

SERVICE DIOCESAIN

PASTORALE,
NOUVELLES CROYANCES
ET
DERIVES SECTAIRES

Sr Chantal-Marie SORLIN

Maison diocésaine

9 bis, boulevard Voltaire

21000 Dijon

Tél: 03 80 58 20 96

gamaliel.21@wanadoo.fr



Béni soit le Seigneur
qui n'a pas fait de nous
la proie de leurs dents !

Comme un oiseau,
nous avons échappé
au filet du chasseur ;
le filet s'est rompu :
nous avons échappé.

Notre secours
est le nom du Seigneur

qui a fait
le ciel et la terre.

Psaume 123

Nouvelles de Gamaliel21

JUIN 2017

N° 32

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Dans la course effrénée de notre vie contemporaine, au bord du burn-out, l'être humain, exproprié de lui-même, exilé dans un faire incessant et stressant, aspire à « être » et à ancrer sa vie constamment ballotée.

La méditation de pleine conscience l'invite alors à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations et perceptions, sans rien faire, gratuitement.

A une époque antérieure, on vantait les bienfaits de la méthode Vittoz un peu pour les mêmes raisons : habiter l'ici et maintenant, vivre consciemment le présent.



La pleine conscience est ainsi la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (accepter ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). S'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant de ses pensées) et autour de soi (sons, odeurs...).

MINDFULNESS

Comment ne pas applaudir devant cette recherche de qualité de vie et ce souci d'habiter le présent et finalement notre incarnation par l'attention aux gestes du quotidien ?

Il convient cependant de ne pas être naïf : dès qu'un créneau devient à la mode, certains s'y engouffrent dans un objectif de gain et de célébrité. Or, tous n'ont pas la compétence ni l'authenticité de thérapeutes reconnus.



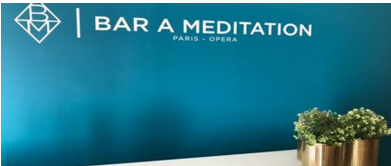
Il serait par ailleurs dommageable pour les pratiquants de ces disciplines en vogue médiatique de croire qu'elles sont de la « méditation » et qu'elles constituent la part gratuite et spirituelle de leur vie. L'ambiguïté de l'offre ne risque-t-elle pas de les bloquer au stade d'observateurs de soi, c'est-à-dire de les enfermer dans une sorte d'égotisme ou de narcissisme stérile ?

Tout en reconnaissant les bienfaits de cette méthode, la question centrale de ce n°32 est la suivante : « vous avez dit 'méditation' ? » On peut regretter en effet l'usage inadéquat du mot devenu à la mode. Il aurait sans doute mieux valu parler de méthode ou de technique de pleine conscience. Car le terme 'méditation' s'inscrit au cœur de philosophies diverses comme le bouddhisme par exemple, ou appartient tout particulièrement à la spiritualité chrétienne. La méditation est une réflexion approfondie et intelligente sur un sujet métaphysique et sur les Ecritures, dans le but de creuser un sillon spirituel ou d'avancer dans la Révélation divine. La méditation chrétienne, qui bien entendu implique un engagement personnel et actualisé, est en réalité une présence à Dieu, une quête de l'Autre, une rencontre de Quelqu'un.

« ... deux disciples faisaient route vers un village appelé Emmaüs... Or, tandis qu'ils marchaient et discutaient, Jésus lui-même s'approcha, et il marchait avec eux... en partant de Moïse et de tous les prophètes, il leur expliqua, dans toute l'Ecriture, ce qui le concernait... 'Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route, et qu'il nous faisait comprendre les Ecritures ?' » (Evangile selon saint Luc).



LE PREMIER BAR À MÉDITATION A OUVERT SES PORTES À PARIS !



A Paris, à deux pas du quartier de l'Opéra, un bar à méditation vient tout juste d'ouvrir ses portes. Le premier établissement du genre en France :

Avant, quand vous aviez besoin de décompresser en sortant du boulot, vous alliez boire un verre entre copines au café du coin. Mais ça, c'était avant l'ouverture du Bar à méditation ! Situé au 5 rue Gaillon, dans le deuxième arrondissement parisien, l'établissement est le premier du genre en France.

Là-bas, pas question de siroter un Spritz en commentant un match du PSG. On y vient pour se ressourcer et se recentrer sur soi. Imaginé par la psychiatre et psychothérapeute, Christine Barois, elle-même initiée à la méditation il y a dix ans, le lieu s'adresse à toutes celles et ceux désireux d'intégrer la méditation dans leur vie quotidienne, à travers une approche simple et rationnelle.

Les bienfaits de la méditation

Basée sur le souffle et la connaissance du moment présent, la méditation en pleine conscience a de réels bénéfices sur le bien-être et le développement personnel. La pratiquer régulièrement, à raison de quelques minutes par jour, permet, entre autres, de réduire considérablement le stress, d'apprendre à relativiser, de développer sa concentration, d'améliorer ses performances ou encore de booster sa créativité...

Comment se déroule une séance ?

Une fois arrivé sur le lieu, vous serez contraint de laisser vos effets personnels et surtout, vos téléphones portables, dans l'un des casiers mis à disposition dans les vestiaires situé au rez-de-chaussée du bar. Quand vient l'heure d'assister à votre séance, rendez-vous à l'espace Opéra situé au premier étage et aménagé d'une quinzaine de fauteuils. Vous n'avez pas pu réserver de cours ? Au sous-sol, une petite salle permet de se retrouver pour méditer seul ou en petit comité, ans l'aide d'un thérapeute.

Animées par des experts formés aux neurosciences, chacune des séances de méditation, basée sur une thématique particulière (émotion, respiration, attention...) se décompose en session de trente minutes.

Qui peut y participer ? Absolument tout le monde ! Initiés, débutants, confirmés, jeunes adultes, personnes âgées... le bar à méditation s'inscrit dans une démarche initiatique, destinée au plus grand nombre. Prêts à tenter l'expérience ?

<http://www.mariefrance.fr/equilibre/bien-etre/bar-meditation-ouvert-paris-320363.html>

18 avril 2017



le meilleur
et...
le pire

MÉDITATION : LES APPLIS FLAIRENT LE BONZE CRENEAU

A l'instar de Petit BamBou, qui rencontre un certain succès en France, plusieurs applications proposent de lâcher prise sur écran, en « pleine conscience » et dix minutes chrono.

Inde, 1968. Au pied de l'Himalaya et au bord du Gange, Paul, John, George et Ringo prennent la pose à Rishikesh. Assise en tailleur, vêtue de tuniques blanches, colliers de fleurs autour du cou, la bande des quatre est tombée raide dingue six mois plus tôt de la méditation transcendante et de son « maître » Maharishi Mahesh Yogi. Les images des Beatles et de leur gourou font le tour du monde. Si la rumeur court que Maharishi a eu quelques faiblesses coupables et fait des avances à Mia Farrow, elle aussi venue réciter des mantras, le mouvement est lancé. La promo assurée. L'Occident s'emballa pour le transcendantal, la position du lotus, le vol yogique et les spiritualités indiennes.

2017. Pas d'ashram, pas d'encens, pas de galets. Ni dieu, science », technique laïque en plein boom, destinée à se faisant le vide, mais en s'arrêtant, en observant les yeux son cœur...) sans rien empêcher d'arriver à son esprit, Voilà ainsi que vient d'ouvrir en plein Paris le premier des « long-sellers » du psychiatre Christophe André, 500 000 ventes à ce jour (lire Libération du 8 mars), tandis que les applications destinées à chasser « le broumachines à souffler que sont les anglophones Calm et du relax méditatif telles Buddhify, Smiling Mind, Pacifibolisée par un vieux bonze au sourire taquin et bienveillant dans l'Hexagone et surtout accessible en français, communauté de plus de 700 000 francophones inscrits A 65% il s'agit de femmes. Parmi les plus accros : les 30-



ni maître. Les temps sont à la méditation dite de « pleine conscience », « souffler sur les nuages de la pensée ». Non pas en fermés ce qui se passe en soi (sa respiration, les battements de mais sans s'accrocher à ce qui le traverse (pas simple, l'affaire). bar dédié à ce type de méditation, tandis que les ventes de l'un *Méditer jour après jour* sorti en 2011, ne se calment pas, elles : Voilà aussi une multiplication d'offres de stages et de retraites, haha du cerveau » se démultiplient, sur les traces des grosses Headspace, sans parler de toutes celles qui vendent désormais ca... Dans le lot, la française en vogue « Petit BamBou », s'ymant, a su se frayer un chemin. Lancée en janvier 2015, pion-l'appli rassemble désormais, aux dires de ses fondateurs, une (surtout des Français, mais aussi des Québécois, des Suisses...). 35 ans.

Petites phrases

A l'heure où nous écrivons (un samedi particulièrement stressant d'avant-premier tour), pas moins de 625 êtres humains connectés à l'appli via leur smartphone ou tout autre écran sont en train de « pratiquer ». Chez eux, dans les transports (on peut précharger sa séance) ou, qui sait, à poil dans leur jardin. Ce programme de méditation 2.0 est l'enfant spirituel (et technologique) d'un duo d'amis et pères de famille aujourd'hui quadras : Ludovic Dujardin, serial créateur de start-up, fan de philo, de planche à voile et de hard rock, et Benjamin Blasco, polytechnicien, ex-directeur de la stratégie de la multinationale américaine PayPal, fan de hip-hop et de jazz. Pas franchement des babas cool.

Janvier 2012. Dujardin, qui pratique déjà la méditation, crée une page Facebook baptisée Petit BamBou. Quatre mois plus tard, 800 000 fans se régalaient de ses petites phrases à méditer et du sourire du bonze chargé de réenchanter le quotidien. De son côté, Blasco cherche à « donner du sens à [sa] vie avant la crise de la quarantaine », ressent le besoin « d'être plus présent » à ce qu'il fait, « d'avoir un impact sur la vie des autres ». Il s'initie à la méditation. Peu « porté sur l'ésotérique » et athée, il tombe dedans, y trouve des bénéfices « concrets ». Plaque PayPal. En août 2014, le duo doué d'un sens finaud de la formule (du genre « pausez-vous »), crée la société FeelVeryBien, rampe de lancement du service « méditer avec Petit BamBou » qui va faire boule de zen dans la vague montante de la lutte contre le mal de stress, dans sa peau, en ville, au lit et autres jérémiades de l'époque.

Le lancement intervient à point nommé. « En France, l'engouement remonte à 2010. Il avait déjà commencé aux Etats-Unis cinq ans plus tôt », retrace Christophe André, qui rend hommage à Jon Kabat-Zinn. Ce biologiste moléculaire, fan de yoga et adepte de la pleine conscience, a sorti la méditation des temples pour la laïciser et la diffuser au plus grand nombre, créant selon le psychiatre « un renouveau après l'époque du new age ». Dans la foulée, le Canadien Zindel Segal, professeur de psychologie cognitive, lance avec ses collègues de l'université de Toronto un travail d'évaluation scientifique de ce type de méditation. Il montre notamment ses bienfaits dans la prévention de risques de dépression.

Pas de blabla

L' élan est là, propagé en France par le sympathique moine bouddhiste Matthieu Ricard et, donc, le psychiatre Christophe André qui rassure par son statut de médecin et se sert de la méditation - notamment - au sein de l'hôpital Sainte-Anne à Paris. « A partir de ce moment-là, c'est devenu contagieux. On s'en sert à l'école, dans les entreprises, en politique... » explique-t-il. Dans ce désir montant de mieux gérer son dur sort, Petit BamBou fait le buzz. « On fait du sport, on mange bio, mais le bien-être mental est un grand oublié. On peut aller voir un psy ou un coach, mais il n'y avait pas d'outil simple pour prendre soin de son esprit », expose Benjamin Blasco. Bref, le créneau est dispo. « C'est pour cela que nous avons cherché à rendre la méditation accessible à tous, à simplifier et à guider les séances avec des voix et des mots qui s'adressent aux gens normalement », poursuit-il. Pas de blabla, pas de théorie. De la pratique. Chacun des programmes (un catalogue de 37 à ce jour), de dix à vingt minutes, a été conçu par des « experts du mieux-être ». « L'idée est aussi de toucher les gens là où ils sont. D'où la possibilité de méditer avec son smartphone. Je sais, ça peut sembler un peu antinomique... » Euh... Christophe André : « Je passe mon temps à dire aux gens « lâchez vos écrans petits ou grands ». S'en passer, c'est trouver un espace dans lequel on décroche de ses petites addictions. Alors fournir une application de méditation sur écran, c'est un peu tenter le diable. Pour autant, si cela peut permettre à un public jeune de commencer et d'aller plus loin... »

Malin, ceux qui se lancent ont droit à huit séances gratuites (l'abonnement est ensuite à 59,88 euros par an) avant de sortir sereinement le porte-monnaie. Bilan ? Petit BamBou, qui emploie désormais une équipe de huit à neuf personnes installée à Roubaix, est rentable depuis un an et demi. Prête à conquérir d'autres aspirants à la méditation avec une version allemande en préparation. Un fichu business plan ? « Ah ! Non, nous nous sommes lancés sans objectif », assure le polytechnicien. Hum. Pour mieux s'en convaincre, on a lancé Petit BamBou pour se piquer « Une crise de calme » : trois minutes pour faire tomber la pression. Pour finalement tomber comme une bûche. Zen comme ZZZZZ. (Libération du 23 avril 2017)

VOUS AVEZ DIT « MEDITATION » ?

La méditation, porte d'entrée de la prière

Entretien avec Élyane Casalonga, théologienne (1) dans La Croix du 26/12/2014

► Qu'est-ce qu'on entend par « méditation » dans la tradition chrétienne ?

Élyane Casalonga : La méditation est présente dans la tradition chrétienne depuis toujours, car dès lors qu'il s'agit de prier, se pose la question : comment accéder à la prière ? La méditation est la porte d'entrée dans la prière. Après l'écoute de la parole de Dieu, c'est le premier pas vers la profondeur. On se recueille, on rassemble ses facultés, tout son être, pour se mettre à l'écoute de la présence de Dieu.

► Est-ce une étape indispensable ?

É. C. : Elle aide à passer de l'extériorité à l'intériorité, de l'état d'agitation à l'attention. Car la présence de Dieu ne se laisse pas découvrir facilement ! Il faut apprendre à faire silence.

Cela dit, celui qui a l'habitude de prier n'en a peut-être pas besoin. Pour certains, cet état d'attention et de présence est naturel. Entrer dans la prière leur est plus facile.

► Comment la méditation chrétienne a-t-elle été élaborée ?

É. C. : Dès les III^e et IV^e siècles, cette question est au cœur de la quête des Pères du désert. Jean Cassien, au V^e siècle, donne un début de méthode issue des visites dans de nombreux monastères. Il constate que « *notre pensée s'évade* », que « *notre attention s'évanouit* » parce que nous n'avons rien à quoi « *ramener notre esprit vagabond* » (2). Il propose une manière de prier, devenue la « prière de Jésus » : « *Ô Dieu, viens à mon aide, hâte-toi de nous secourir* » (Ps 70).

Guigues le Chartreux, au XII^e siècle, intègre la méditation dans les quatre degrés de l'exercice spirituel : la lecture (*lectio*), puis la méditation (*meditatio*), la prière (*oratio*) et la contemplation (*contemplatio*).

Au XV^e siècle, en Espagne, Francisco de Osuna invente l'« oraison de recueillement » (3), qui devient pour Thérèse d'Avila la première étape vers l'oraison. Il s'agit de faire silence pour entrer dans « *un entretien seul à seul, une amitié avec Celui dont on se sait aimé* » (4).

Enfin, Ignace de Loyola, dans ses *Exercices spirituels*, propose une « méthode de méditation » : réciter le Notre Père (ou toute autre prière) sur le rythme de la respiration.

► Les chrétiens auraient-ils perdu de vue la méditation ?

É. C. : D'une certaine façon, oui. Dans l'Église d'Occident, on a eu tendance à circonscrire la prière silencieuse à la pratique monastique. Même si certaines figures spirituelles, comme François de Sales et Vincent de Paul, ont continué à la proposer aux laïcs. Depuis le Concile s'est fait jour une quête spirituelle nouvelle, un besoin et un goût de Dieu qui appellent à le rencontrer dans la prière personnelle, hors de la liturgie. On voit combien les monastères et les lieux comme Taizé accueillent de personnes qui désirent apprendre à prier.

► Dans le même temps, il y a un attrait pour la méditation orientale. Quelle est la spécificité chrétienne ?

É. C. : Dans le christianisme, il n'y a pas d'autre voie que le Christ pour aller à Dieu. Méditer, pour un chrétien, c'est donc entrer en soi pour chercher Dieu. Méditer n'est pas faire le vide, mais « *ruminer* » la parole de Dieu et la vie du Christ. Cela dit, entre chrétiens et bouddhistes, le besoin de quitter l'agitation et la dispersion est le même. On recherche le calme en stabilisant le corps dans une position assise, en apaisant sa respiration. L'entraînement à l'intériorité est universel. Ce qui change, c'est la finalité. À savoir, pour les chrétiens : l'union avec Dieu.

► La méditation de pleine conscience attire largement. Pourquoi ?

É. C. : Cet attrait témoigne de la très grande demande actuelle d'intériorité, d'un besoin de se libérer de l'extrême agitation qui règne dans notre quotidien. Face à l'omniprésence du « faire », l'homme prend conscience de son manque « d'être » et de la superficialité. La méditation de pleine conscience vise à apprendre à être présent au présent, dans un état d'attention. Mais elle n'a pas de visée religieuse. Ce n'est pas un acte de prière. Tout le monde peut la pratiquer.

(1) Anime un cours au collège des Bernardins sur « L'originalité de la méditation chrétienne face aux religions ».

(2) Jean Cassien, *Conférences*, II (Cerf, 576 p., 31 €).

(3) Francisco de Osuna, *Le Recueillement mystique*. Troisième Abécédaire spirituel (Cerf, 188 p., 23 €).

(4) Thérèse d'Avila, *Vie écrite par elle-même* (Points Sagesses, 475 p., 19 €).

LETTRE AUX EVEQUES DE L'EGLISE CATHOLIQUE SUR QUELQUES ASPECTS DE LA MEDITATION CHRETIENNE

15 octobre 1989

UN
DIALOGUE
PERSONNEL
INTIME
ET
PROFOND
ENTRE
L'HOMME
ET
DIEU

Extraits :

« ... La majeure partie des grandes religions qui ont cherché l'union avec Dieu dans la prière, ont aussi indiqué des voies pour l'atteindre. Comme « l'Eglise catholique ne rejette rien de ce qui est vrai et saint dans ces religions », on ne devra pas rejeter a priori ces indications parce que non chrétiennes. On pourra au contraire recueillir en elles ce qui s'y rencontre d'utile, à condition de ne jamais perdre de vue la conception chrétienne de la prière, sa logique et ses exigences, puisque c'est à l'intérieur de cette totalité que ces fragments devront être reformulés et assumés...

... Il conviendra donc d'interpréter correctement l'enseignement des maîtres qui recommandent de « vider » l'esprit de toute représentation sensible et de tout concept, en maintenant toutefois une aimante attention à Dieu, de sorte qu'il y ait en celui qui prie un vide qui peut alors être rempli par la richesse divine. Le vide dont Dieu a besoin est celui du renoncement au propre égoïsme, pas nécessairement celui du renoncement aux réalités créées qu'il nous a données et au milieu desquelles il nous a placés. Il n'y a pas de doute que dans la prière, on doit se concentrer entièrement sur Dieu et exclure le plus possible les choses du monde qui enchaînent notre égoïsme. Saint Augustin est sur ce point un maître insigne : si tu veux trouver Dieu, dit-il, abandonne le monde extérieur et rentre en toi-même. Toutefois, poursuit-il, ne demeure pas en toi-même, mais surpasse-toi, car tu n'es pas Dieu : Lui est plus profond et plus grand que toi... « Demeurer en soi-même » : voilà le vrai danger... Car Dieu est bien en nous et avec nous, mais il nous transcende dans son mystère » ...

... Assurément, le chrétien a besoin de temps déterminés de retraite dans la solitude pour se recueillir et retrouver près de Dieu son chemin. Mais à cause de son caractère de créature, et de créature qui sait n'avoir de sécurité que dans la grâce, sa manière de s'approcher de Dieu ne se fonde sur aucune technique au sens strict du terme. Cela contredirait l'esprit d'enfance requis par l'Evangile. La mystique chrétienne authentique n'a rien à voir avec la technique : elle est toujours un don de Dieu, dont le bénéficiaire se sait indigne....

... L'expérience humaine démontre que la position et l'attitude du corps ne sont pas sans influence sur le recueillement et la disposition de l'esprit. C'est là une donnée à laquelle certains auteurs spirituels de l'Orient et de l'Occident ont prêté attention... reconnaissant en même temps aussi leur valeur relative...

... Dans la prière, c'est l'homme tout entier qui doit entrer en relation avec Dieu, et donc son corps aussi doit prendre la position la mieux adaptée au recueillement... La méditation chrétienne d'Orient a valorisé le symbolisme psychospirituel, souvent absent de la prière de l'Occident. Il peut aller d'une attitude corporelle déterminée jusqu'aux fonctions vitales, comme la respiration et le battement cardiaque... Compris d'une manière inadéquate, le symbolisme peut même devenir une idole, et par conséquent un obstacle à l'élévation de l'esprit vers Dieu... cela peut dégénérer dans un culte du corps, et porter à identifier subrepticement toutes ses sensations avec des expériences spirituelles.

Certains exercices physiques produisent automatiquement des sensations de quiétude et de détente, des sentiments gratifiants, voire même des phénomènes de lumière et de chaleur qui ressemblent à un bien-être spirituel. Les prendre pour d'authentiques consolations de l'Esprit Saint serait une manière totalement erronée de concevoir le cheminement spirituel. Leur attribuer des significations symboliques typiques de l'expérience mystique, alors que l'attitude morale de l'intéressé ne lui correspond pas, représenterait une sorte de schizophrénie mentale, pouvant même conduire à des troubles psychiques et parfois à des aberrations morales.

Cela n'empêche pas que d'authentiques pratiques de méditation provenant de l'Orient chrétien et des grandes religions non chrétiennes, qui attirent l'homme d'aujourd'hui divisé et désorienté, puissent constituer un moyen adapté pour aider celui qui prie à se tenir devant Dieu dans une attitude de détente intérieure, même au milieu des sollicitations extérieures.

... L'amour de Dieu, unique objet de la contemplation chrétienne, est une réalité qu'on ne peut « s'appropriier » par aucune méthode ni aucune technique... »



UN
EXODE
DU MOI
VERS
LE TU
DE
DIEU

Retrouvez-nous sur le web !
<http://pagesperso-orange.fr/gamaliel21>

Le service diocésain Pastorale, Nouvelles croyances et dérives sectaires participe au souci de l'Eglise catholique vis-à-vis de tant d'hommes et de femmes confrontés à de nombreuses et nouvelles formes de croyances et de recherches dont certaines peuvent être déviantes et avoir des conséquences graves pour l'existence.