

Méditation
De la résonance d'un monde à visage humain
Bodo von Plato

La méditation est un acte. Pas un discours, ni une parole sur quelque chose, ni une idée sans suite, mais au contraire un acte. Un acte invisible, mais pas inconscient, qui s'accomplit dans la solitude de l'être — aussi solitaire, que peut-être Dieu seul, peut être, avant qu'il ne créât le monde.

Tout acte crée une relation. Est-elle consciente qu'elle transforme la conscience en correspondance. Toute relation devenant consciente et ses conséquences créent une réalité qui porte un autre visage que le monde créé par Dieu.

Pierres de fondation — cercle et verticale

Le nouveau-né recherche en premier le regard qui le considère. Dès le premier instant, l'enfant vit sa vie dans le besoin de relation — et les connexions avec les autres deviennent décisives dans la vie pour la plupart des êtres humains. Naissance, amour et mort, sont les grands moments (les plus humains ?) de cette expérience.

Mais nous n'établissons pas seulement des liens avec les autres êtres humains, mais plus encore aussi dans la nature, avec le Soleil, le Ciel, le vent, la pluie, le bleu ou le jaune des iris, les animaux et le sable sur la berge du fleuve — tout ce qui est là, présent. Et je suis associé à cela, j'ai une relation qui me fait être dans le monde. La manière dont cette relation est marquée, devient de plus en plus individuelle et dépend de la façon dont j'en décide, dans un monde qui est de plus en plus fait par les êtres humains.

Et l'être humain a aussi une relation à un monde qui va bien au-delà de lui — la conscience de cette relation adopte des formes sans cesse multiples. Depuis un temps relativement bref, un nombre (croissant ?) d'êtres humains croient qu'il n'y a aucun au-delà, rien au-delà de notre monde et sont d'avis que notre être humain se limite à ce que nos sens et notre penser appréhendent. Mesuré à l'histoire de l'humanité, ceci est très récent. Jusqu'au Moyen-Âge, oui, jusqu'au sein même des temps modernes, les êtres humains avaient une sensation pour cela, la foi ou bien même une connaissance, qu'un monde existe qui les a fait naître, un monde qui est réel, quand bien même invisible et insaisissable.

Mes relations aux êtres humains, au monde, à Dieu, sont empreintes de mes intérêts. Cela semble une donnée de fait que ceci m'intéresse, cela non. Très différents et toujours plus individuels sont nos intérêts et les relations qui en résultent. Représentons-nous comment serait une société qui nous encouragerait à identifier et à suivre nos intérêts réels — donc une société qui s'intéressât à ce qui apparaît important à l'individu.

Il serait aussitôt évident, dans cette société, tout un chacun porterait en lui des références opérantes, des points de références qui lui communiqueraient les sentiments : c'est beau ou bien hideux, bien ou mal, vrai ou erroné. Et le besoin, la volonté, en naîtrait alors : ici, je voudrais m'y associer, mais là, non. En chacun de nous, des références existent, qui nous orientent et nous guident dans la vie. Les représentations et la vie dans laquelle celles-ci nous mènent, deviennent un retentissement, une résonance de ces références. Pouvons-nous nous représenter une vie (sociale) qui repose sur des références individuelles et sur leur résonance ? Chacun rayonne quelque chose en relation à ses références — en rapport à ce qui le touche, ce qu'il pense, ce qui est important pour lui ; et en relation à ce qui se forme en lui et autour de lui. L'être humain est un être qui se fonde sur la référence et la résonance.

Lorsqu'un enfant vient au monde, il est toute résonance. Il se relie totalement à ce qui l'entoure. Il est pour ainsi dire totalement ce qui l'entoure. Et plus il « vieillit » [guillemets du traducteur], moins cette association à l'entourage est totale. À sa place émerge peu à peu une verticalité — signe qu'une référence se forme. Tout d'abord, la totalité de son environnement est son point de référence, ensuite les personnes auxquelles il se

réfère deviennent une autorité, une référence, et finalement le jeune être humain lui-même — lorsque cela va bien — devient le créateur de ses références et détermine lui-même ce pour quoi il ressent de l'intérêt, ce qui le détermine, l'oriente et le guide. Et en cela, il peut se reconnaître de plus en plus. L'entourage éducateur — à la maison, à l'école ou la formation — était pour lui une référence et l'éducation consciente de soi, s'y rattachant plus ou moins, se résout au choix de références qui deviennent déterminantes pour sa vie. Et comme pour l'individu, il en est ainsi pour des sociétés et des cultures : elles ont leurs références, leur espace de résonance ; elles se transforment au cours des époques et les époques par ces dernières.

Choisissons l'exemple de François Cheng, né en 1929 en Chine et qui vit en France depuis 1949. Avec son sentiment pour la beauté du monde, de l'âme humaine et d'un ordre divin, il est devenu, ces dix dernières années, une référence bien au-delà du monde francophone, au moyen de son langage poétique, pour tous ceux qui veulent reconnaître au sens de la beauté une vertu décisive pour l'humanité à venir. Tout un chacun n'est pas réceptif à la beauté et à son efficacité — pour beaucoup, elle peut éventuellement passer pour un faux-semblant (plus séduisant ?) éloigné de la réalité véritable, de l'acte — ou bien éloigné de la connaissance vraie et durable, qui fonde seule une réalité.

Les références propres, formées à partir d'intérêts préexistants trouvent leur résonance dans la vie, dans le monde. Mes intérêts et références sont plus consciemment imprégnés par leur écho en retour, ou bien ils se transforment. Le cercle de résonance est traversé des verticales des références. Elles déterminent de plus en plus le cercle et s'orientent en fonction de son écho. La proportion de vie et de conscience, référencée l'une à l'autre, adopte ainsi une configuration individuelle.

Le triangle de la vie humaine

Sur cet arrière-plan, trois champs d'activité entrent dans le champ visuel, auxquels revient un rôle décisif dans la vie présente. Ils apparaissent d'une importance individuelle et sociétale, oui d'importance pour un monde devenu dépendant de l'être humain.

Nous avons tout d'abord à faire avec ce qui est ressenti sur nous-mêmes : avec notre personnalité, nos intérêts, avec ce que nous sommes et ce que nous ne sommes pas ni ne devenons. C'est d'une importance directe, car nous ne trouvons pas (le plus souvent) au-dessus des choses, au contraire nous sommes confrontés à l'étroitesse du quotidien du « je-suis-comme-je-suis », avec nos limites, nos incapacités, mais aussi nos dispositions et idéaux profonds, avec nos objectifs et notre engagement pour ce qui nous tient à cœur. Tout cela conflue dans notre propre « chantier » de construction, en le constituant. Je peux les modifier, si je deviens agissant ; mais un ton fondamental demeure et à partir de ce ton de base, nous créons toujours en colorant personnellement notre relation au monde, à l'événementiel actuel du monde.

À partir de cette confluence à couches multiples, nous prononçons des jugements sur tout — et ici s'ouvre le deuxième champ d'activité — sur ce qui se passe autour de nous, dans cet événementiel universel. Dans son dernier ouvrage, *De la vie de l'esprit*, Hannah Arendt décrit l'importance centrale de notre sentir dans le jugement pour la conception et la configuration de l'espace public et politique ; on sait que Rudolf Steiner voit l'activité du sentiment comme le lieu véritable de l'être humain capable de paix. Notre sentir est constamment imprégné de jugements et inversement. Sur les jugements nous contractons — en partant de nos divers « chantiers » de construction et nos raisons profondes — un lien avec ce qui se passe dans le monde. Nous nous intéressons aux événements actuels, à ce que disent Donald Trump, le pape François ou encore François Cheng, ce qui se passe en Syrie, au sommet du G-7 en mai 2017, à Taormina, à l'inauguration de la philharmonie de l'Elbe ou bien au Goetheanum. Nos journées ne sont pas assez longues pour apaiser cette soif d'actualité sur divers plans, pour renouveler sans cesse notre lien avec l'événementiel du monde.

Le troisième élément, je souhaiterais le désigner comme les textes intemporels ou éternels. Textes, littérature ou images, sculptures, compositions ou édifices, autant de créations de l'être humain, qui résistent aux temps et possèdent un caractère d'objectif et d'éternité. Si l'on s'est confronté, ne serait-ce qu'une fois à un chef-d'œuvre, l'ardent désir subsiste ensuite d'y revenir sans cesse, car on sait alors que l'on ne l'a pas encore sondé à fond. Ce qui se présente est seulement difficile à saisir, or il s'agit d'une réalité qui possède la vertu d'élargir l'horizon de notre âme, voire même en effet même d'agrandir celle-ci. Et bien que le transhumanisme soit devenu une réalité depuis longtemps et que nous tous, nous nous « élargissons » par toutes sortes d'appareils, nous sommes tous en quête de ces textes éternels. L'âme a un abouchement avec ce qui la surpasse, ce qui a à voir avec son origine primordiale, avec Dieu. Les chefs d'œuvres appellent à cet abouchement dans l'à présent et le renforcent. J'utilise ici l'expression de « textes éternels » dans sa plus vaste acception — en font partie aussi le lever du Soleil, en ce matin de printemps, l'Elbe près de Jasebeck et le vieux chêne avec le nid de frelons. Car la nature est aussi un texte éternel — bien entendu non pas en général, mais bel et bien en un lieu bien concret qu'un être humain réalise (poétise). Quelqu'un qui regarde un enfant et lui accorde de l'attention par ce regard et en appelle à ses forces de vie, crée ou lit dans ce sens un texte intemporel. On peut éventuellement affirmer que le caractère d'un texte éternel est inscrit pour toute déclaration du vrai, du beau et du bien, selon la possibilité.

Le moment de vie personnel, le lien avec l'événementiel actuel du monde et aux textes éternels : ces trois éléments recherchent le lien qui les rassemble, un lien propre à tout un chacun et le triangle toujours individuel de leur rapport constitue l'unicité de toute biographie.

Le carré de la méditation

Une pratique méditative consciente trouve une bonne base dans le jeu éveillé d'interaction de la référence et de la résonance ; une vie, dans laquelle peut toujours activement se référer l'une aux autres, la liaison de l'être humain, du monde et de Dieu, recherche, comme cela va de soi, les quatre éléments qui constituent cette pratique au sens de l'anthroposophie.

Connaissance — Au début se trouve le désir de connaître. Connaître ne signifie pas ici une activité seulement cognitive, mais tout le désir ardent et la capacité de se relier soi-même avec le monde et autrui ainsi qu'à ce qui nous dépasse, de comprendre et de donner une expression à cette compréhension. Nous voulons mieux comprendre un auteur, un fleuve, un événement ou quelqu'un, qui nous est proche, le travail d'un artiste, un événement ou le mystère de la coopération. Tout d'abord, l'étonnement ou la surprise sont peut-être présents, la curiosité ou une expérience à la limite, au moins l'attention, l'intérêt porté. Je suis attiré, je voudrais percevoir plus précisément, tâtonner le contexte, approcher l'être, la chose ou le processus. Au rapprochement suit l'intérêt. En me rapprochant, je produis des concepts, des images de premières représentations, lesquelles — comme la vie me le démontre ensuite avec prudence ou violemment — sont plus ou moins pertinentes. Je commence à comprendre, tandis que mes représentations deviennent toujours plus pertinentes. Comprendre est-ce déjà connaître ? Un commencement, oui. Dans le connaître, je me relie ensuite en me fiant à ce qui est connu ; le connu trouve alors une expression pertinente dans la fréquentation ou la vie que j'entretiens avec lui, dans mon dire ou mon agir. Cette connaissance ne méprise pas le savoir, mais va au-delà et vit à partir d'une relation durable entretenue par le connaissant et le connu.

Concentration — Ainsi n'existe-t-il effectivement que peu de chose que l'on puisse réellement connaître. Pour connaître quelqu'un ou quelque chose sous cette acception, on doit se concentrer. Nous ne pouvons pas tout connaître — le monde est trop grand et trop multiple.

Une connaissance requiert de la concentration. Je dois me restreindre. C'est douloureux. Une fois que l'expérience cognitive a commencé, nous devons totalement consciemment rétrécir le domaine de nos

intérêts, car au moyen de toute connaissance, l'intérêt croît — et volontiers déborde. Aucun chemin ne passe à côté de ce rétrécissement ciblé, lorsqu'on recherche une pratique méditative et la connaissance à laquelle il est fait allusion ici, est déjà une partie de cette pratique, qui renforce considérablement l'intérêt universel.

Dans le domaine de la concentration tout se déroule de ce qu'on peut appeler un « exercice ». Le genre de l'exercice n'y est pas décisif — l'important c'est que je commence à exercer, sous une forme multiple, des exercices de constance, des exercices de perception, des exercices de pondération et ainsi de suite. De tels exercices sont comparables à ceux d'un musicien ou d'un peintre. L'ardeur infatigable et le sans-cesse-se-remettre-à-l'ouvrage, sont une expression du cheminement qui va de l'apprenti au compagnon et, éventuellement, à la maîtrise. Dans ses *Lettres à un jeune poète* Rainer Maria Rilke n'entre pas directement dans ce qui tient au cœur du jeune homme, qui l'interroge sur son avenir de poète. Il lui conseille seulement d'examiner s'il peut vivre sans écrire sans relâche — si c'était le cas, il ne serait point appelé à être poète. La question centrale de la concentration n'est peut-être pas la restriction ni le renoncement, mais au contraire la manière dont l'exercice trouve un accès naturel à la vie quotidienne. Ici, il ne s'agit pas encore de méditation au sens propre, mais d'un faire qui ordonne, dispose et qualifie l'âme à devenir un lieu de méditation.

Contemplation — Au passage du deuxième au troisième élément, de la concentration à la contemplation, un revirement intervient. Un seuil. Lors des deux premiers pas de la pratique méditative auquel on pense ici — je suis actif. Dans la contemplation je reçois. Je reçois, à proportion de l'activité précédente. Je ne peux pas simplement décider qu'une contemplation doive avoir lieu, mais je dois être préparé à elle, pour l'instant où elle vient à moi. Je ne peux pas l'amener, seulement être prêt à la recevoir. Cela tient à la nature même de la contemplation. Mon connaître et mon exercer m'octroient la faculté de devenir réceptif, de devenir activement réceptif, de devenir totalement un réceptacle, un lieu préparé à réaliser la *vita contemplativa*, à partir ou plus encore : au beau milieu de, *la vita activa*.

Une contemplation est un instant intemporel, une expérience intérieure, que je ne peux pas déclencher. L'exercice devient aisément vain, la connaissance stérile, là où cela n'est pas pris en compte. Et des illusions que l'on produit soi-même surgissent à la place d'une expérience spirituelle réelle, laquelle nécessite une préparation silencieuse. Cette préparation est environnée d'un sentiment de seuil qui peut devenir perceptible en se prolongeant dans une « sérénité sans intention » (Peter Handke).

Un jour, ce moment contemplatif viendra, et s'il intervient et se prolonge de plus en plus, je ne le laisserai (peut-être) pas échapper, puisque je connais sa signature. C'est le moment qui précède le dialogue spirituel, c'est son préalable.

Dialogue — Le dialogue spirituel s'instaure, non seulement quand j'entre en dialogue avec d'autres êtres humains, mais plutôt lorsque débute la rencontre avec les êtres/essences d'un monde qui n'est pas visible. Ils/Elles viennent à nous dans la contemplation comme nous arrivons aux choses, êtres et processus du monde visible, dans l'acte cognitif. Tout ce qui est autre — l'intérêt porté au monde dans le connaître, la concentration dans l'exercice, la réception mise en forme dans la contemplation — est, vu ainsi, une préparation à la véritable méditation, elle-même un dialogue. Dans ce dialogue, dans lequel on est peut-être tout d'abord, de manière prépondérante, un oyant, à la manière de l'enfant qui apprend d'abord à parler en oyant d'abord la langue de son entourage, on découvre des êtres/essences, on apprend à les discerner. Ils ne jaillissent pas de la fantaisie, ils appartiennent, au contraire, à une réalité qui est expérimentable seulement dans ce langage — au-delà du seuil qui séparerait encore auparavant Verbe et réalité. Une réalité du Verbe qui est plus vaste et plus créatrice que la parole humaine et pourtant de la même nature.

Quelqu'un qui ne (re)connait point dans ces êtres/essences vivant dans cette écoute et ce langage [du Verbe, *ndi*], peut naturellement affirmer qu'ils n'existent pas. Il se peut qu'il soit aujourd'hui plus sincère de ne pas croire à l'existence des Anges, lorsqu'à cela, on n'associe aucune recherche ou expériences cognitives, pour réduire leur existence à une simple tradition ou une information philologique. Si cela aide quelqu'un de croire aux Anges, il n'y a là rien à redire à cela, mais cela n'a rien à voir avec la méditation ; sous la forme esquissée ici elle est en effet plus proche de la connaissance que de la foi et de la tradition.

La méditation à l'instar d'un dialogue spirituel est traversée par une concentration contemplative qui trouve un écho dans la vie et devient une orientation intérieure. De nouvelles références, que l'on ne pouvait pas prévoir, croissent lentement et d'une façon non spectaculaire dans un espace de résonance musicale, comme un résultat de cette méditation.

Présence de Dieu

Les résultats de la méditation apparaissent rarement dans la méditation même, mais bien plus dans la vie. C'est avant tout la vie relationnelle qui se métamorphose — la relation à la nature, aux créations humaines, aux autres êtres/essences et à moi-même. Je deviens quelqu'un d'autre. Une méditation comme connaissance à partir de concentration et contemplation, fait naître en moi un second être humain. Ce second être humain est une partie de l'humanité et il est parfaitement conscient de cette appartenance. L'humanité à laquelle j'appartiens à présent, repose pleinement et totalement sur la liberté, car la vie méditative ne prend jamais naissance toute seule — rien n'est ici « naturel », rien n'est « automatique ». Je dois (veux) dire oui, à cet exercice, à chaque moment où je m'ouvre à la contemplation, à chaque moment où j'entre en dialogue avec le suprasensible. Savoir quelque chose sur la méditation c'est bien, mais cela n'est pas une méditation. Elle est un acte pur, engendré à partir de moments, dans lesquels je porte mon vouloir propre en accord avec ce qui s'étend au-dessus de moi.

L'art et la manière dont je relie ma vie personnelle avec l'événementiel mondial et les textes éternels, se métamorphose dans la mesure où je vis dans les quatre domaines : amour envers le connaître, amour envers la concentration, disponibilité envers la contemplation et capacité envers le dialogue. — Ainsi comme une langue commune représente une condition préalable au dialogue parmi les êtres humains, ainsi y a-t-il des conditions préalables à la méditation — et mainte préparation est nécessaire pour méditer. Le temps, la patience et la singularité du chemin de tout un chacun, acquièrent de plus en plus d'importance, ici il n'y a pas de langage commun, mais seulement un langage individuel que l'un et l'autre comprennent bien, que chacun reconnaît en effet. L'Ange ne me parle pas comme autrui me parle — non pas que je sois un être humain extraordinaire, parce que je suis un je. Et les Anges attendent ensuite de pouvoir parler avec des êtres aussi personnels, avec des êtres humains.

Dans ce dialogue, nos références sont soumises au changement radical. Les partenaires du dialogue spirituel deviennent des points de référence. Ou bien, si l'on veut exprimer cela par une image : la présence de Dieu devient point de référence. Il devient référence. Alors tout « résonne » autrement : les effets de la méditation se manifestent dans une relation nouvelle à la nature, à la liberté et aux contextes humains, dans lesquels nous vivons. Le monde devient un espace de résonance divine à visage humain.

Das Goetheanum 23-24/2017.

(Traduction Daniel Kmiecik)