

UNE HABITUDE POUR DE PLUS EN PLUS DE CHRÉTIENS

Méditer, pour réussir sa révolution intérieure

Depuis plus de cinquante ans, l'Occident semble redécouvrir les traditions orientales et les bienfaits de la méditation. De plus en plus de chrétiens aujourd'hui y trouvent un moyen de se laisser rejoindre par Dieu.

«**A**u commencement était le Verbe (...) et le Verbe s'est fait chair.» (Jn 1, 1 et 14.) Bernard Beaujeant, enseignant âgé de 51 ans, pratique la méditation bouddhiste zen depuis cinq ans. Il relate cette phrase de saint Jean à sa manière: «*Je trouve qu'il y a de moins en moins de pratique incarnée dans le christianisme, et j'éprouvais un manque réel parce que ma religion devenait très intellectuelle.*» Il découvre alors Taisen Deshimaru, un maître zen japonais, qui explique combien les religions enferment trop souvent l'homme dans son mental, dans le verbe, sans le faire chair. Il faut donc réunifier le corps et l'esprit. Bernard sent en lui le besoin de se libérer de ses pensées hyperactives pour passer par une pratique corporelle, comme dans la méditation bouddhiste zen. Il s'agit en effet, d'être concentré sur une posture vieille de 2.500 ans qui, des pieds à la tête, s'articule autour d'une colonne vertébrale droite. Dans cette posture, au rythme d'une respiration consciente, le corps dans son entièreté participe à la libération de l'esprit et à l'ouverture du cœur. Bernard ignorait, en commençant la méditation, que cette voie nouvelle allait devenir spirituelle. «*La méditation était le trait d'union qui me manquait entre l'esprit et le cœur, entre le ciel et la terre, entre ma foi et mon engagement dans la vie. On va à Dieu par les pieds, par le corps, par le charnel.*»



SE LIBÉRER DU BRUIT INTÉRIEUR

Xavier Gravend-Tirole, jeune théologien né à Montréal, pratique la méditation depuis plus de quinze ans. Après en avoir approché et étudié les différentes techniques à travers le monde, plus particulièrement en Inde, il exprime ce qu'est, pour lui, la spécificité de la méditation chrétienne : « *Le but est de rejoindre le plus intime de soi-même, là où Dieu nous attend, et lui faire place ; se rendre transparent à sa présence.* » Malgré leurs différences, les techniques de méditation s'inscrivent toutes dans une démarche de dépouillement et de dénuement. Il s'agit de se libérer de ses pensées obsédantes, de son bruit intérieur, de tous les artifices humains qui encombrant, pour trouver la paix à l'intérieur de soi. En donnant au corps la possibilité de ne plus être dominé par l'esprit, on peut rejoindre le plus intime de soi. « *Étrangement, l'ouverture au corps permet*

d'atteindre une présence, une profondeur que les mots ne peuvent parfois plus rendre, dit Xavier. En déposant le fardeau des mots qui fatiguent plus qu'ils ne portent, on peut se présenter sans faux-fuyant, à nu, devant le Dieu des Évangiles qui ne désire qu'un cœur brûlant. En lui se trouve le repos, et avec lui la Joie. » La méditation est ce qui permet de vivre le moment présent, l'ici et maintenant, de se rendre disponible à la rencontre de Dieu en soi, par l'intermédiaire du Saint-Esprit. La Trinité, explique Xavier, n'est pas une abstraction théologique, c'est une façon de vivre la relation à Dieu. Jésus entrait en effet en relation avec son Père en passant par l'Esprit, et chacun est amené à refaire la même expérience. Jésus montre par quel chemin on peut se laisser rejoindre par le Père. Mais ce n'est pas le méditant qui maîtrise cette rencontre, ce n'est pas lui qui choisit de rejoindre Dieu, c'est Dieu qui le rejoint. « *Me voici!* » serait la phrase biblique qui exprime le mieux cette expérience.

« SANS BUT ET SANS PROFIT »

Pascale Doumont, enseignante elle aussi et qui pratique la méditation depuis cinq ans, l'aborde toujours avec l'innocence et l'humilité du débutant. C'est une expérience nouvelle à chaque fois et il serait inconvenant d'entrer en méditation avec un but précis, un objectif à atteindre. Elle fait de « Mushotoku » son leit-motiv : « sans but et sans profit ». C'est la clé pour entrer dans une démarche de méditation. Elle explique également combien la médita-

tion porte ses fruits bien au-delà de la séance. Elle tente en effet de vivre l'ici et maintenant dans toutes ses activités quotidiennes, même les plus banales. Méditer permet aussi de vivre les relations autrement. « *Souvent, nous nous laissons entraîner par nos automatismes intérieurs et nous réagissons au quart de tour face aux événements agréables ou désagréables qui surviennent. Mais comme la boue a besoin de temps pour se déposer au fond de l'eau, nous avons besoin de temps pour voir plus clair et trouver la parole ou l'action la plus juste.* »

DÉTOUR OU RETOUR ?

Il arrive que certains contemporains rejettent la foi chrétienne après avoir découvert le bouddhisme, d'autres l'abandonneront pour un temps avant d'y revenir autrement. Bernard

affirme que sa pratique de la méditation a vivifié sa foi. Il aime citer Pierre de Béthune qui estime qu'il y a plus d'urgence à recevoir qu'à donner. « *La paix qui fait de la rencontre des religions un devoir urgent n'est pas le but du dialogue*

interreligieux, elle en est le fruit, car le but de tout dialogue est tout simplement de se rencontrer. Cette rencontre est un surcroît de vie. Le dialogue interreligieux n'est pas seulement un devoir moral en faveur de la justice et de la paix, il est une voie spirituelle, il est une chance pour la foi. » Bernard se reconnaît dans cette phrase car il a beaucoup reçu du bouddhisme zen : « *Souvent, mon cerveau se coupe de moi. La parole libératrice de Dieu ne peut vivre que si elle rentre dans ma chair, mon corps.* »

Si certains reprochent à la méditation de mener au narcissisme et à l'égoïsme, Xavier répond qu'il serait vain d'opposer la recherche de soi à la recherche de Dieu : « *Se chercher, c'est aussi chercher Dieu et inversement. On ne cherche pas au fond de soi un miroir de soi, poursuit Bernard qui cite maître Dogen : Apprendre le Zen, c'est nous trouver. Nous trouver, c'est nous oublier. Nous oublier, c'est découvrir notre nature originelle. La part divine qui se cache au fond de notre être,* » aurait pu traduire Xavier, dans une optique proprement chrétienne.

Alors que la prière reste dans le verbe, et parfois le verbiage, la méditation descend dans le corps et dans le cœur pour permettre une rencontre qui n'a plus besoin de mots.