



100,Bd DALOZ

62520 - Le TOUQUET



**Pastorale des Réalités
du Tourisme et des Loisirs**

LA MEDITATION

« J'ai tellement à faire aujourd'hui que je dois méditer deux heures plutôt qu'une »

GANDHI

La méditation est en ce moment un thème à la mode, très à la mode. Les journaux en parlent, les hebdomadaires publient des interviews des professionnels de la technique, et cela donne matière à réfléchir. Notre journal local, La Voix du Nord a publié deux pages pleines sur ce thème le 11 juin dernier ; et l'hebdomadaire Le Point en a fait sa première page le 19 mai de cette année !

Pourquoi cette vogue ? Il y a bien sûr un intérêt croissant pour ce que « Le Point », toujours lui, nommait dans un n° récent « Les thérapies complémentaires » ; il y a l'évolution de notre société qui explique pour une bonne part la renaissance de pratiques très anciennes, et la méditation en fait partie. Comme le sport qui est de plus en plus à la mode dans une société qui bouge de moins en moins, la méditation reprend une place plus importante dans cette même société où il y a tant d'activités, tant de stress, et où l'on peut avoir l'impression que tout le monde court ! Alors, se poser devient une nécessité.

Le mot méditation évoquait, en tous cas pour moi avant que je ne m'y intéresse...différemment, les moines, les religieux dans une démarche de prière : pour moi, c'était une démarche spirituelle. Elle évoquait également les pratiques bouddhistes avec les moines en position du lotus, image d'Epinal où je les imaginais en silence face à la nature, et cela restait toujours une démarche spirituelle. J'avais également entendu parler, comme beaucoup, des mouvements hippies new âge, essentiellement californiens des années 70, Palo Alto et compagnie, époque où certaines vedettes du show bizz par exemple, avaient leur gourou personnel, s'y étaient intéressés. Encore actuellement,, dans le VIP land, des noms connus comme Clint Eastwood, Eva Mendés, David Lynch ou Angéline Jolie font état

de leur démarche quotidienne : leur journée commence par un moment assis en tailleur, le dos bien droit, en silence : moment de méditation.

On peut s'interroger, évidemment sur l'effet de mode, mais si ça racontait vraiment quelque chose ? Si méditer apportait quelque chose, un mieux-être par exemple ?

C'est la question que je me suis posée : De quoi s'agit-il ? Est-ce la même démarche qui anime les bouddhistes, les VIP évoqués, les religieux dans leurs monastères et ces médecins qui introduisent depuis maintenant plus de 10 ans ces techniques au sein même des hôpitaux ?

Quelles sont les similitudes, les différences ?

Quels sont les buts recherchés ? Y a-t-il des ponts entre les différences, entre les techniques ?

Ce que l'on sait, c'est que la pratique de la méditation est très ancienne : déjà, nos ancêtres prenaient le temps de contempler le ciel nocturne, savaient rester tapis des heures durant à l'affût du gibier ou s'asseoir autour de feux collectifs, perdus, ou pas, dans leurs pensées ou bien psalmodiant des chants répétitifs : ils pratiquaient une forme de méditation. Car la méditation demande d'abord d'être, sans agir ni penser. Et eux savaient le faire.

C'est en Inde que l'on retrouve les racines le plus profondes d'une méditation organisée : les Yogis pratiquent depuis plus de 5000 ans. La méditation est au cœur de l'approche historique du bouddhisme qui prône l'importance de la pleine conscience : porter une attention consciente à notre expérience de chaque instant. Conscience du corps, des sensations, des pensées et des états mentaux et conscience de la relation qui existe entre ce que nous vivons et ce que nous pensons.

Les spécialistes de la bible ont trouvé la preuve d'une pratique de la méditation qui remonte à Abraham.

Un peu plus près dans le temps, on se souviendra que Jésus Christ jeuna et pria 40 jours dans le désert. Puis, les premiers grands méditant chrétiens furent les pères du désert d'Égypte et de Palestine au 3^{ème} et 4^{ème} siècle après J.C. Leurs descendants directs, les moines, nonnes et mystiques de l'Europe médiévale utilisaient la pratique méditative qui consiste à répéter un passage biblique, (ce qui est différent de réfléchir à celui-ci ou même de l'analyser), de le répéter donc, jusqu'à ce que sa signification se révèle à l'esprit.

Chez les moines orthodoxes, l'hesychasme, ou prière du cœur, est une prière silencieuse invoquant le nom de Jésus au rythme de la respiration.

Et puis, il ya toutes ces pratiques catholiques que beaucoup d'entre vous connaissent :

- L'oraison silencieuse, pratique de l'ordre du Carmel
- Les exercices spirituels ignaciens

- La lectio Divina avec ses 4 volets qui sont : lire, méditer, prier, contempler
- L'oraison de simple présence, l'oraison de quiétude si chère à Mme Guyon

Toutes ces pratiques sont également des pratiques méditatives.

Dans l'Islam, les soufis, considérés comme des mystiques, utilisent la méditation dans un but précis : se soumettre au Divin à chaque respiration.

Toutes ces méditations ont en commun la pratique possible, pas obligatoire mais fréquente, des mantras.

Qu'est ce qu'un mantra ? Le terme vient du sanscrit et signifie « instrument de pensée ». Il s'agit d'une méditation répétitive à partir d'un mot ou d'une phrase.

Les bouddhistes psalmodient des incantations sacrées comme « Om Mani pad me hum », ou « Namu amida butsu »

Les hindous répètent l'un des nombreux noms de Dieu

Les soufis répètent l'expression « ila'ha il'alahu », ce qui signifie : « Seul Dieu existe »

Les chrétiens se servent de mantras qui datent des premiers temps de l'Eglise. L'un de ceux-ci, recommandé par John Main, est « Maranatha », mot araméen qui signifie « Viens, Seigneur Jésus ». Ils se servent également de manière plus classique du Rosaire : le chapelet répété à l'infini.

Pourquoi un mantra ? C'est une technique qui focalise et stabilise l'esprit en le protégeant des distractions indésirables.

Car tout est là, dans la méditation ! Il s'agit de réussir à se concentrer pour éviter le vagabondage de l'esprit.

Notre esprit vagabonde sans arrêt. Ste Thérèse d'Avila prenait l'image de chevaux emballés. Plus classiquement, le mental a été comparé à un arbre majestueux rempli de singes turbulents qui sautent d'une branche à une autre et ne cessent de piailler et de s'agiter. Dès que nous commençons à méditer, nous constatons à quel point cette image décrit bien l'agitation permanente dont notre mental est le siège.

La méditation a pour but d'amener ce mental distrait à l'immobilité, au silence et à l'attention. Et le mantra est un moyen utile pour nous aider dans cette démarche. Mais ce n'est pas le seul moyen, loin de là !

Ce petit historique de la méditation nous permet de nous rendre compte de l'importance du fait religieux dans cette démarche, mais actuellement, elle n'est plus connotée obligatoirement de cette manière.

Mais avant d'en arriver à la démarche elle-même, je vais essayer de la définir, même si ce n'est pas simple. Souvent, j'ai lu : « ça ne s'explique pas, ça se vit ». Je vais quand même essayer ...

Pour Christophe André, le psychiatre qui a introduit la méditation à l'hôpital (psychiatrique), c'est S'ARRETER. Faire une PAUSE.

En fait, cela peut se définir à différents niveaux :

- Une technique, parmi d'autres, de gestion du stress
- Un entraînement du mental
- Une pratique qui vise à l'éveil à soi-même
- Une pratique profonde de l'esprit qui nous relie à l'univers
- Une philosophie de vie
- Voire un art spirituel ? On en reparlera.

On pourra dire également que ce peut être :

- Un focus attentionnel dirigé vers soi-même
- Une technique où la conscience est sans parole
- Une pratique qui nous « anime » de la tête aux pieds.

Plus précisément, je dirai que :

c'est être libre de penser, d'agir ;

c'est se réaliser avec le monde ;

c'est être juste là. Etre juste là. Laisser faire la vie. Arrêter de courir

Développer cette capacité à accepter ce qui est, tranquillement. Accepter.

Et très précisément, accepter tout ce que nous ne pouvons pas changer !

Le hasard, s'il existe, (mais existe-t-il ? Mme de la Tour du Pin avait cette belle formule : elle disait que le hasard, c'était l'incognito de la Providence), le hasard donc, nous a amené, ma femme et moi-même, à découvrir, puis à pratiquer la méditation de pleine conscience alors que nous cherchions, disons que nous nous intéressions à la question. En fait, c'est la rencontre livresque avec 2 auteurs relativement médiatisés, Matthieu Ricard et Christophe André, qui nous ont amenés à cette technique appelée Méditation de pleine Conscience, Mindfulness en anglais.

La mindfulness a été codifiée par un américain du nom de Jon Kabat-Zinn qui le premier, l'employa dans un hôpital américain, et en observa les effets bénéfiques sur la santé de ses patients. Médecin biologiste dans le Massachusetts, adepte du bouddhisme, il médite régulièrement. A l'hôpital où il exerce, il est très affecté par le stress qui règne dans les équipes soignantes ; il lui vient alors l'idée d'introduire dans cet hôpital une pratique de réduction du stress inspirée de la méditation et du yoga, mais totalement débarrassée de toute connotation spirituelle, laicisée, acceptable donc par des esprits scientifiques

rationnels, rationnels mais épuisés par leur métier. Ainsi naquit la mindfulness, traduit en français par « méditation de pleine conscience. »

On peut la définir comme une technique d'entraînement de l'esprit consistant à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Etre présent à ce qui est là, en s'efforçant de ne pas y réagir, et simplement en l'observant et en la ressentant. Ne pas réagir !! Matthieu Ricard a été soumis à une expérience (mais il est un méditant de très longue date, lui) : au cours d'un moment de méditation, un coup de feu a été tiré près de lui, et il a réussi à ne pas broncher du tout !

Pour revenir à Jon Kabat-Zinn, il a formalisé la pratique pour en faire un protocole de 8 séances de 2 heures avec un contenu précis pouvant être passé au crible de l'expérimentation.

Puis un psychiatre de Toronto, Zinder Segal, qui s'inquiète de la fréquence des rechutes dépressives de ses patients, se sert de cette technique, avec succès.

A la même époque, Matthieu Ricard, scientifique de haut niveau, fils du philosophe Jean François Revel, se fait connaître comme porte drapeau de la méditation bouddhiste, et Christophe André, également psychiatre l'introduit à l'hôpital Sainte Anne à Paris.

La méditation de pleine conscience, ce n'est pas de la méditation au rabais, répète souvent M. Ricard : c'est une méditation revisitée, ajustée à notre vie du 21ème siècle et aux connaissances actuelles. Une méditation pour chacun, à chaque instant.

La méditation de pleine conscience est une méditation active, engagée, qui nous invite à se centrer, à se tourner à l'intérieur de soi pour observer attentivement ce qui s'y passe, sans rien y changer. Accepter.

En cela, elle est différente des techniques de relaxation qui, de prime abord, ressemblent fort à la méditation : la démarche est pratiquement la même, surtout dans le training autogène de Schultz, encore plus dans la relaxation Vittoz. Mais ces techniques ont un but : le relâchement musculaire, la détente. (On y arrive ou on n'y arrive pas.)

La méditation n'a pas ce but. Elle demande juste de respirer, de ressentir profondément, là au moment présent. Juste à cet instant. Il n'y a ni réussite, ni échec.

Le passé, est passé, nous n'y pouvons rien.

Le futur est pour plus tard : on verra bien.

En attendant, nous cherchons, pendant la méditation, juste à être là !

Peut-être faut-il préciser ce que n'est pas la méditation de pleine conscience ?

- Ce n'est pas une démarche mystique

- Ce n'est pas une dérive sectaire
- Ce n'est pas un retrait de la réalité, ni même un exercice impitoyable de posture, de vide de pensée, d'injonction à lâcher prise, ou d'ascèse physique
- Encore moins une pratique réservée à quelques illuminés convaincus d'atteindre l'extase !
- Ce n'est pas une introspection.

C'est juste une façon différente d'être au monde, d'être avec le monde, et, je me répète, d'être juste là. Présent. Et d'accepter la réalité comme elle est.

Le processus se déroule en 4 étapes : d'abord se poser, puis ressentir, puis observer (ce qui est différent de penser ou d'analyser son état émotionnel), et enfin, 4^{ème} étape, arriver à laisser être.

Est-ce ne rien faire ? Non ! C'est faire RIEN. Comme toute nouvelle discipline, la méditation s'apprend. Elle se pratique une ou plusieurs fois par jour. Elle se pratique pour retrouver de l'énergie psychique, de la force, de la concentration, de la joie.

J'imagine déjà certains d'entre vous se dire : Mais s'occuper ainsi de soi, si souvent, n'est ce pas un peu, ou beaucoup trop égoïste ?

Alors, pour répondre à cela, souvenons-nous que l'égoïste est celui qui ne s'occupe QUE de lui. Ensuite, il y a ce dicton qui nous rappelle que « Charité bien ordonnée commence par soi-même ».

A mes patients qui parfois évoquent cette question, autour de tout ce temps passé pour leur « petite » personne, (car faire une thérapie, c'est essentiellement s'occuper de soi), je leur propose de réfléchir à ceci :

Imaginez que vous êtes un arbre : racines, tronc, branches, feuilles, etc...C'est si vrai, cette image, que c'est le dessin qui est classiquement demandé aux enfants dans le cabinet des psychologues pour visualiser la manière dont ils se perçoivent. Donc, vous êtes un arbre.

Ne s'occuper que de soi, ce qui est la définition de l'égoïste, serait ne s'occuper que de ses racines, de ce qui ne se voit pas ; Ah, oui, l'égoïste a de belles racines, un beau compte en banque par exemple, mais que produit-il comme fleurs, comme fruits ?

Imaginez maintenant que vous ne vous occupiez que des autres, que de l'extérieur, que de ce qui se voit : branches, fleurs, etc..., mais pas de vous : donc, pas ou si peu de racines : Tiendrez-vous debout ? Aurez-vous la force, la stabilité nécessaire à une vie saine, équilibrée ?

Par contre, si vous vous occupez de vous, suffisamment, alors là, vous aurez cette stabilité, ces racines avec lesquelles vous ferez ce que vous voulez ! Avoir seulement des racines, ou

avec celles-ci, exploser sous forme de fleurs et de fruits qui pourront, eux, profiter à tout le monde..... si vous le décidez.

Osho, un indien maître Zen, nous dit ceci : « Méditer, c'est l'art d'être en relation avec soi-même. Aimer, c'est l'art d'être en relation avec les autres. Laissez l'amour et la méditation être vos 2 ailes. »

Et Matthieu Ricard, lui, écrit : « Lorsqu'on est sincèrement concerné par le bien-être et la souffrance des autres, il devient nécessaire de penser et d'agir de façon juste et éclairée. Pour que les actes accomplis dans le but d'aider autrui aient véritablement des conséquences bénéfiques, ils doivent être guidés par la sagesse, une sagesse qui s'acquiert par la méditation. La raison ultime de la méditation est de se transformer soi-même pour mieux transformer le monde, ou de devenir un être humain meilleur pour mieux servir les autres. Elle permet de donner à la vie son sens le plus noble. »

Une personne malade a beaucoup plus de difficultés à s'occuper des autres que quelqu'un en bonne santé ! Et la méditation est là pour vous aider, pour nous aider à nous recentrer....A être présent à ce qui est essentiel, à éviter de nous éparpiller. Nous ne nous arrêtons pas de penser, ni de respirer, d'ailleurs : c'est impossible. Mais nous pouvons apprendre à rester concentrés sur nous-mêmes. C'est le but de la méditation. Il s'avère que c'est thérapeutique. D'ailleurs, soit dit en passant, parler de méditation thérapeutique est un peu un pléonasme, car thérapeutein, en grec, signifie « prendre soin de », et méditer, de méditare en latin signifie « donner des soins à, porter remède à ».

C'est une aide à la concentration, à être immédiatement et pleinement à ce qu'on fait.

M.Ricard, toujours lui, évoque les effets bénéfiques d'une pratique régulière. Il se prête lui-même depuis plusieurs années à des expériences pour en repérer les actions à court terme et à long terme sur le cerveau.

Par exemple, les méditants expérimentés ont la faculté d'engendrer des états mentaux précis, ciblés, puissants et durables. Des expériences ont montré notamment que la zone du cerveau associée à des émotions comme la compassion par exemple, présentait une activité beaucoup plus grande chez ces pratiquants ; découvertes qui indiquent que les qualités humaines peuvent être délibérément cultivées par un entraînement mental.

Les américains, toujours très forts pour tout ce qui est expériences, démontrent que 8 semaines de méditation à raison de 30 minutes par jour provoquent un renforcement important du système immunitaire, des facultés d'attention, d'une baisse de la tension artérielle chez l'hypertendu, et même d'une accélération de la guérison du psoriasis. D'autres études ont montré une régénération des télomères, la tête des chromosomes qui s'altère avec l'âge .

Bon ! Mon propos n'est pas de prouver quoique ce soit. Tous les auteurs font état de ces expériences et de leurs résultats.

Alors, maintenant, parlons de concret : Comment se pratique la méditation de pleine conscience ?

Vous vous trouvez un endroit calme, autant que faire se peut. Les initiés pourront la faire n'importe où, mais de même qu'on n'apprend pas la navigation en pleine tempête mais par beau temps et sur une mer calme, choisissez, pour apprendre, un endroit calme.

Vous prenez une posture appropriée

- si elle est trop relâchée, vous risquez torpeur et somnolence
- si elle est trop rigide, vous risquez l'agitation mentale. Elle doit donc être équilibrée.

La plus classique, c'est presque une image d'Epinal, c'est la posture du lotus : assis par terre, jambes repliées, mains posées sur les jambes. Mais si elle est trop difficile, on peut très bien méditer assis sur une chaise ou un fauteuil rigide. L'essentiel est de maintenir une position équilibrée, le dos bien droit, (comme si vos vertèbres étaient une pile de pièces d'or), les mains reposant à plat sur les genoux, le menton légèrement rentré, le regard dirigé droit devant ou les paupières fermées.

A partir de cette position, nous allons doucement nous efforcer d'être là, simplement attentifs et présents à tout ce qui se passe sans chercher à atteindre un état particulier mais en attendant juste qu'émerge en nous ce que les maîtres nomment « l'ouverture de la conscience ».

Il s'agira progressivement de prendre conscience de notre position, de notre respiration, de cet air qui rentre et sort de tout notre corps, de tous les sons qui nous entourent, agréables et désagréables qui sont là et que nous aurons à accueillir sans jugement, sans se raidir s'ils sont désagréables ou se réjouir s'ils sont agréables. Et nous ne pourrions pas ne pas nous rendre compte que régulièrement nos pensées nous piègent : nous pensons à faire telle chose, un courrier à répondre, un mail à envoyer, etc .. Ce n'est pas un échec, ce n'est pas une incapacité à se concentrer, c'est un constat, c'est normal (bienvenue au club, dit Chr. André). Notre mental ne s'arrête pas de produire des pensées, et c'est à nous de prendre nos distances avec elles !! Quand je prends conscience que je suis dans mes pensées, alors je peux en sortir, les observer au lieu de les habiter, et alors je suis pleinement dans l'exercice de la pleine conscience.

Peu à peu, ma conscience va s'ouvrir à tout ce qui est là, sans attente particulière : juste être là ! Respirer ! Ressentir ! Exister.

Je respire, je ressens, je vis !

Méditer, vous vous en rendez compte, c'est une démarche qui nécessite de stabiliser notre attention, et une bonne dose de volonté. Car une seule fois ne suffit pas : il faut du temps. C'est un entraînement de l'esprit. Vous savez, c'est comme faire de la musculation : si vous

en faites ½ heure seulement, c'est fatiguant et vous ne voyez aucun résultat. Mais si vous avez une pratique régulière, les résultats apparaissent. Pour la méditation, c'est la même chose, il vaut mieux un peu chaque jour que beaucoup une fois par semaine !

Mais en même temps, ce n'est pas une démarche intellectuelle : c'est une démarche corporelle, physique, avec ce paradoxe, pour nous occidentaux, qu'il ne faut rien attendre. Disons : attendre rien. Juste être là. Tout lâcher. Le retour sur investissement est lent, très lent.

Il y a une histoire qu'on attribue à un sage hindou : L'élève demande au maître : « Combien de temps faut-il, Maître, pour bien méditer ? » Le maître réfléchit longuement, et répond : « Il te faudra 5 ans ». Et si je médite plus, plus souvent, plus profondément, avec plus d'attention ? » demande l'élève, : « Alors, il te faudra 10 ans » répond le maître.

On ne peut pas forcer les choses. Voilà ! Vous l'avez bien compris, on ne peut pas forcer les choses. Il faut du temps, il faut de l'apprentissage pour réussir à libérer notre attention de ce dialogue intérieur avec nos pensées. Quand on y arrive, on dispose alors de plus d'attention pour...pour écouter les autres par exemple. Cette capacité d'écoute, amplifiée, nous rend plus tolérants, plus compréhensifs, plus sociaux, plus à l'aise avec les autres. Car si nous sommes en paix avec nous-mêmes, notre écoute de l'autre est meilleure car plus disponible.

La méditation facilite les capacités de concentration et de régulation émotionnelle. Elle n'a pas la prétention de nous apporter le détachement : elle amplifie notre présence au monde, à notre corps, à notre personne, à nos émotions positives ou négatives. De ce fait, on augmente notre présence à ce qui compte pour nous, ce qui permet un recentrage, et donne la possibilité d'aller à l'essentiel.

Et l'essentiel, qu'est-il pour vous, pour lui, pour moi ?

Nous savons bien que nous ne sommes pas de purs esprits. Et la méditation n'a pas pour but de nous élever hors de l'expérience quotidienne, dans une réalité immatérielle transcendante. Peut-être peut-elle nous amener à faire l'expérience d'une ouverture profonde, à trouver un sens de l'harmonie qui nous fera éprouver la justesse de notre existence : prendre conscience que je suis là, juste là, à ma vraie place !!!

Nous pouvons décider de pratiquer la méditation de pleine conscience dans un but uniquement thérapeutique : être plus calme, moins stressé, moins déprimé, etc..., nous l'avons évoqué.

Mais nous pouvons aussi DECIDER d'entrer dans une perspective spirituelle. Comme le rappelle Ch. André dans un entretien à un hebdomadaire : « La stabilisation de l'esprit peut nous aider à ouvrir notre cœur, à affûter notre foi : quand on pratique la méditation, notre état de conscience et notre rapport au monde sont peu à peu modifiés. A ce moment-là, nous sommes naturellement aspirés vers la spiritualité. Après, tout dépend de notre

culture : si nous sommes catholiques, juifs ou musulmans, nous allons sentir la présence du souffle de Dieu en nous ; si nous sommes bouddhistes, nous allons sentir que nous approchons du Nirvana ; pour d'autres encore, la méditation sera seulement un préalable à une réflexion philosophique. »

En préparant ce que j'allais vous dire ce soir, donc en lisant et relisant les auteurs les plus connus, j'ai été interrogé par un constat : tous ces auteurs, tous, parlent d'une manière ou d'une autre d'amour, de compassion, voire de bienveillance. Ne sont-ils pas, ce faisant, en train de parler de Dieu ? de Dieu sans le nommer ? Ce qui me ramène à la mémoire un propos du Dalaï lama lu je ne sais plus où. Ce maître tibétain disait : « Nous accueillons de plus en plus de personnes qui ont reçu une éducation chrétienne. C'est très bien, ça, mais qu'avons-nous de plus à leur apporter ? Ils ont dans leur religion d'origine tout ce qu'ils peuvent trouver chez nous. »

Puis, en discutant de cet exposé avec un prêtre qui nous est proche, celui-ci nous disait « L'aspiration à autre chose, à un autre sens, à l'idée d'un Au-delà serait comme l'ascension d'une montagne : chacun part d'une base différente, mais tous aspirent à arriver au même sommet ». Il évoquait, bien sûr l'origine et l'éducation spécifique de chacun d'entre nous dans un cadre très catholique. Mais ne peut-on pas élargir le propos ? Nous, les chrétiens, et eux, les bouddhistes, les tenants de l'Islam, les animistes, enfin toutes ces spiritualités, tous, nous aurions des départs différents pour un sommet commun, unique. On va me taxer de syncrétisme, je le sais, mais je ne puis concevoir qu'un Dieu, dit Dieu d'Amour ne donne pas les mêmes chances aux français, qu'aux bouddhistes, aux bushmen, ou aux habitants des îles les plus reculées...

Ainsi donc, vous avez le choix : en rester au mieux-être physique, ou profiter de ce mieux-être pour vous laisser mener vers une méditation plus orientée.

Peut-elle alors encore s'appeler méditation, ou est-ce à ce moment-là de la prière, ou est-ce de la contemplation ? La prière est-elle prière méditative, prière contemplative, voire prière de quiétude, la prière de Madame Guyon ? Je vous dirai de suite que je ne suis pas spécialiste de la question. Je peux juste dire que la méditation est une forme de prière où l'on écoute au lieu de parler. Des gens très savants, très saints, comme vous voudrez, ont écrit beaucoup sur ce sujet, des gens comme St Jean de la Croix, comme Ste Thérèse d'Avila ; je vous renvoie à leurs écrits si vous voulez approfondir cette question. Juste rappeler que depuis le 6^{ème} siècle, on évoque la « lectio divina » avec ses 4 mouvements : lire puis méditer, puis prier, enfin contempler. Il y aurait donc un ordre, une gradation. Pour ma part, je me contenterai des écrits de John Main, un moine bénédictin, un contemporain (il est mort en 1982) qui précise : « J'utilise le terme de méditation comme un synonyme de contemplation, de prière contemplative, de prière méditative etc... ». C'est lui qui est parti de la méditation tibétaine pour reformuler une méditation chrétienne, essentiellement basée sur la pratique du mantra, ce « Maranatha » déjà évoqué. Saint Paul termine sa 1^{ère} lettre aux Corinthiens par ce mot qui clôt également l'Apocalypse.

Je reprendrai une formulation de Jeanne Siaud-Facchin qui dit fort justement que la méditation, la méditation de pleine conscience bien sûr, est une expérience intime, personnelle et unique. A partir de cela, vous concevez facilement que tout est possible.

Rappelons-nous ce propos de Maître Eckhart, le mystique rhénan du 13^{ème} siècle : « Dieu nous rend souvent visite, mais nous ne sommes pas toujours chez nous. »

Si la méditation nous apprend à être là, être chez nous, il y a alors de la place pour le visiteur...et si ce visiteur est Dieu et que nous sommes accueillants à ce type de visite, la rencontre devient possible. Cela dépend de nous.

Pour le dire d'une autre manière, il devient alors possible de passer de la vacuité générée par la méditation à la plénitude d'une rencontre spirituelle.

La pleine conscience nous apporte ce mieux-être, préalable bien utile à une démarche de ce genre. Cela rejoint, comme le rappelle Patrice Gourrier, prêtre, méditant et psychologue, la tradition chrétienne : les pères du désert, marqués par la culture grecque, nous invitent à l'héséchia : la sérénité, qu'ils acquièrent par le vide : ne rien faire, ne pas bouger, respirer, ne pas se dissiper, cette sérénité qui laisse place aux questions de tout humain :

« Pourquoi suis-je là, sur terre ? Pour y faire quoi ? Qui a mis les hommes en marche et pourquoi ? » Chacun tente, ou pas, d'y répondre à sa manière.

Pour terminer, je voudrais évoquer cette observation rapportée, je crois, dans le très beau livre de Christiane Rancé : « Prenez-moi tout, mais laissez moi l'extase » : c'est un livre sur la prière. Elle évoque la figure d'un très vieux moine chartreux, pas gâteux je précise, qui vivait quasi en permanence en silence les yeux fixés sur le feu de la cheminée : méditation, contemplation, prière, extase ? Comment nommer cela ?

Ou ce fait bien connu de Jean Marie Vianney, le Saint curé d'Ars qui voyant l'un de ses vieux paroissiens régulièrement dans l'église, lui demande, si j'ai bonne mémoire, comment il prie. Sa réponse fut : « Je l'avise, et il me ravise ».

En dire plus ? « Il est midi. Je vois la porte ouverte. Il faut entrer. Mère de Jésus Christ, je ne viens pas prier. Je n'ai rien à offrir et rien à demander. Je viens seulement, Mère, pour vous regarder. » Vous avez reconnu, c'est de Paul Claudel (La Vierge à midi).

Voilà à quoi la méditation de pleine conscience peut, **si vous le voulez**, vous amener : à trouver le silence, ce silence dont Charles de Foucauld disait qu'il est la condition de l'amour... Qui sait alors les rencontres que vous pourrez faire ?

Je vous remercie.

Wissant, le 28 juillet 2016

Marc Guffroy

Quelques livres en référence :

- 1/ « Méditer jour après jour », de Christophe André, Ed. L'Iconoclaste, avec C.D.
- 2/ « Comment la méditation a changé ma vie.. », de Jeanne Siaud-Facchin, Ed. Odile Jacob
- 3/ « Méditer » de Jon Kabat-Zinn
- 4/ « Pratique de la méditation » de Fabrice Midal