

Pour les paroissiens et amis de Saint-Thomas en ces temps d'épidémie

Dimanche 29 mars 2020 – Cinquième dimanche de Carême « Judica »

LA LETTRE DU PASTEUR

La prière et la méditation face aux drames et au confinement

Frères et sœurs en Christ, chers amis,

Deux paroissiennes de Saint-Thomas font parties du personnel soignant des hôpitaux de notre ville. Cette semaine, elles ont témoigné par téléphone des situations tragiques qui se vivent à quelques kilomètres et même parfois à quelques centaines de mètres de nos domiciles. Elles m'ont permis d'être l'écho de leur expérience, qu'elles en soient remerciées.

Je les ai toujours connues comme des femmes fortes et optimistes. C'est d'une voix claire et assurée qu'elles ont commencé la conversation. Mais soudain, au détour d'une phrase et d'un souvenir particulièrement poignant, leur voix s'est brisée en sanglots.

Ce qu'elles relatent ne diffère pas fondamentalement des nouvelles dont nous sommes abreuvés jours après jours par les médias. Mais le récit des événements vécus au quotidien prend une dimension autrement plus tangible quand il est relaté par celles et ceux qui doivent y faire face. Elles m'ont ainsi fait part de l'horrible détresse, notamment respiratoire, des malades qui luttent pour survivre, à chaque souffle de vie endolori auquel ils se raccrochent.

Elles ont relaté l'immense solitude de celles et ceux qui meurent sans avoir pu dire adieu aux proches aimés. Elles ont évoqué le travail harassant consistant à retourner régulièrement les patients en réanimation, une tâche qui nécessite au moins quatre personnes. Elles m'ont exprimé leur crainte du moment tant redouté où les moyens, déjà lacunaires, ne suffiront plus du tout à prendre en charge le nombre grandissant des cas graves. Elles sont bouleversées par l'état des enfants touchés par les formes les plus sévères de la contamination.

Elles ont aussi fait état de leur immense gratitude suite au soutien et aux encouragements qui leurs sont prodigués de toute part. Les applaudissements de vingt heures, les repas qui leurs sont offerts par des commerces et des particuliers, tout cela est précieux pour elles et les aide à « tenir le coup ».

Elles m'ont chargé de vous transmettre deux messages. Le premier, très connu et même rabâché par tous les moyens de communication, n'en demeure pas moins essentiel, vital peut-être :

« Restez chez-vous, gardez vos distances et lavez-vous les mains aussi souvent que possible pour vous protéger et protéger les autres ».

• Prière

Leur deuxième message est beaucoup plus méconnu, bien moins diffusé, et s'adresse en particulier aux chrétiens que nous sommes.

« Dans ces situations extrêmes, prier nous donne toujours à nouveau du courage pour retourner vers celles et ceux en proie à une insupportable souffrance. En priant nous y allons avec une force et un amour venu d'ailleurs qui dépassent nos pauvres capacités humaines ».

La majorité d'entre nous est, fort heureusement, épargnée par de telles épreuves. Mais en m'entretenant au téléphone ou par visioconférence avec les uns et les autres, je constate aussi les voix affaiblies des êtres qui ne peuvent plus soigner correctement leurs affections ordinaires. Je vois les traits tirés, j'entends les âmes éprouvées par ces douze premiers jours de confinement.

Ce n'est pas parce que leurs difficultés sont bien moindres que celles de nos prochains qui luttent contre la mort qu'elles sont quantité négligeable. Pendant cette longue traversée du désert de ce temps de Carême si particulier, nous tentons tous de structurer vaille que vaille nos journées afin de pas nous enliser dans des états d'âme délétères.

Or la prière n'est pas seulement d'un grand secours face à l'adversité la plus extrême, mais aussi dans les soucis et les déshérences de la vie courante.

• Méditation

Aujourd'hui je voudrais également vous encourager à la pratique de la méditation. Au moins depuis Karlfried Graf Dürckheim, au tournant du 19^{ème} et du 20^{ème} siècle, nous savons ce que la pratique de la méditation venue d'Orient peut apporter à l'Occident. La méditation n'est en rien incompatible avec la foi chrétienne, au contraire, elle l'enrichie.

Récemment Gérard Siegwalt, ancien professeur de dogmatique à la faculté de théologie protestante de Strasbourg, m'a rappelé que la méditation pouvait nous réapprendre la dimension du silence dans le christianisme (*à lire de cet auteur : Le défi humain. L'incertitude de l'existence humaine et le combat spirituel. Ecrits théologiques V, Paris, Cerf-Patrimoines, 2017*).



La prière est souvent conçue comme un dialogue avec Dieu. Être en silence pour recevoir ce qui vient de lui fait aussi partie de la prière dans une tradition maintenant trop estompée. La méditation peut nous aider à renouer avec ces racines de notre foi.

J'ajouterai que de nombreux psychothérapeutes conseillent la méditation. Certains le font pour la préservation d'un équilibre intérieur, d'autres voient aussi en elle un autre moyen de recevoir un souffle transcendant au plus profond de notre être.

Personnellement je suis informé des vertus de la méditation depuis longtemps. Mais je l'ai très peu pratiquée jusqu'ici. Depuis le 17 mars, j'ai augmenté mes prières d'une séance quotidienne de méditation silencieuse d'une durée de 40 minutes pour en constater le très grand intérêt (pour commencer, il est possible de se limiter à 5 ou 15 minutes par jour).

Méditer ne nécessite pas forcément un savant apprentissage avec des postures complexes. Pour commencer, vous pouvez vous asseoir sur une chaise (ou en position du lotus, si vous le pouvez), le dos et la nuque aussi droits que possible. Les mains peuvent être ouvertes l'une dans l'autre avec les pouces qui se rejoignent. Choisissez une pièce calme et regardez à quelques mètres devant vous, légèrement vers le bas. Respirez calmement, si possible en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Selon vos dispositions et votre état de santé, vous pouvez aussi méditer sur un fauteuil, voire dans un lit, couché s'il le faut. Il est envisageable de prononcer un nom (celui de Jésus par exemple), d'allumer une bougie, de regarder une icône ou d'écouter une musique si cela vous aide...

L'essentiel est la confiance et l'ouverture au Souffle...

Certaines idées reçues voudraient que l'objectif serait de « ne plus penser » mais les plus grands méditants vous diront que c'est rapidement impossible. Si une pensée survient, observez-la et laissez-la passer, comme « un nuage dans le ciel ». Suivre sa propre respiration est aussi une manière de faire.

Vous pouvez également méditer en vous ouvrant à la présence de Dieu.

« Vous pouvez méditer comme Abraham : « avec le cœur, avec gratitude, introduction de la bienveillance, de la compassion et de l'intercession, pour le bien-être de tous les vivants...

Méditer comme Jésus : au-delà de la pleine Conscience, de la pleine Présence, ouverte et bienveillante, entrer dans la vie, la liberté, la conscience et l'amour infini que Jésus a incarné dans l'espace-temps, vivre en relation intime avec la Source de tout ce qui vit et respire... » *(Jean-Yves Leloup)*

En nous souhaitant, à tous, que les contraintes actuelles du monde extérieur nous donnent l'occasion de découvrir les dimensions inexplorées de notre vie intérieure, recevez, sœurs et frères en Christ, mes plus fraternelles salutations

Christian Greiner, pasteur de la Paroisse, président du Consistoire et chanoine du Chapitre de Saint-Thomas.

