

Groupes « Méditation » et « Sens de la vie, spiritualité du up »

Rencontre avec Marie-Thérèse Lunven

Comment êtes-vous arrivée à OLD'UP ?

Cela remonte à loin, l'association était créée depuis un an environ, j'ai connu son existence par des amis. J'avais un peu moins de 80 ans à l'époque, je vais bientôt en avoir 92 ! J'ai tout de suite été séduite par l'esprit qui régnait à OLD'UP et par l'enthousiasme communicatif de Marie-Françoise Fuchs. Assez vite, au cours d'une réunion, elle m'a dit : Il faut satisfaire vos envies, s'il y a un thème que vous aimeriez traiter, lancez le projet, après vous verrez si ça marche ou pas. Je suis allée la voir quelque temps plus tard en lui disant que je voulais parler de la mort. Elle n'a pas paru emballée de prime abord puis, après réflexion, m'a dit : allez, on y va !

Vous avez donc créé un premier groupe de parole ?

Oui. Sur la mort. Et ça a tout de suite très bien marché. Le livre de François Cheng, *Cinq méditations sur la mort, autrement dit sur la vie*, venait de paraître. Il nous a beaucoup inspirés. Nous travaillons non pas sur la mort, mais sur la conscience que nous avons de la mort. Un des participants a proposé ce titre que nous avons longtemps gardé : La mort, et alors ?

Comment fonctionne ce groupe ?

Ce groupe existe depuis environ 13 ans, avec des participants très investis et motivés. Nous sommes entre 10 et 12 à chaque séance, avec un noyau dur et des personnes qui passent de manière moins régulière. J'ai vu passer beaucoup de monde au cours des années ! A chaque séance, nous choisissons le thème du mois suivant. Si personne n'a d'idée, je propose quelque chose, pour que tous puissent prendre le temps de réfléchir en amont. Je cherche ensuite un texte de sagesse susceptible d'éclairer le sujet choisi et je l'envoie une semaine avant la séance.

Le jour de la réunion, je rappelle le thème du jour et je demande qui veut se lancer. Les candidats ne manquent pas en général. Chacun rebondit sur ce que l'autre a dit et les échanges sont riches. Quand j'entends « on » ou « nous », je précise que je préfère le « je ». Nous avançons avec des témoignages personnels, pas des généralités.

De nombreux sujets ont été abordés au fil des années. La prochaine séance sera consacrée au thème suivant : désir de vie / désir de la vie. J'ai choisi, pour la préparer, quelques citations de Perla Servan-Schreiber et un texte de l'Evangile (OLD'UP est une association aconfessionnelle, cela ne nous interdit pas d'étudier des textes issus d'une religion ou d'une autre !).

Ce groupe sur la mort a changé de titre...

En effet. Il s'appelle maintenant « Sens de la vie, spiritualité du up » (ce « up » étant le up de OLD'UP). Il faut bien se renouveler de temps en temps ! Mais l'esprit est resté le même. Nous parlons toujours de la conscience intérieure de la mort, qui nous pousse à grandir. La devise du groupe a été résumée ainsi par l'un de nos membres : nous voulons grandir en humanité.

Parlez-nous du deuxième groupe que vous avez créé : méditation

Je connais et je pratique la méditation depuis bien longtemps. Il y a quarante ans, j'ai fait un rêve. J'ai un bébé et je m'aperçois que j'ai oublié de le nourrir. Très inquiète, je me précipite dans sa chambre : heureusement, il est toujours vivant. Je parle de ce rêve à un ami qui sait les décrypter. Il me dit aussitôt : « Vous ne nourrissez pas votre enfant intérieur. Méditez ! » C'est une révélation. Je réalise que je vis en surface. Je rencontre alors les disciples d'un maître zen à Paris et je commence à méditer. Je n'ai jamais cessé depuis. C'est une pratique qui me semble fondamentale et que j'ai envie de partager. J'en parle souvent, notamment à l'occasion des réunions du groupe sur la mort. Ce qui a fini par susciter une proposition de la part des participants : pourquoi ne pas demander s'il y a des oldupiens intéressés par la méditation ? C'est comme ça qu'est né mon deuxième groupe, il y a une dizaine d'années...

Comment se passent les séances ?

Le nombre de participants est assez fluctuant. Nous sommes au minimum 6 à 8 mais cela peut aller jusqu'à 12. Les séances se déroulent chez moi, dans le quartier de l'Odéon à Paris. Je propose pour commencer quelques mouvements de Chi Kong, ce qui crée une sorte de sas avant d'entrer en méditation. Nous sommes concentrés sur ce que nous faisons, nous nous mettons en contact avec notre intériorité.

Nous lisons ensuite un texte que j'ai envoyé quelques jours avant. Puis nous nous mettons en posture de méditation, en veillant à la bonne position de nos pieds, de nos mains, de notre menton, de tout notre corps. Je lance alors un premier enregistrement de Christophe André ou d'un autre : ce sont des méditations guidées, articulées autour d'un thème : la respiration, l'écoute, les sensations douloureuses, l'amour... Au bout de 10 à 12 minutes, nous enchaînons avec un quart d'heure de silence complet. Il y a une bougie au centre de la table. Je frappe trois coups dans un bol tibétain pour signifier la fin de chaque séquence. Nous prenons ensuite un autre quart d'heure pour exprimer ce que nous avons ressenti, ce qui nous a émus. Et pour finir, nous écoutons une autre méditation guidée, alternant paroles et silences.

Quelques textes vous guident...

Oui. Par exemple Christiane Singer : « Où cours-tu ? Ne vois-tu pas que le ciel est en toi ? » Ou Pascal : « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans sa chambre ». Ou bien encore Christian Bobin : « Aller à la rencontre de son intériorité, c'est un cheminement. Il ne s'agit plus de faire, mais de sentir le passage de la vie en nous. Mais pour l'appréhender, il nous faut d'abord entrer dans une certaine zone de silence, de silence intérieur. »

La vieillesse est-elle propice à la méditation ?

En vieillissant, on se rend mieux compte de la valeur de cet approfondissement de soi. On a trop tendance à vivre à la surface de soi. La vieillesse nous oblige à ralentir, à accepter tous les problèmes de souffrance, de maladie, de deuil... On est plus éveillé, plus perméable à ce qui se passe en soi. La méditation est une façon de s'observer, d'aller au plus profond de soi pour trouver la vraie vie intérieure. Pour les chrétiens, c'est la rencontre avec le Christ, pour d'autres, cela s'exprime autrement. Ce qui nous anime, c'est une quête de spiritualité, en dehors de toute religion : trouver en nous ce qui est plus grand que nous.

Qu'apporte ce groupe méditation aux participants et à vous-même ?

Je ne peux pas répondre à la place des participants ! Nos séances les aident certainement à retrouver un calme intérieur, un certain équilibre. En ce qui me concerne, je considère que la méditation est essentielle. Elle permet d'être au plus proche et au plus profond de soi. Ceux qui ne méditent pas passent à côté de leur vie !

Ces deux groupes que j'anime pour OLD'UP (et qui sont ouverts à qui veut tenter l'expérience !) m'ont beaucoup aidée et fait progresser. Avec eux, j'ai grandi en humanité !