues à faire de même. Tout commence chez soi par quelques instants de silence.

## « Chaque soir, j'expérimente deux minutes de pleine conscience avec ma fille »

**J'**aimerais rendre la méditation aussi populaire que le jogging. Dans les années 1970, des scientifiques anglo-saxons ont souhaité promouvoir l'exercice physique auprès du grand public. Ils ont vulgarisé des études mettant en évidence les bienfaits pour la santé d'une activité régulière et ils ont imaginé des protocoles simples pour se remettre à courir. De nos jours, il existe un consensus pour vanter les bienfaits du sport, même si chacun ne pratique pas. Eh bien, j'aimerais contribuer à réaliser la même chose pour la méditation de pleine conscience. Si une personne aussi rationnelle que moi peut s'y mettre, alors tout le monde peut le faire !

**Je plaide pour commencer par une expérience simple et légère de la méditation.** Pour ma part, j'effectue un exercice chaque soir avec ma fille, durant deux minutes, ce qui correspond à la durée d'attention normale d'un enfant ou d'un ingénieur ! Il s'agit simplement de goûter à la joie d'être en vie et d'y goûter

ensemble, et, au-delà, à la joie d'être... tout simplement d'être. Une belle façon de s'entraîner à faire attention à chaque instant, sans porter de jugement. Quand je présente cette méthode dans le cadre de mon travail auprès de mes collègues chez Google, je propose aussi deux approches : la facile et la "plus facile".

**La première consiste simplement à faire attention à sa respiration, en douceur**, mais sans interruption, durant deux minutes. Concrètement, je suggère de commencer par prendre conscience que l'on respire, puis de demeurer attentif au processus de respiration. Chaque fois que l'attention s'égaré, il suffit de la ramener doucement sur sa respiration. La méthode la "plus facile" consiste à rester assis tranquillement durant deux minutes, sans faire quelque chose de particulier. Le but est de passer du "faire" à "l'être". Si ces expériences vous plaisent, allongez de quelques minutes ces temps de silence, en vous arrêtant dès que cela devient désagréable ! » **INTERVIEW ÉTIENNE SÉQUIER**



# « La contemplation est une dimension naturelle de notre être »

Plus qu'une croyance, la foi chrétienne est, pour le moine anglais Laurence Freeman, une voie de contemplation qui peut changer notre existence. Et accroître notre capacité à aimer autrui.

Le temps des vacances est un moment privilégié pour revisiter les priorités de notre vie, une opportunité pour ralentir. Si, pendant ce temps de liberté, vous entretenez cette bonne habitude quotidienne, cette discipline pourra ensuite se maintenir lorsque vous retrouverez la routine stressante du travail. C'est la conviction de ce professionnel de la prière.

## LA VIE. Comment entrer dans la contemplation ?

**LAURENCE FREEMAN.** La contemplation est une dimension naturelle de notre être. Elle est déjà là, nous n'avons pas à la construire, juste à la libérer pour faire en sorte qu'elle trouve sa place dans notre vie. La seule chose que nous ayons à faire, c'est de travailler au développement de ces qualités essentielles que sont le silence, l'immobilité et la simplicité. Pour cela, je préconise deux moments de désert quotidien en début de matinée et de soirée, qui vont réveiller, au plus profond de notre conscience et de notre âme, cette dimension contemplative. C'est le moyen le plus simple et le plus économique de stimuler notre potentiel d'humanité et de retrouver équilibre et harmonie dans nos vies.



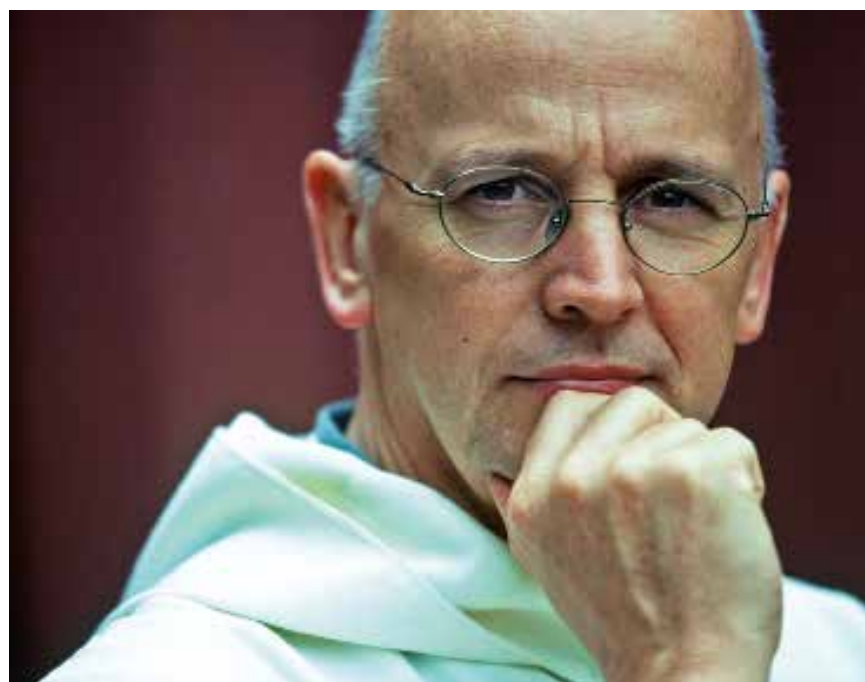
**À LIRE**  
*La Voie de la contemplation*, Le Passeur, « Rives spirituelles ». Le chemin de la foi chrétienne par la méditation contemplative.

## Comment définiriez-vous le silence de la méditation ?

**L.F.** Le silence n'est pas uniquement l'absence de mots, ni même de pensées, c'est aussi le travail de l'attention. Pendant la journée, vous pouvez faire silence en prêtant attention aux personnes qui vous entourent, au travail que vous faites, au café que vous êtes en train de boire. Juste être conscient de cela : « *En ce moment, je suis en train de boire une excellente tasse de café.* » Prêter attention ne signifie pas se concentrer d'une façon artificielle, mais être pleinement éveillé à son environnement, aux odeurs, au monde sensoriel, de même qu'à nos ressentis. Cela nous rendra plus sensibles aux ressentis des autres.

## Et que diriez-vous de l'immobilité ?

**L.F.** John Main, le fondateur des méditants chrétiens, disait : « *Quand nous apprenons à rester immobiles pendant la méditation, nous faisons le*



## Laurence Freeman

» **LE MOINE** Après une expérience professionnelle aux Nations unies et dans la banque, ce bénédictin anglais a pris la tête de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne ([www.cmmc.fr](http://www.cmmc.fr)), qui allie contemplation et programmes d'action autour de l'exclusion sociale, de l'entreprise ou du dialogue interreligieux.

» **SA MÉTHODE** Asseyez-vous, fermez les yeux, éteignez vos portables et répétez silencieusement un mot sacré dans votre tête et dans votre cœur. Le mot que je recommande, c'est le mot de prière araméen (la langue de Jésus) « *Maranatha* », utilisé par saint Paul. Cela signifie : « *Viens, Seigneur* ». L'idée n'est pas de visualiser le mot mais de l'écouter, en distinguant les quatre syllabes : ma-ra-na-tha. C'est une façon très incarnée de prier.

*premier pas pour aller au-delà de notre désir.* » La pratique de l'immobilité, lorsque nous sommes assis, nous permet de constater que nous pouvons nous libérer de la compulsion de nos désirs. Ne pas se gratter le visage, ne pas répondre à toutes nos impulsions. Dans la vie de tous les jours, nous pouvons aussi pratiquer cette immobilité intérieure cette fois en nous réfrénant, en nous contrôlant, en prenant par exemple une tasse de café et pas deux. Pratiquer cette discipline personnelle revient à cultiver une forme d'immobilité du centre de notre être, ce que

les Mères et les Pères du désert, dans les premiers temps monastiques chrétiens, appelaient *apatheia*, comme une tranquillité de l'âme.

## En quoi la méditation est-elle chrétienne ?

**L.F.** Avant tout, nous devons rappeler que la méditation est universelle. Aussi universelle que l'oxygène, la nourriture, les mouvements corporels et ceux de notre psychisme. Toutes les grandes traditions, depuis 4000 ans, l'ont intégrée. La méditation crée ainsi une communauté de foi composée de personnes de différentes croyances et c'est un grand message pour le futur de l'humanité. On peut méditer dans n'importe quel système de croyance, sauf si ce dernier est contraire aux fruits de la méditation, par exemple si vous êtes un politicien corrompu ou un parent abusif, je pense que vous aurez du mal à méditer. La méditation produit des fruits qui doivent être compatibles avec la bonté essentielle de notre nature. Mais ce qui rend notre méditation spécifiquement chrétienne, c'est la foi : la foi chrétienne est d'abord une expérience et une relation au Christ en tant que maître vivant et maître intérieur.

## En quoi conduit-elle au silence du cœur ?

**L.F.** Le silence du cœur est notre capacité à être vraiment disponibles à l'autre, à Dieu dans l'autre, et aux autres en Dieu. Il nous permet de défocaliser l'attention de nous-mêmes, de notre petit ego et de la tourner vers l'extérieur et vers la réalité des autres personnes. Nous ne devrions jamais oublier que le but de la contemplation est d'ouvrir en nous la capacité d'amour. Le vrai test d'impact de la méditation n'est pas que votre tension soit bonne ou que votre niveau de stress diminue, mais c'est lorsque vous constatez que vous avez une plus grande capacité à aimer les autres.

## Quelle expérience de contemplation peut nous aider à entrer dans cette méditation chrétienne du cœur ?

**L.F.** Une expérience très concrète que je recommande est de méditer en plein air. Si vous êtes au bord de la mer, descendez tôt le matin, ou sortez au coucher du soleil. Il y a un moment très particulier, très précieux, quand toute la nature, les oiseaux, les animaux, l'air, le vent... tout parvient à un point d'immobilité et d'éveil d'une certaine manière. Nous aussi nous devrions être en harmonie avec ces moments de la journée. Je vous suggère de vous lever tôt et, si le temps le permet, si vous êtes dans un endroit convivial où il fait chaud, asseyez-vous dans la nature ou au bord de l'eau et méditez à cet endroit-là. Soyez juste ouvert à l'expérience que vous êtes une partie de ce tout, que le monde est votre maison, que le cosmos est votre pays. Si vous pouvez, au moins une fois durant l'été, regarder le soleil se lever, c'est une grâce !

TRADUCTION DE L'ANGLAIS SANDRINE HASSLER VINAY  
AVEC MARTINE PERRIN

## Un bon devoir de vacances

On le croit à tort, mais la méditation silencieuse et immobile n'est en aucun cas l'apanage de l'Orient. Il existe une pratique occidentale chrétienne qui commence avec les Pères du désert égyptien au IV<sup>e</sup> siècle. Le moine Jean Cassien emploie à son sujet la métaphore de la roue. Sacrements, lecture des Écritures, contemplation de la nature ou exercice de la musique : comme les différents rayons de la roue, il existe différentes sortes de prières, mais toutes convergent vers un seul centre : centre de l'Esprit et de l'immobilité de Dieu. « *Comme la roue, pour fonctionner, a besoin d'un centre immobile, commente le bénédictin Laurence Freeman, de la même manière, cette immobilité intérieure est la source de toutes les activités de ma vie.* » (<http://meditationchretienne.org>)



DR  
**ÉLISABETH MARSHALL**  
RÉDACTRICE  
EN CHEF

Il n'est pas besoin d'avoir la foi pour éprouver dans sa journée – où l'urgent l'emporte souvent sur l'important – la nécessité de retrouver un cœur paisible, de s'asseoir en silence, seul avec soi-même (ou avec Dieu) pour réajuster sa boussole et retrouver ses priorités. Se retirer dans la « chambre intérieure » dont

parle l'Évangile, ce lieu où se réunifie l'être, corps, mental et esprit, pour être plus ouvert et attentif au monde. La pratique de la méditation – dont les méthodes sont de vrais succès de librairie – entre aujourd'hui à l'hôpital, dans l'entreprise ou à l'école, et on peut s'en réjouir. Car cette pratique universelle, qui réunit laïques et hommes de foi, est d'abord un chemin pour, selon les mots du philosophe Fabrice Midal, faire de nous de meilleurs humains, plus conscients, plus apaisés.

Prendre un temps avec soi-même pour être autrement présents aux autres, voilà un bon devoir de vacances. Qu'on choisisse de contempler en pleine nature ou de son balcon un soleil levant, de s'exercer à marcher ou à faire les petits gestes du quotidien en pleine conscience, d'être plus présents à ses enfants, ou de s'asseoir dans une église silencieuse, toutes les voies sont possibles. L'essentiel ? S'y tenir, conseillent nos experts. Dix minutes au moins chaque jour durant une semaine. Chaque matin dans l'immobilité intérieure, sans rien attendre. Juste pour voir si cela change quelque chose à nos journées... E.MARSHALL@LAVIE.FR