

Méditation de pleine conscience ou contemplation chrétienne ?

Chapelle S. Joseph, 9 avril 2019

La méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience, dont la pratique s'est étendue au domaine de la santé comme dans la vie courante de nombreuses personnes de notre temps, me donne l'opportunité de préciser l'apport de la contemplation chrétienne, son importance dans la vie humaine et son originalité. Nous verrons que la méditation de pleine conscience est comme le seuil de la contemplation chrétienne, qu'elle en prépare admirablement son déploiement. Nous montrerons qu'il s'agit de deux activités spirituelles et psychologiques différentes qui peuvent se compléter.

À l'école du psychiatre Christophe André, considéré en France comme le Pape de la méditation de pleine conscience, je commencerai par exposer ses caractéristiques principales. Lui-même d'ailleurs est ouvert à la foi catholique au point qu'il a déclaré dans une interview avoir redécouvert celle-ci par la méditation de pleine conscience, même si celle-ci est tributaire de conceptions bouddhistes. J'en ferai ensuite une critique dans le but d'en extraire ce qu'il y a de plus universel et pertinent pour la contemplation chrétienne.

Je redonnerai ensuite une brève définition de la contemplation chrétienne à la suite de Thérèse d'Avila, ce qui nous permettra d'en saisir la portée. Nous verrons enfin l'importance de la contemplation chrétienne dans la vie et comment l'on peut situer l'apport de la méditation de pleine conscience.

Dans son livre, « Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience »¹, Christophe André nous offre une belle synthèse théorique et pratique de la méditation de pleine conscience. Il divise son livre en quatre parties qui synthétise son approche : 1. Vivre l'instant présent. 2. Une philosophie de vie quotidienne. 3. Traverser les tempêtes. 4. Ouvertures et éveil.

- La première partie livre les éléments essentiels de la pleine conscience :

Vivre l'instant présent. « Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies », écrit-il (p. 7). « Comprendre qu'il y a deux voies : celle de l'intelligence (intervenir, agir, malaxer la réalité avec notre volonté, notre lucidité, nos efforts) et celle de l'expérience (accueillir la réalité toute nue et la laisser nous recouvrir, nous habiter, nous imprégner, dans un mouvement de lâcher prise intensément attentif). » (p. 16) « En pleine conscience, se rendre simplement présent à cet instant de grâce, ordinaire et lumineux » (p. 22). « Il s'agit de décider d'ouvrir la porte de notre esprit à tout ce qui est là » (p. 24). C'est « ressentir plus que penser » (p. 26), éprouver « le goût intense de l'expérience ». (p. 28).

Prendre conscience de sa respiration, est une bonne manière de prendre conscience de l'instant présent, comme l'on peut rester longtemps à contempler le flux et reflux des vagues de la mer.

¹ Editions L'Iconoclaste, Paris 2011.

Habiter son corps, prendre conscience de son corps. Il est la porte d'entrée de l'esprit. Faire du bien à son corps, c'est faire du bien à son esprit. Porter attention à nos sensations. Fermer les yeux et écouter les sons, le chant des oiseaux.

Regarder passer ses pensées. Observer sans intervenir, prendre une distance d'écoute pour observer sans intervenir sur le flot de nos pensées. Par toutes ces attitudes de perception, je m'ancre dans l'instant présent. Je prends conscience que je ne suis pas que mes pensées. La conscience est plus que la pensée. Je prends conscience de l'existence, distincte des pensées que je m'en fais.

Accueillir les émotions. Dans la pleine conscience, on accueille les ressentis émotionnels joyeux ou douloureux, en leur permettant simplement d'être là, sans les juger. Je prends une distance avec mes émotions en les percevant, en les observant.

Avènement d'une conscience plus vive par l'attention à la réalité. La qualité de mon attention va faire accroître mon niveau de conscience. Devenir calme et attentif.

Mon intelligence va s'accroître, car elle s'appuie d'abord sur l'observation au lieu d'imposer mes pensées au réel. La contemplation du réel est la santé de l'intelligence.

Devenir une présence, se recueillir pour prendre conscience de soi au milieu du monde qui m'entoure. Je ne suis plus emporté par mes perceptions, mais je prends conscience que je suis un être conscient qui porte son attention sur chaque réalité qui se présente à moi.

- La deuxième partie aborde la pleine conscience comme une Philosophie de vie.

Voir la *grandeur de l'ordinaire* qui se passe devant mes yeux.

Nous faisons tant de choses jusqu'au burn-out, au lieu *d'être*, simplement, en prenant conscience de l'instant présent et de sa richesse qui s'offre à moi.

Le quotidien devient contemplation de la réalité qui dépasse toutes mes pensées. La contemplation m'ouvre à la transcendance de toute réalité, simplement parce qu'elle existe. Surgissement de l'émerveillement, comme l'enfant qui s'émerveille. Enchantement du réel.

La pleine conscience nous permet *d'accueillir ce qui est important* et de discerner ce qui l'est moins. La réalité qui se présente à moi est le lieu de ce discernement. Importance de la rencontre, de l'attention à l'autre.

La pleine conscience va me permettre de *bien agir*.

La pleine conscience va me permettre de garder une distance face à mes *impulsions*, mes *pulsions*, de les maîtriser.

Savoir s'arrêter pour respirer, prendre conscience d'être simplement là, pour jouir de l'instant présent.

La pleine conscience va me permettre d'agir en *liberté de conscience*, au lieu de simplement réagir ou obéir à mes pulsions.

Apaisement pour mieux comprendre la réalité de notre monde.

Accueil de la réalité présente, pas de refus. Pas de résignation, mais adaptation à la réalité pour agir de la manière la plus adaptée en vue de bien agir.

- La troisième partie, intitulée « Traverser les tempêtes ».

En *distinguant* nos pensées de la réalité, nous prenons une distance avec notre souffrance. La souffrance a une dimension éminemment *subjective* (souffrance physique, psychique et spirituelle). Je puis aussi *observer* mes propres pensées et en prendre ainsi une distance salvatrice. Je vais travailler sur ma manière de considérer la réalité. En distinguant ma souffrance de ma conscience, je mets la souffrance à distance, je ne me laisse pas submerger par elle. La conscience a un pouvoir extraordinaire de permettre une mise à distance face à ce qui m'arrive.

Je vais *diriger ma conscience* vers ce qui peut me *consoler* dans l'instant présent et qui est donc à ma portée. La souffrance du mal ne doit pas effacer l'expérience du bien qui est à ma portée, même tout petit. Ne pas se couper du monde qui m'entoure.

Faire une *activité simple* et consciente qui focalise ma conscience sur de bonnes choses et un bon agir, ne serait-ce que marcher dans la nature ou jardiner.

Face au non-sens, à l'expérience du mal, *consentir à la patience et au mystère*. Traverser la nuit. Accepter la nuit du doute, de l'incertitude, du mystère, de façon à s'ouvrir à la lumière qui viendra progressivement.

Face à un sentiment de *faiblesse et d'impuissance*, accepter cette position en accueillant de nouvelles ressources, acceptant de passer par cette expérience propre à la condition humaine. Au bout de la nuit, l'aurore.

Accueillir avec gratitude les *instants de bonheur*, en prendre conscience et laisser leur lumière inonder la conscience.

- La quatrième partie s'intitule « Ouvertures et éveils ».

Équilibrer ma journée par des exercices de pleine conscience durant la journée. Ma vie va changer. La pleine conscience agit comme une grande ressource pour assumer le quotidien.

Je vais régulièrement ouvrir ma conscience à la *contemplation de la beauté*, de toute beauté.

Apprendre à aimer (illustré par le magnifique tableau de Rembrandt du vieillard Siméon qui contemple l'Enfant Jésus dans ses bras) :

- *Penser aux personnes que nous aimons et laisser* en nous grandir cet amour. Bonheur d'aimer et d'être aimé.
- *Développer l'empathie*, la compassion, être capable de vibrer au drame de l'autre avec émotion, tout en gardant l'art de la juste relation empathique (non fusionnelle).
- *Développer la joie du bonheur de l'autre*.
- *Souhaiter du bien à tous*, même aux ennemis. Cultiver la bienveillance.

Christophe André parle d'une possible abolition de toute distinction sujet-objet, d'une dissolution de soi dans le tout. Cette conception est tributaire de la philosophie de l'un et du multiple présente en Orient. Dans cette conception, le multiple est considéré comme imparfait et doit donc disparaître. À l'inverse, le Dieu Créateur se manifeste dans la profusion de sa création qui le magnifie.

Être en lien avec tout. Expérience limite qui ne doit cependant pas aboutir à la disparition de soi ! L'amour suppose une relation vivante entre des réalités distinctes. Joie fondamentale de l'altérité. Communion et altérité ne s'opposent pas, bien au contraire.

Synthèse sur la pleine conscience

Au terme de cette synthèse nous voyons tout le bien que peut apporter la pleine conscience.

Nous pouvons très bien l'intégrer avec grand profit pour aider la vie d'oraison. Cependant, elle s'en distingue par sa nature.

L'oraison

À l'école de Thérèse d'Avila, je reprends sa définition de l'oraison, de la contemplation chrétienne :

« L'oraison n'est rien d'autre, à mon avis, qu'une relation intime d'amitié où l'on s'entretient souvent, seul à seul, avec Celui dont nous savons qu'il nous aime. » (Vie 8, 5).

L'oraison est essentiellement une relation interpersonnelle, une rencontre fondée sur l'amitié entre le priant et Dieu lui-même.

La rencontre devient contemplation du Bien-Aimé et union d'amour. Elle inaugure une vie nouvelle tant il est vrai que l'amitié change la vie. Le bonheur n'est-il pas dans l'amitié et l'amitié avec le Christ ? Elle nous sort de l'individualisme mortifère.

Deux fondements essentiels de la contemplation chrétienne :

- La contemplation rend semblable à ce qui est contemplé.
- L'amour unit ceux qui s'aiment.

Elle aboutit à une union transformante. Le priant devient un seul cœur avec le Cœur du Christ ou de Marie.

Nous pouvons distinguer *trois moments* dans la journée de l'homme d'oraison : la préparation lointaine, proche et immédiate à l'oraison.

La *préparation lointaine* est le lien qui s'établit entre la vie quotidienne et l'oraison. Ma vie influence mon oraison et inversement mon oraison influence ma vie.

Dans la préparation lointaine, la pleine conscience va m'aider à vivre plus consciemment, plus libre, plus capable par conséquent de choix authentiquement

chrétiens. Elle me permet aussi plus simplement de me mettre en présence de Dieu par un simple acte de foi qui me dit que Dieu est présent en moi ou à mes côtés ou dans les événements qui se passent, car rien n'existe sans lui. La pleine conscience permet ce recul nécessaire pour agir avec sagesse.

La *préparation proche* est le moment qui précède le recueillement de l'oraison. De quelques minutes à ¼ d'heure environ. La pleine conscience va me permettre de retrouver mes esprits et la paix intérieure : elle va donc admirablement m'aider à me recueillir.

La *préparation immédiate* est le recueillement actif dans l'oraison. Il part toujours du plus extérieur au plus intérieur. La pleine conscience va m'aider à être dans l'instant présent par ma conscience et par la perception de mes cinq sens corporels.

L'oraison est ce grand moment d'amitié qui est vécu intensément dans le recueillement actif et passif de la contemplation infuse. Il envahit toute la vie pour nous donner de vivre avec le Christ ressuscité en toutes circonstances. Elle nous permet de vivre en pleine conscience l'alliance d'amitié et filiale avec le Christ et le Père dans l'Esprit. Elle me conduit dans le bonheur ineffable de la communion dans l'amour de l'Esprit Saint. Elle actualise ma destinée d'être uni à Dieu dans l'amour et dans la communion fraternelle.

Conclusion

La méditation de pleine conscience est liée à notre culture individualiste qui cherche en la personne elle-même ses propres solutions, même si elle envisage secondairement aussi le lien aux autres. L'oraison, au contraire, met au centre la communion d'amour avec Dieu et le prochain.

La pleine conscience est comme une redécouverte de la puissance de la conscience, qui est en nous comme une ressource essentielle. Accueillons cette grande ressource pour la mettre au service de l'oraison de façon à vivre plus intensément en enfants de Dieu !

© Marie-Joseph Huguenin