

Moi et le monde

La halte méditative

●●● **Sabrina Durante**, Bad Schönbrunn (ZG)
Service de presse du Centre de spiritualité
jésuite de Lassalle-Haus¹

« Arrête-toi, fais une pause ! » Nous pourrions donner presque chaque jour ce conseil à quelqu'un de notre entourage. Dans notre vie quotidienne, que nous percevons comme de plus en plus agitée et stressante, le désir de faire halte et de trouver du calme se transforme en besoin de plus en plus difficile à combler. En réalité, nous le savons bien : la pression du temps, l'inquiétude et l'agitation sont des causes majeures de stress. Au lieu de nous concentrer sur ce que nous sommes en train de faire, nous pensons déjà à la tâche qui nous attend, ce qui fait que nous ne nous sentons qu'à demi-présents, comme téléguidentés et distraits.

A plus ou moins long terme, cet état a des retombées sur la qualité de notre travail et sur celle de notre vie. Ce qui nous manque surtout, c'est le temps, le courage et la volonté de décrocher intérieurement. Comme le dit un proverbe tibétain, il faut rester assis en un même lieu pour voir l'ombre tourner autour de soi.

Silence, constance

Pour faire, consciemment, une pause dans la journée, quoi de mieux que la méditation ? Diverses traditions spirituelles éprouvées existent, et elles ont toutes en commun le silence, l'attention au moment présent, et l'importance accordée à la pratique répétée, c'est-à-dire à l'exercice.

Dans la méditation zen, par exemple, on cherche à « faire le vide », afin de faire l'expérience de l'unité de toutes choses en ce monde, et de se percevoir comme faisant partie de ce tout. Cependant le chemin pour y parvenir est long. Tous ceux qui en ont fait une première expérience le savent.

Il faut tout d'abord apprendre une certaine forme d'assise qui est, en quelque sorte, un résumé d'innombrables exercices de yoga dans une position fondamentale, une posture corporelle, qui à la fois nous enracine et nous redresse. Puis vient l'attention portée sur la respiration, expression la plus immédiate de notre état de vivant. Cela peut paraître tout bête, d'être assis et de respirer. A la portée de n'importe qui ! Mais cela s'avère rapidement d'une grande difficulté. Au lieu de la tranquillité souhaitée, une foule de pensées et d'émotions ne tardent pas à se manifester, auxquelles s'ajoutent des douleurs physiques.

De quoi a-t-on besoin pour se recentrer ? Faut-il se retirer, se rendre dans un cloître loin du monde, dans un centre de méditation ? Ou préférer une approche plus progressive ? Différentes traditions spirituelles invitent à la halte qui fait progresser intérieurement.

1 • Le Centre de spiritualité et de dialogue entre les religions et les cultures de Lassalle-Haus offre des formations de haut niveau dans quatre traditions spirituelles : le zen, le yoga, les *Exercices spirituels* de saint Ignace et la contemplation. Informations sur www.lassalle-haus.org.

Le Suisse Niklaus Brantschen, jésuite et maître zen, ne se lasse pas de le répéter : « Il n'y a pas de méditation *fast-food*, pas plus que d'illumination-minute presse-bouton. » Il faut s'approprier le cheminement spirituel, pas à pas. Seul l'exercice constant et répété permet d'avancer.

Se laisser accompagner

Le cheminement en solo est cependant déconseillé. Mieux vaut se joindre à un groupe ou se confier à un enseignant qui connaît les processus intérieurs pour les avoir vécus et qui peut apporter son aide au méditant lorsque celui-ci n'avance plus, qu'il a l'impression de ne plus pouvoir continuer ou de ne plus savoir où il en est.

Il importe aussi d'intégrer la méditation à sa vie quotidienne et de participer à intervalles réguliers à un *zazenkai* (brève retraite zen) ou à un *sesshin*

(retraite plus longue), afin de recevoir du maître zen de nouvelles impulsions et de progresser dans le cheminement. Le chemin lui-même est infini, mais les expériences faites au cours de la marche peuvent transformer attitude et vie de manière durable.

Il en va de même pour la méditation du yoga. Là aussi, l'exercice, la répétition s'avèrent indispensables puisqu'il s'agit d'un principe holistique qui englobe le corps, la respiration et l'esprit. Pour qui observe les postures d'un yogi, tel que, par exemple, Sri T. Krishnamacharaya, fondateur d'un enseignement du yoga destiné aux Européens, la chose est évidente : cette maîtrise du corps ne s'acquiert pas en un week-end. Il faut noter que le yoga en tant que méthode de méditation n'est pas centré sur le corps, mais qu'il ouvre un accès global à la vigilance spirituelle, à la méditation et au ressourcement, en conjuguant les postures corporelles (*Asanas*), les exercices de respiration (*Pranayama*) et la méditation profonde (*Dhyana*).

Les écrits de Patanjali, textes centraux de la sagesse du yoga, montrent que nous nous identifions, par ignorance, au monde extérieur et que nous vivons de la sorte une existence marquée par la souffrance et la fragilité. La pratique du yoga vise à montrer le chemin vers une vie intérieure exempte de souffrance et impérissable. Là encore, la route n'a pas de fin, le processus n'est jamais achevé, mais l'exercice constant

Méditation à
Lassalle-Haus



et régulier permet d'atteindre la paix intérieure, la sérénité, la vigilance et la qualité de présence auxquelles nous aspirons dans notre vie quotidienne. Et là encore, il est indispensable d'être accompagné par un maître afin d'éviter les mauvaises postures et de progresser, extérieurement et intérieurement. En outre, la méditation du yoga a sa place dans la vie de tous les jours, comme l'enseigne Irène Fasel.² Des exercices simples peuvent être pratiqués debout, assis ou en marchant, sans l'obligation d'emporter partout avec soi un tapis de yoga. Ce sont des pauses à s'offrir à intervalles réguliers, des moments brefs qui permettent de « décrocher » et qui apportent davantage qu'ils ne prennent de temps. Ils mobilisent tout d'abord les sens, et finalement l'esprit et l'âme.

Les Exercices spirituels

La répétition est également un élément fondamental des *Exercices spirituels*, forme de méditation chrétienne selon Ignace de Loyola. Noa Zenger,³ pasteur et accompagnatrice des *Exercices*, souligne : « Le propos des *Exercices* est d'approfondir la relation à Dieu. Et comme toute relation, celle-ci a besoin de temps pour se développer et s'épanouir. Il s'agit d'un long processus intérieur. »

L'initiation classique aux *Exercices* a lieu sur un week-end, durant lequel

l'exerçant s'abstrait consciemment de son train-train pour entrer dans les profondeurs de l'âme. Libéré des obligations du quotidien qui détournent son attention, il s'engage ainsi plus aisément sur le chemin qui le mène au fondement qui le porte, Dieu. Des impulsions personnalisées données par l'accompagnateur permettent à l'exerçant de découvrir ce qu'il a dans le cœur et où il en est. C'est un parcours exigeant, pour lequel on a besoin d'un accompagnement empreint de sensibilité et d'un cadre protégé.

Lorsque ces impulsions provoquent une vibration intérieure, un désir voit le jour, explique Noa Zenger, qui encourage le participant à poursuivre quotidiennement les *Exercices*. C'est à lui qu'il appartient de trouver une manière de cultiver sa relation à Dieu, approfondie dans les *Exercices*. Il peut, par exemple, se retirer en un lieu tranquille, trouver le calme et s'isoler. Un bon exercice consiste à contempler des textes bibliques, à s'y « immerger » en quelque sorte, et à se laisser interpeller existentiellement. « Pratiquer cela chaque jour fait la différence et permet de grandir : il faut du temps pour sentir la présence de Dieu et s'apercevoir de la force qui en découle », poursuit Noa Zenger.

Un tout structuré

Pause et méditation. Ces deux éléments sont donc indissociables. La méditation, quelle que soit sa forme, implique une prise de distance consciente, une rupture avec la routine quotidienne, qui peut inciter le débutant à se plonger plus profondément dans ce processus. Des pauses plus prolongées, comme par exemple l'*ango* du zen, période de formation très inten-

2 • Enseignante à Lassalle-Haus. Cf. Irène Fasel, *Die wiedergewonnene Zeit* (Le temps retrouvé), Luxembourg, Kairos 2013, 192 p.

3 • A côté des *Exercices*, Noa Zenger donne à Lassalle-Haus des cours de contemplation, une autre forme de méditation dans la tradition chrétienne.

religions

sive d'une durée de plusieurs semaines (pratiquée à l'origine durant la période de la mousson), ou la retraite des trente jours des *Exercices*, dans la tradition ignatienne, exigent déjà une certaine expérience. Un coureur amateur n'entamera pas un marathon sans s'y être préparé...

Seul progressera celui ou celle qui ne cesse de pratiquer et qui parvient à se ménager des pauses régulières, de préférence selon un horaire planifié, pour avancer, même à petits pas.

Pauses générales et pratique régulière se complètent et donnent un rythme à la méditation, permettant d'en faire un tout harmonieux et structuré. Car ce qui importe dans toutes les voies de méditation, c'est qu'elles ne s'épuisent pas dans l'intériorité, auquel cas la « halte » recherchée deviendrait un but en soi, une recherche de bien-être. « Celui qui pense qu'il peut se trouver en évitant le monde n'y parviendra jamais, car se trouver soi-même et être attentif

au monde sont des démarches aussi inséparables que, dans la respiration, l'inspiration et l'expiration », explique le Père Niklaus Brantschen.

Le voyage intérieur doit trouver sa correspondance dans le monde du dehors. Les voies de méditation éprouvées ont ceci de particulier qu'elles deviennent source de force pour l'engagement dans le monde. Et le jésuite et maître zen de conclure : « La spiritualité authentique n'a pas sa fin dans la sphère privée. Elle intervient et surmonte le terrible choix exclusif "ou bien, ou bien". C'est dire qu'il ne s'agit pas de choisir le dedans ou le dehors, mais l'un et l'autre, ni moi ou le monde, mais moi et le monde, pas non plus l'action ou la contemplation, mais l'une et l'autre. »

S. D.

(traduction : Claire Chimelli)

