

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 12

Artikel: La méditation, une hygiène de l'âme
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827638>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pour méditer, point n'est besoin d'être bouddhiste ou moine retiré dans un couvent. Cette pratique réunit de plus en plus de personnes en quête d'un enrichissement spirituel.

La méditation, une hygiène de l'âme

Pression du travail, contingences matérielles, déferlement d'images en provenance du monde entier, impuissance à agir, tout concourt à nous couper de nous-mêmes. Nous consacrons beaucoup de temps à notre apparence physique, mais que savons-nous de notre moi profond? Quelle énergie mettons-nous à développer notre vie spirituelle? Les pratiques religieuses chrétiennes se sont réduites, et sonnent, pour certains, comme des coquilles vides de sens.

La méditation pourrait être une alternative à ce désenchantement, à cette perte de contenu. Ils sont de plus en plus nombreux à le penser, catholiques, protestants et autres, intéressés par les traditions religieuses orientales, qui explorent cette voie.

Tradition chrétienne

Qu'en est-il de la méditation dans notre tradition judéo-chrétienne? Lorsqu'on songe à la pratique méditative, on l'associe souvent à celle des adeptes du bouddhisme tibétain ou du zen japonais. Or, le christianisme, tout au long de son histoire, est riche d'expériences dans ce domaine. Les pères du désert en sont un exemple. Plus tard, les mystiques appellent extase un état que d'autres nomment illumination, fin ultime de la méditation. Ignace de Loyola propose des *Exercices spirituels* qui constituent une méthode de méditation. «Les moines orthodoxes du mont Athos, en Grèce, perpétuent eux aussi depuis des siècles cette pratique», signale Uschi Riedel Jacot, pasteur dans l'Eglise protestante vaudoise. Au sein des aumôneries des Hautes écoles où elle travaille, M^e Riedel Jacot participe à des séances de méditation avec les étudiants. «C'est par le yoga que je suis entrée en contact avec cette recherche, avant de me rendre compte que nous, chrétiens,

étions depuis toujours imprégnés de cette pratique.» Et la jeune ministre de rappeler que de nombreux chrétiens laïques ont lancé des passerelles entre l'Occident et l'Orient dans ce domaine. Qu'on pense à des jésuites comme Lassalle, ou à des penseurs comme Dürkheim.

Calmer le mental

Anand Nayak est professeur de théologie à l'Université de Fribourg. De confession catholique, il enseigne les religions orientales. En Inde où il a vécu, il a fait la connaissance d'Anthony De Mello, un jésuite au grand charisme, très inspiré par les spiritualités orientales. Les livres du Père Anthony De Mello – *Quand la Conscience s'éveille, Aller vers Dieu* – ont rencontré un succès énorme auprès des personnes sensibilisées aux questions de développement personnel.

Avec Anthony De Mello, Anand Nayak s'initie à la méditation sadhana mise au point par le jésuite. Le théologien catholique donne maintenant des cours de cette voie méditative originale, à Fribourg et en Suisse alémanique.

En quoi consiste exactement la méditation telle qu'il la pratique? «Dans la vie quotidienne, nous utilisons nos cinq sens qui sont sans cesse sollicités par les objets nous entourant. Nous sommes sensibles à l'odeur d'une personne, à la lumière de l'endroit où nous nous trouvons. Par la méditation, au contraire, nous tournons nos cinq sens vers l'intérieur de nous-mêmes. Dans un lieu silencieux et fermé, nous nous efforçons au recueillement, assis, paisibles. Nous ne sommes plus dans la multitude des émotions et des stimulations, mais en contact avec notre monde intérieur. Au-delà des fluctuations psychologiques, nous entrons en contact

avec notre moi profond.» Se trouve-t-on alors dans un vide absolu de pensée? «Au vide, je préfère la notion de plénitude! En revenant au quotidien l'instant d'après, nous ressentons une grande force intérieure, un ressourcement de tout notre être.»

Plusieurs religions ou philosophies ont créé leurs propres chemins pour y parvenir. La voie du yoga en est un, mais il y a aussi le bouddhisme vipassana, le bouddhisme zen ou le christianisme qui appelle à la méditation à partir d'un texte biblique. Méditer, c'est d'une certaine manière calmer le mental, «pour faire de la place à l'expérience de l'Etre», comme le formulerait Dürkheim; «à l'expérience de la présence de Dieu», comme le dirait un chrétien; «à l'état de plénitude, d'ordre et d'unité», comme le proposerait un bouddhiste.

Etapes du chemin

Anand Nayak, comme d'autres maîtres de méditation, insiste beaucoup sur la technique, la posture, la respiration, parce que c'est en l'expérimentant qu'on découvre ce qu'est la méditation. Assis sur un petit banc ou sur un coussin, mais aussi sur une chaise («Le but n'est pas de souffrir physiquement», précise en souriant Anand Nayak), on parvient à un apaisement intérieur.

Dans une première étape, on utilise sa capacité d'imagination. Lorsque des pensées parasites viennent perturber l'exercice, «on les laisse passer comme des nuages dans le ciel», explique-t-il. Dès que l'on maîtrise mieux la technique, on est amené à appréhender les racines de ses propres problèmes. On comprend alors que la cause profonde de nos difficultés est l'égoïsme, c'est-à-dire la volonté de puissance de l'ego. La dernière étape est synonyme de libération, les tiraille-



Crozet / CIRIC

La méditation intègre discipline et découverte en groupe.

ments intérieurs se dénouent, la liberté et la joie sont à portée de main.

Le théologien accueille dans ses groupes des gens de tous âges et horizons, «mais jamais des représentants de professions en quête de rentabilité, parce que nous ne sommes pas là dans une logique de profit», remarque-t-il.

Le groupe offre l'avantage d'une certaine discipline, d'une grande qualité de concentration et de l'appui bienveillant d'un maître.

«Le but est de pouvoir ensuite méditer seul, mais une aide est nécessaire au début.»

Y a-t-il des dangers à pratiquer la méditation? «Pour des personnes à la santé psychique fragile, cela peut provoquer un changement intérieur trop puissant», constate le professeur Nayak. Il est particulièrement important de bien choisir le praticien qui mène le groupe. «La méditation peut également connaître des dérives regrettables, lorsqu'on cherche à en tirer un profit financier.

Ces groupements-là sont à fuir absolument. Certains individus n'ont pas compris le but de la méditation qui est de parvenir à une forme élevée de discernement. Ils utilisent leur pouvoir sur les autres pour susciter une adoration malsaine.»

Il faut être très clair, insiste Anand Nayak, la méditation ne vise pas à acquérir des biens, elle ne prépare pas à une meilleure productivité, elle n'est pas une thérapie en soi. Elle apporte paix, joie, compassion, amour et libération intérieure, au long d'une quête, d'un voyage en soi. La méditation ne coupe pas de la vie, elle ouvre au contraire à une nouvelle conscience de soi et des autres.

Bernadette Pidoux

»» Anand Nayak, *Cedro-Sadhana (Chrétiens en dialogue avec les religions du monde)*, Université de Fribourg, tél. 026 300 74 38, e-mail: anand.nayak@unifr.ch
Site: www.unifr.ch/imr
Des groupes de méditation existent au sein des Eglises, se renseigner auprès d'elles.

Vers la vérité

Un homme de notre temps s'était perdu dans le désert. L'ardeur du soleil le déshydratait peu à peu. Il aperçut au loin une oasis. «C'est un mirage», pensa-t-il. Il vit des palmiers, de l'herbe et une source. «C'est la faim qui me fait délirer et qui m'induit en erreur.» Il entendit l'eau couler et se dit que son ouïe le trompait aussi. Quelque temps plus tard, deux bédouins le retrouvèrent mort. «Comprends-tu cela, demanda le premier au second. Les dattes poussent presque à portée de sa bouche et il est mort de soif à côté de la source.» «C'était un homme moderne», lui répondit l'autre. Ce petit conte est rapporté par le Père Hans Waldenfels dans son livre *La Méditation en Orient et en Occident*, avec ce commentaire: «Par crainte de tomber dans l'erreur, l'homme moderne ne veut plus tendre les mains vers la vérité...»

»» A lire: *La Méditation en Orient et en Occident*, du Père Hans Waldenfels, Points Sagesse.
Sadhana, un Chemin vers Dieu, Père Anthony De Mello, Editions Desclée de Brouwer.