PRIÈRE ET MÉDITATION

UN ÉLAN VERS L'INFINI

CALENDRIER INTERRELIGIEUX
SEPTEMBRE 2017 – DÉCEMBRE 2018

EDITIONS
AGORA

PRIÈRE ET MÉDITATION – UN ÉLAN VERS L'INFINI

L'invocation des esprits ou des divinités constitue l'une des pratiques religieuses les plus anciennes de l'humanité. Aujourd'hui, la prière demeure un moyen essentiel de relation entre le monde visible et le monde invisible, l'intériorité personnelle et l'au-delà transcendant. La prière est diversement codifiée selon les traditions. Elle requiert, parfois, d'être précédée par des rites de purification. La plupart du temps, elle est soutenue par des postures et des gestes particuliers, ainsi que des objets rituels comme des statuettes, un chapelet ou des livres dont on récite des textes, avant de parfois les méditer.

D'une manière générale, la prière est la voie privilégiée d'un ressourcement spirituel qui procède, bien souvent aussi, de pratiques méditatives. Soutenue par le silence et une posture corporelle immobile, la méditation favorise l'apaisement et le détachement intérieur permettant l'union avec l'Absolu. La prière et la méditation sont ainsi les deux variantes de la relation fondamentale des fidèles avec l'Infini qui est le leur.
En textes et en images, cette publication donne un large aperçu de ces deux pratiques spirituelles qui sont au cœur de l'expérience religieuse.

LE CALENDRIER INTERRELIGIEUX

- **Une sensibilisation au pluralisme religieux et à la diversité culturelle**
- **Une invitation au dialogue dans le respect mutuel**

Le calendrier 2017-2018 met l'accent sur la prière et la méditation. Elles sont les deux variantes d'un phénomène au cœur de toutes les traditions religieuses: la relation fondamentale des fidèles avec l'Infini qui est le leur.

Chaque mois s'articule sur une double page comprenant une belle et grande photo légendée ainsi que la mention des principales fêtes des différentes familles religieuses: chrétienne ✝ (catholique, orthodoxe et protestante), juive ✡, musulmane ☪, hindoue ॐ et bouddhique ☸, jaïne ☗ et sikhe ☬, chinoise ☯ et shintô ⛩, zoroastrienne ⛉, alévie-bektachie ⚘ et baha'ie ❁ ; sans oublier les religions de l'Antiquité 𐤉, les traditions ethniques ☘, les nouvelles spiritualités ♨ et la société civile ✻.

☪ **LES MUSULMANS** – Jeune femme en prière à la mosquée Istiqlal de Djakarta (Indonésie).

© Getty Images / Ali Trione Pronoto

SEPTEMBRE 2017

Lundi	28	4 ✻ Fête du Travail (CA)	11	18	25
Mardi	29	5	12	19	26
Mercredi	30	6 ☬	13 ☪	20 ☬	27 ✝ Exaltation de la croix (cal. julien)
Jeudi	31	7	14 ✝ Exaltation de la Croix	21 ☪ 1er Moharram (1439) ✻ Journée int. de la paix ॐ Navaratri ✡ Roch ha-Chanah	28 ☽
Vendredi	1 ✝ Début de l'année liturgique orthodoxe ☪ Aïd al-Adha / Aïd al-Kebir	8 ✝ Nativité de Marie	15	22 ✡ Roch ha-Chanah (2e jour)	29
Samedi	2	9	16	23	30 ॐ Dashahara ✡ Yom Kippour
Dimanche	3	10	17 ✻ Jeûne fédéral (CH)	24	1

✝ **FÊTES CHRÉTIENNES**

1 **L'année liturgique des Églises orthodoxes** s'ouvre en septembre et s'achève quinze jours après la fête de la **Dormition de Marie**, mère du Christ.

8 **Nativité de Marie** (8 septembre: cal. grégorien ; 21 septembre: cal. julien): fête catholique et orthodoxe de la naissance de Marie, mère du Christ.

14 **Exaltation de la Croix** (14 septembre: cal. grégorien; 27 septembre: cal. julien): grande fête orthodoxe en souvenir de la découverte de la Croix par Hélène en 326.

☪ **FÊTES MUSULMANES**

1 **Aïd al-Adha** (fête du Sacrifice) / **Aïd al-Kebir** (la grande fête)* Fête qui constitue le point d'orgue du grand pèlerinage rituel à La Mecque. En Afrique de l'Ouest, elle est communément appelée *Tabaski* et en Turquie, *Kurban Bayrami*.

21 **1er Moharram*** Fête qui marque le début de l'année musulmane (1439) et qui commémore l'hégire (an 622).

✻ **FÊTES CIVILES**

4 **Fête du Travail** (1er mai : international ; 4 septembre : Canada)

17 **Jeûne fédéral**: jour de reconnaissance et de solidarité en Suisse. La coutume veut que l'on mange une tarte aux pruneaux.

21 **Journée internationale de la paix** (instituée par l'ONU en 1981) dédiée à la non-violence, durant laquelle tous les peuples et pays sont invités à cesser les hostilités.

ॐ **FÊTES HINDOUES**

21 **Navaratri / Durga Puja** (du 21 au 29 septembre) Célébration de la Déesse dans ses différentes manifestations: Durga, Kali, Uma, Sarasvati…

30 **Dashahara** Célébration de la victoire de Rama sur le démon Ravana.

✡ **FÊTES JUIVES**

21 **Roch ha-Chanah**** (21 et 22 sept.): Nouvel An (1er Tishri) 5778, rappel de la création du monde et de la souveraineté de Dieu.

30 **Yom Kippour**** (Jour d'expiation ou du Grand Pardon) Journée la plus sainte et la plus respectée du calendrier juif, consacrée pour l'essentiel à la prière, à la pénitence et au pardon.

* Date variable (1 à 2 jours) en fonction de l'observation de la lune.
** Les fêtes juives débutent toujours la veille à la tombée de la nuit.

1 CALENDRIER
1 DOSSIER
1 SITE INTERNET

Le calendrier est complété par un dossier « grand format » de 60 pages ainsi qu'un site internet consultable sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Un clic… et le monde des religions s'ouvre à vous !

« Un élan vers l'infini », c'est :

- **de magnifiques photos qui témoignent de la richesse des pratiques rituelles ;**
- **un corpus de textes accessibles rédigés par d'éminents spécialistes ;**
- **près de 150 fêtes expliquées de manière claire et concise (signification, origines, rites…).**

une publication
des Éditions AGORA
www.editions-agora.ch

EDITIONS AGORA

PRIÈRE ET MÉDITATION

ÉCHANGE AVEC L'ABSOLU

L'invocation des esprits ou des divinités constitue l'une des pratiques religieuses les plus anciennes de l'humanité.

Aujourd'hui, la prière demeure un moyen essentiel de relation entre le monde visible et le monde invisible, l'intériorité personnelle et l'au-delà transcendant. Ce mode d'échange avec l'Infini prend souvent la forme d'une demande de protection et de soutien. La prière est ainsi généralement synonyme de supplication. Dans la plupart des religions, elle exprime encore très souvent l'adoration, la louange et le remerciement, la repentance et le pardon.

Qu'elle soit personnelle ou communautaire, la prière est diversement codifiée selon les traditions. Elle requiert, parfois, d'être précédée par des rites de purification. La plupart du temps, elle est soutenue par des postures corporelles et une gestuelle particulières. Dans diverses traditions, la prière s'appuie aussi sur des objets rituels comme des statuettes, des images, un chapelet, des livres dont on récite des textes, avant de parfois les méditer.

D'une manière générale, la prière est une voie privilégiée de ressourcement spirituel. Celui-ci procède bien souvent aussi de pratiques méditatives. Chez les chrétiens, c'est un recueillement silencieux et contemplatif qui précède ou prolonge la prière. Dans la tradition bouddhique, la méditation vise davantage à lâcher prise pour atteindre la pure conscience de la réalité ultime. Cette discipline du corps et de l'esprit, généralement soutenue par le silence et une posture corporelle immobile, passe par une profonde concentration sur une image mentale ou la répétition d'une formule. Elle favorise l'apaisement et le détachement intérieur, qui permettent d'accéder à de nouveaux états de conscience conduisant à l'union avec l'Absolu.

La prière et la méditation sont ainsi les deux variantes d'un phénomène au cœur des traditions religieuses : la relation fondamentale avec l'entité éternelle qui est à l'origine et à la fin de tout. La prière met l'accent sur l'altérité et la transcendance d'un divin personnel, alors que la méditation privilégie l'intériorité et l'harmonie avec un absolu infini. Dans les deux cas, il s'agit d'une expérience qui transforme au plus profond d'elle-même la personne qui prie ou qui médite.

Serge Lafitte

Photos (de haut en bas) : Louise Batalla Duran / iStamp Stock Photo; Jon Arnold Images Ltd / iStamp Stock Photo; robertharding / iStamp Stock Photo; Design Pics / Zanita Delimont / Steve Davey Photography / iStamp Stock Photo; Juniors / Ivanov / Gustavo Frazao / Ivanov / P. Paul Sprengel © / iStamp Stock Photo

Catholiques en prière dans la cathédrale du Sacré-Cœur à Lomé (Togo)

Derviche tourneur durant une danse rituelle (Istanbul, Turquie)

Moniale faisant tourner un moulin à prières qui diffuse ainsi les mantras qu'il contient (Stoupa de Bodhnat, Népal)

Pèlerin devant le « Mur occidental », seul vestige de l'antique Temple de Jérusalem (Israël)

Pèlerin hindou méditant dans une posture de yoga (Allahabad, État de l'Uttar Pradesh, Inde)

Chamane effectuant un rituel sur l'île d'Olkhon (lac Baïkal, Russie)

Recueillement au pied de l'imposante statue de Bahubali à Shravanabelagola, le plus important centre religieux jain (Inde)

Fidèle hindoue dans les eaux du Gange à Varanasi (autrefois Bénarès, Inde)

LE DOSSIER

Le calendrier interreligieux est complété par un dossier riche en informations et agrémenté de superbes images.

Rédigé par des spécialistes reconnus, cet ouvrage propose un passionnant voyage au cœur des pratiques religieuses d'ici et d'ailleurs, qu'elles soient collectives ou individuelles.

Vous découvrirez au fil des pages la diversité des formes de prière et de méditation : qu'il s'agisse de l'expression du corps, de la récitation et du chant, des objets de dévotion ou encore des lieux considérés comme privilégiés, chaque religion a développé ses propres rites rattachés à son histoire et à sa culture.

Le dossier se conclut par un florilège de quelques prières et textes de méditation incontournables.

des textes synthétiques qui fournissent des éléments de définition

L'EXPRESSION DU CORPS

La prière et la méditation engagent l'être humain dans sa totalité, corps et esprit. Dans la plupart des religions, elles se traduisent ainsi dans des postures corporelles et une gestuelle souvent codifiées par la tradition. On prie debout, en signe d'attention et de disponibilité ; à genoux ou prosterné, en signe d'humilité et de vénération ; assis sur un siège ou à même le sol, notamment quand on médite, pour intensifier sa réflexion ou apaiser son esprit afin de laisser place à l'essentiel. On prie aussi avec les mains jointes, doigts parfois croisés, en signe de demande et de concentration ; les bras levés, en signe de louange ; les paumes des mains tournées vers le ciel en signe d'écoute et d'attente confiante. Postures du corps et gestuelle se conjuguent parfois dans la danse, comme chez les hindous ou dans les confréries soufies qui perpétuent la tradition mystique de l'islam.

Pèlerin hindou méditant dans une posture de yoga (Allahabad, État de l'Uttar Pradesh, Inde)
Ce fidèle participe à la *Kumbha Mela*, une grande fête religieuse qui se tient tous les douze ans dans la ville d'Allahabad. Sous diverses formes, l'ascèse du corps et de l'esprit, pour soutenir la prière et la méditation, est commune à nombre de religions.

Derviche tourneur durant une danse rituelle (Istanbul, Turquie)
Les Derviches tourneurs forment l'une des plus anciennes confréries soufies, l'ordre des Mevlevis. Accompagnée de musique, leur danse rituelle *(semo)* vise l'oubli de soi pour se fondre dans le divin. Exceptionnel en islam, ce type de pratique spirituelle est en revanche commun dans plusieurs religions, comme chez les hindous et les jains.

Catholiques en prière dans la cathédrale du Sacré-Cœur à Lomé (Togo)
Les fidèles prient en tenant les paumes de leurs mains tournées vers le ciel. Un signe d'ouverture et d'écoute que renforcent les yeux fermés de la femme au premier plan. Diversement codifiées selon les traditions, les postures corporelles soutiennent la ferveur de la dévotion des fidèles.

des photos qui témoignent de la diversité des pratiques

des articles aux contenus accessibles et pertinents

des pictogrammes pour identifier chaque tradition

des photos évocatrices

des légendes détaillées

LES TAOÏSTES

Photo : Getty Images / LOOK-foto / Karl Johaentges

Moine pratiquant la méditation en position du lotus au lever du soleil, près du Temple d'Or (Jindian gong) sur les monts Wudang (province du Hubei, Chine centrale).

Les monts Wudang sont l'un des centres majeurs pour l'apprentissage des arts martiaux comme le tai-chi et le kung-fu. Parsemés de monastères taoïstes auxquels on accède par des chemins escarpés et des escaliers vertigineux, ils sont célèbres pour leurs paysages propices à la méditation. Avec ses édifices anciens, dont certains remontent à l'époque des Ming (XIVe-XVIIe siècles), le site est répertorié au patrimoine mondial de l'Unesco.

MÉDITATION ASSISE ET OUBLI DE SOI

Pour les taoïstes, le corps tient une place prépondérante : il s'agit de le transformer dans le but d'atteindre l'immortalité. C'est pourquoi ils se sont employés à trouver des élixirs de longue vie et, plus encore, des techniques d'ascèse leur permettant de gagner sur terre la « longue vie sans mourir » et, à terme, de rejoindre les Îles des immortels du monde céleste. Ainsi, à côté des activités de prière, de dévotion et du culte rendu aux divinités du panthéon taoïste (voir ci-contre), moines et fidèles se consacrent à diverses pratiques visant à « raffiner » les composantes de leur être, notamment les trois principales que sont le souffle *(qi)*, les essences *(jing)* et l'esprit *(shen)*. La théorie de la transmutation des métaux sert de métaphore à la transformation des énergies par des procédés dits d'« alchimie interne ».

La méditation assise* est la plus connue. Le travail sur le souffle s'accompagne de techniques de visualisation visant à entretenir et si possible augmenter sa force vitale. Mais la méditation peut également se faire en position allongée ou debout, et même en marchant. L'important est de trouver des lieux ou des paysages qui lui sont propices, en sachant par exemple que la couleur verte qui prédomine dans la nature est réputée aider à la concentration. Si le moment de la journée et le lieu sont favorables, il est même possible de puiser dans la quintessence de l'univers ou d'ingérer les vapeurs des saisons pour renforcer sa propre constitution en souffles.

La règle préconise de commencer par harmoniser sa respiration. Pour cela, il faut changer sa façon de respirer, non plus par la bouche ou par le nez, mais « par les talons ». C'est ainsi que les adeptes décrivent la respiration profonde, qui facilite la circulation du souffle et la mise en vibration des différentes énergies. Une fois parvenu à un état de calme véritable, totalement immobile, l'adepte tente d'atteindre une forme de vacuité qui lui permettra de tourner son regard à l'intérieur de lui-même. Par l'oubli de soi, il cherchera à retrouver la part essentielle de son être et à gagner le Tao (la Voie), principe suprême et source de toutes choses.

Un certain nombre de techniques de longue vie se transmettent secrètement. Arrivé à un certain stade de pratique, il faut donc trouver un maître qui accepte de guider le disciple et lui enseigne les recettes pour cultiver et perfectionner à la fois son corps et son esprit. Pour parvenir à l'immortalité, changer son métabolisme ne suffit pas ; il faut également transformer son caractère, ce qui, comme le rappellent les adeptes, est bien plus difficile. Qui a un tempérament de feu dilapide son capital en énergies. L'idéal est d'arriver à avoir un caractère d'eau, symbole de la souplesse et de la fluidité qui permettent d'apaiser les relations entre les êtres. **Adeline Herrou**

DES PRIÈRES ET DES DIEUX

Dans les temples taoïstes, les fidèles viennent brûler de l'encens et adresser des prières aux divinités. Ils effectuent alors un parcours des salles de culte en se prosternant à trois reprises devant chacune des statues divines. Ils expriment encore leur dévotion par des dons d'argent ou des offrandes de toutes sortes. Les fidèles marquent souvent un temps plus long devant certaines divinités auxquelles ils formulent des requêtes spécifiques, chacune ayant son domaine d'action : des vœux concernant la santé au dieu de la médecine, des demandes de fertilité à la déesse Guanyin ou encore des prières pour la protection en mer ou sur les fleuves au dieu des marins et des bateliers.

Les laïcs qui pratiquent la méditation s'y adonnent généralement seuls et en dehors des temples, chez eux ou dans la nature. Si certains exercices méditatifs consistent à visualiser des divinités ou des puissances célestes, d'autres relèvent davantage d'une forme de contemplation intérieure. Mais la finalité de la méditation taoïste est toujours la même : retrouver en soi l'unité primordiale, « garder le Un ».

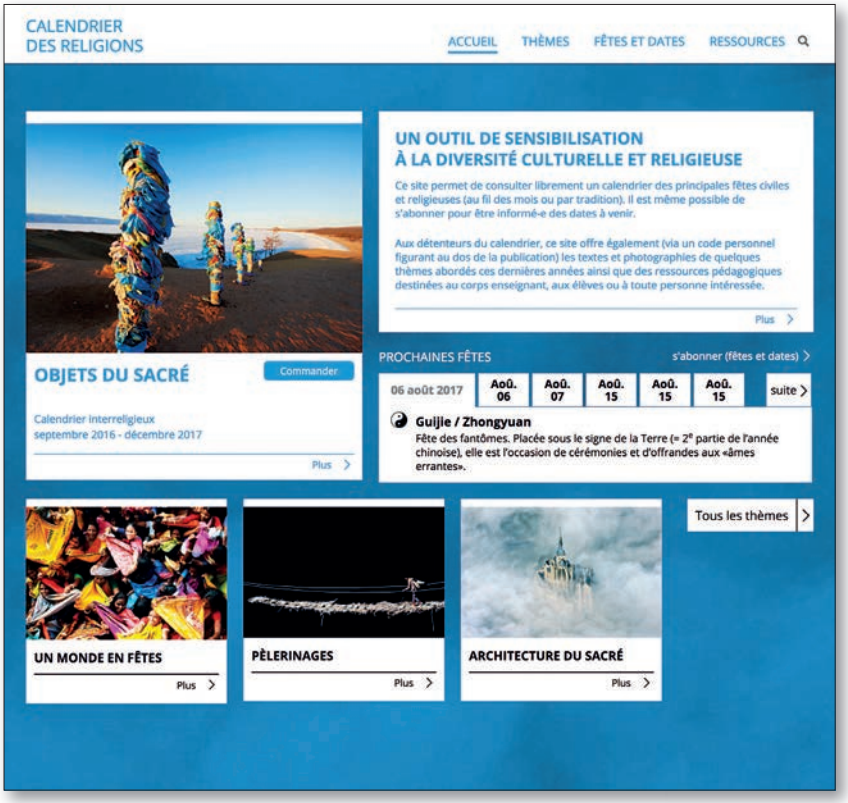
* Méditer dans le taoïsme, se dit « s'asseoir [en position du lotus] » (*tuozuo*) ou « s'asseoir et oublier » (*zuowang*).

Ceux qui savent préserver [le Un] connaissent une félicité sans borne. Ceux qui le perdent voient leur vie se dessécher et leurs énergies s'épuiser.

Ge Hong (283-343)
Le Maître-qui-embrasse-la-simplicité

des citations d'auteurs et des extraits de textes sacrés

LE SITE CALENDRIER-DES-RELIGIONS.CH

À l'achat d'un calendrier, vous disposez d'un accès au site www.calendrier-des-religions.ch (via un code personnel figurant au dos de la publication). Vous y trouverez :

- les dates de toutes les fêtes figurant dans le calendrier et leurs descriptifs (consultables mois par mois ou par tradition);
- les textes et photos des précédents thèmes du calendrier (fêtes, pèlerinages, architecture, musiques et objets du sacré, eau et feu, célébrations, écologie et spiritualité);
- des ressources destinées au corps enseignant et aux élèves, ainsi qu'à toute personne intéressée (documentaires « vidéo », reportages « audio », cartes, etc.).