

Méditer et *méditation*

L'action de la méditation n'est pas méditer

par Sandrine Toutard

Une action individuelle, quelconque, peut-elle changer le monde? Un état d'être, quel qu'il soit, a-t-il une influence sur le monde? Une réponse très « française », comme sur les bancs de la laïque: thèse antithèse, synthèse, ne peut pas réellement convenir à ces questions. Plutôt, une réponse taoïste, ou comme l'aurait aimée Osho Rajneesh: oui et non.

Une action individuelle peut-elle changer le monde? Oui, c'est le principe du battement de l'aile d'un papillon, même si, à deux c'est déjà mieux. Enfin changer le monde tout seul, je n'y crois pas, enfin, je n'y crois plus... Et je crois que personne n'y croit. Pour changer le monde, il faudrait s'y mettre tous! C'était déjà ce qu'affirmait Mirra Alfassa pour qui la mutation de l'espèce humaine ne pouvait se réaliser que si tout le monde participait à la mutation. Mais l'unique finalité de la méditation n'est-elle pas de méditer pour méditer? Comme nous pourrions dire: respirer pour respirer, vivre pour vivre. Seulement voilà: tout le monde respire alors que tout le monde ne médite pas. Et c'est peut-être pour cela qu'il ne change pas ce monde! Et peut-être que l'état méditatif, « tomber en méditation », sans réelle préméditation, comme tomber en amour, c'est déjà changer le monde. Puisque c'est changer la façon que nous avons de regarder, de voir, d'appréhender et même de comprendre le monde, en nous plaçant au centre. Cette vision circulaire, sphérique, replace l'homme dans toute sa dimension, toutes les directions, et lui permet une connaissance de lui-même reliée au monde. Nous sommes le monde.

Alors qu'est-ce qui change? Nous. Mais quoi d'autre, concrètement? Rien! Ce qui ne change pas, c'est le changement, ce qui change, c'est la vision du changement. Bouddha en arrêtant le monde, son monde, l'a-t-il changé? Il s'est changé lui-même, ou plutôt: il s'est vu, il s'est accompli. Est-ce que ça a changé le monde? Et bien, ça lui a quand même apporté Bouddha! L'action de la méditation n'est pas méditer. Méditer ne sert qu'à méditer. Et si méditer ne servait à rien et que c'était justement cela qui servait le monde? Le simple fait, dans cette société hyper productive (car que voulons-nous changer en réalité?), de faire quelque chose qui ne produit rien... Pour nous qui sommes tellement confrontés à cette pseudo-réalité: si tu ne produis pas tu n'existes pas,



photo: © Fred Von Allmen • Terre d'Éveil

**Amener
l'état dans
l'action.**

méditer c'est dire j'existe, j'ai ma place au centre de ce monde, je n'ai pas besoin de faire pour être au monde. Je suis au monde, avec.

Amener l'état dans l'action: le changement est là. Un changement qui irait de l'avant, en étant un retour aux sources. Apporter cet état de conscience du monde dans le monde. Participer. Sortir le temple dans la rue. Si méditer nous retire du monde, quelque chose n'a

pas fonctionné... Si méditer nous coupe du monde, alors nous ne sommes pas au centre, nous sommes au fond! Si la méditation nous place au-dessus, alors larguons les amarres! Mais nous sommes déjà largués. La méditation nous place dedans. Et dedans, nous ne sommes plus seuls. La méditation ne peut donc pas être un isolement. Paradoxalement, elle est relation à l'autre, à soi, aux autres... dire que beaucoup pensent se retirer du monde grâce à la méditation...

Si nous ne pouvons rien changer de manière palpable, méditer nous offre une vision de la mutation, et une occasion d'accompagner le changement. De l'éclairer de cette nouvelle conscience, de ce nouveau regard. Etre avec et dans le changement, en étant au centre, comme dans l'œil du cyclone (dans le cas de grandes turbulences), c'est changer le changement. C'est participer à sa naissance. ■



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Pol Charoy et Imanou en 1998 avec qui elle se forme au Wutao et à la Transanalyse. Membre de la rédaction, elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

LA MEDITATION EN ORIENT ET EN OCCIDENT

L'art de la méditation a été incontestablement davantage développée en Orient qu'en Occident. Cet état de fait s'explique à travers la différence d'orientation générale entre les deux cultures. Pour reprendre une terminologie jungienne, on dira que l'Occident est une culture de l'extraversion, c'est-à-dire tournée vers l'extérieur, tandis que l'Orient est une culture de l'introversion, c'est-à-dire tournée vers l'intérieur. En termes taoïstes, la culture occidentale qui privilégie l'avoïr et la plénitude est de type Yang, tandis que la culture orientale qui valorise l'être et la vacuité est de type Yin. Il va de soi que la pratique de la méditation s'impose plus naturellement dans la culture asiatique, ce qui ne signifie pas pour autant qu'elle soit totalement absente dans la culture européenne.

Aujourd'hui, tout se passe comme si à travers son engouement pour des pratiques comme le Yoga, le Zen ou le Taiji, la conscience occidentale se réconciliait avec certaines traditions de son passé. Car, l'art de la méditation était au centre de nombreuses pratiques spirituelles en marge du christianisme officiel. Nous pensons aux célèbres exercices spirituels d'Ignace de Loyola, le fondateur de l'ordre Jésuite ou à la théologie mystique de Maître Eckhardt. Et la pratique de l'escrime n'était-elle pas pour Descartes un art martial l'ayant aidé à mener à bien ses célèbres méditations métaphysiques? D'ailleurs les maîtres asiatiques de méditation aiment à dire avec humilité que leur rôle n'est jamais que de rappeler aux Occidentaux les trésors oubliés de leurs propres traditions! Car, n'oublions pas qu'il y a du Yin dans le Yang et du Yang dans le Yin, l'essentiel étant de réaliser l'équilibre entre les deux pôles...

Jean-Luc BERLET