

# Méditer pour choisir opportunément

La méditation occupe une place importante dans notre tradition philosophique et religieuse. C'est un exercice « spirituel », qui correspond pour la santé psychique aux exercices physiques que l'on pratique pour garder une bonne hygiène de vie.

## Les facultés à exercer pour une meilleure santé psychique

Tout comme il existe une gamme d'exercices physiques aux enjeux variés (endurance, force, rapidité, agilité, souplesse, équilibre, etc.), il existe une gamme d'exercices mentaux.

On peut exercer son *attention*, chercher à la maintenir focalisée sur un objet pour éviter la dispersion mentale. Epluchons par exemple mentalement une pomme, en cherchant à visualiser le couteau, la pomme et l'épluchure qui se fait progressivement et tombe sur la table. Ce type d'exercice entretient la capacité d'attention, car rien n'existe pour nous sans l'attention que nous y portons. On peut exercer sa *volonté* ou son *désir* pour prendre conscience de ce qui nous attire, en interroger l'origine, en questionner la légitimité de sorte que le désir n'implique pas tout naturellement la recherche de sa satisfaction (ce n'est pas parce que j'ai envie de manger du chocolat que je dois le faire). L'exercice permet de trier ses désirs (lesquels sont naturels ? lesquels sont légitimes ?), plutôt que de les laisser nous gouverner en maîtres tyranniques.

On peut exercer sa *mémoire*, en se souvenant de tel savoir précieux, de telle personne disparue et de ce qu'on appréciait chez elle, ou encore de ce qu'on a pensé, dit ou fait pendant la journée écoulée. A la fin de cette méditation, il est utile de parcourir ses souvenirs, passant plus rapidement de l'un à l'autre, sans distraction de l'esprit. Cet exercice permet de rester en contact avec ce que nous avons « dans nos coffres » (l'expression est de Plutarque), tel un trésor enfoui que l'on risque d'oublier.

On peut aussi exercer sa mémoire à des *fins éthiques*, pour se rendre meilleur, plus juste, plus courageux... Et se souvenir des gestes et paroles de la journée écoulée à des fins d'évaluation : ai-je bien pensé, parlé et agi, qu'aurais-je dû éviter et que pourrais-je me proposer à l'avenir pour m'améliorer ?

Cette pratique n'est pas détachée de l'exercice du *jugement* pour fonder une théorie des vertus – et c'est l'essentiel de l'apprentissage de la philosophie, qui se fait d'abord dans des dialogues avec le maître. Celui-ci apprend à l'élève la dialectique (l'art de s'opposer à soi-même des contre-arguments pour penser mieux), qu'il

devra ensuite pratiquer seul dans un dialogue intérieur. L'exercice du jugement permet de déterminer quelles sont les vertus principales en testant et réfutant nos premières idées pour se donner des lignes directrices solides dans l'existence. Une fois ces vertus cardinales cernées, reste à définir précisément chacune d'elles. Là aussi, le dialogue et l'objection peuvent affiner nos idées. Car nous risquons évidemment de ne pas être juste aux yeux des autres si notre idée de la justice est trop sommaire et trop subjective.

## La théorie, c'est pratique !

Cette rencontre de la théorie et de la pratique ne nous est plus familière ; nous avons tendance à négliger l'intérêt éthique de la théorie, comme si les idées n'étaient pas agissantes, mais décoratives (on dit ainsi qu'il y a de « belles » idées). Or, comment aimer mieux, par exemple, si nous n'élaborons pas plus universellement le concept d'amour ? Nous questionner est la première étape pour ce faire : quelles sont les formes d'amour ? Qu'est-ce qui distingue un amour bienfaisant d'un amour destructeur ? Y a-t-il des conditions, des limites à l'amour ? Y a-t-il des règles à respecter quand on aime ? Lesquelles ? etc. L'art de nous objecter à nous-mêmes nous apprendra ensuite à tester la valeur de nos premières réponses et à les affiner – ce qui doit rejaillir sur notre façon d'aimer. Nous devons donc à la fois penser l'amour pour aimer mieux et intégrer cette théorie pour qu'elle soit agissante. A défaut d'une telle conception de la nécessité pratique de la théorie et d'une pratique d'incorporation de la théorie pour se l'assimiler, nous sommes réduits à constater notre impuissance à changer.

Ces exercices entretiennent le « tonus »<sup>1</sup> de l'esprit, qui est comme le tonus du corps : un état global de bonne santé, de dynamisme, à la source de la joie d'exister. Ils permettent que l'esprit soit « *tendu comme un arc* » (l'image est de Cicéron), plutôt que mou et relâché comme une fleur fanée.

## Dans les pas d'Ignace de Loyola

A l'instar de la médecine ou de la gymnastique, la tradition spirituelle occidentale a également pensé le déroulement concret de ces exercices spirituels, définissant un chemin à parcourir pour arriver à la destination souhaitée. Je vous propose de puiser dans ce patrimoine spirituel, moins connu aujourd'hui que le bouddhisme, et de parcourir une méditation issue des *Exercices spirituels* d'Ignace de Loyola, le fondateur de la Compagnie



*De même que se promener, marcher et courir sont des exercices corporels, de même préparer et disposer son âme à supprimer tous les attachements mal ordonnés, et une fois ceux-ci supprimés, à chercher et trouver la volonté de Dieu sur l'organisation de sa vie et le salut de son âme, sont appelés exercices spirituels.* ”

**Ignace de Loyola,**  
Première annotation  
des Exercices spirituels

de Jésus (les Jésuites), en 1548. Elle porte sur le choix et tourne autour de cette question : comment bien choisir ? C'est une méditation du désir, car c'est lui qui est le moteur intime de nos choix.

La méditation doit commencer par l'espoir qu'elle porte, dans une prière préparatoire qui permet de poser son objectif circonstancié. Il s'agit de méditer sur tel choix qui s'offre à nous actuellement, et qui peut être soit définitif (comme le mariage, selon Ignace), soit modifiable (comme la façon de vivre avec son mari ou sa femme au quotidien), en étant conscient qu'« en ce domaine, beaucoup se trompent » (§172).

Il faut ensuite construire un lieu. Vous pouvez imaginer à la fois un endroit (jardin, palais, etc.) et les personnes avec qui vous êtes, les paroles et actions de la scène, scène que vous parcourez également par vos cinq sens. Cette étape était une façon pour les Jésuites de faire vivre un passage des Évangiles. Mais une version païenne est possible : visualisez une scène symbolique forte (scènes de film, de livre ou de vie) ayant un rapport avec le choix à opérer.

Vous pouvez maintenant imaginer la suite de la méditation comme une succession de marches à franchir une à une, en prenant le temps.

Envisagez d'abord les diverses options qui s'offrent. Et demeurez en équilibre, dans une position médiane, au milieu des chemins qui s'ouvrent devant vous. Mettez-vous maintenant en condition mentalement : vous voulez y voir clair ! Évaluez ensuite les avantages de chaque option et ce à quoi elle vous conduira à renoncer. Une préférence se fait déjà jour. Mais il est trop tôt pour y céder ! D'où vient-elle ? D'une mauvaise pente en vous, peut-être ? Il est utile d'envisager la racine de nos inclinaisons pour ne pas y céder trop naturellement : elles ne sont pas toujours bonnes conseillères.

Viennent ensuite trois scènes mentales destinées à vérifier la valeur de l'option vers laquelle vous penchez : si vous conseilliez un ami cher à votre cœur, quelle option lui vanteriez-vous ? Si vous étiez sur le point de mourir, quel choix feriez-vous ? Si vous étiez devant un tribunal, quelle est la décision que vous défendriez le plus aisément devant le jury ? L'option est maintenant mieux pesée. Vous pouvez y aller... Et il est temps de clôturer la méditation. ● **Gaëlle Jeanmart (Philocité)**

1. Le terme grec est « tonos », qui a donné « tonus » en français et qui signifie à la source « tension ».
2. Dans le texte de Loyola, cette méditation §169-189 concerne plus particulièrement le choix d'un engagement et d'un mode de vie avec Dieu. Elle couronne l'ouvrage qui vise la conversion intérieure du méditant.