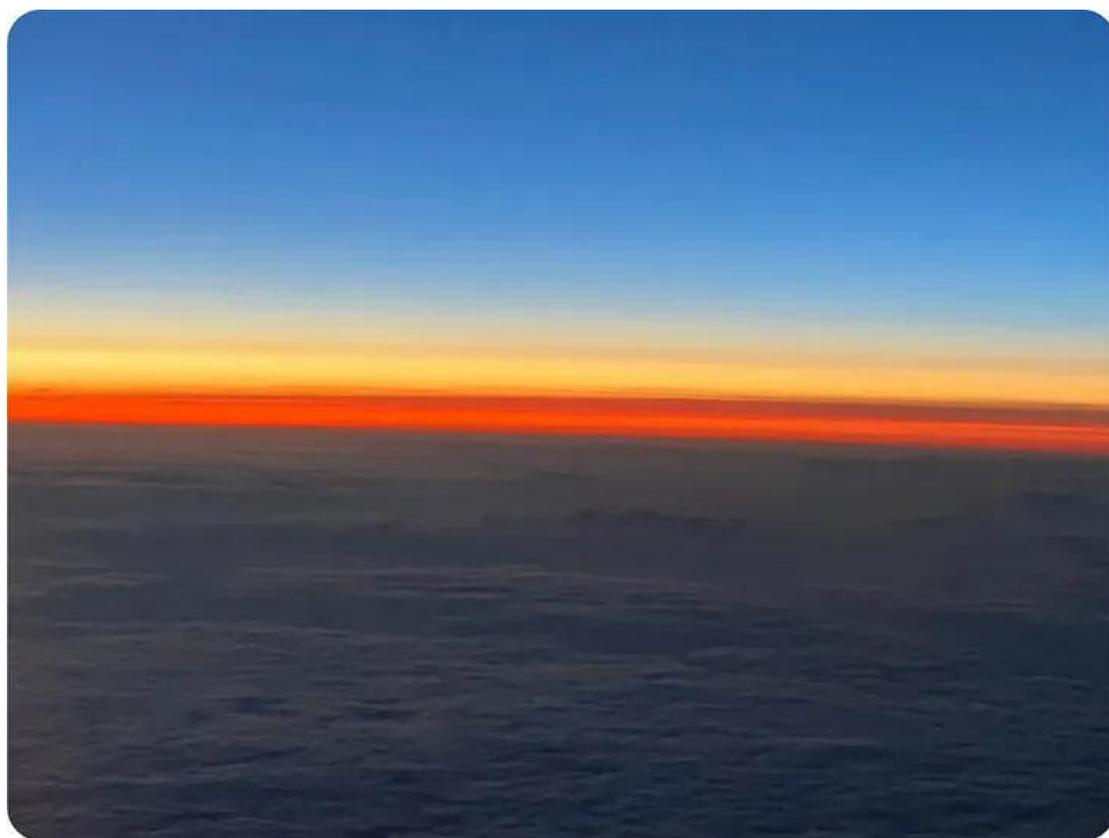


La méditation fait-elle une différence ?



MEDIUM – texte du 3 janvier 2025

Cette question de sensibilité et de conscience, et ce qu'Ervin a dit au début de son livre sur l'univers lui-même, qui est à la fois sensible et conscient, peut sembler à certains comme une question très abstraite et métaphysique. Mais c'est l'une des questions véritablement rédemptrices de notre époque. Si nous parvenons à trouver les bonnes questions, les bonnes questions rédemptrices, nous trouverons alors le chemin vers la vérité et vers la résolution d'une partie de la confusion et de l'angoisse que nous traversons à cette période de notre évolution. Il est important pour nous de pouvoir poser les bonnes questions afin de voir comment, dans cette période de notre histoire, nous traversons une nuit noire de l'âme, plutôt qu'un simple déchaînement de chaos et d'autodestruction, qui en sont en fait des aspects. Une nuit noire de l'âme, comme l'appelle saint Jean de la Croix, est noire parce que nous ne pouvons pas voir loin devant et elle implique beaucoup de souffrance. Elle est cependant en fin de compte intentionnelle ; elle conduit à un nouveau point d'évolution que nous ne pouvons pas voir parce que nous ne pouvons jamais voir au-delà des angles. Il faut donc se poser les bonnes questions, et cette question de la conscience nous amène à nous interroger sur le sens de ce que traverse l'humanité en ce moment.

Je voudrais remercier l'Institut d'avoir choisi ce thème pour notre réunion, car il nous guide du niveau dualiste vers le niveau unifié de la conscience. Nous ne devrions pas être trop durs avec le dualisme, car c'est de là que nous partons. Le dualisme a en effet un but. Les problèmes qu'il nous cause nous poussent vers une conscience plus élevée. C'est en partie parce que la souffrance et la confusion qui sont associées à la dualité nous orientent vers le niveau de conscience unifiée. Bien que le dualisme ne soit pas confortable, la souffrance nous éveille et nous alerte sur la signification plus profonde du voyage que nous faisons avec l'univers, les uns avec les autres. Julien de Norwich, le grand mystique anglais du XIV^e siècle, a une expression très merveilleuse : « *Le péché est de mise* ». Le péché est nécessaire. Et la plupart de ce que nous appelons péché, si nous considérons le péché comme quelque chose de plus que la simple transgression de règles ou de conventions, est en soi cet état de division et de dualité qui produit le pire dans la nature humaine. Dieu sait que c'est ce que nous voyons en Ukraine en ce moment.

Si nous pouvons voir que cela a un but, que cela a un « sens », comme le dit Mère Julianne, il nous est plus facile de faire face aux défis et de saisir l'opportunité de surmonter la dualité au niveau collectif et d'œuvrer pour la paix mondiale. C'est un choix que nous devons faire : sommes-nous du côté de la dualité ou du côté du processus d'intégration qui est en réalité l'objet de l'évolution ? Nous devons identifier les dualités à l'œuvre à ce niveau de conscience, tout comme nous avons besoin d'un certain détachement de notre propre expérience. Le détachement que nous donne la méditation, et que nous trouvons au cœur de toutes les grandes traditions de sagesse spirituelle, n'est pas une objectivité froide et scientifique, mais cette clarté d'altérité qui caractérise la conscience unifiée. C'est ce détachement qui crée l'espace de la compassion et libère l'énergie primordiale de l'amour.

Une autre merveilleuse intuition de Julianne de Norwich lui est venue lorsqu'elle a observé le monde au XIV^e siècle et s'est exclamée (je paraphrase) : « *Quel est ce désordre dans lequel nous nous trouvons ? Quel est le sens de tout cela ? Y a-t-il un sens à tout cela ?* » Sa conclusion s'est résumée à un seul mot : « amour ». « L'amour est mon sens. » L'amour est la source ; de l'être de l'amour naît tout ce qui existe. La grande merveille philosophique de l'existence de quelque chose est qu'elle émerge de l'amour. Elle est soutenue, dans son mouvement et son évolution, par l'amour, et le sens ultime est l'amour. Lorsque nous considérons toutes les dualités qui nous causent tant de souffrances, il est important que nous ayons une vision de l'ensemble et une façon de donner un sens à ce processus évolutif du voyage humain.

Nous sommes composés de dualités parce que nous sommes à la fois humains et divins. Dans la tradition chrétienne, cela se concentre sur la personne Dieu-Homme de Jésus. L'humain et le divin, qu'est-ce qui pourrait être plus une dualité que cela ? Qu'est-ce qui pourrait être plus opposé que cela ? Et pourtant, dans la vision chrétienne, il y a une intégration de la matière et de l'esprit, de l'homme et de la femme, des cultures, des races. Dans la tradition mystique chrétienne, il existe une riche histoire de lutte avec cette question des dualités. C'est une histoire qui s'est enrichie par un dialogue fréquent avec d'autres traditions de sagesse. Elle a conduit à cette déclaration très simple mais profonde : Dieu est la réconciliation des contraires. Dieu ne prend jamais parti ; nous ne pouvons pas prétendre que Dieu est de mon côté dans cette guerre ou de l'autre côté de cette guerre. Cette réconciliation et cette union s'opèrent dans la conscience humaine.

Quelle est la signification de ce travail de réconciliation des contraires tel qu'il se produit au sein de l'être humain ? La signification de ce travail pour l'univers est une question cosmique qui dépasse notre compréhension terrestre. Mais nous semblons avoir une part importante dans la signification de l'univers, et c'est notre propre lutte humaine pour réconcilier les contraires en nous-mêmes. Cela est dû au fait que la réconciliation ne se fait pas de manière abstraite ou conceptuelle. Elle se produit dans nos vies, dans les quelques décennies que chacun de nous doit vivre et transmettre – au sein de la tradition, au sein de la communauté – ce que nous avons appris. Nous avons faim et soif de cette condition de réconciliation. Réconciliation est un bon mot. Cela ne signifie pas que tous les aspects du dualisme sont supprimés, que tout devient une uniformité amorphe. Dans la réconciliation des contraires, tout ce qui est précieux, beau, émouvant, tout ce qui a de la valeur reçoit la reconnaissance et l'appréciation qui lui sont dues. Teilhard de Chardin évoque ce mystère dans sa déclaration selon laquelle « l'union différencie ».

Nous avons faim et soif, car nous ne voulons rien perdre de ce qui est bon dans ce processus de réconciliation. C'est peut-être ce qui rend l'intégration, l'individualisation, psychologiquement et par d'autres moyens, socialement et sociologiquement si difficiles. Nous désirons l'unité, mais nous ne voulons rien perdre de ce qui est unique et précieux. Veiller à ce que tout soit intégré, c'est le travail et la vocation de l'être humain. Nous le faisons au sein de notre propre humanité unique et au sein d'une humanité commune, pas seulement d'une identité atomisée et individualiste. C'est de cela que nous avons le plus faim et soif. Saint Augustin a dit : « *Notre cœur est agité jusqu'à ce qu'il trouve son repos en Dieu. Dieu est cette conscience unifiée.* »

Mais rappelez-vous ce qu'est Dieu : Dieu est cette réconciliation des contraires dans laquelle rien n'est perdu ou gaspillé, même les choses les plus terribles. J'étais en Ukraine il y a quelques semaines, pour rendre visite à notre communauté et à nos professeurs de méditation. J'étais dans une région relativement sûre du pays, mais j'étais particulièrement conscient, en parlant aux réfugiés et aux personnes qui s'occupent d'eux – un travail dans lequel notre communauté est impliquée – de l'horreur de ce qui se passe, de la dégradation de l'humain, de la décence, de l'amour ; la folie qui naît de la polarisation et de la dualité est omniprésente. Lorsque nous avons quitté l'Ukraine, nous sommes retournés en Pologne et avons dû nous arrêter bientôt à cause d'un pneu crevé. Nous étions dans une petite ville qui s'est avérée être l'endroit où un camp de concentration nazi avait été construit. Nous y avons passé une heure, conscients de cet autre souvenir de ce qui arrive à l'humain lorsqu'il perd son lien avec son but essentiel et sa signification. Le mal est la déshumanisation de l'humain. La dualité en elle-même n'est donc pas un problème à moins qu'elle ne se transforme en polarisation. En prenant parti à un degré insensé, nous perdons le détachement nécessaire à la clarté de pensée, à l'action juste et à la compassion.

Qu'est-ce qui provoque cet état de réconciliation ? Tout d'abord, c'est le simple acte d'attention. Quand nous sommes capables de considérer, de prendre le temps nécessaire pour accorder toute notre attention à une question, à une situation, à une personne dans le besoin, aux réfugiés, cette attention devient amour. Un exemple de l'échec de l'attention est la proposition du gouvernement britannique d'envoyer des réfugiés illégaux au Rwanda pour s'en débarrasser. Ce manque de compassion est un manque d'attention. Nous accordons notre attention à ce que nous aimons et nous aimons ce à quoi nous accordons notre attention. L'attention est rédemptrice, elle guérit et intègre. L'attention pure provoque cette réconciliation. L'attention peut parfois se concentrer particulièrement sur la fourniture de nourriture et d'abri, de vêtements et de jouets aux enfants des réfugiés. Mais l'essence de l'attention est le pouvoir de la conscience humaine de tourner l'attention au-delà d'elle-même, au-delà de ses propres besoins, problèmes et difficultés, ambitions, désirs et fantasmes personnels. C'est regarder au-delà de soi-même avec un « altérité » qui transforme toute ma perception du monde, ainsi que ma relation aux autres. Je vais alors me « perdre ». Je laisse tomber la conscience de moi-même, mon ego séparé, et je me retrouve en union avec ce à quoi je prête attention. C'est le sens de la conception chrétienne selon laquelle « Dieu est amour ». Nous pourrions presque dire que « Dieu est attention », une attention sans distraction qui est à la fois créatrice et rédemptrice.

C'est pourquoi j'ai intitulé ces remarques « La méditation fait-elle une différence ? » Pour conclure, la méditation fait une différence parce qu'elle est un pur travail d'attention. Personne ne médite sans découvrir qu'elle le change. Elle change la personne qui médite et, si elle vous change, elle va changer tout le domaine de votre vie : vos relations à la maison, vos relations intimes, vos relations de travail, votre sentiment de connexion avec des personnes que vous n'avez jamais rencontrées mais que vous sentez comme faisant partie de votre famille dans ce monde non duel de l'Esprit. La méditation est une réponse. Ce n'est pas une réponse réductionniste ou simpliste. La méditation ne résout pas tous nos problèmes, aussi agréable que cela puisse être pour nous. Je médite depuis longtemps, mais elle n'a pas résolu tous mes problèmes. Cependant, elle nous donne une approche radicalement différente des problèmes auxquels nous devons faire face lorsqu'ils naissent de la dualité et de la division. Cela inclut les problèmes avec lesquels nous devons vivre et apprendre à contrôler même si nous ne pouvons pas les résoudre.

La méditation, en nous donnant cette expérience d'intégration personnelle, de réconciliation personnelle des conflits en nous-mêmes et d'ouverture de notre esprit et de notre cœur à ce qui est au-delà de nous-mêmes, fait une différence dans le monde. J'ai décidé d'aller en Ukraine après que nous ayons organisé un événement en ligne. Un grand nombre de personnes ont assisté à cet événement afin d'exprimer leur solidarité avec nos groupes de méditation en Ukraine. Nos coordinateurs là-bas (Albert et Maria Zakharova) sont également nos coordinateurs pour la Russie. C'est un jeune couple remarquable. Ils ont manifesté de manière émouvante une sérénité évidente, une paix profonde et un centrage. Ils m'ont dit : « *Nous sommes au milieu d'une guerre, et c'est maintenant qu'il faut parler de méditation. Nous devrions en parler maintenant, pas seulement dans les bons moments.* » Je me suis senti très fier de les avoir dans notre communauté. Ils nous ont tous appris tellement de choses. Après cet événement en ligne, je suis allé là-bas pendant quelques jours et j'ai pu voir le fruit de leurs années de pratique de la méditation. Ils sont jeunes mais ils ont été sérieux dans leur pratique et généreux dans leur travail de partage avec les autres. Les fruits de cela sont tout simplement évidents. Comme le dit le Dalai Lama : « *Ma religion est la bonté. Si la religion ne produit pas de bonnes personnes, elle a échoué.* » Les méditants ne sont pas seulement des personnes gentilles. C'est bien s'ils sont gentils, mais la bonté transparaît à travers le méditant d'une manière contagieuse et désinvolte. La bonté évidente chez Albert et Maria est bénéfique pour ceux qu'ils servent dans cette crise en Ukraine. Ils aident ceux qui souffrent à garder leur attention sur la bonté de l'humanité. Lorsque les choses s'effondrent et que l'humanité fait de son pire, comme nous l'avons vu

lors de l'invasion russe et dans ce qui s'est passé dans les camps de concentration, il est facile pour nous de désespérer de l'humain.

De nombreuses voix s'élèvent aujourd'hui pour dénoncer la perte de foi en l'humain. Certains proposent de le remodeler grâce au génie génétique. D'autres désespèrent des effets de l'intelligence artificielle ou se réjouissent même de la façon dont elle se substituera à l'humain. Ces deux attitudes représentent un abandon, une trahison du don de notre humanité. Pourquoi cette humanité est-elle si importante ? Parce que l'humain a le potentiel et la destinée de devenir divin. C'est notre signification. Par conséquent, en traversant cette vallée de dualité, nous nous dirigeons vers une unité divine.

En réponse à ma question : « *La méditation fait-elle une différence ?* », essayons. Je suis sûr que beaucoup d'entre nous l'essaient. La méditation construit une communauté à partir de l'expérience de la communion. Ici à Bonnevaux cette semaine, nous organisons une retraite. Parmi nos tâches manuelles, nous avons construit un labyrinthe. C'est un symbole magnifique et universel du voyage vers la conscience unifiée auquel j'ai fait référence. On trouve des labyrinthes dans toutes les grandes cathédrales médiévales d'Europe. Nous comprenons leur importance lorsque nous voyons la différence entre un labyrinthe et un dédale. Marcher dans un labyrinthe, c'est se sentir perdu et effrayé. Marcher dans le labyrinthe, c'est découvrir l'unité du chemin unique. Vous suivez ce chemin avec ses nombreux détours (Dieu écrit droit avec des lignes tordues). Ce faisant, nous découvrons une symétrie du labyrinthe, entre ses hémisphères droit et gauche, une symétrie consommée en son centre. Tout ce que nous avons à faire, c'est faire confiance à ce que Mère Julian appelle « un état de simplicité complète » en prêtant attention au chemin. Je crois que la méditation transforme le labyrinthe mental en labyrinthe significatif de la conscience.

Conférence donnée par Laurence Freeman o.s.b. le 14 mai 2022

3e Symposium mondial de l'Institut Laszlo,
sur le nouveau paradigme de la sensibilité et de la conscience