

Respirer, se poser, marcher... Avec l'été vient le besoin de ralentir, de retrouver le contact avec son corps. D'être présent à soi et à ceux qui nous entourent.

La Vie vous propose cinq voies de méditation chrétienne. Pour renouer avec le silence, la nature, le moment présent et se rendre disponible à Dieu.

MÉDITEZ EN PLEINE CONSCIENCE

Il n'est pas toujours facile d'« entrer » en vacances. Fatigués, stressés, nous aspirons à une pause salutaire. Et, malgré le temps morose, à profiter vraiment de la rupture de l'été pour recharger nos batteries. Alors, pourquoi ne pas découvrir la méditation de pleine conscience ? *La Vie* a réuni deux pratiquants expérimentés : un prêtre psychologue et un psychiatre ouvert au spirituel. Pour un regard croisé sur une méthode qui ouvre à une approche apaisée de l'existence.

LA VIE. *Quelle fut votre première rencontre avec la pleine conscience ?*

CHRISTOPHE ANDRÉ. Elle fut précoce : enfant, j'étais un contemplatif, j'adorais me coucher dans l'herbe, regarder les nuages, je passais des heures à ne rien faire, j'aimais la solitude tout en étant sociable. J'étais déjà proche, je pense, d'une attitude méditative. Des années après, j'ai fait des retraites chez des bénédictins. J'ai pu découvrir leur vie spirituelle, les voir agenouillés en prière après les offices et, à leur contact, je commençais à sentir ce qu'était la méditation. Puis, j'ai rencontré Matthieu Ricard, le bouddhisme et la pleine conscience. J'ai ensuite approfondi toutes les techniques qu'elle implique au travers de discussions, de lectures et de formations.

PATRICE GOURRIER. Contrairement à Christophe André, jeune, je n'étais pas du tout contemplatif et



Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, pratique et enseigne depuis 10 ans la méditation contre l'anxiété, le stress et la dépression.



Patrice Gourrier, prêtre et psychologue à Poitiers, retrouve dans la pleine conscience les intuitions de la tradition chrétienne. Il a fondé le mouvement spirituel Talitha Koum pour la paix intérieure.

►► méditatif. J'aurais même été qualifié aujourd'hui d'adolescent hyperactif ! Et cela s'est retrouvé dans ma vie professionnelle : j'étais un cadre d'entreprise qui menait sa vie tambour battant en faisant du 8h-21h. Puis un gros problème de santé en 2000 a cassé cet élan : j'ai failli mourir et j'ai dû être hospitalisé longtemps. Quelques mois avant, j'avais découvert la tradition hésychaste, celle des Pères du désert, et trois mots forts résonnaient à mon oreille alors que j'étais sur mon lit d'hôpital : « *Assieds-toi, tais-toi, calme-toi.* » Exactement ce que je n'étais pas. C'est à partir de là que j'ai fait de la pleine conscience sans le savoir. Ensuite, j'ai découvert un ouvrage de Jon Kabat-Zinn, le pionnier de la pleine conscience aux États-Unis. J'ai pu mettre des concepts sur ce que j'avais lu chez les Pères du désert et sur ce que je vivais personnellement.

Aujourd'hui, quelle est votre pratique de la méditation ?

C.A. Je commence le matin par une assise de 5 à 20 minutes. Après, j'essaie de saupoudrer toutes mes journées de temps de présence non réactive. Lorsque je suis, par exemple, dans une salle d'attente, je m'efforce de ne pas automatiquement lire les journaux, consulter mon téléphone portable ou surveiller l'heure, mais d'être pleinement conscient de ce que je vis ici et maintenant. J'essaie aussi d'habiter pleinement les moments de difficultés ou au contraire de joie. En situation de conflit, de ne pas partir dans des jugements, agacements, hostilités vis-à-vis de quelqu'un, et, lorsque je m'émerveille de quelque chose, plutôt que de passer à côté et de me dire mentalement « *tiens, c'est beau* », je m'arrête, ne serait-ce que quelques secondes, pour ressentir physiquement ce qui est là, comme une grâce.

P.G. Quand je suis devenu prêtre, un changement s'imposait. Je ne pouvais rester l'homme stressé que j'étais. On a un mot, chez les catholiques, qui est l'*ascèse* et qui signifie, en grec, « *l'exercice, l'entraînement, la manière de vivre* ». C'est ainsi qu'à



■ **Le livre de Patrice Gourrier**
Talitha Koum ! Éveille la source qui est en toi, avec Jérôme Desbouchages (Prier/DDB). Un parcours pédagogique pour découvrir comment la tradition chrétienne, les Pères du désert et l'Évangile nous guident vers un développement spirituel et humain où le corps a toute sa place.

Talitha Koum, le mouvement que j'ai créé avec quelques-uns, nous avons comme principe de nous arrêter une fois par jour, par semaine, et par mois, à chaque fois un peu plus longuement. Les Pères du désert affirment qu'il est ainsi possible de calmer nos pensées, d'apaiser nos passions. Je commence donc ma journée par 5 minutes minimum de méditation de pleine conscience et essaie ensuite de travailler mes cinq sens jusqu'au soir. Toute ma vie en entreprise, on m'a appris à avaler mon repas, à marcher dans la rue pour rejoindre mon but le plus vite possible. Maintenant, au contraire, je m'évertue à goûter les saveurs, à observer ce qui se passe autour de moi et à être pleinement à ce que je fais. Toutes ces démarches sont de la pleine conscience. Avec tous ces petits exercices quotidiens, je sens une transformation : ma prière et ma manière de célébrer la messe ont changé et l'assemblée le ressent.

Peut-on détacher la méditation de toute religion, de toute spiritualité ? Peut-on simplement en faire un outil thérapeutique ?

C.A. Il est prouvé que la méditation facilite les capacités de concentration, de régulation émotionnelle, d'où son rôle dans la gestion du stress et son utilité en psychothérapie : quand je l'enseigne à mes patients, j'attends que cela fasse du bien à leur corps, à leur esprit et à toute leur personne. Mais il existe d'autres utilisations possibles. D'un point de vue religieux, l'apprentissage de la méditation est une aide à la prière. J'aime cette phrase de Maître Eckhart : « *Dieu nous rend souvent visite mais nous ne sommes pas toujours chez nous.* » La stabilisation de l'esprit peut nous aider à ouvrir notre cœur, à affûter notre foi : quand on pratique la méditation de manière approfondie, notre état de conscience et notre rapport au monde sont peu à peu modifiés. À ce moment-là, nous sommes naturellement aspirés vers la spiritualité. Puis, tout dépend de notre culture : si nous sommes catholiques,

juifs ou musulmans, nous allons sentir la présence, le souffle de Dieu en nous ; si nous sommes bouddhistes, nous allons sentir que nous nous rapprochons du nirvana... La méditation peut enfin être un préalable à toute réflexion philosophique.

P.G. Je suis prêtre et psychologue. En tant que psychologue, c'est sans aucun complexe que j'inscris dans ma pratique la thérapie de pleine conscience, la version laïcisée de celle-ci étant reconnue performante tant par les professionnels que par les publications scientifiques qui paraissent régulièrement. N'oublions pas que le mal-être, la dépression et l'épuisement professionnel gagnent chaque année du terrain.

En tant que prêtre, la situation est plus complexe. Je me situe dans le cadre de la nouvelle évangélisation voulue par le pape Benoît XVI, et le succès de la méditation de pleine conscience et ses origines bouddhistes nous obligent, nous aussi, à prendre le temps et les moyens de revisiter notre propre tradition. Dans le christianisme, nous sommes certes marqués par la souffrance mise à certaines époques sur un piédestal et ce mépris platonicien du corps absolument terrible. Mais l'Église catholique ne parle jamais d'une voix unique et d'autres courants existent aussi. Parmi eux, il y en a un dans la tradition des Pères, au IV^e siècle, qui prend en considération l'homme dans sa totalité : corps, âme et esprit.

Donc, la pleine conscience était déjà inscrite dans la tradition chrétienne ?

P.G. Pour moi, la pleine conscience est en quelque sorte une fusée à plusieurs étages : un étage purement psychothérapeutique, qui apporte réellement un mieux-être et ce préalable nécessaire qui permet d'entrer dans une véritable démarche spirituelle. Et cela rejoint la tradition chrétienne. Tous les Pères du désert, marqués par la culture grecque, nous invitent à l'*hesychia*, qui veut dire sérénité. Ils emploient une expression : « *Faire*



■ **Le livre de Christophe André**
Méditer, jour après jour (l'Iconoclaste). Un ouvrage complet, avec 25 leçons de pleine conscience, des textes pour comprendre, des peintures pour ressentir et surtout un CD audio pour pratiquer. Entre guide pratique et recueil poétique.

le vide», c'est-à-dire ne pas être encombré. L'assise, qui est un exercice de pleine conscience, est aussi demandée par les Pères. Ne rien faire, ne pas bouger, respirer... Autre élément important : l'attention. Il y a justement un mot dans la spiritualité du désert, c'est la *prosoché*, qui signifie, en grec, ne pas se dissiper. Tout ça pour arriver à un état qui s'appelle l'*apatheia*, l'impassibilité, où il s'agit de supprimer les pensées passionnées. Ces ingrédients, présents dans cette spiritualité ancienne, se sont ensuite complètement perdus dans la tradition occidentale. Nous nous sommes concentrés sur la réflexion, coupant l'intellect du reste du corps, alors que les Pères disaient : « *Il faut faire tomber l'intellect dans le cœur.* » Si le bouddhisme est présenté par le dalaï-lama lui-même comme une science de l'esprit, n'oublions pas que cette dimension elle-même a été prise en compte depuis toujours par le christianisme, comme en témoigne notamment l'œuvre d'Évagre le Pontique sur les passions, peu ou jamais enseignée dans les séminaires... Pourquoi ne pas créer au cœur des villes des centres de prière et de méditation qui offriraient à tous la possibilité de s'asseoir, de se taire et de s'apaiser ? À titre d'exemple, dès la rentrée 2012, je vais initier à la paroisse Saint-Porchaire de Poitiers, dont je suis le curé, un « espace de respiration », le lundi de 12 h 45 à 13 h 15, où je vais initier les personnes à l'assise, au silence et à l'apaisement par une méditation guidée.

Souvent, on attribue à la méditation un certain détachement... C'est plutôt le contraire ?

C.A. C'est l'inverse, en effet. Méditer permet d'intensifier notre présence au monde, à notre corps, à notre personne, à nos émotions, douloureuses ou joyeuses, et, de ce fait, on intensifie notre présence à ce qui compte pour nous. C'est se recentrer au lieu de se disperser. Se libérer du superficiel pour aller vers l'essentiel.

P.G. C'est exactement ça. La *prosoché*, l'attention, c'est éviter d'être ►►

► dispersé. Et les chrétiens sont des gens aussi dispersés que les autres. Dispersés dans leurs activités, leurs pensées, leur prière. Écouter des textes devient difficile, car la capacité de concentration est amoindrie. Un des objets principaux de l'hésychasme a justement été de lutter contre la dispersion des pensées. Je crois que ce mouvement de pleine conscience est une chance, car il nous invite à réfléchir à un certain nombre de notions comme le temps ou l'être. Tous les mystiques nous invitent à privilégier l'être. Maurice Zundel disait qu'on passe beaucoup de temps à faire, mais pas beaucoup de temps à nourrir l'être. Nous sommes tellement occupés que Dieu peut frapper, nous n'entendons rien. La pleine conscience permet justement de se mettre dans un état intérieur de disponibilité et d'écoute. Les Pères disaient « *Fais ce que tu fais* », un vieux proverbe oublié. C'est-à-dire : « *Fais ce à quoi tu es présent.* » C'est là qu'il faut éviter un piège : la pleine conscience n'est pas le *carpe diem* : profite de l'instant, demain tu t'en moques. Ce n'est pas ça. En vivant bien le présent, je prépare l'avenir.

La méditation relève donc d'un enjeu de santé publique et mentale ? On taxe parfois ceux qui méditent d'égocentriques mais, en fait, ils participent au bien-être collectif ?

C.A. La grande vogue que connaît la méditation aujourd'hui n'est pas anodine et il faut toujours chercher ce qu'il y a derrière les modes : souvent une carence. Voyez ce qui se passe avec le sport : si on le pratique autant aujourd'hui, c'est que notre corps est en carence de mouvements. Nos ancêtres avaient une vie naturellement plus active que nous. D'autres carences, psychologiques, apparaissent dans notre société : on manque de calme, de continuité, et de lenteur. Or, ces trois dimensions sont fondamentales à notre équilibre. Le bruit incessant, le « tout, tout de suite » sont des pollutions mentales. L'enjeu sociétal est important. Si, dans les

De quoi parle-t-on ?

■ **La méditation de pleine conscience est une technique** d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Être présent à ce qui est là en s'efforçant de ne pas y réagir et simplement de l'observer et de le ressentir. Formalisée aux États-Unis, cette pratique met l'accent sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience de son corps. Son enseignement diffusé en particulier par des psychiatres ne fait pas référence à une spiritualité particulière, mais insiste plutôt sur ses vertus utiles pour l'accompagnement des dépressions. Plusieurs études scientifiques valident ses bienfaits pour la santé.



Une première piste pour pratiquer

■ **Poser son attention sur une cible mouvante**, sur quelque chose qui reste là mais qui ne cesse de bouger, aide à pratiquer la pleine conscience. La bougie, le feu de bois, la mer ou encore les nuages permettent ainsi de stabiliser notre esprit et de redevenir une simple présence... Face à une cible fixe, au contraire, notre esprit peut vite s'assoupir ou partir dans des ruminations.

écoles, les enseignants avaient des rudiments de pleine conscience, s'ils apprenaient aux élèves à se stabiliser mentalement, comme les professeurs en maternelle avec les « temps calmes », la société tout entière en tirerait des bénéfices. J'ai rencontré aussi un chef d'entreprise qui commence toutes ses réunions importantes par 3 minutes de silence, où il propose à ses collaborateurs de prendre conscience de la portée des décisions qu'ils vont prendre...

Pour conclure, quels conseils donneriez-vous pour vivre en pleine conscience ?

C.A. Se rendre présent, de notre mieux, au plus grand nombre d'instant de notre vie, qu'ils soient importants ou anodins. Quand nous lisons une histoire à nos enfants, quand nous admirons le ciel... La pleine conscience n'est pas faite pour nous retirer du monde, nous barricader en nous-même, climatiser notre intériorité. Elle a, au contraire, cette capacité à nous ramener à une présence simplifiée, fondamentale, ouverte, enracinée.

P.G. Pour moi, la pleine conscience, c'est rafraîchir notre capacité d'émerveillement. Je suis toujours admiratif des enfants béats devant les vitrines de Noël. Nous adultes, au fur et à mesure des années, nous perdons cette capacité d'émerveillement. Or, on ne peut pas vivre sans. Et la pleine conscience est l'antidote à « *l'âme habituée* » dont parlait Charles Péguy. Je propose toujours à mes patients et à mes paroissiens de penser chaque soir avant de se coucher à une chose qui les a émerveillés. De s'endormir là dessus. ●

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL,
AVEC ANNE-LAURE FILHOL
PHOTOS BRUNO LÉVY POUR LA VIE

lavie.fr

Retrouvez sur notre site
un exercice pratique
dirigé par Christophe André.
Sur www.lavie.fr

MÉDITATION CHRÉTIENNE CINQ VOIES POUR PRATIQUER

■ Dans nos vies agitées, nous pouvons passer notre existence entière à côté du moment présent. En réaction à ce zapping permanent de notre esprit, plusieurs approches tentent de nous aider. Les bouddhistes ont mis au point des techniques pour développer une pleine conscience. Les adeptes prennent la posture de Bouddha : les jambes croisées, le buste droit. Des séances d'initiation permettent d'apprendre à laisser passer ses pensées sans s'y accrocher. Cette méditation favorise une vie sereine dans un monde souvent hostile. Lors de son passage à Paris, en juin, la Prix Nobel de la paix birmane, Aung San Suu Kyi, a ainsi déclaré que ces temps de silence l'avaient beaucoup soutenue durant son assignation à résidence par la junte militaire de son pays.

Depuis une dizaine d'années, le grand public français a découvert une autre forme de méditation laïque dite de « pleine conscience », qui enseigne comment être pleinement attentif à ce qui se vit dans l'instant présent. Et du côté des chrétiens ? Déjà au IV^e siècle, les Pères du désert avaient compris que, pour « *respirer le Christ* », il fallait d'abord s'asseoir et s'apaiser. Plus tard, Ignace de Loyola invitait à méditer la Bible et, pour mieux se mettre en présence de Jésus, à visualiser les scènes des Évangiles. Ainsi, valoriser l'attention au souffle, à la présence corporelle est bien, dans une optique chrétienne, un chemin nécessaire pour l'écoute de la présence de Dieu dans nos vies. Dans cette seconde partie du dossier, nous vous invitons à découvrir cinq façons de cultiver la pleine conscience du moment présent dans une optique chrétienne – en méditant un texte, en marchant, en respirant, en dansant, en pratiquant la prière du cœur. ●

TEXTES ÉTIENNE SÉQUIER
PHOTOS STÉPHANIE JAYET POUR LA VIE



Stéphanie Barcet, pratique la méditation par le silence et l'attention.

1 Méditer en répétant un mot ou une phrase

■ Cette méthode consiste, par le silence et l'attention, à se rendre disponible à la rencontre avec Dieu. Stéphanie Barcet, qui anime un groupe de méditants chrétiens à Paris, nous présente cette approche.

Comment s'y prend-on ?

« Commencez par vous tenir immobile et silencieux, assis en tailleur, en position du lotus ou sur

une chaise, les mains posées sur les genoux, selon votre convenance. Puis récitez un mot ou une phrase. Les méditants chrétiens proposent le terme *Maranatha*, qui peut se traduire par « *Le Seigneur vient* » ou « *Viens Seigneur* ». Dans la tradition orthodoxe, les croyants sont invités à répéter la prière du cœur. « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur !* » Si vos idées vagabondent, laissez-les s'éloigner comme les nuages passants dans le ciel, sans s'attarder sur l'une de vos pensées. Reconcentrez-vous sur le mot, sur la phrase. Il arrive fréquemment que la séance se termine sereinement, comme lorsqu'une eau ►►

►► trouble devient claire. D'autres fois, on se bat contre ces pensées durant toute la méditation, la quiétude ne vient qu'après. Il est conseillé de demeurer ainsi au moins 25 minutes. Cela peut sembler long, mais essayez, vous verrez que cela s'avère plus simple qu'on ne le croit. Vous pouvez méditer à une heure fixe, le matin, nous sommes souvent mieux disposés pour prendre ce temps. Ou le soir, en rentrant du travail ou avant de se coucher, en fonction de ce qui est compatible avec la vie de famille. Ce qui compte, c'est d'adopter des rendez-vous réguliers, si possible tous les jours. »

En quoi est-ce chrétien ?

« Cette méditation a pour objet de nous rendre disponibles à la présence de Dieu. Être simplement là, ouvrir son cœur pour accueillir Jésus. Il s'agit moins de faire le vide comme on l'entend parfois que de rejoindre ce point intérieur en nous où nous sommes en relation avec Dieu. Ce temps peut s'effectuer devant une icône : le visage de Jésus, celui de la Vierge, ou de la résurrection. Il peut se pratiquer seul, mais aussi en groupe. Chez les méditants chrétiens, nous nous réunissons une fois par semaine. Nous sentons alors vraiment l'esprit que l'on partage, une présence. » ●

■ **Pour pratiquer.** Plusieurs groupes de méditants chrétiens existent en France. Retrouvez-les sur le site : meditationchretienne.org/site/index.php

2 Méditer en développant une pleine conscience

■ Cette approche nous aide à être pleinement conscient du moment présent. Le père Patrice Gourrier, qui s'y est formé, nous la présente.



GETTY IMAGES

Comment s'y prend-t-on ?

« Cette méditation dite "de pleine conscience" repose notamment sur deux exercices simples. Le premier consiste à porter son attention sur les différentes parties de son corps. Commencez par le pied droit, puis remontez jusqu'à la hanche, puis effectuez le même mouvement avec le pied gauche. Poursuivez en portant l'attention sur votre dos, votre colonne vertébrale, en remontant doucement vers le haut, puis les épaules, le cou, le cuir chevelu. Détendez ensuite votre front, puis les yeux, sentez l'air qui entre par les narines, la mâchoire qui se relâche. Soyez attentifs à la poitrine, le plexus solaire, le ventre. Terminez en passant en revue l'ensemble de votre corps. Cet exercice peut être pratiqué par tout le monde, à l'exception des personnes qui souffrent de trouble psychotique. Le second exercice s'effectue assis, les yeux fermés, les deux mains sur les genoux, paumes ouvertes vers le ciel, la colonne vertébrale droite. L'attention se porte sur sa respiration, l'alternance de l'inspir et de l'expir, le trajet de l'air qui circule par le nez, les poumons, le ventre. »

En quoi est-ce chrétien ?

« Souvent, nous n'arrivons pas à prier, car nous sommes pris par le

tumulte de nos pensées. En son temps, saint Augustin avait déjà identifié le besoin de ralentir le rythme de ses pensées. Jésus a valorisé cette présence ici et maintenant ; en invitant à ne pas regarder en arrière et à ne pas se soucier du lendemain. Cette méditation constitue une bonne introduction à la prière. Si je suis préoccupé par des souvenirs, des projets, je ne peux me nourrir par le passage de la Bible que je lis, je ne peux me mettre à l'écoute de l'Esprit saint. Cette technique permet aussi de prier en ayant conscience de son corps, de tout notre être. » ●

■ **Pour pratiquer.** Les formateurs en méditation de pleine conscience se sont regroupés au sein de l'Association pour le développement de la *mindfulness*. Retrouvez sur le site : www.association-mindfulness.org/

3 Méditer en marchant et en contemplant la nature

■ Une technique qui repose sur la marche silencieuse dans la nature pour contempler la beauté de la Création. Elle est présentée par Martine Perrin, qui conduit des marches méditatives durant les rassemblements des méditants chrétiens. D'où cela vient ? Dans les Évangiles, Jésus ne cesse de marcher. Le poète Christian Bobin ne l'appelle-t-il pas « *l'homme qui marche* » dans l'un de ses recueils ? Le christianisme a toujours encouragé les pèlerinages, d'abord jusqu'à Jérusalem, puis vers d'autres sites fréquentés par des saints. De nos jours, la marche connaît un renouveau chez les pèlerins, comme en témoigne l'attrait pour le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et les routes étudiantes vers Chartres. De façon ponctuelle, les méditants chrétiens ont aussi pris l'habitude de proposer une marche méditative lors de leur



Martine Perrin conduit des marches méditatives.

rencontre, comme lors de leur rassemblement à la Roche-d'Or, cette année, en février dernier.

Comment s'y prend-t-on ?

« Commencez à marcher lentement et en silence. Portez votre attention sur le contact des pieds sur le sol, puis sur votre respiration. Sentez l'alternance de l'inspir et de l'expir. Le regard ne cherche pas à fixer un point particulier du paysage. Au contraire, il absorbe ce qui vient sans s'attacher à un détail particulier. Il s'agit de mettre au repos notre regard, afin de se rendre

disponibles à la perception des autres sens : le poids des pas sur le chemin, l'air sur le visage et sur les mains, les sons environnants – les oiseaux, le vent et les arbres qui se balancent à nos côtés. Généralement, nos pensées s'apaisent progressivement, même s'il faut du temps pour qu'elles cessent de s'agiter en nous. Nous voilà à la fois centrés sur notre respiration et ouverts à ce que nous entoure. Nous pouvons prendre ensuite plusieurs pauses pour adopter un regard qui alors se focalise sur un détail : une fleur, un arbre, le ciel. Accueillir la beauté de ce qui se présente. Souvent,

cet arrêt a pour effet de voir des choses que nous ne voyons pas d'habitude : un bout de laine sur une barrière métallique, un tourbillon de feuilles, un rayon de soleil traversant les branches d'un arbre. Lors de ces arrêts, le regard peut observer successivement plusieurs détails ou rester sur le même. À vous de sentir ce qui est bon. »

En quoi est-ce chrétien ?

« Cette marche nous aide à être totalement présents. Or, ce n'est que dans l'instant présent que se trouve le royaume de Dieu. Je compare volontiers cet exercice à la contemplation ►►

► d'une icône, où le visage du Christ semble venir à nous. De même, la beauté de la Création s'offre à nous, nous devons simplement nous laisser imprégner. En tant que chrétiens, nous sommes invités à célébrer la beauté de la Création et à rendre grâce pour ce qui nous est donné. Cette promenade silencieuse nous en offre l'occasion. Elle nourrit une vie de foi où il ne faut pas simplement agir, mais recevoir. » ●

■ **Pour pratiquer.** Des marches méditatives sont organisées lors des rencontres des méditants chrétiens. Plus d'informations sur leur site : <http://meditationchretienne.org/site/index.php>



4 Méditer en visualisant les scènes des Évangiles

■ Goûter les récits de la Bible, à la manière de saint Ignace de Loyola, fondateur des Jésuites. Vanessa Micoulaud, religieuse du Cénacle, qui accompagne des retraites au centre spirituel du Cénacle à Versailles, nous présente cette méthode.

Comment s'y prend-t-on ?

« Ce n'est pas une technique pour décortiquer un texte, mais bien pour prier. Nous ne sommes pas non plus dans un exercice pour trouver de belles idées, mais découvrir Dieu, lui parler comme à un ami. Cette méditation introduit à un cœur à cœur avec Jésus, par la contemplation de son humanité, à travers ses rencontres, ses paroles, ses gestes.

Après avoir choisi un espace tranquille pour pouvoir entrer dans une écoute profonde, commencez par vous mettre en présence de Dieu. Donnez-lui de vos nouvelles en vous présentant dans la vérité de ce que vous êtes. Situez-vous comme une personne en face d'une autre personne. Voici où j'en suis et ce que je

désire. Vous pouvez aussi demander à l'Esprit saint d'orienter votre intelligence, affectivité, mémoire vers le Seigneur. Vous pouvez poursuivre en imaginant le lieu où se déroule l'action décrite dans le texte. Si vous lisez l'annonciation à Marie. Effectuez, par exemple, un zoom en partant de l'étendue de ce monde, puis centrez votre attention sur Israël, la Galilée, un village, une maison, la chambre où se tient Marie. Observez-la. Comment se tient-elle ? Est-elle grande ou petite ? Comment est-elle habillée ? Tenez-vous silencieusement en sa présence. Si vous lisez le baptême de Jésus dans le Jourdain, visualisez la longueur du chemin pour parvenir au fleuve, sa largeur, sa consistance, le paysage autour du fleuve.

Poursuivez en regardant les personnes présentes dans le passage que vous lisez, écoutez leurs propos, observez comment elles agissent pour sentir ce qu'elles vivent. Il ne s'agit pas d'en savoir beaucoup sur eux, mais de goûter le ton d'une voix, être touchés par un geste, écouter un silence.

Au milieu de toutes ces paroles et ces attitudes, laquelle est vivante pour vous ? Laquelle vous touche ? Vous pouvez la répéter à haute voix, en la laissant agir. La vie de Dieu se communique ainsi progressive-

ment. À la fin de ce temps qui peut durer 20, 30 minutes, nommez la parole qui vous a rejoints et remerciez Dieu. Si aucune ne vous a touchés, constatez simplement la difficulté à entrer dans un texte et sollicitez son aide pour la prochaine lecture. Vous pouvez aussi vous souvenir ce que vous avez demandé au début et observer ce qui est apparu. Vous pouvez noter en quelques lignes. Il est conseillé de reprendre deux ou trois fois le même récit. »

En quoi est-ce chrétien ?

« Cette attention à être pleinement présents a pour objet non de faire le vide, mais de nous préparer à une rencontre avec les autres, avec Dieu. » ●

■ **Pour pratiquer.** Chez les sœurs du Cénacle : www.ndcenacle.org/ Ou chez les jésuites : www.jesuites.com/

5 Méditer en dansant et par le geste

■ Il s'agit d'une méditation dansée et gestuée. Anne Desmottes, qui anime des danses méditatives à la Maison de Tobie, en région parisienne, nous la présente.

Comment s'y prend-t-on ?

« Ces danses se pratiquent en groupe, le plus souvent en se tenant par la main. Chaque participant se cale sur le rythme de la musique, ou du chant, en veillant à être présent à soi-même et aux autres membres. Les gestes sont effectués lentement et de façon répétitive. Les danses s'effectuent sur des airs traditionnels du Moyen-Orient (grec, israélien, roumain, orthodoxe) ou sur des chants de Taizé. La séance débute par un temps d'éveil corporel pour aider à entrer dans l'instant présent et lâcher les tensions musculaires accumulées durant la journée. »



Anne Desmottes anime des danses méditatives.

En quoi est-ce chrétien ?

« En introduction, l'animateur rappelle la parole de Jésus indiquant que toutes les fois que deux ou trois personnes sont réunies en son nom il est présent parmi elles. Durant les danses, les personnes effectuent une ronde autour d'un centre symbolisé par un bouquet de fleurs, une bougie. Le centre symbolise le Christ, présent au plus profond de nous-même. L'attention au pas, au groupe et aux gestes permet de se centrer progressivement et de se relier à cette présence. Durant le carême, certaines choré-

graphies portent explicitement sur l'un des événements de la semaine sainte. L'une d'entre elles invite à se rendre au tombeau vide (symbolisé par le cercle au centre de la pièce), constater qu'il est vide, puis repartir sur le chemin pour annoncer la bonne nouvelle du Christ ressuscité. Cette danse est avant tout une méditation. Si les participants commettent de "faux pas", peu importe, car il s'agit de montrer que Dieu nous accueille dans nos différents niveaux d'évolution. Chaque séance se conclut par un temps de prière silencieuse. » ●

■ **Pour pratiquer.** En région parisienne, à la Maison de Tobie, une fois par mois, le mardi soir, ou au monastère d'Étiolles, une fois par mois, le mercredi soir. Renseignements : www.lamaisondetobie.com À Marseille, avec Cathy Decré, formée par Anne Desmottes, tous les 15 jours, le lundi après-midi, en l'église Saint-Ferréol, danse et prière du cœur. Un autre groupe de danse méditative est en cours de constitution. e-mail : cathydecre@neuf.fr Tél. : 06 64 22 78 10.