

# Dès les premiers siècles de la chrétienté

La pratique méditative est apparue avec la création des communautés monastiques il y a plus de 1500 ans. Longtemps oubliée, elle renaît sous différentes formes et séduit notamment de jeunes croyants.

**L**es chrétiens n'échappent pas à l'attrait mondial pour la méditation. Face à une société toujours plus anxieuse, ils se ruent comme les autres sur les livres de développement personnel, s'inscrivent à des formations ou suivent les émissions consacrées au zen, au bouddhisme, au yoga, ou au qi gong... Avec, en filigrane, l'idée que leur religion ne serait pas en mesure de leur apporter cette paix intérieure.

Sauf que la méditation existe bel et bien dans la tradition chrétienne. Et ce depuis... toujours ? « *Les premières traces de méditation remontent aux Pères du désert, il y a plus de 1500 ans. C'est aussi vieux que la vie monastique chrétienne !* », explique le père Jean-Marie Gueullette, dominicain, docteur en médecine et en théologie et auteur d'un ouvrage fondamental sur le sujet. Les Pères du désert, ce sont ces moines ermites qui vont se retirer dans le désert égyptien ou syrien, pour prier, pratiquer l'ascèse... et méditer.

## SILENCE, POSTURE ASSISE, RESPIRATION

« *Ils restent assis dans la présence de Dieu. Ils s'appuient sur le souffle et la répétition du nom de Jésus pour guider leur prière* », décrit Jean-Marie Gueullette. On n'est pas très loin du yoga, de la méditation de pleine conscience et de la récitation des mantras ! Sauf que si les modalités pratiques sont très proches de la tradition bouddhiste – en particulier le triptyque silence, posture assise, respiration – la méditation chrétienne se distingue par la relation du méditant avec un Dieu unique et personnel : « *Elle est un acte de foi. C'est une méditation de pleine présence [et non de pleine conscience, ndr], celle de Dieu* », précise le père Jean-Luc Souveton, délégué au développement personnel et aux spiritualités hors frontières au sein de diocèse de Saint-Étienne.

La pratique de la prière silencieuse traverse pour la première fois la Méditerranée avec Jean Cassien. Après avoir vécu plusieurs années en Égypte auprès

des anachorètes de la Thébaïde, ce Père de l'Église fonde à Marseille deux monastères au début du V<sup>e</sup> siècle. Surtout, il écrit des textes qui ont un fort retentissement. On y trouve, entre autres, les descriptions d'une prière répétitive et silencieuse qu'il a apprise auprès des Pères du désert. « *Difficile néanmoins de dire à quel point cette pratique est répandue. Elle est tellement simple, qu'elle ne laisse que peu de traces* », met en garde Jean-Marie Gueullette.



« Les moines se situent au-delà de la distinction entre méditation et prière : ils accomplissent la réunion des deux. »

Il va falloir attendre quelques siècles pour que la méditation chrétienne prenne son envol. Tout d'abord grâce au développement dans le monde orthodoxe de l'hésychasme. Cette pratique spirituelle mystique vise la paix intérieure, qu'elle appelle aussi le silence en Dieu, et se définit par une posture corporelle (assis, recroquevillé, le visage tourné vers le cœur), la maîtrise de la respiration et l'évocation incessante du nom de Jésus. C'est à ce moment-là que se s'invente la prière du cœur ou prière de Jésus – « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur* » – qui a vocation à être répétée en silence constamment, et constitue l'un des piliers de la pratique cultuelle orthodoxe aujourd'hui encore. C'est surtout au XVIII<sup>e</sup> siècle en France que va se développer une prière contemplative accessible à tous, et non plus cantonnée aux monastères : l'oraison de simple regard, qui s'inspire des œuvres des mystiques rhénans, dont Maître Eckart. Sauf que ce deuxième apogée précède ●●●

## À LIRE

*L'Assise et la présence. La prière dans la tradition chrétienne*, Jean-Marie Gueullette, Le Livre de poche, 2019.

*Soif de vie. Jeûne et méditation*, Jean-Luc Souveton, Nouvelle Cité, 2019.

*Talitha koum : éveille la source qui est en toi*, Jérôme Desbouchages, Patrice Gourrier, Desclée De Brouwer, 2001.

●●● un déclin brutal et massif de la méditation chrétienne dans le monde catholique pour deux raisons. D'abord, la condamnation du quêtisme, une doctrine de passivité totale même face à l'acte de foi, par le pape Innocent XII en 1699, va entraîner une défiance vis-à-vis de tout ce qui ressemble de près ou de loin à une prière d'abandon. Dont la méditation. La deuxième raison est d'ordre civilisationnel : la philosophie des Lumières et l'évolution du monde chrétien entraînent la valorisation d'une implication concrète dans le monde – comme l'action humanitaire – plutôt que l'abandon silencieux.

### DES « RÉTICENCES »

La méditation disparaît pendant trois siècles. Avant d'opérer un retour retentissant en Occident avec le développement de l'intérêt pour les pratiques orientales dans les années 1950, et surtout 1960 et 1970. Elle est alors rendue populaire par le diplomate et psychologue allemand Karlfried Graf Dürckheim, mais aussi les Beatles ou l'écrivain américain J.D. Salinger. De nombreux ponts sont tendus entre le monde chrétien et le monde oriental – Dom Le Saux, qui adopte le nom indien de Swami Abhishiktananda, en est l'un des plus fameux exemples. Qu'en pense l'Église ? « La réponse n'est pas simple. Il y a des réticences devant la "gratuité" de la prière. Le fait de regarder avec bienveillance l'Orient n'est pas toujours bien vu : le clergé a peur qu'on y perde la foi ! », explique Jean-Marie Gueullette. Ce n'est que depuis quelques années que les chrétiens se réapproprient leur

### À SAVOIR

L'oraison est le terme générique regroupant toutes les formes de prières chrétiennes solitaires.

La méditation chrétienne est une forme d'oraison silencieuse et contemplative.

Même si le terme n'est pas univoque... Car dans un contexte chrétien, la méditation fait d'abord référence à la réflexion à partir d'un texte. C'est pourquoi certains auteurs, dont Jean-Marie Gueullette, préfèrent parler de prière silencieuse.

tradition. Grâce notamment au travail de John Main. Après avoir redécouvert les Pères du désert et Jean Cassien dans les années 1970, ce bénédictin anglais en a tiré une pratique qui fait aujourd'hui des émules. La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, qu'il a contribué à fonder, existe dans 120 pays, avec 2500 groupes de méditation, dont 80 en France.

La prière contemplative de Dom Main se pratique en silence et dans l'immobilité en répétant un mantra : *Maranatha* qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Deux séances de méditation de 20 à 30 minutes par jour sont suggérées. « *Durant la méditation, l'objectif est de faire silence, abandonner nos pensées, se mettre en disponibilité pour la présence de Dieu* », décrit Pascale Callec, coordinatrice de l'École de méditation pour la France.

« Ni lecture, ni musique, ni chant : un temps de ressourcement. »

La communauté française a investi l'abbaye de Bonnevaux, une bâtisse cistercienne abandonnée, située à Marcy (Vienne) afin d'y accueillir dès 2020 des groupes, pour des conférences, des formations et des retraites en silence d'une semaine. « C'est l'expérience la plus approfondie que l'on peut proposer. Ni lecture ni musique ni chant : un temps de ressourcement et de contemplation qui apporte de la joie, mais qui est réservé aux méditants aguerris », explique Pascale Callec, qui a découvert la méditation chrétienne et John Main en lisant *La Vie*. Elle ajoute qu'il n'est pas rare que les méditants aient « fait un détour par les enseignements orientaux. Quand ils découvrent la voie chrétienne, ils nous expliquent que c'est comme s'ils rentraient à la maison. »

La méditation est désormais mieux acceptée dans le monde catholique. Et pour certaines personnes en recherche spirituelle, elle paraît moins ritualisée et moins moraliste que la liturgie classique. Quitte à devenir un moyen d'évangélisation ? Oui, si elle accompagne un chemin de foi selon Patrice Gourrier, fondateur du centre de méditation Talitha Koum : « Un écueil de la méditation, c'est de faire croire qu'elle dispense de la liturgie. Elle se situe dans un contexte harmonieux avec la lecture de la parole de Dieu et la liturgie », tient à préciser ce prêtre qui observe que les groupes de méditation sont toujours plus jeunes que les groupes de prière. La méditation chrétienne a de belles années devant elle. ■

ARNAUD AUBRY



### « Répondre aux attentes contemporaines »

Patrice Gourrier est prêtre dans le diocèse de Poitiers et fondateur du centre de méditation Talitha Koum : « La méditation,

ce n'est pas juste s'asseoir, se taire et respirer, car mon chat fait pareil ! La méditation est forcément adossée à un enseignement, qu'il soit chrétien, bouddhiste, etc. C'est fondamental. Ce n'est pas juste une technique, c'est un art de vivre. Et dans le cadre de la méditation chrétienne, c'est un chemin pour parvenir au Christ. J'ai moi-même reçu comme mission de mon archevêque de répondre aux nouvelles attentes spirituelles de nos contemporains. C'est dans ce sens que j'ai créé le centre Talitha Koum en 2014. On y propose deux types de méditations : l'une laïque – je suis d'ailleurs le seul prêtre au monde à être instructeur de méditation pleine conscience – qui a pour objet de réduire le stress des participants. L'autre est chrétienne et tend à répondre à leur quête spirituelle. ■

[www.poitiers-meditation.fr](http://www.poitiers-meditation.fr)



m'ont fait confiance, ce qui était courageux de leur part. Mais ils savaient que, si je faisais parfois des trucs un peu bizarroïdes, ce n'était jamais du n'importe quoi. Pour autant, en dehors du service, certains parlaient de délire baba cool ou New Age. Même parmi les patients, certains ne comprenaient pas qu'un psychiatre veuille les faire méditer. Il faut dire que, dans les esprits de l'époque, le mot était aussitôt associé à la religion ou aux sectes.

#### Les mentalités ont-elles vraiment changé ?

Beaucoup ont compris qu'il y a une façon laïque de méditer. Mais au départ, à l'hôpital, nous avons préféré parler d'« entraînement attentionnel ». C'était un demi-mensonge, car si l'on apprend à ramener l'attention sur l'essentiel – la respiration, les sensations corporelles – on améliore sa concentration et sa stabilité attentionnelle (lire p. 46). Mais une fois qu'on l'utilisée comme outil de régulation des symptômes – réduction du stress, amélioration de son équilibre émotionnel –, cela devient une façon d'être au monde. Et à force de se rendre présent au monde, se produisent souvent des mouvements d'éveil spirituel. On se sent connecté à la nature, dans un mélange de fragilité et d'apaisement, de dépendance aux autres, de gratitude envers le fait d'être vivant. Si on prend la peine de regarder un ciel étoilé, de se laisser prendre par cette immensité, toute cette beauté... très vite surgissent des questions: pourquoi l'univers existe? Pourquoi suis-je là? Dès lors qu'on accepte de se confronter à l'infini, à l'inconnu, au mystère sans rationaliser, nous sommes dans la spiritualité.

#### Mais qui dit spiritualité ne dit pas nécessairement religion.

Effectivement, c'est ce qu'explique mon ami le philosophe André Comte-Sponville, qui pratique par ailleurs le zazen (art de l'assise du bouddhisme zen), dans son essai *L'Esprit de l'athéisme* (lire p. 24). J'aime bien aussi cette image du dalaï-lama: la spiritualité est comme l'eau. Tous les humains ont besoin d'eau et tous ont besoin de spiritualité. Mais il y a des façons très différentes de boire de l'eau. Vous pouvez boire de l'eau simple, c'est la spiritualité, mais vous pouvez aussi boire du thé, ce qui est une façon très ritualisée, très codifiée, culturelle, de préparer l'eau et de la partager avec d'autres. La religion c'est le thé, c'est une spiritualité vécue selon un rituel, avec du partage, des croyances, des dogmes. Mais le noyau est le même. Et aller s'asseoir dans un cimetière, respirer en pensant que tous ces gens sont morts et que je suis vivant, qu'un jour, je serai mort et que d'autres seront vivants, et laisser tout cela – pensées, sensations, émotions... – décanter en soi, sans rien faire d'autre: cela relève de la spiritualité.

Il s'agit d'une attitude contemplative. C'est ce que j'avais déjà découvert chez les bénédictins.

#### Certes, mais eux parlent de prière.

Ils s'en remettent à Dieu, dans l'oraison silencieuse, en lui faisant une confiance totale et absolue. Aujourd'hui, un courant initié au départ par le bénédictin américain John Main, fondateur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne, est en train de revivifier la tradition méditative chrétienne; de même, certains prêtres français ont des démarches très intéressantes (lire p. 26). Mais à l'hôpital, la méditation ne peut avoir d'autre statut que celui d'outil de soin laïque. Au début, quand des patients abordaient les questions

## « Rendre la méditation rassurante et populaire. »

métaphysiques, j'étais ennuyé. Je leur disais: « Effectivement, ce genre de ressenti spirituel peut survenir quand on médite régulièrement. Maintenant que vous connaissez cet outil laïque, si cela vous passionne, allez faire des retraites zen, ou chez les bénédictins, ou chez les soufis, ou ailleurs. Allez là où votre culture et votre foi vous portent, là où c'est le plus simple et le plus parlant pour vous. Mais ici, à l'hôpital, nous ne sommes pas là pour ça. »

#### Finalement, qu'avez-vous trouvé dans la pleine conscience que vous n'avez déjà découvert dans la méditation chrétienne ?

La foi et la spiritualité ne sont pas là pour nous guérir mais pour nous sauver. La pleine conscience, elle, est plus centrée sur l'équilibre intérieur et le développement personnel (comment cultiver nos vertus, nos qualités, faire reculer nos souffrances). Depuis 2003, je médite 20 minutes le matin, et je fais de brèves pauses méditatives dans la journée. À la longue, j'ai vu ma capacité à gérer mon stress et mes émotions s'améliorer. Je suis devenu (me semble-t-il!) plus intelligent dans mes réactions quotidiennes. J'avais fait des progrès grâce aux thérapies comportementales et à la psychologie positive, mais la pleine conscience m'a conduit à plus de cohérence. Auparavant, j'avais tenté une retraite bouddhiste, de vipassana dont la pleine conscience est issue (lire p. 22). Je trouvais ça aride et difficile, et on nous annonçait un parcours sur des années... Mais avec les exercices de saint Ignace ou une autre technique chrétienne, cela n'aurait pas été mieux! La pleine conscience est à ces traditions séculaires et exigeantes ce que le footing est au sport de haut ●●●

●●● niveau: un entraînement de base, plus simple, moins ambitieux, mais indispensable. En trois mois, elle vous offre un socle de savoir-faire méditatif, et après, on se perfectionne à son rythme toute sa vie! Tant que j'étais en activité, cela m'a suffi. À présent que je suis en retraite de Sainte-Anne, j'ai bien envie d'aller voir ce qui va se passer à l'abbaye de Bonnevaux, du côté de Poitiers, où la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne va ouvrir un centre. Même si je ne suis pas un grand chrétien, c'est vers cette tradition qu'il me semble le plus évident d'approfondir maintenant mes recherches. Mais en attendant, je suis un méditant ordinaire. C'est ce qui rassure mes lectrices et lecteurs: je ne suis pas un grand maître haut perché, mais un pratiquant « normal », juste quelques pas devant les débutants.

#### Et pourtant, la figure de la méditation aujourd'hui en France, c'est vous!

Il y a aussi mon ami Matthieu Ricard. Mais nous n'avons pas cherché un quelconque « leadership », et c'est même embarrassant: pourquoi nous plutôt que d'autres? C'est arrivé comme ça, mais si ça peut servir la cause de la méditation, alors tant mieux. Le but de mes livres est de rendre la méditation rassurante et populaire. C'est en cours. Certains enseignants n'hésitent pas à la proposer à leurs élèves.

## « Si je n'avais pas été un pratiquant de la méditation, mon cancer aurait été bien plus difficile à traverser. »

Les politiques s'y intéressent et s'y forment, comme la députée Delphine Batho (lire p. 46) ou le sénateur Stéphane Artano: ils ont compris qu'elle pouvait contribuer à aider notre société à aller mieux. Il faut dire que la pleine conscience a trois atouts: elle est laïque, facile et validée par la science. Les séances à Sainte-Anne n'ont pas cessé après mon départ (lire p. 32) et une large partie du monde de la psychiatrie lui est aujourd'hui acquise grâce aux études des neurosciences. On peut citer les recherches de Michel Le Van Quyen sur les bienfaits du silence (lire p. 40); celles d'Antoine Lutz et Gaël Chételat en France, ou de Steven Laureys en Belgique (lire p. 34) qui, en examinant le cerveau d'experts comme Matthieu Ricard, ayant pratiqué plus de 40 000 heures, a constaté une modification de l'épaisseur du cortex pariétal, ce qui explique une meilleure résistance à

la douleur. Mais il suffit de quelques mois de pratique pour voir se réduire l'activité des amygdales cérébrales. Les alarmes émotionnelles sont alors moins fréquentes, moins violentes et durables. On note aussi une augmentation de la synthèse de la télomérase, l'enzyme qui répare l'extrémité des chromosomes à chaque division cellulaire: la méditation semble ainsi freiner le vieillissement cellulaire. De même, des études cliniques et biologiques ont convaincu des médecins hospitaliers qui soignent des diabètes, des cancers, et globalement toutes les pathologies dégénératives, chroniques, menaçantes. Si bien que la méditation est à présent enseignée dans de nombreuses facultés de médecine, dans le cadre de diplômés universitaires (lire p. 42).

#### Concourir au bien-être des malades, soit. Mais les guérir...

Vous connaissez la devise d'Hippocrate à propos de l'art médical: « *Guérir parfois, soulager souvent, consoler toujours.* » La méditation obéit parfaitement à cette règle! Car elle est un bon outil de réduction du stress. En médecine, le stress est le grand « aggravateur », sur le plan psychologique mais aussi biologique: il abaisse nos défenses immunitaires, accentue les phénomènes inflammatoires, perturbe les mécanismes d'autoréparation cellulaire... Diminuer son stress, c'est améliorer sa santé. La méditation est donc une pratique bénéfique à notre santé, tout comme les émotions positives, la marche, l'alimentation saine à base de fruits et légumes, le contact régulier avec la nature, etc. Aujourd'hui, la médecine n'attend plus que les gens tombent malades pour leur donner des médicaments. Elle rappelle aussi aux patients que leur mode de vie prévient l'apparition des maladies et freine leur évolution.

#### Vous êtes un jeune retraité en pleine forme, pourtant vous avez eu un cancer. En quoi la méditation vous a-t-elle alors été précieuse?

J'ai eu un cancer du poumon, bien que non-fumeur. Cela s'explique sans doute par la pollution aux particules fines. On m'a opéré il y a trois ans, et pour le moment, tout va bien. Je crois que si je n'avais pas été un pratiquant de la méditation, les examens et les soins auraient été bien plus difficiles à traverser. J'ai d'ailleurs augmenté la dose à cette période: j'ai médité une à deux heures par jour, et j'ai fait des exercices pour pacifier mes émotions, me détacher de mes ruminations sur la mort; je travaillais aussi à éprouver de la gratitude envers mon corps, pour le soutenir dans sa lutte contre la maladie. Sur ce dernier point, il n'y a aucune validation scientifique, mais je sentais que cela me faisait du bien!



