

# La méditation juive

Charles Lévy\*

L'auteur du livre *Méditation juive* <sup>(1)</sup>, le rabbin Aryeh Kaplan, nous invite à découvrir une forme particulière de méditation. L'auteur a voulu informer les adeptes de la méditation de l'existence d'une pratique bien particulière de méditation dont les origines sont fort anciennes. Aux dires de l'auteur, le judaïsme a donné naissance à l'une des principales écoles de méditation dont il est regrettable d'ignorer l'existence. De plus, le judaïsme ayant été une religion orientale qui, par la suite, s'implanta en Occident, ses pratiques méditatives pourraient être proches de l'homme occidental. Les mettre aux oubliettes nous ferait perdre un lien essentiel entre l'Orient et l'Occident, une omission d'autant plus importante que « des preuves démontrent que les maîtres du mysticisme juif entretenaient un dialogue avec les maîtres soufis et qu'ils avaient également connaissance des écoles indiennes ».

## Qu'est-ce que la méditation?

Au départ. Il s'agit de définir la méditation. Dans son sens le plus large, la méditation consiste à réfléchir de façon contrôlée, c'est-à-dire à décider précisément de la direction que suivra notre pensée pendant un certain temps, puis à la canaliser dans cette voie. Mais il est difficile d'arriver à cette forme d'autodiscipline de la pensée. L'esprit humain est fort rebelle et semble parfois se diriger selon une volonté propre qui va au-delà même de celle du penseur. Les personnes, en général, ne cherchent pas à comprendre la façon dont elles réfléchissent. Cela tient du fait que notre pensée est solidement ancrée en nous et que nous considérons comme acquise.

## Le contrôle de la pensée

En premier lieu, il faudra donc apprendre à ne pas considérer nos pensées comme acquises. Théoriquement l'énoncé du problème semble enfantin, mais en pratique il s'avère fort difficile : *il faut cesser de penser!*

Dans un premier temps, il faut prendre conscience de nos pensées en essayant d'en interrompre le flot, pour ensuite parvenir à faire le vide. *Le contrôle de la pensée* est l'un des objectifs des diverses disciplines de méditation. La « visualisation » est une technique de méditation qui consiste à évoquer une image dans notre esprit et à tenter de l'y maintenir. En méditation juive, le terme employé est celui de « gravure ». L'image est en quelque sorte imprimée dans l'esprit comme une

gravure. L'image peut ainsi être maintenue aussi longtemps qu'on le veut. Au fur et à mesure que la personne progresse dans ces techniques méditatives, elle se rendra compte de la volonté autonome qui anime son esprit. La pensée comporte deux facettes, l'une sous le contrôle de la volonté, le conscient, et l'autre qui ne l'est pas et que l'on nomme l'inconscient. Ce dernier n'étant pas toujours sous le contrôle de la volonté, il nous est à première vue impossible de contrôler ce qu'il transmet au conscient. La méditation vise ainsi à nous permettre de contrôler notre subconscient. En y parvenant, l'on réalise un très haut niveau de maîtrise de soi.

### **Le questionnement**

Le questionnement est l'étape préalable à la découverte de son véritable « moi » intérieur. Ainsi Abraham se pencha d'abord sur le sens de la vie et de l'existence pour aboutir ultimement à la découverte de Dieu. Citons au nombre des questions fondamentales : *Qu'est-ce j'attends de la vie? Qu'est-ce qui donne un sens à ma vie? Quel est le sens de la vie en général? Si je pouvais refaire ma vie, comment la vivrais-je? Existe-t-il des idéaux pour lesquels je serais prêt à donner ma vie? Qu'est-ce qui me rendrait heureux plus que toute autre chose ici-bas? C'est en méditant de façon soutenue sur ce type de questions que l'on parviendra dans une phase ultérieure à la compréhension globale de l'existence : Pourquoi ce monde existe-t-il? Qu'y avait-il avant le temps?* En réfléchissant intensément à ces questions, la découverte de Dieu sera sans doute possible, mais dans le sens d'un Dieu, qui est « là-bas ». Il s'agit d'une « découverte intellectuelle » de la Divinité.

### **Une conversation intime avec le Créateur**

La seconde façon de découvrir Dieu consiste à fouiller profondément dans le moi. C'est alors que cette découverte de Dieu pourra s'exprimer dans une conversation intime avec le Créateur. La conversation orale, comme technique de méditation, est une ancienne pratique juive attestée en de nombreux textes importants. Les Hassidim de Breslev, adeptes de l'enseignement de leur rabbi, Rabbi Nahman de Breslev, soulignent son importance. Il faut ajouter trois précisions importantes :

- a) il s'agit d'une méditation verbale qui fait intervenir des mots, pensés ou articulés, plutôt que des images;
- b) il s'agit d'une méditation introvertie, la méditation puise toute sa forme dans le sujet qui médite, plutôt que d'être déterminée par le stimulus extérieur;
- c) il s'agit d'une méditation non structurée : quand le sujet s'assied pour méditer, il n'a pas d'idée préconçue sur la direction que prendra sa méditation.

Citons aussi la méthode connue sous le nom de « Gérouchin » ou « contemplation visuelle » et qui consiste à méditer sur un verset biblique. Cette méthode était très populaire auprès des grands mystiques de Safed au XVI<sup>e</sup> siècle. Il s'agit de commencer à méditer sur un verset biblique, jusqu'à parvenir à un état de symbiose avec le verset. Celui-ci doit devenir le foyer de notre attention, à l'exclusion de tout le reste, comme si rien d'autre n'existait au monde. Au lieu de contempler le verset, il est possible de le répéter.

L'objet de la méditation verbale peut être autre chose qu'un verset de la Bible. Le grand maître hassidique Rabbi Nahman de Breslev recommandait l'emploi de l'expression « Maître de l'univers » pour cette forme de méditation. Dans les traditions orientales, les phrases que l'on répète au cours d'une méditation s'appellent des *mantras*. Cette technique s'intitule « méditation mantrique ». Certains psychologues utilisent cette méthode (la Standardized Clinical Meditation) comme outil thérapeutique afin d'induire un état de relaxation du corps et d'accroître l'activité cérébrale en mettant l'esprit en état de « concentration froide », c'est-à-dire dans un état de plus grande maîtrise des facultés mentales.

### La place du geste

Il existe aussi une forme de méditation qui fait intervenir le sens kinesthésique. L'essentiel est de se concentrer sur le geste et de l'élever en guise de manifestation d'adoration divine. Dans le judaïsme, la méditation par l'acte est particulièrement importante lorsqu'elle est liée à l'observation des commandements et des rites. Bon nombre de Juifs et de non Juifs ne voient dans la pratique gestuelle des commandements que des actions rituelles. De nombreux grands érudits ne manquent pourtant pas de rappeler que la pratique des commandements constitue un moyen propre à encourager une méditation qui fera accéder à un niveau de conscience supérieur de la Divinité.

### La vision intérieure

Les états de conscience sont également au nombre des phases nécessaires à l'unification avec le Divin. Il faut accéder à la maîtrise de la vision intérieure. Il faut une expérience considérable pour être capable de former des images mentales aussi concrètes et palpables que celles de la réalité. Le niveau de contrôle exercé sur l'esprit influera directement sur le choix des images mentales produites par la vision intérieure, au point de parvenir à cette capacité d'observer des choses que les yeux de chair ne peuvent visualiser. Ainsi le *Zohar* fait-il mention de « lampe des

ténèbres », évoquant ainsi l'idée d'une sorte de rayonnement issu des ténèbres. Citons aussi la vision panscopique, un autre phénomène important qui se manifeste dans un état de conscience supérieur contrôlé : état de conscience permettant de visualiser mentalement un objet simultanément sous tous ses côtés. Le prophète Ézéchiel aurait sans doute vécu ce type d'expérience lors de sa vision céleste.

À la lumière d'une analyse des sources bibliques et postbibliques, il apparaît que la méditation était essentielle à l'expérience prophétique. Les prophètes se servaient du chant et de la musique pour atteindre des niveaux de conscience supérieurs. Des recherches récentes semblent indiquer que les écoles de méditation (biblique) exigeaient une discipline de fer et un régime alimentaire très rigoureux de leurs adeptes. Pour joindre les rangs de ces écoles, il fallait avoir acquis un très haut niveau de maturité intellectuelle et une maîtrise totale des facultés affectives. La pratique des commandements occupait aussi un rôle essentiel au sein de ces diverses écoles de méditation.

### **Kavana, hitbonénout, hitbodédout**

Plusieurs termes hébreux désignent la méditation. Ainsi dans la littérature judaïque nous retrouvons le mot *kavana* : ce terme désigne l'action de viser, d'orienter précisément sa conscience vers un certain but. Ainsi cette expression sera le plus souvent employée à propos de la prière. La *kavana* nous permet de laisser les paroles de la prière pénétrer notre conscience. Elle dénote aussi l'absence de toute pensée étrangère, ce qui permet de s'investir entièrement dans l'acte accompli pour accéder à un état de conscience associé à la prière récitée.

*Hitbonénout* est aussi un autre terme important lié à la méditation. Le mot signifie compréhension de soi. Le regard est souvent passif, indifférent à la chose contemplée. Par exemple, nous pouvons regarder une feuille, même l'examiner minutieusement, sans être le moindrement touché. Cette méthode contemplative vise au contraire à faire prendre conscience de l'objet contemplé afin d'atteindre ce niveau de compréhension de soi. Soulignons que cette contemplation permet d'accéder à un profond amour de Dieu, car elle ne consiste pas simplement à visualiser les divers aspects de la Création, mais plutôt à nous faire comprendre la place que nous occupons au sein de l'univers. Ce type d'expérience peut souvent se traduire par une profonde humilité face à l'Infini, parfois aussi comme le vécu d'une « expérience religieuses ». Nous comprenons par la contemplation qu'un Être ineffable est l'auteur de toutes choses, qu'il doit être si différent de nous et pourtant si proche. L'étape finale vise la compréhension de soi à la lumière de cette vaste création afin de découvrir le lien direct qui nous unit au Créateur.

Le dernier mot hébreu important, sans doute le plus spécifique, concernant la méditation est *hitbodébout*. Le terme veut dire « isolement de soi ». Il s'agit d'un isolement intérieur de l'esprit, isolement de toute sensation extérieure et même de la pensée. La privation sensorielle peut faire atteindre des états de conscience supérieurs. Complètement coupé du monde extérieur et de ses stimuli, l'esprit peut partir seul et atteindre les sphères supérieures de la conscience.

Nous pouvons ainsi, à la lumière de cet ouvrage, mieux comprendre l'importance accordée à la méditation au sein du judaïsme, comprendre aussi sa raison d'être qui, sans aucun doute, permet une démarche authentique vers la connaissance de soi, d'autrui et du Divin.

---

\* Charles Lévy, au moment d'écrire cet article, était étudiant dans le programme de Théologie juive de l'Université Laval (Québec), campus du Grand Rabbinat du Québec. C'est le fruit d'un travail de recherche dans le cours intitulé *Les Grandes Religions* avec le professeur Yvon R. Thérout.

(1) KAPLAN, Aryeh, *Méditation juive*. Guide pratique. Collection Savoir, Genève/Suisse, Éditions MJR, 1995, 202 p.