

# La méditation de pleine conscience

En demandant l'intercession du Bienheureux Maurice Tornay, Prêtre — Chanoine régulier — né le 31 août 1910 à La Rosière (Commune d'Orsières), mort martyr le 11 août 1949 au col du Choula (Chine). Invoqué, le 11 août au martyrologe romain : aux confins du Tibet, en 1949, le bienheureux Maurice Tornay, prêtre et martyr, chanoine régulier du Grand-Saint-Bernard, alla annoncer l'Évangile en Chine et au Tibet, et fut massacré par des lamas tibétains.

La méditation de pleine conscience est en vogue actuellement. Elle tire son origine du bouddhisme revue à la sauce occidentale. Dans le bouddhisme, il est enseigné que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération. La méditation de pleine conscience permettrait une attention juste, une présence attentive ou une conscience vigilante à ses propres pensées, actions et motivations.

## Signification étymologique de Méditer et de conscience <sup>1</sup>

Il est intéressant d'observer que méditer vient du latin *mederi* « donner soin à » « porter remède à ». La racine *med* dans le domaine indo-européen a le sens, selon Benveniste, de « prendre avec autorité des mesures appropriées », d'où penser réfléchir, réguler, juger, ordonner.

En vieux français, le méditer signifie l'action de réfléchir profondément en particulier dans une acception religieuse. Puis la méditation prend son sens moderne de « soumettre à une longue réflexion ».

La conscience vient du latin *conscientia* dérivé de *conscire*, de *cum* « avec » et *scire* « science », par conséquent « savoir en commun ». Avant le XVIIe, elle avait une valeur morale de connaissance intuitive du

bien et du mal. Au XIIe il y a la locution « bonne conscience », puis « en leur âme et conscience ». Il a donc une connotation morale : « liberté de conscience, conscience morale. »

Les philosophes lui ont donné un sens nouveau avec la locution « prendre conscience ». Ainsi, la conscience est passée de la valeur morale à la valeur psychologique ou métaphysique de réflexion.

Ainsi, il faut bien s'entendre sur des mots qui selon les positions ne revêtent pas les mêmes significations.

## Quelques principes de la pleine conscience

Dans un premier temps, il s'agit d'être attentif à ses sensations dans l'instant présent, comment elles apparaissent, comment elles durent ou ne durent pas, et comment elles disparaissent. Par la suite, le méditant va examiner les idées qui l'habitent, les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, à leur point de départ, dans leurs durées et à leur point de dissolution. Il doit rester neutre et silencieux dans cette introspection, il accueille l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ou à rejeter la sensation désagréable. C'est ainsi que le méditant arriverait progressivement au détachement et à la libération de la matière, de la sensation, de la perception, des conditionnements mentaux. Ce détachement est typiquement bouddhique, il faut se détacher de toute sensation et même de tout sentiment de joie ou de tristesse comme autant d'illusions qui empêchent de nous libérer. Le méditant peut se concentrer sur sa respiration, sur sa marche... L'important est

---

<sup>1</sup> D'après le Dictionnaire historique de la langue française, sous la direction d'Alain Rey, Ed Le Robert avril 2012

qu'il soit tout à ce qu'il fait, à ressentir plus que penser à expérimenter plus qu'à savoir.

Nous retrouvons des similitudes dans le training autogène de Schultz ou en sophrologie qui puisent dans l'enseignement bouddhiste. Ainsi Le Bouddha conseille d'observer la sensation intérieurement, dans le mental et extérieurement dans le corps. Par exemple, si le méditant induit dans son mental le « chaud », il peut le percevoir dans son corps, il y aura une vasodilatation, et une sudation possible. Ensuite, si le méditant induit dans son mental le « froid », il peut sentir dans le corps une vasoconstriction, et des grelottements. Ainsi, le méditant prends conscience que son mental peut agir directement sur son corps. Il aurait alors le pouvoir de purifier ses sensations, tant internes qu'externes, de tout ce qui est gênant.

La pleine conscience se situe au-delà de la première forme de sagesse selon le bouddhisme qui est la dévotion, et au-delà de la deuxième forme : la logique de l'intellect ou de la raison. Elle accéderait à la troisième forme de sagesse, qui est la vision directe de la réalité ultime en toute chose. Dans son principe même, nous constatons que la méditation de pleine conscience se situe au-delà de toute foi et de toute raison.

## En occident

Le concepteur et promoteur de la méditation de pleine conscience, *mindfulness meditation*, en Occident est Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944. Il n'est pas médecin, mais de formation scientifique. C'est dans les années 1970, alors étudiant en biologie moléculaire, que Jon Kabat-Zinn, intéressé par le bouddhisme, a simplifié ses pratiques méditatives, pour qu'elles soient facilement enseignées et étudiées. Depuis 1979, il présente la

« méditation de la pleine conscience » comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie. Il a fondé et dirige la Clinique de réduction du Stress (*Stress Reduction Clinic*) et le centre pour la pleine conscience en médecine (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*) de l'université médicale du Massachusetts. Il est l'un des leaders actuels de l'institut ésotérique ESALEN, centre historiquement lié au mouvement GURDJIEFF<sup>2</sup>. En fait, nous sommes là au cœur des pratiques du New Age qui tentent de rapprocher l'enseignement bouddhique et les dernières expériences en psychologie. Ce syncrétisme, prédisant la venue d'un nouveau type d'homme au potentiel illimité, a engendré un grand nombre de sectes et de pratiques dites « spirituelles », et attiré 350 millions d'adeptes à travers le monde. C'est une vision globalisante, voire totalisante, et finalement totalitaire qui cherche le

---

<sup>2</sup> L'homme rusé Georges Ivanovitch Gurdjieff, né dans le Caucase à une date indéterminée, est arrivé en France en 1921 entouré d'un certain nombre d'adeptes russes... Gurdjieff s'est beaucoup inspiré d'Helena Blavatsky fondatrice de la Théosophie... Pour faire court, on pourrait dire que Gurdjieff, c'est la théosophie plus les techniques d'assujettissement.... Selon Gurdjieff, « l'homme est une machine qui réagit aux stimulations » et seuls de rares individus, correctement guidés, sont capables en « travaillant » sur eux-mêmes d'acquérir une volonté propre et une âme immortelle. Jean François Revel dans son ouvrage « *Mémoires, le voleur dans la maison vide* » fait une analyse très intéressante des expériences auprès de Gurdjieff qu'il traite d'imposteur et d'escroc (p.152) « *Ce qui m'intéresse rétrospectivement, dans ma mésaventure gurdjieffienne, c'est l'expérience que je fis sur mon propre cas de l'aptitude des hommes à se persuader de la vérité de n'importe quelle théorie, de bâtir dans leur tête un attirail justificatif de n'importe quel système, fut-ce le plus extravagant, sans que l'intelligence et la culture puissent entraver cette intoxication idéologique* ». Cf Bulles n°83, 85, 89, 92.

bonheur de l'homme sans perspective de transcendance. L'homme devient Dieu, il n'a plus besoin de Dieu Créateur et Sauveur du christianisme.

Kabat-Zinn enseigne la *Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR dans un cours de huit semaines qui combine méditation et Hatha yoga. Ces cours s'adressent tant au monde de l'éducation et de la santé que de l'entreprise ou du commerce. Plus de 200 centres et cliniques médicales, aux États-Unis et à l'étranger, utilisent le modèle de MBSR. Certains des livres de ce chef de file de la mindfulness dépassent le million d'exemplaires vendus.

Kabat-Zinn est membre du conseil d'administration du *Mind and Life Institute* qui a pour but de promouvoir un dialogue entre des scientifiques occidentaux, le Dalaï-Lama président d'honneur de l'association et ses disciples, pour une compréhension plus approfondie des différentes façons de connaître et de sonder la nature de l'esprit, les émotions et la réalité.

## Médias

L'expansion (l'explosion même) de la méditation de pleine conscience passe actuellement par les médias. Tous les magazines, toutes les chaînes de télévision ont consacré articles et émissions à la méditation de pleine conscience. Sur Internet, il suffit de taper « *méditation de pleine conscience* » ou « *mindfulness* » pour trouver une multitude de sites, tous à la gloire de la mindfulness. Il est presque impossible de trouver des sites émettant des questions ou des réserves sur cette méthode. Le géant mondial de la publicité JWT a listé la Pleine conscience comme l'une de ses 10 tendances pour façonner le monde en 2014.



Les cours de MBCT se multiplient à travers le Royaume-Uni — mais la recherche aux États-Unis a montré que quelques-uns des pratiquants de certains types de méditation bouddhiste ont été envahis par des souvenirs traumatiques et des troubles dans leurs relations sociales. Photographie : Luis Alvarez/Getty Images/Vetta

## Éducation et politique

« *Le projet d'introduire la méditation au Parlement (de Westminster) a germé il y a deux ans. Ce projet a abouti grâce à l'aide de spécialiste éminent – Le Dr Mark Willams, psychiatre, qui dirige le Centre de pleine conscience d'Oxford, et Chris Cullen, qui a créé des programmes de méditation dans les écoles, via le projet Mindfulness in School. Depuis janvier 2013, 95 députés et lords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire... Un jour..., la méditation fera partie des programmes scolaires dans tout le pays.*<sup>3</sup> »

<sup>3</sup> L'Express N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.28.

En Grande-Bretagne, la méditation de Pleine conscience se propage rapidement dans les salles communales, les écoles et les hôpitaux et même les bureaux des banques et des géants de l'internet tel que Google.

L'application de méditation *Headspace* a maintenant 523000 utilisateurs au Royaume-Uni, et son utilisation a triplé en 12 mois.

Attention les Anglais tirent toujours les premiers, mais nous ne sommes pas en reste, à l'école de management de Grenoble une vingtaine d'élèves suivent la chaire de Mindfulness, où l'on parle business et bienveillance bonheur et productivité !

## Médecine

La méthode se propageant grâce à certaines cautions médico-scientifiques qui démontreraient des effets positifs de cette méditation sur le stress, l'anxiété, la dépression, etc. De nombreuses publications scientifiques prouveraient tous ces bénéfices<sup>4</sup>. Y-a-t-il une réelle indépendance de ces recherches ? Nous en dirons un mot plus loin.

Cette méthode est enseignée et pratiquée à la faculté de médecine de Strasbourg. Un Diplôme universitaire (DU) de « Médecine, Méditation et Neurosciences » a été proposé pour la première fois à la rentrée universitaire 2012-2013. Cette formation repose sur la mindfulness qui est à la fois enseignée et pratiquée dans le DU. La pratique de la méditation de pleine conscience est déjà introduite dans certains hôpitaux français.

---

<sup>4</sup> <http://www.pleine-conscience.be/ressources/articles-scientifiques/>

## Mathieu Ricard

Docteur en génétique cellulaire de formation, moine bouddhiste depuis 1979, disciple rapproché du dalaï-lama, dont il est le traducteur français, Matthieu Ricard est aussi connu pour ses nombreux écrits et ses interventions télévisuelles. Il est le fils du philosophe, essayiste, journaliste et académicien Jean-François Revel (né Jean-François Ricard) qui fut un temps disciple de Gurdjieff et de la peintre Yahne Le Toumelin artiste et nonne bouddhiste, elle aussi adepte de Gurdjieff. Matthieu Ricard est devenu le chantre de la méditation de pleine conscience et le promoteur d'une nouvelle discipline, les « sciences contemplatives », qui explorent les bienfaits de la méditation. Matthieu Ricard participe ainsi activement aux recherches de l'Institut *Mind & Life*, fondé en 1987 par le dalaï-lama pour développer les échanges entre les sciences cognitives et le bouddhisme.

Selon Matthieu Ricard et les promoteurs de la méditation de pleine conscience, vingt minutes de pratique quotidienne de méditation de pleine conscience contribueraient à la diminution de l'anxiété, du stress, de la tendance à la colère et à augmenter la bienveillance, ceci améliorant la vie sociale... Nous sommes exactement dans les mêmes promesses de résultats miraculeux, que proposait la méditation transcendante, déjà en vingt minutes.

L'empathie, ce concept cher au psychologue Rogers, devient délétère et conduirait au burn-out selon Matthieu Ricard qui lui préfère un entraînant à la bienveillance, à l'amour altruiste. En fait en regardant de plus près cet entraînement, il conduit à une forme d'indifférence à son prochain.

Matthieu Ricard était en couverture d'un numéro de l'hebdomadaire l'Express en

juillet 2014, un article de six pages était consacré « Aux vrais pouvoirs de la méditation ». « Pour lancer le livre de l'ingénieur Chade-Meng Tan, un pilier de Google qui a initié les cadres sur stressés de ce géant d'internet à la mindfulness, l'éditeur Belfond avant monté au printemps 2014, une vaste campagne de presse de deux mois avant la parution. La maison avait organisé dans les locaux parisiens de Google une conférence de presse animée par Matthieu Ricard, retransmise en simultanée sur You Tube. Du jamais vu sur le marché du livre psycho. <sup>5</sup> »

### **Comment ces recherches sont-elles financées ?**

L'Institut Mind & Life dans laquelle Matthieu Ricard milite refuse selon ses dires tout lien avec des sociétés commerciales, y compris les laboratoires pharmaceutiques : « On ne veut aucun conflit d'intérêts. Quant aux recettes de mes livres, elles sont intégralement versées à l'association humanitaire que j'ai fondée, Karuna-Shechen, qui soigne 100 000 patients par an et éduque plus de 20 000 enfants au Népal, en Inde et au Tibet »<sup>6</sup>.

Pendant comme le note le CIPPAD<sup>7</sup> : « M. Mathieu Ricard ne cultiverait-il ici pas une certaine ambiguïté ? En effet, les travaux expérimentaux auxquels il se réfère, de façon précise, pour étayer l'hypothèse présentée semblent être biaisés par des conflits d'intérêts. Les différents scientifiques nommés qui pilotent ces études sont eux-mêmes

<sup>5</sup> L'Express N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.22.

<sup>6</sup> Le Monde, 26 mai 2014, [http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/05/26/la-meditation-peut-aider-a-prevenir-le-burn-out\\_4426240\\_1650684.html](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/05/26/la-meditation-peut-aider-a-prevenir-le-burn-out_4426240_1650684.html)

<sup>7</sup> CIPPAD Centre d'Information et de Prévention sur les Psychothérapies Abusives et Déviantes. Article Méditation de pleine conscience.

*pratiquants de techniques de méditation, ou bien liés à des croyances, ou bien encore membres de la direction du Mind and Life Institute. » « De plus, contrairement à ce qui est annoncé dans l'interview, certaines documentations du Mind and Life Institute font état de soutiens financiers provenant d'un nombre important de fondations privées, patrons, compagnies et même de sponsors « anonymes... Il y a donc un manque d'indépendance des expérimentateurs vis-à-vis de l'objet étudié. »*

*« Ainsi, M. Richard Davidson pratique la méditation, travaille depuis plusieurs dizaines d'années avec l'un des principaux responsables du mouvement GURDJIEFF aux USA, et publie avec le centre ESALEN, promoteur de différentes méditations. Il est membre du Conseil d'administration du Mind and Life Institute. »*

*« Mme Tania Singer intervient, elle, auprès de l'association de méditation de Bruxelles EMERGENCES. Association qui fait la promotion de l'Ennéagramme, technique créée par le mage GURDJIEFF. Elle est membre du Conseil d'administration du Mind and Life Institute. »*

*« Ces proximités amènent nécessairement à poser certaines questions. En effet, une méta-analyse récente concernant la Méditation de pleine conscience et des méditations utilisant des mantras, réalisée par l'Agence de santé américaine (AHRQ) en partant de 18 753 publications, incluant 47 essais cliniques avec 3 515 personnes, conclut à une évidence insuffisamment étayée d'un possible effet de la Méditation de pleine conscience sur l'amélioration des états anxieux et dépressifs, étudiée en l'absence de groupes contrôles. La Méditation de pleine conscience, lorsqu'elle est comparée à l'effet des traitements conventionnels ou à des contrôles appropriés,*

*ne montre aucun effet supérieur à ces derniers. »*

*« De plus, il n'a pas pu être mis en évidence d'effets positifs de la Méditation de pleine conscience sur une amélioration de l'humeur, l'attention, l'addiction à des substances (alcool, cigarettes, etc.), les habitudes alimentaires, la qualité du sommeil ou la surcharge pondérale. <sup>89</sup> »*

### **Méditation laïque ?**

La méditation de pleine conscience se présente comme étant strictement laïque, cependant, lorsque certains moines bouddhistes font la promotion de cette technique, il est permis de douter de cette affirmation. D'autres bouddhistes se sont opposés à cette « laïcisation », faisant valoir qu'il est déraisonnable de dissocier cette pratique ancrée dans la religion bouddhiste.

Claire Chartier de l'Express pose la question à Matthieu Ricard : *« Se recueillir en souhaitant l'amour du prochain : n'est-ce pas dans le sens même de la prière ? Il y a une différence importante : le fait de s'unir à quelque chose qui vous dépasse, par l'oraison, est davantage un abandon qu'une méthode destinée à transformer votre façon de voir les choses. »*

Effectivement, la différence est de taille, la relation à Dieu nécessite une conversion qui entraîne à une autre manière de penser de

---

<sup>8</sup> Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being, Heffective Health Care Program, comparative Effectiveness Review, number 124, January 2014, Agency for Healthcare Research and Quality U.S. Department of Health and Human Services 540 Gaither Road Rockville, MD 20850 , [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov).

<sup>9</sup> L'EXPRESS N° 3289 du 16 au 22 juillet 2014. « Les vrais pouvoirs de la méditation. » p.22.

dire de faire, cette relation n'est pas une méthode, mais un échange qui transforme notre coeur nos pensées et nos actions.

### **La « méditation chrétienne » de John Main et Laurence Freedman**

La soi-disant « méditation chrétienne » diffusée par le moine bénédictin John Main, puis à la mort de celui-ci en 1982, par son disciple Laurence Freedman, n'est en fait qu'une tentative de christianiser une technique de méditation orientale. Plutôt que de prendre pour mantra le nom d'une divinité hindoue, John Main introduit un mantra « chrétien », à savoir : « Maranatha ». En araméen, cela veut dire selon une des traductions possibles, « viens, Seigneur ». Cette Parole tirée de l'Apocalypse ne veut rien dire si elle est détachée de son contexte. De plus, dans ce type de méditation, il ne s'agit pas de méditer sur son contenu ni sa signification, mais de s'en servir pour focaliser l'attention, puis progressivement laisser s'apaiser l'activité mentale, pour finir par la suspendre totalement, si possible. Il s'agit donc d'une technique conduisant à une expérience de son propre psychisme ; mais en aucun cas, une telle expérience ne peut être qualifiée de spirituelle, selon les critères de la tradition chrétienne.

Voilà ce que l'on peut lire dans la lettre hebdomadaire de la WCCM (communauté mondiale des méditants chrétiens) : « Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle à votre mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit ». Maranatha devient ainsi le ciment de l'unité de ce réseau. Par ailleurs tant dans les écrits et conférences de John Main que dans ceux de Laurence Freedman, il n'est jamais question de la Résurrection du Christ. Les pratiques spirituelles habituelles de la tradition

chrétienne aussi bien que les pratiques sacramentelles sont passées sous silence. Par contre, la vie dans l'Esprit, sans que celui-ci soit défini, est omniprésente. Les méditants ne sont jamais invités à rejoindre une communauté chrétienne existante, ni à incarner concrètement les fruits de leur méditation dans le service de leur prochain.

Le silence à retrouver est certes important dans le recueillement, mais il est préparation à l'accueil de la Parole de Dieu. Le silence à chercher pour lui-même n'est pas une pratique chrétienne.

D'autre part le Père Freeman au cours des exercices pratiques de méditations se place face aux méditants, comme peuvent le faire les maîtres des traditions orientales. Cette méditation se fait en vis-à-vis maître disciples et non centrée sur une icône, une croix, un tabernacle ou le Saint Sacrement exposé. Dans la prière ou la méditation chrétienne, seuls le Christ ou la Vierge Marie doivent être les personnes vers lesquels se tournent toute notre attention.

Il est à noter que la vie monastique du Père Freeman est très épisodique. Il passe le plus clair de son temps en conférences dans le monde entier.

Une tentative analogue avait été entreprise il y a une dizaine d'années par Daniel Maurin avec son Oraison du cœur, dans laquelle il transcrivait l'initiation à la méditation transcendante (de *Maharishi Mahesh Yogi*), ne changeant que le mantra oriental en un mantra issu de la tradition judéo-chrétienne, gardant inchangée l'intégralité de la technique hindoue.

## Patrice Gourrier<sup>10</sup>

Prêtre du diocèse de Poitiers membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness, le Père Patrice Gourrier propose des stages de cinq jours ou des parcours étalés sur 8 semaines, tous basés sur le protocole MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) de Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode. Pour ce prêtre la religion doit être au service du développement personnel des individus... Son site Internet est dédié à « *la progression humaine et spirituelle par la méditation* », il y est rejoint par la nonne bouddhiste Gelongma Davina, autrefois connue pour ses cours d'aérobic à la télévision.

### Description de la méthode et comparaison avec la méditation chrétienne.

La méditation de pleine conscience est facile à décrire. C'est dans la régularité et la persévérance qu'elle produit tous ses effets, comme l'indiquent ses enseignants.

Nous prendrons comme exemple le livre de Christophe André, devenu un best-seller, « Méditer jour après jour<sup>11</sup> » dont la maison d'édition s'appelle l'Iconoclaste. Tout un programme ! Ce livre est dédié au chef de file de la pleine conscience Jon Kabat-Zinn et à Matthieu Ricard, des maîtres en la matière.

Le livre se divise en 25 leçons, en quatre thèmes :

1. Prendre conscience : une attitude mentale
2. Vivre avec les yeux grands ouverts : une philosophie de vie quotidienne.
3. Traverser les tempêtes : le refuge de l'instant présent.

---

<sup>10</sup>

<sup>11</sup> Christophe André, « Méditer jour après jour » l'Iconoclaste sept 2011.

4. Ouvertures et éveils : le plus grand des voyages.

« *La pleine conscience c'est ça : créer, par moment un tout petit espace pour se voir faire.* <sup>12</sup> »

Déjà, dans cette introduction nous observons ce qui différencie fondamentalement cette méditation de la méditation chrétienne. La méditation chrétienne est centrée sur le Christ, sa vie, sa relation aux hommes, les mystères de la Foi chrétienne, sur les épisodes de la vie du Christ en lien avec la Vierge Marie, dans la méditation du chapelet... La méditation de pleine conscience est centrée sur soi.

La prise de conscience, selon Christophe André, est une prise de conscience de soi-même, c'est éprouver, ressentir de tout son corps sans verbalisation, dans l'instant présent. La prière du Notre Père est tournée vers Dieu, elle nous invite à vivre l'aujourd'hui de Dieu, et dans cet aujourd'hui le sanctifier, à nous rendre disponible à sa volonté, car sa volonté nous veut plus de bien que nous n'en voulons à nous-mêmes. Voilà ce que dit la Constitution Pastorale *Gaudium et spes*, n. 19, 1 : « *L'aspect le plus sublime de la dignité humaine se trouve dans la vocation de l'homme à communier avec Dieu. Cette invitation que Dieu adresse à l'homme de dialoguer avec Lui commence avec l'existence humaine. Car, si l'homme existe, c'est que Dieu l'a créé par amour et, par amour, ne cesse de lui donner l'être ; et l'homme ne vit pleinement selon la vérité que s'il reconnaît librement cet amour et s'abandonne à son Créateur* ».

---

<sup>12</sup> Ib. p.19

## Les Pères du désert.

Le Père Gourrier, le Père Freeman font souvent appel aux Pères de l'Église pour étayer le bien fondé de leurs pratiques dans la plus ancienne tradition de l'Église. Ces Pères pratiquaient la prière répétitive dite « *monologiste* » sur le seul nom de Jésus ou d'un verset d'un psaume ou d'un verset de la Bible. Cette forme de prière répétitive est toujours pratiquée dans la Tradition des églises orthodoxes, elle permet l'hésychasme qui veut dire immobilité, calme, repos, silence par la garde du cœur et la prière ininterrompue. Les pratiques de ces Pères arrivèrent en Europe par l'intermédiaire de Cassien. La *ruminatio*, est cette « ruminatio » incessante d'une phrase ou d'un psaume aide à prolonger la méditation, tout au long de la journée. Ainsi Cassien recommande la *ruminatio* du verset 2 du psaume 69 : « *Mon Dieu, viens à mon aide, hâte-toi de me secourir !* » « *Ce verset doit être votre constante prière : dans l'adversité pour en être délivré, dans la prospérité pour y être préservé de l'orgueil. Oui, qu'il soit l'occupation continuelle de votre cœur. Au travail, dans vos divers offices, en voyage, ne vous laissez pas de le répéter.* <sup>13</sup> » La méditation est portée par une parole qui provoque une mise en relation avec Celui que l'on implore ou que l'on invoque. Cette invocation sera reprise dans l'office des Heures, appelé autrefois bréviaire, prières qui rythment la journée et qui commencent par ce même verset : « *Dieu, viens à mon aide, Seigneur, à notre secours.* »

## Exemple d'exercices préalables

Asseyez-vous dans une position confortable, les yeux fermés, de préférence avec le dos

---

<sup>13</sup> Jean Cassien, Conférences, X, 11, Paris, Ed. du Cerf, Sources chrétiennes n°54, 1958, p.90.

droit et sans soutien. Détendez-vous et notez les sensations du corps, des sons et des ambiances. Remarquez-les sans jugement. Laissez la pensée s'installer au rythme de la respiration. Si elle se promène (et elle le fera), rediriger doucement l'attention vers la respiration. Rester comme ça pendant au moins 10 minutes.

Après la maîtrise du contrôle de la respiration, certains thérapeutes disent qu'une personne peut se transformer, mentalement, pour faire face à une pensée menaçante ou troublante, disons, une relation tendue avec un parent ou tout simplement apprendre à endurer la colère ou la tristesse et la laisser passer, sans tomber dans la rumination ou essayer de changer de sentiment, une attitude qui se retourne souvent contre soi.

La maîtrise de la respiration est fondamentale dans la méditation de pleine conscience, quel que soit le degré d'avancement dans la discipline, les instructeurs y reviennent sans cesse.

Bien sûr, la prise de conscience de la respiration est fondamentale. L'étymologie nous rappelle que respiration vient de la racine latine *spirare* que donne aussi *spiritus*, esprit. L'air, la plus subtile des substances matérielles vient au plus profond de notre corps entretenir la vie. Nos états d'âme ont une incidence sur notre mode respiratoire. Une respiration plus calme lente abdominale entraîne un climat de détente et d'apaisement du corps. Une maman qui berce son enfant, va lui communiquer son souffle respiratoire pacifiant, s'il est pacifié. A contrario une ambiance, familiale ou de travail, tendue se traduit souvent physiologiquement par une augmentation contagieuse du rythme respiratoire, des personnes en présence, qui amplifie le stress.

Mais dans la vie spirituelle chrétienne, il n'agit jamais de modifier ou de contrôler sa respiration pour atteindre un niveau de conscience supérieure.

Dans la plus belle des prières de la Vierge Marie, le Magnificat, il est question si nous revenons à l'origine des mots, de souffle « *Mon âme exalte le Seigneur, et mon esprit exulte en Dieu mon Sauveur* ». Luc, 1,47. Esprit vient de *spiritus* en latin, *pneuma* en grec et *rouah* en hébreu. Mais le souffle avec Marie n'est pas maîtrisé, il est accueilli, comme un cadeau venant de Dieu, par l'Esprit Saint appelé aussi Souffle Saint. Le souffle de Marie se rythme au même rythme que le Souffle de Dieu. Il n'y a aucun effort de maîtrise. Il y a accueil sans condition, de la volonté de Dieu et de sa Parole.

Des exercices d'attention à son corps sont proposés : attention à ce que l'on entend en fermant les yeux, accueillir les bruits sans jugement. Nous retrouvons ce même type d'exercices dans la méthode Vittoz où ils sont appelés exercices de réceptivité, ou dans le premier degré de la sophrologie. En soit, ces exercices permettent une plus juste relation à son corps. Il s'agit ensuite d'être attentif aux pensées qui traversent notre esprit, prendre conscience du bavardage irrépressible de l'esprit, et faire la différence entre « penser quelque chose » et « s'apercevoir que l'on pense à quelque chose. » Nous devons de la même manière prêter attention à nos émotions.

Les Pères du désert, dans les premiers siècles du christianisme, sont les premiers à avoir observé ce qu'est le combat spirituel ; ils aimaient les apophtegmes : ces petites histoires dont chacun doit tirer la leçon pour lui-même. Lorsqu'on ne comprend pas, il faut passer à un autre apophtegme et quand des liens se font, la lumière advient. La question qui traverse ces apophtegmes est le plus

souvent : « Que faire pour être sauvé ? » Cette demande d'un jeune à un ancien est la porte d'entrée. Un conseil revient comme une vérité absolue : « Tout ce qui trouble ne vient pas de Dieu. » Or le nombre de choses qui font du remue-ménage intérieur est immense. Il s'agit donc de faire attention aux pensées qui se bousculent dans la tête et provoquent du trouble : « Lutte contre les pensées qui t'apportent le trouble ». « Toute pensée, en laquelle ne prédominent pas le calme et l'humilité, n'est pas selon Dieu [...]. Car notre Seigneur vient avec calme, mais tout ce qui est de l'Ennemi vient avec trouble et mouvement de colère. » Les pensées sont un interlocuteur qu'il faut interpeller : « Qui es-tu et d'où viens-tu ? » (Jos 5, 13). Elles finissent par dire leur nom. Pédagogie très fine qui permet de ne pas s'enfermer en soi-même. Les pensées sont en nous, mais ne sont pas nous. Il faut lutter contre un adversaire extérieur à soi. Les mauvaises pensées sèment la tristesse dans le cœur. Ce combat permanent contre les vices et pour acquérir les vertus est l'objet même du combat spirituel chrétien.

Voici un exemple d'apophtegme : « *L'abbé Joseph vint interroger l'abbé Pastor, car il était agité par diverses pensées. Celui-ci le conduisit au grand air et lui dit d'étendre son vêtement et d'y retenir le vent. « Mais cela est impossible », lui répondit le frère. « Eh bien, si tu ne peux pas, reprit l'ancien, comment pourras-tu empêcher que ces pensées ne te viennent à l'esprit ? Mais ce que tu peux faire, c'est de leur résister. » Il fallait s'armer de patience : « Si l'on enferme un serpent, disait-il, ou un scorpion, dans un vase qu'on a soin de bien boucher, avec le temps l'animal mourra. Il en est de même des pensées mauvaises que le démon excite en nous ; si on garde patience, on a la consolation de les voir cesser. »*

La prière de la liturgie des heures, à laudes invite chaque matin à la paix, une Paix qui vient de Dieu : « *Que la paix de Dieu garde nos*

*pensées dans le Christ.* » Nous voyons là combien le combat spirituel chrétien est éloigné des perspectives de la méditation de pleine conscience, même s'il existe des similitudes apparentes. La méditation chrétienne ne fonctionne pas à vide, elle est tournée et centrée sur la personne du Christ, qui nous aide à nous tourner vers Dieu le Père, grâce à l'Esprit Saint.

### **Pour la méditation de pleine conscience, il y a trois niveaux de conscience**

Le premier qui correspond à l'ensemble de nos impressions et de sensations, il est d'ordre animal. Le second est la conscience de soi : réaliser que c'est moi qui perçois ces sensations. Le troisième niveau est celui de la capacité à prendre de la distance pour observer ce qui est ressenti. Il est lié à notre capacité de comprendre et de réfléchir. La pleine conscience intègre ces trois niveaux simultanément, il s'agit donc de développer notre capacité d'attention à ces trois niveaux, en retournant sans cesse à l'état présent. Nos pensées, nos émotions nous entraînent souvent loin de cette présence à soi-même que nous avons à accueillir sans jugement.

Dans une perspective chrétienne, la conscience est une valeur morale, elle est liée à la connaissance du bien et du mal. La vie spirituelle a pour objectif de maintenir une bonne conscience morale en évitant le péché et en choisissant ce qui est le bien, le juste et le vrai. Nous avons gardé l'expression « *En son âme et conscience* » qui dit le fond de la pensée ou du témoignage basé sur la vérité. La conscience professionnelle traduit un savoir-faire juste et honnête. Il est important de clarifier ces deux notions totalement différentes de la conscience.

La méditation de pleine conscience propose de se mettre à l'écart des bruits du monde et

de se recueillir. Sage conseil ! Nous vivons dans l'action, voire la précipitation sans temps d'arrêt, de gratuité. Nous ne prenons pas le temps de souffler. Au sens physiologique du terme comme au sens figuré.

Quatre attitudes mentales sont proposées : ne pas juger, ne pas filtrer, ne pas s'agripper, et ne rien attendre. « *Dans la pleine conscience, on ne cherche à aller nulle part que là où l'on se trouve déjà... Pour les méditants une conscience sans objet est possible..., c'est une conscience élargie, capable de tout héberger... Peu à peu, nous apprendrons à susciter ces instants de pure présence dont la définition est si simple : « juste être là.* <sup>14</sup> »

Dans nos villes, comme dans nos campagnes retentit encore parfois la cloche qui sonne l'Angélus, trois fois par jour, le matin le midi et le soir. Aujourd'hui, peu de personnes y prennent attention et plus personne ne s'arrête. La société, dans sa sagesse chrétienne, rythmait les temps de la journée, avant d'aller au travail, le midi et à la fin du travail, en s'arrêtant pour se recueillir sur l'essentiel. Cet essentiel n'est pas tourné vers soi, il est orienté vers le mystère de l'incarnation qu'il s'agit d'accueillir, en le méditant sans cesse. Ce mystère au cœur de nos vies, et qui en donne le principe et la finalité. Il ne faut pas juste être là, il faut être tourné vers Celui qui nous donne la vie, et nous donne sa vie. L'angélus, ou prière de l'ange, rappelle le mystère chrétien de l'Annonciation, et de la conception virginale de Jésus, du oui de Marie à la volonté divine, de sorte que le Verbe a pu venir habiter parmi les hommes.



L'Angélus de Jean-François Millet, on aperçoit au loin le clocher de l'église qui sonne l'angélus :

V. L'ange du Seigneur apporta l'annonce à Marie, R. Et elle conçut du Saint-Esprit. Je vous salue Marie... V. Voici la Servante du Seigneur, R. Qu'il me soit fait selon votre parole. Je vous salue Marie... V. Et le Verbe s'est fait chair R. Et il a habité parmi nous. Je vous salue Marie... V. Priez pour nous, Sainte Mère de Dieu, R. Afin que nous soyons rendus dignes des promesses du Christ.

Prions. Daignez, Seigneur, répandre votre grâce dans nos âmes, afin qu'ayant connu par la voix de l'Ange l'Incarnation de Votre Fils Jésus Christ, nous puissions parvenir par sa Passion et par sa Croix, à la gloire de sa Résurrection, par le même Jésus Christ Votre Fils, notre Seigneur. Amen.

**« Contempler, c'est regarder sans espérer, ni convoiter, ni commenter <sup>15</sup> »**

Ainsi selon Christophe André dans sa leçon 10 : « *S'adonner au vertige de la contemplation des objets quotidiens : une pomme, une chaussure, un brin d'herbe, un téléphone... Les saisir, les caresser, les*

---

<sup>14</sup> Ib. p.107, 108, 109.

---

<sup>15</sup> Ib.p.128.

*observer. Se laisser gagner par tout ce qu'ils veulent dire... Puis, doucement, laisser refluer les pensées et ne rester qu'avec l'essence de l'objet, sans rien lui demander de plus que sa présence silencieuse. Mystique apaisante et étonnante de la casserole ou de l'éponge, négligée ou oubliée... Ces visites à l'insignifiant comme des hommages rendus à ma chance ahurissante : je suis un être humain, vivant et conscient.<sup>16</sup> »*

Nous retrouvons le même type d'exercices dans la méthode Vittoz, se rendre présent à nos sensations, mystique en moins ! Si nous observons un chat, ses sens sont de manière permanente en éveil, en attention, en présence aux sons, aux odeurs, au goût, au toucher, au kinesthésique, au proprioceptif. L'observation du chat, nous donne des leçons d'apprentissage à la perception du monde environnant. Ces perceptions premières, que nous partageons avec les animaux, donnent des satisfactions simples que les trépidations de notre vie nous font oublier. Mais elles restent de type animal qui jouit de l'instant présent, elles n'engagent pas dans une relation de personne à personne, une relation impliquant une conscience morale avec ses exigences.

Des conseils de bon sens trop souvent oubliés sont donnés par les instructeurs de la méditation de pleine conscience. Ils rappellent les exigences de toute discipline qui impliquent quelques règles, vouloir pratiquer : tout part de notre désir et de notre volonté, le permettre : libérer du temps l'exercer, et le faire avec constance et assiduité. Ils rappellent également que nous avons des automatismes qui nous font oublier d'avoir la conscience réelle de ce que nous faisons.

La tradition chrétienne nous invite à vivre *hic et nunc* ici et maintenant. C'est ici et

maintenant que nous devons nous rendre présents à la Présence, dans les gestes les plus humbles de la vie quotidienne. Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus disait que l'on peut ramasser une simple aiguille de couture tombée à terre en réalisant un geste d'amour. Tout est orienté, dans l'humble quotidien par amour et dans l'Amour de Dieu.

*« La pleine conscience peut nous apprendre à ne vouloir la victoire d'aucune de nos façons de penser ou de voir le monde, mais à les héberger en nous dans toute leur richesse et leur complexité.<sup>17</sup> »*

Saint Ignace de Loyola nous conseille de toujours essayer de sauver la proposition de l'autre, de discerner ce qu'il y a de bon, de juste et de beau dans son prochain et de l'aider à le lui faire découvrir. Mais il ne s'empêche pas d'exercer un discernement moral sur ce qui est faux, et manque à la vérité. C'est l'objet même du discernement des esprits. Il ne faut donc pas héberger toutes les façons de penser. Il y a des choix à opérer, nous ne croyons pas à la réincarnation comme dans le bouddhisme, mais nous croyons au terme d'une vie unique à la résurrection, à la suite du Christ ressuscité d'entre les morts. Nous ne nous recommandons pas de notre expérience personnelle de laquelle, par humilité et par réalisme, nous devons nous défier. Mais nous faisons confiance à l'expérience de l'Église experte en humanité, selon la parole du pape Paul VI, qui permet de passer du subjectivisme de notre ressenti et de nos émotions, à l'objectivité du trésor d'expériences de ceux qui nous ont précédés sur le chemin de la Foi. Expériences validées par l'Église qui traverse les vicissitudes de l'histoire et accueille en son sein ce qui est juste dans toutes les traditions.

---

<sup>16</sup> lb.p.128.

---

<sup>17</sup> lb.p.162.

La méditation de pleine conscience invite à l'acceptation sans jugement de ce qui est. Elle nous invite au détachement, le monde apparent étant fait d'illusions, c'est en entrant en soi-même que l'on trouvera la libération. Nous ne devons pas oublier que cette forme de pensée a généré un système de castes. Et que le bouddhisme tibétain notamment a permis un système de servage particulièrement cruel. Aimer son prochain comme soi-même n'a pas présidé à l'élaboration de ce système de gouvernement du peuple.

Le christianisme a le premier établi la dignité et l'égalité de tout homme et de toute femme. En son sein se sont levés des hommes et des femmes pour ne pas demeurer dans l'acceptation sans jugement de systèmes iniques. L'indifférence ignacienne ne peut pas être comparée à cette acceptation sans jugement de ce qui est. L'indifférence ignacienne aboutit toujours à renoncer à sa volonté propre pour nous rendre conforme au commandement de Dieu, qui est d'aimer Dieu de tout son cœur, de toute son âme, de toutes ses forces et d'aimer son prochain comme soi-même et mieux encore comme le Christ nous aime.

### **Exercices au début et à la fin de chaque journée**

*« Ce que recommandent les méditants chevronnés, c'est de commencer et de terminer ses journées par quelques instants de pleine conscience ; en ouvrant et fermant mes yeux le matin, et le soir au moment de les fermer, prêter attention à mon expérience de l'instant présent (mon corps, mon souffle, le bavardage de mes pensées, le cours de mes émotions...<sup>18</sup> »*

---

<sup>18</sup> lb.p.255.

Tout est centré sur soi, tout est minutieuse observation de soi, tout doit conduire par des exercices constants assidus et répétés à une *enstase* : « *L'enstase est une chute en soi-même, et on y découvre que tout est là... Tout à coup, éruption volcanique de sérénité. C'est toujours bouleversant de sentir cet apaisement autoproduit. Bouleversant de constater comment le calme « enstatique » nous relie au monde au lieu de nous en séparer. On se laisse transformer, au lieu de vouloir encore et toujours transformer ce qui nous entoure.<sup>19</sup> »*

La prière chrétienne du matin et du soir est un rendez-vous de personne à personne, un rendez-vous d'amour. L'amoureux n'est pas centré sur lui-même ou ce qu'il ressent, mais sur celui ou celle qu'il ou qu'elle aime, jusqu'à s'oublier soi-même pour se rendre disponible à ce qui fait la joie de l'autre. Il en est de même dans la prière et dans l'examen de conscience. Ai-je été fidèle à l'Amour de Dieu, dans ma journée, ai-je fait sa Volonté, ai-je papillonné ou suivi ma volonté propre, mes instincts qui me conduisent loin de Lui ? Suis-je dans la vérité dans ma relation à Dieu, aux autres et à moi-même ? Quel désir habite le fond de mon cœur pour entretenir et cultiver concrètement cette relation d'amour dans ma vie ? Voici un exemple de ce que propose la spiritualité ignacienne (jésuite).

### **La prière d'Alliance de la spiritualité ignacienne**

*« Où ? Partout. Quand ? Plutôt en fin de journée Durée, dans le calme durant 10-15mn.*

*Au début des Exercices spirituels, saint Ignace de Loyola propose « l'examen particulier et quotidien » (§24-31) afin de « supprimer un péché ou un défaut particulier ». S'ancrant*

---

<sup>19</sup> lb.p.265.

*dans la longue tradition de l'examen de conscience, les jésuites ont rapidement proposé un examen quotidien, appelé aujourd'hui la « prière d'alliance ». Le but de cet exercice est d'une certaine manière de faire le point sur ma relation avec Dieu. Plusieurs manières existent, mais la plupart se structurent autour de 3 temps : 1. remercier, 2. demander pardon, 3. se tourner vers demain.*

*Tout d'abord, se remettre devant le Seigneur.*

*Avec un signe de croix ou de toutes autres manières, signifier à Dieu le début de ce temps de prière. Lui exprimer ma joie de l'accueillir durant ce temps. Demander à Dieu son Esprit de vérité sur ma journée.*

*1. Remercier Dieu. Après un temps de silence, je laisse remonter à ma mémoire ce qui a été vivant durant cette journée, ce qui a été en relation avec d'autres, participation à sa création... Pour ces moments d'alliance avec Dieu, pour la confiance qui m'a permis de traverser les épreuves, l'amour qui a dépassé l'égoïsme. Je dis merci à Dieu.*

*2. Demander pardon à Dieu. En contemplant cette journée, des moments plus douloureux apparaissent, des moments où j'ai refusé cette alliance qui m'est offerte. J'ose laisser le Seigneur faire la vérité sur ce que j'ai vécu, mettre en lumière mes complicités avec le mal ou la mort... je lui demande pardon.*

*3. Et demain, reprendre le chemin de l'Alliance. Je me tourne alors vers ce qui m'attend dans les prochaines 24 heures : je contemple ces événements à venir un à un. Je confie au Seigneur mon « à venir » en lui demandant peut-être sa force pour telle ou telle chose à vivre, telle relation un peu tendue, etc. Pour terminer... J'ouvre ma prière à l'ensemble des croyants en disant une prière commune à l'Église comme le Notre Père, une prière à Marie ou Âme du Christ. En signe d'alliance et d'espérance, je peux terminer par*

*un signe de croix. Enfin, je peux noter une chose importante dans un carnet ou un fichier numérique, ou bien souligner le jour d'une couleur qui a teinté ma journée.<sup>20</sup> »*

*« Comme le dit saint Ignace dans les Exercices spirituels, nous devrions essayer de saisir « le parfum infini et la douceur infinie de la divinité » (n. 124) en partant de la vérité révélée finie par laquelle nous avons commencé. Tandis qu'il nous élève, Dieu est libre de nous « vider » de tout ce qui nous retient en ce monde, de nous attirer complètement dans la vie trinitaire de son amour éternel. Toutefois, ce don ne peut nous être concédé que « dans le Christ par l'Esprit Saint », et non à travers nos propres forces, en faisant abstraction de sa révélation.<sup>21</sup> »*

## **Marc Aurèle**

Le troisième grand chapitre du livre « méditer jour après jour » de Christophe André s'intitule : « Traverser les tempêtes : le refuge de l'instant présent » et débute par une citation de Marc Aurèle :

*« Celui qui voit le présent voit tout ce qui s'est produit de toute éternité et ce qui se produira dans l'infinité du temps. <sup>22</sup> »*

Il n'est pas étonnant que Christophe André fasse référence à la pensée de Marc-Aurèle, car on y retrouve un certain nombre de points professés par la méditation de pleine conscience, dans les douze livres qui

---

<sup>20</sup> © Notre Dame du Web – tous droits réservés – juin 2014 p. 1/2 Kit Spirituel n°6

<sup>21</sup> LETTRE AUX ÉVÊQUES DE L'ÉGLISE CATHOLIQUE SUR QUELQUES ASPECTS DE LA MÉDITATION CHRÉTIENNE. Joseph Card. Ratzinger. Paragraphe 20

<sup>22</sup> Ib. P.179. Citation de Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même* (6,37), cité en tête du chapitre *traverser les tempêtes*.

composent les « *Pensées pour moi-même* ». La soi-disant laïcité de la méditation de pleine conscience rejoint la pensée de Marc-Aurèle empereur romain du deuxième siècle, ainsi : « *Toutes les choses participent d'un Tout (qu'il nomme parfois L'Un, Dieu, Nature, Substance, Loi, Raison). Nous, les hommes, sommes des parties de ce Tout. Tout ce qui arrive est nécessaire et utile au monde universel, dont tu fais partie (Livre II). Ce qui importe c'est le présent, ce n'est ni le futur ni le passé qui te sont à charge, mais toujours le présent.*

*Le bonheur est possible dans ce qui rend la nature contente d'elle-même, il ne dépend d'aucun bien extérieur, mais d'un état d'esprit où l'individu se sent sensiblement capable d'être en paix avec lui-même et avec le monde. Il faut donc suivre son « génie intérieur » et ne considérer comme bien et mal que ce qui dépend de nous, car, en réalité, l'on ne peut juger véritablement et avec justice que sa propre conduite.*

Marc Aurèle, malgré sa sagesse philosophique stoïcienne, sa grande érudition et sa rigueur morale, ne supportait pas « *le fanatisme des chrétiens et leur fétichisme* » et les a persécutés, jugeant qu'ils étaient une menace pour l'unité de l'Empire. Saint Justin devenu le saint patron des philosophes meurt martyr à Rome sous son règne, ainsi que les martyrs chrétiens de Lyon, dont sainte Blandine.

Mais la méditation de pleine conscience ne retient pas ce que souligne Marc Aurèle tout au long de ses écrits, à savoir les plus hautes valeurs de l'être humain : Prudence, Justice, Courage et Tempérance, qui depuis les préstoïciens Platon et Aristote, sont les quatre vertus principales du Philosophe, celles qui assurent la cohérence et la force de ses actions.

Ces vertus cardinales retenues par la tradition chrétienne qui avec les trois vertus

théologiques, la Foi, l'Espérance et la Charité, forment sept vertus. Les quatre premières vertus sont à cultiver et appartiennent aux trésors de la sagesse humaine, les trois autres sont infusées dans notre personne par l'Esprit Saint et sont spécifiquement chrétiennes.

La tension voire l'opposition entre la pensée philosophique chrétienne qui intègre la Révélation et la pensée de Marc Aurèle a pour objet la vérité. Nous retrouvons cette même tension opposition entre les perspectives de la méditation de pleine conscience et la finalité de la méditation chrétienne. « *Pour saint Justin, le christianisme constitue l'aboutissement de la connaissance de l'être divin. Mais cette connaissance ne peut pas tenir d'une contemplation passive : elle se découvre dans la pratique de la « justice ». Dans son Apologie, Justin éclaire cette pratique liée à la foi en soulignant particulièrement cinq vertus propres au christianisme : l'amour des ennemis, la patience, la chasteté, le respect de la vérité, et le courage face à la mort. Le caractère indissoluble qui rattache l'expérience vécue de la Charité à la connaissance du divin constitue pour Justin la « marque » essentielle de sa religion. » Selon lui : « *la morale et l'amour dont témoignent les chrétiens dans leur mode de vie sont la preuve que ceux-ci détiennent la vérité. Toute l'histoire de l'esprit, toute l'entreprise de sa quête trouveraient ainsi sa finalité dans le Christ, logos incarné définitivement pour éclairer la conscience de l'homme (cf. prologue de l'évangile johannique). Le Christ est lui-même la Raison divine, dont la création jaillit, et qui s'incarne pour enseigner la vérité aux hommes... On voit donc dans quel étroit rapport à la vérité Justin insère la philosophie. Dans sa perspective, l'objet de quête du philosophe est la vérité une et suprême, et la mission du philosophe est de servir cette vérité. Ce service n'est pas sans impliquer une lutte avec le « monde » (au sens**

*chrétien), puisque, le gouvernement romain persécute les chrétiens pour leur foi.<sup>23</sup> »*

La vie chrétienne est donc au service concret de la vérité de la justice et de la charité et la méditation chrétienne doit conduire à cette action, sinon elle est vaine. Nous sommes bien loin de la méditation de pleine conscience dont l'objectif est de trouver quiétude, détachement et sérénité.

### **« Se libérer de ses prisons mentales<sup>24</sup> »**

C'est le titre d'un chapitre du livre de Christophe André et là aussi il faut s'entendre. Pour la méditation de pleine conscience, *« Une des grandes sources de nos souffrances mentales est notre manque de conscience : ne pas réaliser que nous déformons la réalité et adhérer ensuite de toutes nos forces à cette réalité déformée. »* Il faut : *« Ne pas laisser tout l'espace mental à mes obsessions et ruminations, et les diluer dans le plus vaste contenant possible : ma conscience élargie à l'infini. »<sup>25</sup>*

Le chrétien sait par adhésion et obéissance filiale au Christ et à la tradition de l'Église qu'il ne peut en aucun cas se libérer de ce qui est la plus grande des souffrances ontologiques de l'homme : le péché. Paul nous le rappelle : *« Le bien que je voudrais faire, je ne le fais pas et le mal que je ne voudrais pas faire je le fais. »* Seul le Christ qui a pris sur lui le péché des hommes, nous libère par sa mort et sa résurrection cette plus grande des souffrances. La vie spirituelle chrétienne est une prise de conscience toujours plus profonde que je ne peux pas me sauver moi-même, seul le Christ me sauve et cela me rend de plus en plus humble, reconnaissant, et

disponible à l'Action de grâce, cela m'invite à rendre gloire à Dieu Trinité Sainte, cela m'engendre à la compassion, une compassion qui ne sourd pas de moi-même, et de mes efforts de méditation, mais du cœur miséricordieux de Jésus. Miséricorde en Hébreux se dit *« rarhamim »*, c'est-à-dire entrailles de la femme, le lieu de la gestation de toute vie humaine. La miséricorde de Dieu est le lieu d'une nouvelle gestation, qui nous donne la vie éternelle. Comment peut-on renaître deux fois ? Voici la réponse de Jésus à Nicodème au chapitre 3, 1-21 de l'Évangile de saint Jean :

*« Il y avait un homme, un pharisien nommé Nicodème ; c'était un notable parmi les Juifs. Il vint trouver Jésus pendant la nuit. Il lui dit : « Rabbi, nous le savons, c'est de la part de Dieu que tu es venu comme un maître qui enseigne, car personne ne peut accomplir les signes que toi, tu accomplis, si Dieu n'est pas avec lui. » Jésus lui répondit : « Amen, amen, je te le dis : à moins de naître d'en haut, on ne peut voir le royaume de Dieu. » Nicodème lui répliqua : « Comment un homme peut-il naître quand il est vieux ? Peut-il entrer une deuxième fois dans le sein de sa mère et renaître ? » Jésus répondit : « Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu. 06 Ce qui est né de la chair est chair ; ce qui est né de l'Esprit est esprit. Ne sois pas étonné si je t'ai dit : il vous faut naître d'en haut. Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi pour qui est né du souffle de l'Esprit. » Nicodème reprit : « Comment cela peut-il se faire ? » Jésus lui répondit : « Tu es un maître qui enseigne Israël et tu ne connais pas ces choses-là ? Amen, amen, je te le dis : nous parlons de ce que nous savons, nous témoignons de ce que nous avons vu, et vous ne recevez pas notre témoignage. Si vous ne croyez pas lorsque je vous parle des choses de*

<sup>23</sup> Justin de Naplouse, citation tirée de Wikipedia.

<sup>24</sup> Christophe André, « Méditer jour après jour » l'icône sept 2011. p.180.

<sup>25</sup> Ib.p.191.

*la terre, comment croirez-vous quand je vous parlerai des choses du ciel ? Car nul n'est monté au ciel sinon celui qui est descendu du ciel, le Fils de l'homme. De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé, afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle. Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. Celui qui croit en lui échappe au Jugement ; celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu. Et le Jugement, le voici : la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises. Celui qui fait le mal déteste la lumière : il ne vient pas à la lumière, de peur que ses œuvres ne soient dénoncées ; mais celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu.*  
<sup>26</sup> »

La méditation chrétienne va s'employer à laisser ces paroles de vie pénétrer en nous, nous travailler jusqu'à ce qu'elles nous convertissent, transforment notre manière penser, de parler et de faire. L'objectif étant donné ici : « Croire en Jésus, Fils unique de Dieu pour avoir la vie éternelle. »

Le concept de « nirvana » est compris, dans les textes religieux du bouddhisme, comme un état de quiétude qui consiste dans l'extinction de toute réalité concrète en tant que transitoire, et donc décevante et douloureuse.

Lâcher prise, c'est : « *Rester là, présent, dans une attitude mentale particulière. Rester en*

---

<sup>26</sup> Traduction liturgique de la Bible

*renonçant à contrôler, à trouver une solution.*  
<sup>27</sup> »

Effectivement ce n'est pas le bouddhisme tibétain qui a permis de trouver des solutions pour permettre une vie plus facile à ses adeptes, surtout bien sûr à ceux qui servaient les monastères dans des conditions d'esclavage.

### **Comment gérer la souffrance**

La leçon 17 est un peu courte : « *Quand on souffre beaucoup, qu'on est très malheureux, on se coupe du monde... Entraînement : lorsque je me sens malheureux, continuer à être sensible à la beauté du monde. Même si elle ne soulage pas, même si elle n'aide pas tout de suite. À un moment, tout basculera et elle me sauvera.* »<sup>28</sup> »

La méditation de pleine conscience ne serait-elle pas un moyen de se distancier de toute souffrance, de se réfugier dans une bulle qui finalement éloigne de toute compassion au sens chrétien du terme ? La compassion chrétienne à son point d'ancrage dans la passion du Christ. La beauté du monde ne sauve pas, elle peut nous réjouir ou nous consoler, nous faire rêver, mais c'est un déni de réalité de croire qu'à un moment, tout basculera et elle nous sauvera. L'entraînement demandé fait entrer dans l'*enstase* celui qui s'y adonne, il peut avoir ainsi l'impression de se soustraire à sa souffrance.

L'Espérance et la Foi chrétienne donnent une autre perspective, un autre sens. Voici l'introduction et la conclusion de la « LETTRE APOSTOLIQUE SALVIFICI DOLORIS de JEAN-PAUL II SUR LE SENS CHRÉTIEN DE LA SOUFFRANCE HUMAINE. » Il faudrait la lire

---

<sup>27</sup> Christophe André, « Méditer jour après jour » l'icône sept 2011. p.201.

<sup>28</sup> Ib.p.210

entièrement pour en appréhender la pertinence et la cohésion.

« 1. *En expliquant la valeur salvifique de la souffrance, l'Apôtre Paul écrit : « Je complète en ma chair ce qui manque aux épreuves du Christ pour son Corps, qui est l'Église. »*

*Ces paroles semblent se trouver au terme du chemin qui parcourt longuement les détours de la souffrance inscrite dans l'histoire de l'homme et éclairée par la Parole de Dieu. Elles ont presque la valeur d'une découverte définitive qui s'accompagne de la joie ; aussi l'Apôtre écrit-il : « Je trouve ma joie dans les souffrances que j'endure pour vous ». La joie vient de la découverte du sens de la souffrance, et même si Paul de Tarse, qui écrit ces paroles, y participe d'une manière très personnelle, cette découverte vaut en même temps pour les autres.*

*L'Apôtre fait part de sa propre découverte et il s'en réjouit à cause de tous ceux qu'elle peut aider — comme elle l'a aidé lui-même — à pénétrer le sens salvifique de la souffrance...*

*Et nous demandons à vous tous qui souffrez de nous aider. À vous précisément qui êtes faibles, nous demandons de devenir une source de force pour l'Église et pour l'humanité. Dans le terrible combat entre les forces du bien et du mal dont le monde contemporain nous offre le spectacle, que votre souffrance unie à la Croix du Christ soit victorieuse ! »*

Quel souffle, quelle consolation, quelle prise en compte de la réalité de la souffrance. La souffrance a un sens quand elle est offerte par amour et dans l'expérience de l'Amour de Dieu. Elles demeurent folie et scandale, en nous faisant mystérieusement participer au mystère de la Croix, elles nous donnent de participer aux mystères de la Rédemption.

## **Expérimenter l'extension et la dissolution de soi**

Et voilà la finalité de la méditation de pleine conscience : une extension jusqu'à la dissolution de soi. Là où le moi n'a plus de raison d'être, car il est en tout et tout est en lui. « *La pleine conscience est une expansion de soi. On absorbe tout ce qui est autour de nous, on s'en imprègne et on le devient. Comme un cercle qui s'élargit pour tout englober. On est au centre de cet univers. Mais ce n'est pas un univers borné, toutes ses frontières sont poreuses... Dans la pleine conscience, nous éprouvons des sentiments récurrents d'abolition des frontières entre nous et l'extérieur. Sentiments de fusion de soi dans l'environnement. De diffusion de l'environnement en soi.* <sup>29</sup> »

Et voici la dernière leçon 24 qui termine le livre : « *Méditer la pleine conscience c'est se connecter au monde, si fortement que les distinctions entre soi et non-soi deviennent absurdes, inutiles et encombrantes. Se préparer doucement à revenir d'où on vient, comme la vague se dissoudra bientôt dans l'océan. Il n'y a alors plus de limites. Que des liens.* <sup>30</sup> »

Nous retrouvons le même type de langage dans l'histoire dans la spiritualité catholique française. Cette tendance porte un nom, c'est le quiétisme, prôné entre autres par le couple Fénelon madame Guyon. En cette fin de dix-septième siècle. Madame Guyon se perd dans des métaphores aquatiques, pour dire le chemin de l'âme ; « *L'âme se perd dans l'immense comme un petit poisson se perd toujours plus avant dans la mer infinie.* » Ou encore, elle se sent pareille au fleuve qui s'étend perdu dans l'océan « *a pris tellement la nature de l'eau marine qu'on ne voit plus*

<sup>29</sup> Christophe André, « Méditer jour après jour » l'icône sept 2011.p.282, 283.

<sup>30</sup> lb.p.285.

*rien qui lui soit propre.* » Nous constatons que nous ne sommes pas loin des discours de la méditation de pleine conscience. Plus de différence entre l'homme et Dieu, plus d'obstacle entre l'intérieur et l'extérieur, pour décrire ce nouvel état il faut bien inventer un néologisme à l'époque, ce sera Dieu vastitude. Bossuet luttera avec une certaine rugosité contre cet illuminisme, maugréant contre ce faux abandon qui fait fi de l'incarnation et glisse inexorablement dans la fusion et la confusion.<sup>31</sup>

Eh bien non, un chrétien ne peut pas adhérer à cette vision des choses. Il ne peut se confondre et se dissoudre dans la matière du monde comme la vague dans l'océan.

Réécoutons la promesse du serpent à l'aube de notre humanité au chapitre 3 de la genèse verset 5 : « Non vous ne mourrez pas, *mais Dieu sait que, le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront, et vous serez comme des dieux, possédant la connaissance de ce qui est bon ou mauvais.* » La connaissance suprême à laquelle invite le serpent est celle de se passer de Dieu, de ne plus écouter sa Voix créatrice et de se confondre avec la matière du monde comme absolu. Il n'y a plus ni bien ni mal, ceux-ci étant illusoire et passagers, il s'agit d'aller au-delà. La haute initiation du serpent suggère une fusion avec cette matière du monde, se confondant avec elle, en se prenant pour Dieu. Combat qui traverse l'histoire de notre humanité.

Écoutons-nous la Parole de Dieu comme créatrice et créatrice en Jésus-Christ, ou celle du serpent qui nous incline à fusionner avec la matière du monde en nous prenant pour Dieu ? Cette déviation rejoint les fausses gnosés du début du christianisme contre lesquelles nos Pères dans la Foi ont eu tant à

combattre. Cependant cette matière du monde n'est pas mauvaise, notre vocation n'est pas de nous confondre avec elle, mais de rentrer dans une relation personnelle avec Dieu qui avec Jésus ne nous appelle plus serviteurs, mais amis.

*Bertran Chaudet*, diacre permanent

Oct. 2014

---

<sup>31</sup> Voir le très intéressant petit livre de Robert Sholtus, *Faut-il lâcher prise, splendeurs et misère de l'abandon spirituel*. Ed Bayard, mai 2008