

Résonances d'un monde à visage humain

La méditation du point de vue de l'anthroposophie

Bodo von Plato

La méditation est un acte. Pas un discours, pas une idée, mais un acte. Un acte invisible, mais conscient, qui s'accomplit seul. Aussi seul, peut-être, que Dieu l'était lorsqu'il créa le monde. Chaque acte donne naissance à une relation. Plus cette relation devient consciente, plus elle modifie la conscience. Toute relation qui devient consciente, ainsi que ce qui en découle, devient une réalité qui porte un nouveau visage, différent du monde créé par Dieu.

Cercle et verticale

Le nouveau-né cherche d'abord l'œil qui le regarde. Dès le premier instant, l'enfant vit dans un besoin de relation –et les relations aux autres deviendront déterminantes dans la vie de la plupart des hommes. Naissance, amour et mort sont les grands moments de cette expérience, peut-être les plus humains.

Cependant, nous ne tissons pas seulement des liens avec d'autres hommes, mais également avec la nature, le soleil et le ciel, avec le vent et la pluie, le bleu et le jaune de l'iris, avec les animaux et le sable sur les berges des fleuves. Et je suis lié avec tout cela, j'ai une relation qui me permet d'être dans le monde. La marque de cette relation devient de plus en plus individuelle, et dans un monde construit par l'être humain, elle dépend de plus en plus de mes décisions.

Mais l'homme a aussi une relation à un monde qui le dépasse. La conscience de cette relation prend des formes toujours plus diverses. Depuis des temps relativement récents, un nombre (croissant?) d'êtres humains croit qu'il n'y a pas d'au-delà, estimant que notre monde humain se limite à ce que nos sens et notre penser perçoivent. Mesuré à l'histoire de l'humanité, cela est très récent. Jusqu'au Moyen Âge, même jusqu'à récemment dans les temps modernes, les hommes avaient une sensibilité, une foi, voire même la connaissance de l'existence d'un monde d'où ils sont originaires, un monde qui bien qu'invisible et insaisissable, était bien réel.

Mes relations aux êtres humains, au monde et à Dieu sont imprégnées de mes intérêts. Qu'une chose m'intéresse et pas une autre semble être un fait évident. Nos centres d'intérêt et les relations qui en découlent sont très diversifiés et toujours plus individuels. Imaginons une société qui nous encouragerait à identifier nos centres d'intérêt réels et à les suivre, c'est-à-dire une société qui s'intéresserait à ce qui est important pour l'individu. Il apparaîtrait tout de suite clairement, dans une telle société, que chaque homme porte des références, actives en lui, des points de repère, qui lui transmettent le sentiment qu'une chose est belle ou laide, bonne ou mauvaise, vraie ou fausse. Et de là naît le besoin, la volonté de se relier à ceci et pas à cela. En chacun de nous existent des références qui nous orientent et nous dirigent. Elles nous conduisent à des représentations et une vie qui sont un écho, une résonance de ces références. Pouvons-nous imaginer une vie (sociale) qui reposerait sur les références individuelles et sur leurs résonances ? Chacun dégage une certaine aura en fonction de ses

références –en fonction de ce qui le touche, de ce qu'il pense, de ce qui est important pour lui; et en fonction de ce qui, par là, se construit en lui et autour de lui. L'homme apparaît, vu ainsi, comme un être de références et de résonances.

Quand un enfant vient au monde, il est entièrement résonance. Il se relie complètement avec tout son environnement. Il est, dans une certaine mesure, entièrement périphérie. Plus il grandit, plus cette relation est altérée. À sa place apparaît peu à peu une verticalité –le signe qu'une référence se construit. D'abord, tout l'environnement est pour l'enfant point de repère; ensuite quelques personnes de l'entourage deviennent des autorités, des références, et finalement, quand cela se passe bien, le jeune homme ou la jeune femme devient lui-même créateur de ses propres références et décide lui-même de ses centres d'intérêt, de ce qui le détermine, l'oriente et le dirige. Et il peut de plus en plus s'y reconnaître lui-même.

L'environnement lié à l'éducation, que ce soit à la maison, à l'école ou en formation, était pour lui une référence. Par la suite, l'éducation de soi, plus ou moins consciente, se modèle en fonction des références qui deviennent déterminantes pour la vie. Et ce qui est valable pour l'individu l'est aussi pour les sociétés et les cultures: elles ont leurs références, leurs espaces de résonance; elles se transforment au cours des époques et les époques se transforment à travers elles.

Choisissons comme exemple François Cheng, poète né en Chine en 1929 vivant en France depuis 1949. Grâce à son sens pour la beauté du monde, l'âme humaine et l'ordre divin, il est devenu depuis quelques années à travers son langage poétique une référence importante bien au-delà de l'espace linguistique francophone pour beaucoup de ceux, de par le monde, qui peuvent reconnaître dans le sens pour le beau une force décisive pour une humanité future. Mais tout le monde n'est pas sensible à la beauté et à ses effets. Pour certains, le beau n'est qu'apparence (séductrice?), éloignée de la vraie réalité, de l'action, ou bien éloignée de la vraie connaissance qui seule serait acceptable et pourrait justifier la réalité.

Les références personnelles, formées à partir des centres d'intérêt existants, trouvent leur résonance dans la vie, dans le monde. À travers leur résonance, mes centres d'intérêt et mes propres références sont de plus en plus marqués, conscients, ou bien ils se transforment. Le cercle de la résonance est traversé par la verticale des références. Celles-ci déterminent de plus en plus le cercle et s'orientent à son écho. La relation d'interdépendance entre la vie et la conscience prend une forme individuelle.

Le triangle de la vie humaine

Sur cet arrière-plan apparaissent trois domaines d'activité qui ont un rôle décisif dans la vie contemporaine, autant au niveau individuel que sociétal dans un monde devenu dépendant des êtres humains.

États d'âme – Nous avons d'abord affaire à notre ressenti dans le rapport à nous-mêmes: avec notre personnalité, nos centres d'intérêts, avec ce que nous sommes et ne sommes pas, avec ce que nous devenons. Cela est d'une importance immédiate, car nous nous situons (généralement) non pas au-dessus des choses, mais nous y sommes confrontés dans l'étroitesse du quotidien qui est tel qu'il est, avec nos limites, nos incapacités, mais aussi avec nos préoccupations et idéaux plus profonds, avec nos objectifs et notre engagement pour ce qui nous tient à cœur. Tout conflue dans notre état d'âme général et le constitue. Je peux le

changer, quand je deviens actif; une tonalité fondamentale se maintient cependant toujours, à partir de laquelle nous colorons de notre personnalité notre relation au monde et au devenir actuel du monde.

Actualités du monde – À partir de cette confluence à multiples niveaux, nous prononçons des jugements –ici s’ouvre le deuxième domaine d’activité– sur tout ce qui nous entoure, sur les événements actuels dans le monde. Dans son dernier ouvrage *La Vie de l’esprit*, Hannah Arendt décrit la place centrale du sentiment dans la formation du jugement, qui sous-tend la conception et la création de l’espace public et politique, et Rudolf Steiner voit dans le sentiment le siège de la disposition des hommes à la guerre et à la paix. L’avenir de la société humaine résiderait-il dans le «sentir»? Notre sentiment est continuellement traversé par des jugements et inversement. À partir du jugement –basé sur notre état d’âme général, nos réflexions, et des fondements plus profonds– nous créons une relation avec ce qui se passe dans le monde. Nous nous intéressons aux événements actuels, à ce que Donald Trump, le pape François ou François Cheng peuvent dire, à ce qui se passe en Syrie, au sommet du G7 à Taormine au printemps 2017, à l’inauguration de la philharmonie de l’Elbe à Hambourg, ou au Goetheanum. Nos jours ne sont pas assez longs pour calmer cette soif d’actualité à différents niveaux, pour toujours et encore renouveler notre relation aux événements du monde.

Textes éternels – J’aimerais appeler le troisième élément: les textes intemporels ou éternels. Des textes, poèmes, images, sculptures, compositions ou constructions, créations de l’homme qui traversent le temps, qui participent d’une intention et d’une éternité. Une fois confronté à un chef-d’œuvre, on est pris par l’aspiration d’y revenir toujours et encore, car on sait que l’on n’en a pas encore mesuré la profondeur. Ce qui se passe là est difficile à saisir, mais il s’agit d’une réalité qui a la force d’élargir l’horizon de notre âme, d’élargir notre âme elle-même. Et bien que le transhumanisme soit depuis longtemps devenu réalité, et que nous nous «augmentions» déjà par toutes sortes d’appareils, nous continuerons toujours à chercher ces textes éternels. L’âme a une relation avec ce qui la dépasse, avec ce qui a à faire avec son origine, avec Dieu. Les chefs-d’œuvre ramènent cette relation à l’instant présent et la renforcent. J’utilise ici l’expression «textes éternels» dans le sens le plus élargi: en font partie le visage du vieillard avec son long nez pointu et son manteau usé à côté de la jeune fille au collant rose regardant avec une étonnante intensité son smartphone dans le métro parisien hier soir, ou bien le lever du soleil un matin printanier au bord de l’Elbe à Jasebeck en Allemagne du Nord près du vieux chêne avec son nid de frelons. Car la nature et n’importe quelle perception de la vie, elles aussi, sont des textes éternels. Toutefois pas de façon générale, mais dans chaque lieu ou moment concret qui est réalisé –poétisé– par l’homme. De même, quelqu’un qui regarde un enfant de telle sorte qu’il lui inspire une estime de soi et qu’il suscite en lui sa volonté de vivre, celui-là crée ou déchiffre, en ce sens, un texte éternel. Peut-être peut-on dire que toute expression du Vrai, du Beau et du Bien porte en elle la possibilité d’être un texte éternel.

L’état d’âme personnel du moment, la relation à l’actualité du devenir du monde et la relation aux textes éternels: ces trois éléments cherchent dans la vie quotidienne de chaque homme à créer des relations particulières entre eux et le triangle toujours plus individualisé de leurs relations constitue l’unicité de chaque biographie.

Le carré de la méditation

La pratique méditative trouve une base solide dans les interactions conscientes entre la référence et la résonance. Une vie humaine dans laquelle la relation entre l'homme, le monde et Dieu est toujours plus active, cherche spontanément les quatre éléments définissant la pratique méditative au sens de l'anthroposophie.

Connaissance – Au début, il y a le besoin de connaître. Ici, la connaissance ne se réduit pas simplement à l'activité cognitive, mais comprend toute aspiration et capacité à se relier au monde, aux autres, à soi-même et à ce qui nous dépasse, à les comprendre et à exprimer cette compréhension. Nous aspirons à mieux comprendre un auteur, un fleuve, un événement ou quelqu'un qui nous est proche; ou bien le travail d'un artiste, un fait de l'histoire, ou bien le secret de leur interaction. D'abord, il y a peut-être l'étonnement ou bien la surprise, la curiosité ou l'expérience d'une limite, au moins une attention ou un intérêt. Je suis attiré, je souhaite percevoir plus précisément, tâter le contexte, m'approcher de l'être, de la chose ou de l'événement. Ainsi, le rapprochement suit l'intérêt. Dans le rapprochement, j'apporte des concepts, je construis les premières représentations plus ou moins pertinentes –la vie me renseigne parfois doucement, parfois violemment sur la pertinence de ces représentations. Je commence à comprendre, car mes représentations se révèlent être toujours plus pertinentes. Comprendre, est-ce déjà connaître? C'est un début, oui. Dans ce processus de connaissance, je me lie de façon fidèle avec le «reconnu». Le reconnu peut s'exprimer de mieux en mieux par ma fréquentation, par ma vie avec lui, à travers mes paroles et mes actions. Cette connaissance ne méprise pas le savoir, mais elle le dépasse et vit d'une relation durable entre le connaissant et le reconnu.

Concentration – On ne peut vraiment connaître que peu de choses. Pour connaître quelqu'un ou quelque chose de cette manière, il faut se concentrer. Nous ne pouvons pas tout connaître, le monde est trop grand, trop divers. La connaissance a besoin de concentration. Je dois me limiter; et cela est douloureux. Une fois que l'expérience de la connaissance a commencé, nous devons consciemment réduire le champ de nos intérêts. Car chaque connaissance éveille un intérêt plus grand et on pourrait continuer ainsi jusqu'à l'infini. Si l'on recherche une pratique méditative, on ne pourra pas éviter cette restriction choisie, car la connaissance décrite plus haut augmente considérablement l'intérêt pour le monde.

Dans le domaine de la concentration, tout se joue dans ce que l'on peut appeler «exercice». La façon dont on s'exerce n'est pas déterminante, ce qui est important, c'est que je commence à m'exercer, dans des formes diverses, des exercices de persévérance, 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. La persévérance qui me pousse à toujours recommencer est l'expression du chemin de l'apprentissage vers le compagnonnage, et peut-être vers la maîtrise. Dans ses Lettres à un jeune poète, Rainer Maria Rilke ne répond pas directement aux préoccupations du jeune homme qui lui pose des questions sur son avenir de poète. Il lui conseille seulement de regarder s'il lui serait possible de vivre sans écrire. Si cela était le cas, alors sa vocation ne serait pas celle de poète.

Cependant, le problème central de la concentration n'est ni celui de la restriction, ni celui du renoncement, mais celui de la façon dont l'exercice trouve sa place naturelle dans la vie quotidienne. Ici, il ne s'agit pas encore de méditation au sens propre du terme, mais d'un agir qui ordonne, oriente et rend l'âme capable de devenir le lieu de la méditation.

Contemplation – Avec le passage du deuxième au troisième élément, de la concentration à la contemplation, apparaît un profond retournement. Un seuil. Avec les deux premières étapes de la pratique méditative décrite ici, connaissance et concentration, je suis actif. Avec la contemplation, j'accueille. J'accueille dans la mesure de l'activité préalable. Je ne peux pas simplement décider que la contemplation doit avoir lieu, mais je dois être prêt pour elle, pour l'instant où elle vient à moi. Je ne peux pas la provoquer, je peux juste être dans une mise à disposition. Cela réside dans la nature de la contemplation. Connaissance et exercice me donnent la capacité de devenir réceptif, activement réceptif, de réaliser la *vita contemplativa* à partir ou même au cœur de la *vita activa*, de devenir une coupe, un espace préparé.

La contemplation est un instant intemporel, un vécu intérieur que je ne peux pas susciter. Si on l'oublie, l'exercice ne mène nulle part et la connaissance reste stérile; des illusions autosuggérées prennent la place de l'expérience spirituelle réelle qui nécessite une préparation silencieuse. Cette préparation est entourée d'un sentiment de seuil, qui s'exprime par «un calme qui, sans intention, mène plus loin» (Peter Handke).

Cet instant contemplatif viendra. Et quand il arrivera et se prolongera toujours plus, je ne le manquerai (peut-être) pas, car je connais sa signature. Ce moment précède la conversation spirituelle, il en est la condition.

Conversation – La conversation spirituelle commence non seulement lorsqu'on entre en dialogue avec d'autres humains, mais également quand naît une rencontre avec des êtres d'un monde non visible. Ils viennent à nous dans la contemplation, comme nous allons aux choses, aux êtres et aux processus du monde visible dans l'acte de connaissance. Nous pouvons concevoir la méditation comme une vraie conversation avec les êtres non visibles. L'intérêt pour le monde dans la connaissance, la concentration dans l'exercice, l'accueil ou le recueillement formé dans la contemplation constituent le dispositif (au sens de Foucault) nécessaire à la méditation, qui elle-même est conversation. Dans cette conversation, dans laquelle nous sommes peut-être d'abord avant tout des auditeurs, de même que l'enfant apprend d'abord par l'écoute à parler le langage de son environnement, on découvre des êtres, on apprend à les distinguer. Ils ne jaillissent pas de la fantaisie, mais appartiennent à une réalité dont on peut faire l'expérience seulement dans ce langage, au-delà du seuil qui sépare encore la parole de la réalité. Une réalité de la parole, plus vaste et plus créatrice que la parole humaine, et pourtant de même nature.

Celui qui ne (re)connaît pas les êtres vivants dans cette écoute et cette parole a bien sûr le droit de dire que ces êtres n'existent pas. Il est plus honnête aujourd'hui de ne pas croire à l'existence des anges lorsqu'on n'a pas d'aspiration à les connaître ou que l'on n'en fait pas l'expérience. On risquerait sinon de réduire leur existence à une simple tradition ou à un enseignement philologique. Si croire aux anges peut aider quelqu'un, il n'y a évidemment rien à y opposer, mais cela n'a rien à voir avec la méditation qui, dans sa forme esquissée ici, est plus proche de la connaissance que de la croyance ou de la tradition.

La méditation en tant que conversation spirituelle est traversée par une concentration contemplative qui trouve un écho dans la vie et devient une orientation intérieure. Des références nouvelles et imprévisibles grandissent lentement et de façon anodine en tant que fruits de cette méditation, dans un espace de résonances sonores.

Présence du divin

Les conséquences de la méditation apparaissent rarement dans la méditation elle-même, mais bien davantage dans la vie. La vie des relations se transforme –la relation à la nature, aux créations humaines, aux autres êtres et à moi-même. Je deviens un autre. La méditation en tant que connaissance, née de la concentration et de la contemplation, fait surgir en moi un deuxième homme. Ce deuxième homme fait partie de l'humanité et est tout à fait conscient de cette appartenance. Cette humanité, à laquelle j'appartiens désormais, repose entièrement et complètement sur la liberté, car la vie méditative ne naît pas seule, car ici rien n'est «naturel», rien n'est «automatique». Je dois (veux) dire «oui», à chaque exercice, à chaque moment au sein duquel je m'ouvre à la contemplation, à chaque moment qui me fait entrer en conversation avec le suprasensible. Il est bon d'avoir des connaissances sur la méditation, mais ce n'est pas de la méditation. Celle-ci est acte pur, engendré à partir de moments au sein desquels je mets ma propre volonté en résonance avec quelque chose qui me dépasse.

La manière dont je relie ma vie personnelle avec les événements du monde et les textes éternels se transforme selon la façon dont je vis dans les quatre domaines: amour du connaître, amour de la concentration, disposition face à la contemplation et capacité à la conversation. De même qu'une langue commune constitue un préalable à une conversation entre des hommes, des préalables existent également à la méditation. Le temps, la patience et la signature personnelle de chaque chemin prennent toujours plus de signification; ici il n'y a pas de langages communs, mais seulement des langages individuels, qui pourtant se comprennent mutuellement et même, se reconnaissent. L'ange ne me parle pas à moi comme il parle à un autre être humain, non pas parce que je suis quelqu'un d'exceptionnel, mais parce que je suis moi. Et les anges attendent de pouvoir parler avec ces êtres si particuliers que sont les hommes.

Nos références connaissent un changement radical par cette conversation. Nos interlocuteurs spirituels deviennent des points de repère. Ou bien, si l'on veut l'exprimer en image: la présence de Dieu devient point de repère. Elle devient référence. Et ensuite, tout «sonne» différemment. Les effets de la méditation se révèlent dans une nouvelle relation à la nature, à la liberté, aux rapports humains dans lesquels nous vivons. Le monde devient un espace de résonance divin à visage humain.

Initialement paru dans *Das Goetheanum* 23-24/2017. Adaptation en français par Tristan Chaudon, Louis Defèche, Jonas Lismont et revue par l'auteur.