

Frédéric Lenoir : un méditant moderne

Le 03-07-2020

Marqué depuis l'adolescence par le bouddhisme, le philosophe et sociologue pratique la méditation depuis trente-cinq ans. En créant la Fondation SEVE, il la fait découvrir aux enfants en la laïcisant.

Frédéric Lenoir est l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages (essais, romans, encyclopédies) traduits dans une vingtaine de langues, et vendu à sept millions d'exemplaires. Il a même été classé en 2016 par l'institut GFK comme l'intellectuel français qui a vendu le plus de livres au cours des cinq années précédentes. Derrière ce parcours se cache un enfant qui a eu la joie de grandir à la campagne dans l'Essonne, entouré de ses trois frères et sœurs, et de ses parents lui offrant une éducation marquée par le catholicisme. C'est vers l'âge de seize ans que le jeune garçon déjà très épris de philosophie depuis la lecture du *Banquet* de Platon, commence à s'intéresser aux spiritualités orientales, comme pour fuir le dogme et la morale catholiques. Profondément marqué par les premiers enseignements du Bouddha - l'impermanence, l'interdépendance et la vacuité -, il décide de s'inspirer de son éthique pour construire sa vie selon une pensée, une parole et une conduite justes. « Beaucoup plus tard, je me suis rapproché davantage de celle de Spinoza qui y introduit les notions de désir et de joie », précise-t-il.

À dix-neuf ans, la lecture des Évangiles représente un véritable choc augurant un tournant dans sa vie. Il entame alors des études de philosophie à Fribourg en Suisse et goûte à la vie monastique pendant un peu plus de trois ans. Sa quête spirituelle le conduit aussi à séjourner en Inde, notamment à Dharamsala, où il apprend à méditer auprès de moines tibétains. Quelques années plus tard, devenu chercheur associé à l'École des hautes études en sciences sociales à Paris, il fait une thèse de doctorat sur le bouddhisme et l'Occident. Il raconte que le grand détonateur pour l'entamer est sans doute venu de l'historien britannique Arnold Toynbee qui, à la question « Quelle est, selon vous, à l'échelle de l'histoire des civilisations, l'événement le plus important du XXe siècle ? », a répondu : « La rencontre du bouddhisme et de l'Occident », sans expliquer pourquoi. Frédéric Lenoir

s'attachera à expliquer que le bouddhisme, reposant sur une rationalité universelle, est, dans la pensée orientale, ce qu'il y a de plus proche de la pensée occidentale.

À la croisée de trois grandes sagesse

Dans son ouvrage *Socrate, Jésus, Bouddha*, le sociologue des religions raconte comment ces trois personnages historiques sont devenus ses principaux maîtres de vie. Socrate l'a tout d'abord initié à la philosophie, Bouddha à une pratique spirituelle et à une sagesse de vie, et Jésus à une mystique de l'amour. Par leur complémentarité, ces trois grands chemins spirituels ont nourri en profondeur sa quête intérieure. Une quête qui l'amène à pratiquer la méditation depuis plus de trente-cinq ans. « Méditer m'aide à mettre de la distance par rapport à mes émotions et à parvenir à un plus grand détachement dans la vie », précise-t-il. En 2018, il publie *Méditer à cœur ouvert*, un livre accompagné de méditations guidées avec ou sans musique, dans lesquelles il introduit la notion d'amour universel. L'auteur prolifique et conférencier hors pair a aussi dirigé pendant neuf ans le magazine *Le Monde des Religions* et produit pendant sept ans l'émission *Les Racines du Ciel* sur France culture.

« Méditer m'aide à mettre de la distance par rapport à mes émotions et à parvenir à un plus grand détachement dans la vie »

Depuis 2016, Frédéric Lenoir propose la pratique de la méditation aux **enfants** en la laïcisant, par le biais de sa Fondation SEVE (Savoir être et vivre ensemble). Il pense qu'il est important d'éduquer les jeunes générations au discernement et à la responsabilité. Dans cette optique, la fondation qui a déjà formé à ce jour 4000 animateurs, enseignants et non-enseignants, organise des ateliers de médiation et de philosophie avec les enfants dans les écoles en France et dans d'autres pays francophones. « La philosophie les amène à se poser les bonnes questions tout en créant une pensée collective. Et la méditation offre un temps de pleine présence, au cours duquel ils sont invités à lâcher le mental. Être présent à leur corps à leur respiration, à leurs sensations, les calme et leur permet d'être beaucoup plus réceptifs aux enseignements », souligne Frédéric Lenoir qui est convaincu que la clé pour changer le monde est l'éducation.



Julie Klotz Journaliste depuis vingt ans, Julie Klotz a travaillé à Nice-Matin et à La Dépêche de Tahiti avant de collaborer à différents magazines, dont Le Monde des Religions et Inexploré, ainsi qu'à des livres comme *Voyage aux LIRE +*

Pour aller plus loin

Quelques livres de Frédéric Lenoir :

- *Vivre ! dans un monde imprévisible* (Fayard, 2020)
- *La Consolation de l'ange* (Albin Michel, 2019)
- *Méditer à cœur ouvert* (NiL, 2018)
- *Socrate, Jésus, Bouddha. Trois maîtres de vie* (Audiolib, 2010)
- *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident* (Albin Michel, 2001)
- *Le Moine et le Lama. Entretiens avec Frédéric Lenoir* de Gyétrul Jigmé Norbou et Dom Robert Le Gall (Fayard, 2001).

Sites :

Frédéric Lenoir : www.fredericlenoir.com

Fondation SEVE : seve.org