

## LES VOIES DE MEDITATION

### Luc Ruedin, jésuite

De la prière mentale dans la tradition chrétienne aux méthodes d'intériorisation issues des voies de l'Orient, des réflexions philosophiques aux techniques de psychothérapie, des arts qualifiés de méditatifs à des pratiques plus ou moins obscures sur le marché du religieux, on n'en finit pas de décliner les significations de ce terme. Revenons à son étymologie et distinguons-en les différentes significations pour prendre conscience de sa richesse polysémique.

#### 1. Une richesse polysémique

Dans la Bible, la racine hébraïque *haga* signifie : murmurer à mi-voix. La composante auditive et corporelle – l'organe de la méditation est avant tout la gorge, le larynx – se double d'une composante mentale. La manducation de la parole comporte à la fois une buccalisation, une mémorisation et une action quotidienne pour entrer en communion avec Dieu. Unissant le mental et le corporel, la méditation relie donc deux sphères distinctes. Ainsi est-elle spirituelle et engage sur un chemin éthique : « Heureux celui qui murmure [médite] la loi du Seigneur jour et nuit » (Ps 1) ou « ce livre de la Loi ne s'écartera pas de ta bouche ; tu le murmureras jour et nuit afin de veiller à agir selon tout ce qui s'y trouve écrit, car alors tu rendras tes voies prospères, alors tu réussiras » (Jos 1,8).

Avec le grec et le latin, le sens du terme s'élargit. Le grec *meletan* signifie en effet : prendre soin de, veiller à, prendre à cœur alors que le latin *meditari* met l'accent, outre ce premier sens, sur l'idée de s'exercer, de s'habituer. Ainsi, lorsque Marie conserve dans son cœur les paroles et les événements, elle prend soin du Mystère en s'exerçant, par tout son être, à en saisir la plénitude. Elle nourrit ainsi son âme. La tradition monastique va s'en souvenir avec le ternaire « *lectio, meditatio, oratio* » auquel Guigues II le Chartreux adjoindra la *contemplatio*. La *méditatio* s'appuyant sur la lecture cherche à pénétrer le sens, allant de l'écorce de la lettre à la moelle de l'Esprit. Elle ne suffit pourtant pas. Le méditant doit ensuite recourir à l'*oratio* afin que Dieu lui donne ce qu'il désire et dont il pourra jouir dans la *contemplatio*. En effet, la méditation pressent la douceur du parfum mais ne sait pas comment la posséder.

Ces différentes significations (manducation de la parole de Dieu, exercice et soin) conduisent le méditant à son cœur, à son espace intérieur source de son identité relationnelle profonde. Au sens littéral de *meditari* (itari in medio), le voici arrivé au centre de lui-même, sanctuaire de la Présence divine. Comme le résume Patrice Gourrier<sup>1</sup>, pour nous Occidentaux, le sens du terme méditation recouvre donc trois réalités :

- Une réalité réflexive, cognitive, mentale, que ce soit dans les domaines profane ou spirituel, donnant naissance à une méditation discursive et rationnelle
- Une réalité thérapeutique
- Une réalité contemplative dans le domaine religieux et spirituel consistant à se laisser recentrer et conduisant à ce que nombre d'auteurs désignent sous le terme « contemplation ».

Dans une perspective occidentalisée du bouddhisme, Fabrice Midal se distancie du premier sens, trop lié selon lui à la conscience représentative. Il critique également l'utilitarisme d'une certaine compréhension de la méditation – combattre le stress ou s'évader de la réalité – que certains prêtent au second en précisant le sens qu'il prend dans un contexte bouddhique. Insistant sur la racine *med*

---

<sup>1</sup> Patrice Gourrier, « Le développement de la méditation de pleine conscience, une chance pour la spiritualité chrétienne », dans *La chair et le souffle*, Le besoin de méditer n° 9, Novalis, Montréal, 2014, p. 78.

(prendre soin), il précise qu'il s'agit d'un exercice délibéré d'attention à ce qui se passe. La racine *med*, distincte de celle de *men* (le mental) renvoie donc au soin et, de manière plus originaire encore, à la mesure, au mode, à la manière d'être là. Méditer aurait alors pour objectif, par le soin de l'attention, à se disposer pour résonner avec la texture du monde afin de s'ajuster au réel. S'exercer à être plus présent afin de retrouver un rapport vivant aux choses mêmes et ainsi s'affranchir du nihilisme issu de l'abstraction scientiste, de l'utilitarisme calculateur, du besoin de domination et de l'évaluation discriminante, tel serait le but de la méditation et le sens de l'incarnation.

Que le chemin emprunté soit philosophique, littéraire, artistique, religieux ou spirituel, il semble donc que celui qui médite cherche à se rassembler, se recueillir en un point où l'immédiateté du Bien qu'il désire lui soit donnée. Si l'aspect thérapeutique en fait partie, dans une perspective spirituelle, il n'est pas le but recherché mais découle d'un accès à une réalité (Vacuité ou Amour de Dieu) qui réordonnera le rapport au monde ou à la Création en donnant, au sens géométrique et musical, la juste mesure pour s'y accorder. Celui qui s'engage dans la méditation verra alors s'offrir à lui deux grandes voies distinctes que l'Orient et l'Occident ont développées.

## 2. Les voies de l'Éveil

Si certaines voies orientales usent de médiations symboliques – *mantras* (récitations), *mudras* (gestes), *mandalas* (images), visualisations, techniques tantriques et usage de *koans* – et insistent de manière différente (yoga, zen) sur la posture et le souffle, elles ont toutes en commun une conception de la méditation qui consiste en l'union de deux dimensions : la quiétude (*samatha*) et la vision claire et pénétrante (*vipassana*). Se recueillir pour connaître, être en total repos pour voir en profondeur : il s'agit toujours de se poser pour discerner le réel tel qu'il est. Discipline mentale, la méditation doit donc conduire l'homme par l'effort, l'attention et la concentration justes à un état d'éveil. Celui-ci est conditionné par la pratique intensive et prolongée de l'attention vigilante qui permet au méditant de vivre totalement dans le présent. Purifiant le mental de ses souillures et de ses attachements, la pratique de l'assise est donc thérapeutique. Ce n'est toutefois pas son but premier puisqu'il s'agit avant tout de s'ajuster au réel tel que le comprend la sagesse bouddhiste pour se comporter en conséquence et atteindre l'expérience soudaine de l'Éveil, ou plus exactement être atteint par elle. L'Éveil peut être compris comme une expérience de conscience sans *ego* et d'unification absolue qui transcende le sujet et l'objet. Fruit d'une longue maturation, il advient paradoxalement lorsque l'*ego* a renoncé à l'atteindre !

Pour celui qui choisit une voie de l'Orient, quel que soit son but (vacuité ou union de l'*atman* (soi de l'*ego*) au *Brahman* (soi du Cosmos), la méditation est donc essentielle. Elle est un moyen d'intériorisation qui permet de passer de la dispersion à l'unification par l'apprentissage de la juste vision des choses, telles qu'elles sont en leur nature propre et non dans leur apparence trompeuse (*maya*). Elle aboutit à une totale transparence sans dualité, faisant disparaître la distinction sujet et objet. Celui qui pratique la méditation, notamment dans la voie bouddhiste, doit déployer un effort juste qui suppose une volonté énergique. En effet, l'effort juste fait obstacle à l'apparition des mauvais états mentaux et favorise ceux qui permettent d'accéder à la perception nue du réel. L'attention juste, quant à elle, a trois champs d'application : d'abord, le corps par l'observation de la respiration ; ensuite, les sensations et émotions en se rendant attentif au mode d'apparition des états plaisants et déplaisants ; enfin, le mental pour empêcher le méditant d'être mené par les pensées et les idées. L'effort et l'attention permettent d'atteindre alors la concentration juste qui consiste à fixer son esprit sur un point, de manière à échapper aux distractions et acquérir la quiétude mentale. Celle-ci a plusieurs degrés et peut finalement aboutir à l'absorption. Sont dissous alors la confusion, les tourments émotionnels et le bavardage mental. Essentielle, cette quiétude est

le terrain indispensable pour atteindre la vision claire et pénétrante qui fait saisir intuitivement l'impermanence, la misère et la non-substantialité de tous les phénomènes corporels et mentaux.

Tout autant entraînement psychosomatique qu'activité spirituelle, la méditation n'est donc pas une prière et encore moins une activité discursive de l'intelligence. Elle passe avant tout par l'attention au corps et à son rapport au mental. Elle est attention pure au réel et compréhension claire du caractère impermanent (*anicca*) et non substantiel (*anatta*) de toute réalité phénoménale mettant en relief son caractère douloureux (*dukkha*). Elle coupe du même coup la racine du désir et de l'attachement qui rend l'homme prisonnier de cette réalité phénoménale. Menée efficacement, sa pratique ouvre le bouddhiste à la libération totale et définitive du cycle des réincarnations en atteignant le *Nirvana*.

### **3. La méditation pleine conscience**

La pleine conscience<sup>2</sup> est une ouverture maximale du champ attentionnel sans attente, filtre, jugement et volonté d'orientation. Elle prête attention à l'expérience de l'instant présent et ne cherche pas à analyser, ni à verbaliser, mais seulement à observer et à éprouver. Si l'état de pleine présence peut être spontané, il peut aussi être cultivé par un entraînement de l'esprit. Cette simple présence éveillée et affûtée qui s'exerce aussi bien dans des séances guidées que par ce que la tradition spirituelle chrétienne appelle les pauses attentives, ici exclusivement centrées sur le fait d'être présent à ce que l'on fait, est aux antipodes d'une action mentale réflexive. Sorte d'écologie de l'esprit postulant que beaucoup de nos difficultés psychiques proviennent de stratégies inadaptées fondées sur le désir d'éradiquer la douleur, elle régule aussi bien le cognitif que l'émotionnel. Puisant ses racines dans l'Orient, elle est essentiellement une attention aux sensations respiratoires et corporelles qui influent sur les états émotionnels et cognitifs et une manière de réguler ces derniers. Ni pratique de quiétude pour atteindre une vision claire et pénétrante, ni relaxation et encore moins réflexion sur un sujet métaphysique ou à partir d'un texte révélé, la pleine conscience laïque désancre la pratique méditative de tout contexte religieux et spirituel pour se focaliser exclusivement sur ses vertus thérapeutiques.

Il convient donc de la différencier de la méditation issue des voies orientales. En Orient, la méditation est pensée et vécue en relation à un ensemble de doctrines et de rites. Elle vise non d'abord une santé psychique mais l'Éveil libérant définitivement du cycle des renaissances. Inscrite dans un contexte philosophique, anthropologique et psychologique bouddhiste, l'acte méditatif reçoit une signification toute autre. Son sens et son but en sont radicalement transformés. Le risque que l'utilitarisme scientifique, l'efficacité thérapeutique et la raison instrumentale défigurent l'acte gratuit de l'être-là du méditant n'est pas à négliger dans une société du bien-être. Toutefois, la méditation de pleine conscience permet bien de s'intérioriser et se recueillir. Offrant une meilleure stabilité émotionnelle, elle peut donc favoriser une méditation chrétienne qui se spécifie par une attention portée à l'initiative du Tout-Autre.

### **4. Accueillir la Présence du Tout-Autre**

La méditation chrétienne trouve son terreau et sa finalité dans l'Alliance de Dieu. Son appel requiert une réponse. La fréquentation du Christ oriente le méditant *vers* et lui donne d'entrer *dans* le Mystère de cette Alliance. Il ne se recueille donc pas d'abord pour voir le réel ou bénéficier de vertus

---

<sup>2</sup> En anglais *mindfulness* signifie « esprit pleinement présent ». Le terme « pleine conscience » est inadéquat car il fait appel à la faculté représentative de l'esprit, ce dont justement la méditation libère en donnant accès à un mode de perception plus originaire. F. Midal propose de traduire *mindfulness* par « présence attentive » ou « pleine présence ».

thérapeutiques, mais pour accueillir la présence d'un Autre au plus intime de lui-même. Par son esprit, il se rend attentif au Mystère révélé par l'Écriture. Son cœur le médite en s'en souvenant par le biais de sa mémoire, en le comprenant par son intelligence et en se disposant à l'accueillir grâce à sa volonté. De discursive au départ, sa méditation va se simplifier et devenir intuitive, se transformant alors en ce que la Tradition nomme contemplation. Se fiant à la Parole entendue, le méditant répond à l'appel d'un Amour qui, à la fois, le fonde, le dépasse et l'excède.

Diverses voies – lectio divina, méditation ignatienne, oraison carmélitaine, prière du cœur etc. – disposent à accueillir cette Présence. Toutes utilisent, certes différemment, la médiation du mental et du corps unis par le souffle pour permettre, derrière le texte, d'entendre et d'écouter la Parole portée par l'Esprit Saint. Recueilli par l'immersion contemplative, le croyant goûte en son centre la Présence de Celui qui est plus intime à lui-même que lui-même et plus élevé que les cimes de son âme. En se recueillant, il dépasse le notionnel pour incorporer la Parole portée par le Souffle Saint. Il est alors touché, impressionné et orienté par le Mystère médité. Le contemplatif se découvre alors connu, reconnu et accueilli par l'excès d'un Amour qui fonde et soutient, qui étroit et embrasse, qui engage et oriente<sup>3</sup>. Il reconnaît la Présence qui porte le réel plus qu'il n'en connaît la substance!

Dans la voie chrétienne, il n'est donc pas fait barrage au mental. À mille lieux des pièges du bavardage, il est médiateur. En effet, par le biais d'images symboliques tirées de l'Évangile, il corrige, rectifie et réajuste les images faussées de Dieu. Le mental, cet organe de notre humanité, par l'attention donnée au souffle et au corps, devient ainsi un moyen pour transiter vers l'expérience immédiate de Dieu que signe la contemplation. L'objet véritable de l'acte méditatif n'est donc pas la lettre du texte mais la vérité mystérieuse qu'il exprime. Le grand danger serait de le méditer sans prêter attention à la réalité divine qu'il désigne. La foi révélatrice aide le méditant à ne pas vouloir saisir mais à être saisi par le Mystère qui se reflète en lui et qu'aux deux sens du terme, il réfléchit. Il touche alors à la réalité spirituelle qu'il nomme Dieu.

Si l'acte méditatif requiert au début une attention maximale – selon des méthodes et techniques d'attention corporelle et de concentration mentale –, elle fait toujours place, à mesure que le Mystère se révèle dans la contemplation, à une passivité heureuse qui permet d'accueillir pleinement Celui qui vient. Si au début de son itinéraire, le pratiquant dispose de l'appui concret d'un objet mental – le texte biblique – ce dernier n'est pourtant que l'amorce qui lui permet alors d'expérimenter Dieu. La proximité de cette Présence gratuite, et unique entre toutes, devient alors soutien et aliment de sa contemplation. En effet, rien n'est brisé dans l'apparence des choses, mais tout prend alors une divine dimension. La paix, la joie et un dynamisme ressenti au plus intime de l'âme signalent l'accès à Dieu. L'expérience est toujours surprenante, libératrice et transformatrice.

S'intérioriser, se rassembler, se concentrer pour ordonner ses forces intérieures et favoriser ainsi l'unité de son être est certes nécessaire, mais n'est pas suffisant. Pour le méditant inscrit dans la voie chrétienne, l'acte méditatif est une étape vers l'état contemplatif qui se signale aussi bien par l'accès au recueillement de soi que par la perception d'être accueilli par Dieu. Porte d'entrée dans un univers inconnu, l'acte méditatif mène donc, par la contemplation, au-delà de soi. En effet, elle conduit le contemplatif à être hébergé par et dans un Amour qui, aux deux sens du terme, l'excède. Cette ouverture à Un au-delà de soi au plus intime de soi-même peut être inconfortable. Elle est exode et parfois extase qui nourrit des exigences existentielles et éthiques. Tel est ce qui distingue la

---

<sup>3</sup> Par exemple, dans la méditation ignacienne, le premier préambule est une prière qui fait « demander à Dieu sa grâce pour que toutes mes intentions, actions et opérations soient purement ordonnées au service et à la louange de sa Divine Majesté » (*Exercices spirituels* No 46). Elle dispose le méditant à sortir de lui-même en lui rappelant l'origine, la direction et le terme de sa quête.

légitime recherche et guérison de soi (pleine conscience) ou l'accès à la connaissance du réel (Vacuité ou Soi) de l'ouverture au Tout-Autre.