



Stratégies de fuite, par Kim Nataraja

Si nous comprenons mal la méditation et si nous ne la voyons pas comme une prière, comme une discipline spirituelle, mais plutôt comme une forme de relaxation, une manière de traiter le stress de la vie, ou même comme un moyen de fuir dans l'imaginaire et les rêves, nous pouvons la pratiquer pendant des années sans qu'il en résulte aucun accroissement de conscience ou transformation. En fait, l'ego va bloquer notre progression et va simplement renforcer les illusions que nous avons sur nous-même et sur les autres. Au lieu d'être un moyen pour parvenir à la connaissance de soi, elle devient un moyen efficace pour réprimer nos soucis et nos pensées.

De plus, au lieu de prendre le temps d'expérimenter le silence et l'immobilité en abandonnant nos pensées durant la méditation, nous préférons passer ce temps à utiliser notre conscience rationnelle pour comprendre intellectuellement la Réalité suprême qui nous attire. Cela dit, la seule chose que la philosophie et la théologie nous enseignent rapidement, c'est la limite fondamentale de nos capacités rationnelles. Clément d'Alexandrie (au II^e s.) fut le premier Père de l'Église à exprimer l'idée que Dieu était au-delà de notre entendement : « Dieu ... est ineffable, au-delà de tout discours, de tout concept, de toute pensée... Dieu ne se trouve pas dans l'espace, mais au-dessus des lieux et des temps, des noms et des pensées. Dieu est sans limite, sans forme, sans nom. »

Il n'y a pas de réponses ultimes correctes à la question du Divin ; souvent, les idées contredisent et supplantent des tentatives antérieures. Toutes les théories et théologies sont des essais d'interprétation personnels et limités. C'est lorsque contemplation et théologie se donnent la main qu'on se rapproche le plus de la vraie révélation et de la vraie sagesse.

L'Église primitive en avait parfaitement conscience : *Celui qui prie est un théologien et un théologien est celui qui prie (Évagre)*. Ce n'est que dans l'expérience spirituelle que se communique, à un niveau intuitif profond, la vraie connaissance de cette Réalité ultime. Mais comme l'ont souligné les mystiques de tous les temps et toutes les cultures, transmettre ces expériences transpersonnelles de manière adéquate au moyen du langage – mode d'expression peu fiable et limité – est pratiquement impossible. Dans *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* John Main cite Alfred Whitehead : « Il est impossible de méditer sur le temps et le mystère du passage créatif de la nature sans être saisi d'émotion devant les limites de l'intelligence humaine. »

La clef réside dans l'expérience de la prière silencieuse profonde. L'exemple de saint Thomas d'Aquin montre l'importance de cette expérience. Après une vie passée à écrire et théoriser sur le Divin, il fit une

expérience spirituelle qui le rendit intensément conscient de l'inutilité de nos tentatives de rationalisation. Il considéra alors tous ses écrits comme de la « *paille* » et cessa d'écrire.

Le désir de compréhension est une quête naturelle et louable. Mais c'est notre aspect « ego » qui aime élaborer des théories sur la Réalité ultime et se laisse fasciner par les tentatives des autres, jusqu'au point de vouloir les surpasser. Théoriser, philosopher, théologiser est une activité agréable et sans danger. C'est le moyen idéal d'éviter de faire le vrai travail qui a besoin d'être fait. La méditation est la voie royale pour faire l'expérience de cette Réalité ultime.