

Méditation chrétienne, redécouverte d'une tradition

La méditation a traversé les siècles pour s'enraciner dans le XXI^e. Véritable phénomène de mode! On l'associe plus facilement au bouddhisme qu'au christianisme. Et pourtant, la tradition chrétienne en est, pour une large part, à l'origine. Ce dossier propose de redécouvrir les racines chrétiennes de la méditation et offre un tour d'horizon des différentes propositions à Genève.

Méditation orientale et oraison chrétienne: regards croisés

La méditation a acquis dans nos manières de vivre et de penser une place prépondérante. L'engouement pour les pratiques de la méditation d'inspiration orientale nous interroge sur nos pratiques spirituelles chrétiennes: dans quelle mesure peuvent-elles être encore sources d'innovation spirituelle?

Entretien avec Fabrice Midal et Jean-Marie Gueullette.

La méditation qui rencontre tant de succès aujourd'hui vient d'Orient. En quoi peut-elle nous concerner nous Occidentaux, et nous chrétiens?

Fabrice Midal. Le succès de la méditation aujourd'hui en Occident dépasse tout ce qu'on pouvait imaginer il y a seulement une dizaine d'années. C'est d'autant plus surprenant que c'est un exercice difficile qui demande un engagement profond. Cette méditation consiste à développer une attention déliée dans le moment présent tel qu'il est, sans jugement, dans la plénitude de son être, et de passer d'un mode de contrôle ou de domination à un mode d'ouverture et de plus grande réception. L'Occident se tourne vers la pratique de la méditation parce qu'il traverse une crise profonde de l'expérience.

Peut-on parler de méditation chrétienne?

Jean-Marie Gueul-

lette. En milieu chrétien, le terme de méditation ne désigne pas spontanément une pratique de présence, mais plus volontiers une pratique plus intellectuelle et spirituelle de méditation d'un texte. On peut retrouver une tradition constante, depuis les pères du désert jusqu'à la fin du XVII^e siècle, sous des appellations diverses, d'une pratique d'assise, de repos, de stabilité, d'immobilité dans la prière silencieuse, sans objet particulier. Cette tradition, bien souvent totalement ignorée, est à notre disposition. Il s'agit d'une forme de prière qui est une manière de se rendre présent à la présence de Dieu, à Dieu qui est présent, et à un Dieu personnel.

F. M. La découverte de la méditation (qui dans le christianisme se rapprocherait plutôt de l'oraison silencieuse que de la prière) relève d'une autorisation de se dépouiller du vieil homme en soi pour faire place à quelque chose de plus grand que soi, et en ce sens elle implique une ouverture radicale à autre chose que soi! Un christianisme

Bio express

Fabrice Midal est philosophe et écrivain. Il est le fondateur de l'École occidentale de méditation à Genève (voir encadré page 12). Il est également l'auteur de nombreux livres, notamment *La méditation*, PUF, Que sais-je? 2014; *Frappe le ciel, écoute le bruit*, Les Arènes, 2014; et *Comment la philosophie peut nous sauver. 22 méditations décisives*, Flammarion, 2015.

d'innovation aujourd'hui pourrait être un christianisme qui, recevant cette disposition d'ouverture de l'Orient, retrouverait le sens d'une tradition spirituelle chrétienne qui a été féconde, notamment au XVII^e siècle, puis oubliée. Outre Madame Guyon, on pourrait citer un grand nombre d'auteurs tels que Fénelon, Malaval, etc. Pourquoi cette voie spirituelle s'est-elle fermée? Et comment pourrait-elle se rouvrir? Elevé dans le bouddhisme, j'apprends énormément en lisant les auteurs spirituels chrétiens du XVII^e, parce qu'ils écrivent dans ma propre langue. Je trouve une incroyable nourriture à l'expérience méditative en lisant ces textes.

Cette voie de la méditation comme le chemin le plus simple pour aller vers Dieu, n'est-ce pas ce que vous avez essayé de présenter dans votre petit livre *Laisse Dieu être Dieu en toi*?

J.-M. G. Je crois que la tradition chrétienne d'une prière de présence procède toujours d'un cheminement de simplification de la pratique, déjà chez les pères du désert. Simplification qui procède d'un souci de ne pas instrumentaliser Dieu, de ne pas mettre Dieu à notre service sous prétexte d'une prière de demande. Se tenir dans une prière simple, dans une prière qui ne se refuse pas de nommer Dieu mais qui ne cherche pas à bavarder avec Lui, c'est une ascèse très exigeante, à laquelle tous ne sont pas prêts. Quand je parle d'une distinction avec la méditation orientale, ce n'est absolument pas dans l'idée d'une opposition et encore moins d'une hiérarchisation, mais pour dire simplement que si l'on veut que cette forme de prière se développe dans une vie chrétienne, cela ne peut pas se faire seulement dans le cadre d'une pratique qui est commune avec l'Orient. Et je constate cela depuis quinze ans dans l'accueil de personnes ayant déjà une longue expérience de la méditation orientale et qui souhaitent revenir à leurs racines chrétiennes. Si ces personnes sont allées apprendre auprès de maîtres orientaux, c'est bien souvent parce qu'il n'y avait pas de maîtres dans le christianisme pour leur apprendre à prier.

F. M. Je crois qu'une des missions de la tradition bouddhique aura été d'aider nombre de chrétiens à retrouver leur propre tradition. Beaucoup de mes élèves qui étudient la méditation retournent ensuite vers le christianisme – et j'en suis toujours très heureux. Aujourd'hui, dans un monde dominé par les valeurs de la gestion et de l'efficacité, ces pratiques diverses de la méditation nous apprennent à renoncer à cette volonté de tout dominer et de tout maîtriser: Dieu, soi, les autres ou le monde.

La méditation aide-t-elle l'homme à vivre dans la non-instrumentalisation?

F. M. C'est ma conviction. La méditation prépare l'homme à la gratuité, à l'accueil de ce qui arrive. C'est aujourd'hui un combat – car nous voudrions que la méditation soit un nouvel outil! Or ce n'est pas là l'accepter mais la défigurer! Ceci dit, il faut reconnaître la réalité de la souffrance et le stress des personnes qui cherchent dans la méditation un apaisement. L'oraison ou la méditation nous apprennent à retrouver un rapport vivant à notre être.

J.-M. G. On rejoint là quelque chose qui est bien connu en spiritualité chrétienne. Il est bien évident qu'il ne faut pas s'interdire de penser – et de constater – que la prière peut faire du bien et que la vie sacramentelle peut aider à être heureux. Mais si on renverse la proposition, il peut arriver aussi qu'on ne prie que parce que cela fait du bien, ou qu'on n'aille à la messe que pour se sentir mieux. A ce moment-là, on instrumentalise Dieu.

F. M. On a tendance à identifier l'ouverture et le bien à une expérience agréable, et à vouloir fuir l'expérience désagréable. Le fait de ne pas attendre quelque chose de déterminé nous ouvre à quelque chose d'infiniment plus grand que ce que l'on avait prévu, au-delà de l'agréable et du désagréable.

J.-M. G. Toute démarche qui rêve d'une disparition de la réalité qui nous fait souffrir, qu'elle soit extérieure ou intérieure, fait l'impasse sur le fait que dans la vie il y a des réalités qui font souffrir et qui ne vont pas disparaître, le deuil par exemple. Il ne s'agit pas de demander à Dieu de faire disparaître cette réalité – c'est une illusion, de la pensée magique.

Dans les a priori négatifs à l'endroit de la méditation chrétienne, n'y a-t-il pas ce sentiment que le corps serait un peu mis de côté, voire parfois méprisé?

F. M. C'est quand même assez étrange, parce que le christianisme est la religion de l'incarnation. Il n'y a rien de plus irritant que de voir des gens qui viennent du



Jean-Marie Gueullette

Bio express

Jean-Marie Gueullette est dominicain. Il enseigne à la Faculté de théologie et au Centre interdisciplinaire d'éthique universitaire catholique de Lyon. Il est notamment l'auteur du *Petit traité de la prière silencieuse*, Albin Michel, 2011, et de *Laisse Dieu être Dieu en toi*, Cerf, 2002 (voir encadré page suivante).

«L'Occident se tourne vers la pratique de la méditation parce qu'il traverse une crise profonde de l'expérience»

christianisme chercher dans le bouddhisme des choses qui existaient dans le christianisme. Ce qu'il faudrait plutôt se demander, c'est comment nous, Occidentaux, avons perdu le rapport au corps. Habiter son corps, ce n'est pas du tout pour nous, Occidentaux, quelque chose d'évident. Je pense que nous avons tous à retrouver un rapport avec notre corps.

J.-M. G. On ne peut pas nier que, dans la pratique et dans le discours chrétiens, à l'époque moderne et contemporaine, on a l'impression que le corps n'est présent que quand il est souffrant.

On ne va jamais avoir l'illusion que l'expérience spirituelle est produite par une technique. Le mot de technique est toujours un peu gênant dans le vocabulaire chrétien, parce qu'il y a fondamentalement la grâce – et non pas l'effort humain – pour se rapporter à Dieu. Enfin, je crois qu'il est absolument nécessaire de souligner que lorsqu'on s'engage dans ces pratiques de prière dépouillée, silencieuse, dans la durée, au long d'une vie, il faut absolument être prévenu que l'on ne sera pas dans le ressenti. Je ne ressens rien, je n'entends rien, et je ne suis pas dans un état de dilatation extraordinaire – mais je sais que cela a du sens.

F. M. Dans la tradition de la méditation orientale, on ne parle pas tant que cela du corps. On évoque en revanche dans le zen la posture, mais il s'agit tout autant du corps que d'une forme de disposition d'être. L'Occident "mécomprend" beaucoup cela, et entend la manière dont l'Orient peut parler du corps comme des techniques corporelles. L'expérience d'habiter son corps est souvent identifiée soit à une expérience de plaisir, soit à une expérience de souffrance, c'est-à-dire à l'expérience d'une

« La méditation devrait s'entendre comme une présence attentive et une bienveillance aimante qui nous ouvre pleinement au monde »

certaine forme d'intensité que l'on recherche aujourd'hui dans le sport ou dans la sexualité. On a l'impression aujourd'hui que l'Orient aurait des recettes que nous n'aurions pas, mais ce n'est justement pas une question de recettes. La méditation devrait s'entendre comme une présence attentive et une bienveillance aimante qui nous ouvre pleinement au monde. Ce qui m'a le plus éclairé dans ma découverte des textes de méditation chrétienne, particulièrement chez Madame Guyon, c'est ce lien entre l'oraison et la question du pur amour, de la gratuité de l'amour.

J.-M. G. Je suis d'accord sur ce lien entre l'oraison et l'amour. Cependant, il me semble qu'il manque un ingrédient dans cette tradition du pur amour : celui de la réciprocité. Il est vrai que si l'on aime exclusivement pour être aimé à son tour, on risque de s'enfermer dans un amour instrumental et faux. Mais si l'élan de gratuité de l'amour en vient à interdire la réciprocité, à nous faire considérer qu'un amour réciproque serait de moindre valeur qu'un amour sans réciprocité, c'est un vrai problème. Ce qui fait qu'un certain nombre de chrétiens ont l'impression – fautive – que l'Evangile présenterait l'amour des ennemis comme le sommet de l'amour. C'est l'amour le plus héroïque, mais ce n'est pas le sommet de l'amour. Ce que Dieu veut vivre avec nous, ce n'est pas l'amour des ennemis, c'est la communion. Donc même s'il ne s'agit pas de faire de la réciprocité la condition de l'amour ; il s'agit d'être capable, dans cette gratuité, de se réjouir du surgissement de la réciprocité.

■ **Nathalie Sarthou-Lajus, revue Etudes.** Cet entretien a paru dans sa version complète dans le numéro de janvier 2015 de la revue Etude. Il est disponible intégralement sur le site www.revue-etudes.com

Fabrice Midal à Genève :

- Jeudi 16 avril, 18h-19h30 : nouvelle librairie Payot Genève Rive Gauche, rue de la Confédération 7
- Vendredi 17 avril et lundi 18 mai, 12h30 : « déjeuner-débat » à la Société de Lecture, www.societe-de-lecture.ch
- 17 au 19 avril : séminaire de méditation à l'Ecole occidentale de méditation, www.ecole-occidentale-meditation.com

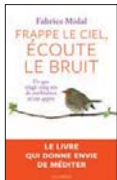


A lire

Le silence et l'intériorité ne sont pas l'apanage de l'Orient, il existe une manière chrétienne très simple de prier en silence, en tentant de se recentrer inlassablement sur la présence de Dieu par la répétition intérieure de son Nom ou d'un nom de Dieu. Jean-Marie Gueullette, *Petit traité de la prière silencieuse*, Ed. Albin Michel, septembre 2011, 192 pages.

Pour en savoir plus

L'Ecole occidentale de méditation, fondée par Fabrice Midal, promeut une approche laïque de la méditation, en rapport avec notre vie quotidienne et en dialogue avec la pensée et la poésie d'Occident. www.ecole-occidentale-meditation.com



A lire

Méditer, ce n'est pas chercher à atteindre quelque chose, mais abandonner le désir de tout contrôler. Pour ouvrir notre esprit. Voilà ce que vingt-cinq années de méditation m'ont appris : laisser vivre en soi le questionnement infini. Fabrice Midal, *Frappe le ciel, écoute le bruit*, Les Arènes, janvier 2014, 170 pages.

Le besoin de silence face à l'univers de bruit

Virgile Rochat, ancien aumônier de l'Université de Lausanne et nouvellement installé comme pasteur à la paroisse de Chailly-La Cathédrale à Lausanne, est un des pasteurs protestants à promouvoir la pratique de la méditation au sein du christianisme.

Il y a passablement de raisons pour lesquelles un réel besoin de méditer se fait jour dans la société actuelle. Sans doute le besoin de silence face à l'univers de bruit dans lequel nous évoluons. Mais aussi un besoin de calme dans l'agitation, d'intériorité dans le paraître, de stabilité dans la mobilité extrême qui nous entraîne comme des toupies qui tendent à nous éjecter quand elles tournent et qui tombent quand elles s'arrêtent. Ce sont les causes apparentes, mais une analyse plus fine permet de lire dans cet engouement un réel désir de vivre le présent. L'instant présent. Celui précisément que ne nous donnent pas nos valeurs matérialistes qui nient le passé et font sans cesse miroiter un futur censé nous apporter le bonheur. Il y a dans la méditation une protestation inconsciente contre la frénésie de la consommation.

Spécificité de la méditation chrétienne

Les pratiques de méditation provenant des spiritualités orientales ou plus ou moins adaptées induisent – qu'on le veuille ou non – une conception de l'humain et de la théologie qui met mal à l'aise une partie de nos contemporains. Beaucoup, en effet, ne souhaitent pas changer leurs cadres de référence habituels pour méditer. D'ailleurs, le dalaï-lama lui-même exhorte les Occidentaux à rester dans leurs traditions héritées tant est complexe un changement de références.

La méditation, en christianisme, qu'on l'appelle contemplation, oraison, prière du cœur ou autrement encore repose sur les grands piliers de la foi, à commencer par l'existence de Dieu, un Dieu Père, Fils et Esprit saint qui crée, sauve et vivifie. Il s'agit donc, dans la pratique, de laisser Dieu, la « Présence », la « Source », être en nous. Prendre sa place... « Vous êtes le temple de l'Esprit », dit l'apôtre. Il s'agit de descendre en soi, de se désencombrer. Vous l'aurez compris, la méditation chrétienne ne consiste pas à lire une parole biblique pour la méditer, mais plutôt à « descendre en soi » pour y expérimenter la présence divine, la parole biblique intervenant après l'assise. Sur un terrain bien préparé...

Dieu à l'intérieur de soi

Qu'est-ce que la méditation apporte au christianisme ? La question est à la fois bien et mal posée. Mal posée,



Pour son logo, la Communauté mondiale de la méditation chrétienne s'est inspirée d'une mosaïque qu'on peut voir dans le mausolée de Galla Placidia (V^e siècle) à Ravenne, Italie.

car elle n'apporte rien qui n'y soit déjà, mais bien posée aussi, car elle déplace certains accents, à commencer par un « rapatriement » de Dieu à l'intérieur de soi. Le Dieu de la révélation est ressenti et vécu comme fortement « extérieur ». On lui demande de venir, on lui demande pardon, on lui demande des choses... Or on affirme aussi qu'il est partout, donc en soi aussi ?

La méditation est aussi fortement œcuménique, aussi bien au sein du christianisme qu'avec les autres religions et convictions. Elle place les pratiquants sur le plan de la mystique plus que du dogme. Il s'agit d'une démarche de réponse à la grâce.

Mais la méditation a aussi des conséquences politiques et économiques en ce sens qu'elle met l'objectif de la vie dans le dessaisissement. Et, de fait, a des conséquences écologiques. Le voyage intérieur n'a pas d'empreinte carbone !

Un texte fondateur

La « méditation chrétienne » provient d'une redécouverte d'un texte d'un père de l'Eglise du IV^e-V^e siècle, Jean Cassien, par John Main, un moine bénédictin irlandais. Ce texte (la neuvième conférence) fonde une pratique de méditation qui intègre des enseignements, le silence, l'immobilité, un mot de prière et ainsi une transformation lente de la personne à l'image de Celui qui l'habite.

■ **Virgile Rochat**

Pour en savoir plus

www.meditationchretienne.org/site/index.php et meditationchretienne.lausanne.wordpress.com

A lire



Virgile Rochat, *Le temps presse ! Réflexions pour sortir les Eglises de la crise*, Editions Labor et Fides, mai 2012, 186 pages.

La méditation chrétienne

L'Eglise protestante de Genève propose plusieurs lieux pour méditer à Genève. Le plus souvent, il s'agit d'une prière suivie d'un moment de silence, parfois pas si facile à laisser s'installer.

Lorsque l'on entend le mot « méditation », on pense le plus souvent au bouddhisme ou à la pratique du zen, rarement à la chrétienté. Et pourtant, elle a toujours existé dans la tradition chrétienne. « On peut remonter jusqu'au Christ. Dans la Bible, Jésus se retire à plusieurs moments », explique le pasteur Nils Phildius, qui coordonne l'Atelier de spiritualité chrétienne, au temple de la Madeleine, à Genève.

Orienté vers Dieu

Dans Matthieu (chapitre 4), Jésus commence sa mission en passant 40 jours et 40 nuits dans le désert. Dans Marc aussi, il lui arrive de sortir pour être seul. « Jésus médite pour exercer son ministère, il médite avant d'aller à la rencontre des autres », précise Nils Phildius. Si elle fait partie de la tradition, la méditation a néanmoins été oubliée pendant longtemps, avant de commencer un retour d'abord timide dans les années 60. « C'est aussi parce que c'est quelque chose de plutôt intime, dont on ne parle pas forcément sur la place publique. »

Le regain d'intérêt pour la méditation est lié à celui pour les monastères, où ce temps de prière silencieux a toujours été pratiqué assidûment. « La Réforme a supprimé les monastères sans comprendre qu'ils avaient là quelque chose de précieux », regrette le pasteur Georges Braunschweig, qui propose plusieurs fois par semaine des offices de la mi-journée au temple de la Madeleine.

Au contraire de la méditation bouddhique, plus philosophique que religieuse et qui n'a pas de vis-à-vis, la méditation chrétienne est orientée vers Dieu. « La liturgie, très simple, s'inspire des traditions monastiques, avec des temps de silence. Physiquement, nous regardons tous dans le même sens. Etre tournés vers Dieu est notre racine pro-

fonde », précise le diacre Philippe Rohr, à l'origine d'une prière quotidienne au temple de la Servette.

De l'avis des responsables des lieux chargés de ces méditations, ces moments attirent un public différent de celui des événements plus traditionnels. Ce sont des gens qui cherchent une atmosphère où une place moins grande est faite à l'expression verbale et plus grande au silence et à la lenteur. « Nous cherchons à créer une atmosphère contemplative et de recueillement qui soit propre à la méditation.

Petite sélection des lieux de méditation proposés par l'EPG

- Temple de la Madeleine: les lundis, mercredis et vendredis à 12h15 et 18h30. L'église est un lieu d'accueil, de prière, d'écoute et de méditation durant l'après-midi.
- Espace Saint-Luc, au Petit-Lancy: du lundi au vendredi de 10h30 à 11h.
- Temple de la Servette-Vieuxseux: du lundi au vendredi, de 12h15 à 12h45.
- Cathédrale St-Pierre: un dimanche par mois (les prochains rendez-vous auront lieu les 26 avril et 31 mai 2015 à 18h).
- Espace Fusterie: chaque lundi à 12h30, animé par la CMMC.
- L'Atelier de spiritualité chrétienne est une formation qui dure deux ans, permettant de développer une vie spirituelle chrétienne reliée au quotidien à travers diverses approches et traditions. L'atelier se déroule au temple de la Madeleine.

a le vent en poupe

Avec une certaine sobriété. A la cathédrale St-Pierre, beaucoup de temps est aussi réservé à la musique », explique le pasteur Emmanuel Rolland. En lien avec Roland Benz, ils proposent un office du soir un dimanche par mois.

Le premier pas...

Mais que recherchent les croyants dans la méditation chrétienne? « Le centre, le noyau. De nombreuses personnes veulent aller à la découverte d'un horizon de vie mais ont besoin d'aide pour y arriver. Il leur faut une main tendue, un cadre. Ces gens ressentent aussi un besoin de silence et d'écoute », explique Georges Braunschweig. Pour beaucoup, le chemin est trop difficile à faire seul. « Méditer en groupe est très puissant. On plonge plus facilement avec les autres, qui sont très soutenant. On est comme portés », confirme la pasteur Marie Céneç.

La méditation est avant tout une démarche de développement personnel, un moment pour être présent à soi-même puis avec Dieu. Celles proposées par les différents lieux de l'EPG peuvent être le début d'une démarche spirituelle qui mènera ceux qui le souhaitent encore plus loin. Plus difficile à vivre parce qu'elle amène vers des zones inconfortables, elle ne peut cependant être réussie qu'avec un accompagnement adéquat. ■ Anne Buloz

Communauté mondiale de méditation chrétienne (CMMC)

L'Espace Fusterie accueille la Communauté mondiale de méditation chrétienne (CMMC) chaque lundi (dès 12h30). Cette communauté œcuménique de prière a été fondée au XX^e siècle par un moine bénédictin, John Main. La méditation se centre sur un mot, « Maranatha », qui veut dire Seigneur, viens! en araméen, répété comme un mantra. (Voir l'article page 15 sur la CMMC)
Une demi-heure de chants, de prière et de silence à la façon de Taizé a également lieu tous les mercredis (dès 12h30) à l'Espace Fusterie.

Méditation, réflexion, contemplation...

La méditation est un terme large, d'autant plus que différentes manières de méditer existent. La méditation sans objet (pas de texte ou image servant de support) est souvent appelée contemplation. C'est la plus proche du bouddhisme. Si la plupart des lieux de l'EPG parlent de méditation, dans les faits il s'agit plutôt d'une réflexion avec des mots, à l'exception de l'Atelier de spiritualité chrétienne.

Le point de départ est un texte, une phrase ou un mot, éventuellement un objet ou une image, qui sert de support à un moment de réflexion-méditation. Il ne s'agit pas d'un temps pour penser ou prier. Francine Carrillo, alors ministre dans



« Que celle qui est venue en retard se dénonce ! »

la paroisse de Champel, avait été une pionnière en créant dans les années 90 un Espace de prière qui faisait largement place au silence et à l'écoute priante de la Parole.

Durant quatre ans, la pasteur Marie Céneç a animé chaque samedi un groupe de Méditation et prière à l'Espace Fusterie. Elle s'appuyait sur un texte biblique: « La méditation est quelque chose d'exigeant. C'est comme un engagement: il est nécessaire d'avoir une régularité dans sa pratique. On apprend à méditer en permanence. Pour moi, c'est une façon d'être présent à soi et au monde, d'avoir une autre communication, une relation à un autre niveau. »

A lire
Découvrez la méditation de Marie Céneç en page 26.

Publicité

Pour vous, des voyages édiants:

- en Israël (toute l'année)
- en Turquie/Cappadoce (mai 2015)
- Russie (St Petersburg & Sibérie)
- en Ouzbékistan "Sur la route de la soie"
- au Brésil (croisière sur l'Amazonie)
- au Japon (octobre 2015)

AGAPE TOURS
Tél. 024 423 00 10
www.agapetours.com

B. TOURNIER
GÉRANCE - ACHAT - VENTE
IMMEUBLES - VILLAS - TERRAINS
Cours de Rive 4 - 1204 Genève
Tél. 022 318 30 70 - Fax 022 318 30 89
regie@tournier.ch - www.tournier.ch
Membre du Groupement des Régies Privées Genevoises.