

INTRODUCTION

Le livre que voici se concentre sur la région expérientielle représentée par la spiritualité, la méditation et la mystique. Je commence donc par expliquer ces trois termes. « Spiritualité » réfère à des personnes *spirituelles* qui s'intéressent à ce qui dépasse le quotidien, les techniques et les sciences. « Méditation » désigne l'engagement dans une respiration calme, avec posture corporelle appropriée, ayant pour but de faire quitter l'imaginaire et le mental en prenant une distance par rapport aux images, idées et sentiments; le mot « méditation » sera pris ici en son sens contemporain, et non médiéval, où la *meditatio* équivalait à la première des quatre étapes de la *lectio divina*¹. « Mystique » renvoie à un état de conscience en présence du mystère transcendant – conscience qui devient, si on la cultive avec persévérance, de plus en plus permanente.

Ce qui fait l'unité de ce livre, c'est une approche de la spiritualité marquée par mon étude de la psychologie et par la pratique de la méditation, à laquelle s'ajoutent de nombreux exemples – que je détaille – de ces grands méditatifs que sont les mystiques.

Ainsi, traitant de « l'éducation spirituelle », le philosophe Jean Grondin écrivait :

Elle ne tombe pas du ciel, car les éducateurs peuvent partir ici de l'autoréflexion qu'exercent d'office tous leurs élèves. Être un être spirituel, cela veut dire être doué d'une conscience de soi, se connaître soi-même, savoir que l'on est un être fini, voué à la mort, mais à même d'admirer le sens des choses et de déplorer son absence là où il fait défaut².

¹ La *lectio divina* sera expliquée au chapitre 9.

² Jean Grondin, *L'esprit de l'éducation*, Paris, Presses Universitaires de France, 2020, p. 183.

Dans la *première partie* de cet ouvrage, je me penche sur ce que les ressources de la psychologie offrent à la spiritualité, sur le rôle du désir dans la vie des personnes, sur le danger de réduire le salut à une simple thérapie – bien qu'il importe de reconnaître la complémentarité entre salut et thérapie –, sur l'ambiguïté de l'idéal du croyant adulte et sur la radicalité évangélique, qui évite aussi bien le rigorisme que le laxisme.

Dans la *deuxième partie*, j'examine le rôle des images dans la relation des croyants avec Dieu; je compare le bouddhisme et le christianisme sur divers points; je considère ensuite les expériences de transcendance comme pré-mystiques et je m'interroge sur la possibilité d'une expérience de transcendance spécifiquement chrétienne. Cette deuxième partie se termine en exposant plusieurs façons d'utiliser une méthode et des techniques de méditation.

Dans la *troisième partie*, je présente la personne et la pensée de mystiques, d'aucuns anciens et d'aucuns plus récents. Le choix de ces mystiques est simplement le résultat de mes préférences, en tenant aussi compte de demandes spécifiques.

Le but principal de ce livre est de montrer que le christianisme permet d'aller plus loin qu'une spiritualité et une méditation superficielles, ou encore une pseudo-mystique peu exigeante. Au vrai, l'insistance sur l'exigence est le signe qu'un maître spirituel est authentique. Mon ouvrage reflétera donc l'urgence de communiquer, ou tout au moins, de renforcer deux soucis : un engagement résolu dans la méditation avec ce qu'elle comporte d'épreuves spirituelles – engagement typique de Jean de la Croix – et la satisfaction provenant d'une joie, d'une patience et d'une modération dans l'effort – attitude qui s'inspire de François de Sales.

À cette fin, nos sociétés occidentales ont besoin de guides sûrs. Dans le bimensuel *National Catholic Reporter*, deux auteurs signalaient, il y a quelques années, que seulement 8 % des membres de la Génération Z (jeunes nés entre 1990 et 2010) déclaraient, dans un sondage mené en Amérique du Nord, avoir trouvé un leader religieux

capable de les aider spirituellement³. De mes contacts avec des jeunes, il semble toutefois ressortir que ce pourcentage soit plus élevé que 8 %. Quoi qu'il en soit, déjà en 1975, le jésuite Hans Waldenfels, qui avait vécu en Allemagne et au Japon, et connaissait fort bien la méditation zen, énonçait cette constatation perspicace :

Ce qui caractérise le mouvement actuel autour de la méditation, c'est que cette dernière se trouve plutôt recherchée par des hommes étrangers à l'Église, jeunes en majorité. De la sorte, on l'aborde sciemment sans aucune référence religieuse ou idéologique. À cause même des origines de ce type de méditation, on se laisse guider par des méthodes orientales et asiatiques. Ce qu'on y cherche, c'est une découverte de soi-même, une dilatation de la conscience et un recueillement, en même temps qu'un processus de guérison de l'âme et du corps. La réflexion ne prend pas la première place : c'est le désir d'une expérience authentiquement vécue qui intervient d'abord. L'homme voudrait de nouveau se réunifier sans intermédiaire⁴.

Face à cette situation de plus en plus répandue, je parlerai la plupart du temps à partir d'un « intermédiaire », qui est la tradition catholique aussi bien dans sa diversité que dans sa double ouverture, depuis environ cent ans, à la psychologie et au bouddhisme.

L'ouvrage se compose de conférences et d'articles que des amies et des amis ont appréciés et que je désire offrir, dans une forme souvent profondément remaniée, à des personnes intéressées par la spiritualité, la méditation et la mystique. Toutefois, les chapitres 6, 9, 11, 13, 14, 16 et 17 ont été écrits spécialement pour la présente publication. Je souligne que mes nombreuses références en bas de page ont pour but d'encourager la lecture des œuvres de celles et ceux que je cite. Toutes les traductions venant du latin et de l'anglais qui n'ont pas été publiées me reviennent. Quant aux expressions mises en italique, elles sont des auteurs, sauf indication contraire.

³ Josh Packard et Casper ter Kuile, « Gen Z is keeping the faith. Just don't expect to see them at worship », *National Catholic Reporter*, vol. 58, octobre 2021, p. 12.

⁴ Hans Waldenfels, *La méditation en Orient et en Occident*, traduit de l'allemand par François Vial, Paris, Seuil, 1981, p. 10-11.



Je remercie l'équipe Médiaspaul d'avoir accepté la publication de ce livre et contribué à son amélioration. Merci au Fonds Albert-le-Grand pour le soutien financier. Aux lectrices et aux lecteurs, je souhaite de trouver dans ces pages un éclairage susceptible de les aider à avancer sur le chemin de la méditation et à partager une sagesse dont nos contemporains ont grandement besoin.