



Différentes sortes de méditation, par Kim Nataraja

Il existe autant de sortes de méditation que de cultures différentes. La méditation basée sur l'attention ciblée, la méditation basée sur la conscience ouverte et la méditation en mouvement sont les trois formes principales, visant toutes à détourner l'attention de nous-mêmes pour nous ouvrir à une conscience plus large. La concentration de l'attention joue un rôle primordial dans chacune d'elles. Nous en avons vu la raison.

Dans la tradition chrétienne, si nous revenons à l'enseignement des Pères et des Mères du désert du 4^e siècle, nous voyons que l'accent porte clairement sur une concentration ciblée : la répétition d'une phrase de prière ou « formule », comme Jean Cassien l'appelait. Mais dans les écrits d'Évagre, le maître de Cassien, nous trouvons non seulement la première forme de méditation mais aussi la seconde. Il met tout d'abord l'accent sur la répétition d'une phrase dans la prière, en conseillant de reconnaître mais d'abandonner les « distractions », les pensées errantes, pour revenir fidèlement au mot, chaque fois que nous nous sommes égarés du chemin étroit de l'attention. En second, Évagre souligne la conscience, à chaque instant, de nos sensations, sentiments, pensées, désirs et actions, et des relations causales entre eux. Il recommande ici une attitude qui consiste à être totalement dans l'instant présent, conscient de tous les aspects de notre être. Cette seconde forme de méditation, aujourd'hui connue comme la « pleine conscience », constitue une grande partie de l'enseignement d'Évagre. Il a bien insisté sur ce point car c'est un élément essentiel sur la voie de la connaissance de soi et l'acceptation de soi, qui conduit à la transformation de l'ensemble de notre être en son état d'origine, équilibré et unifié.

La troisième forme de méditation, la méditation en mouvement, se trouve aussi dans la tradition du désert. Il ne s'agit ni de tourner comme les soufis, ni de chi kung, tai-chi ou yoga. Mais le corps est ici très impliqué dans la prière. S'incliner, s'agenouiller et se prosterner étaient la manière d'exprimer l'humilité et la révérence par le corps - des mouvements similaires se retrouvent aussi dans d'autres traditions. Se tenir debout pour prier était la règle : soit avec les mains sur le côté, soit les bras tendus, les paumes vers le haut.

Pour parler des deux premières formes, il est utile de voir de plus près qui est Évagre (346-399). Il était l'ami des Pères de Cappadoce, Basile de Césarée, son frère Grégoire de Nysse et leur ami Grégoire de Nazianze, et faisait donc d'abord tout à fait partie de l'Église « orthodoxe » établie à cette époque ; par la suite, il est devenu un Père du désert très aimé et respecté, menant une vie ascétique entièrement dédiée à la prière. En raison de la vie qu'il a menée dans le monde comme au désert, il reconnaissait à la fois l'importance de la théologie, de la foi et d'une véritable expérience spirituelle. Il associait en fait le cœur et l'esprit : « Si vous êtes théologien, vous priez vraiment. Si vous priez vraiment, vous êtes théologien. » Malheureusement, ce lien clair entre la théologie et la contemplation s'est perdu au cours des siècles.

Évagre n'était pas seulement au cœur de la formation des dogmes théologiques chrétiens, mais il faisait aussi partie intégrante du mysticisme le plus important et florissant du christianisme du 4^e siècle au désert.

Évagre était un disciple d'Origène (186-251), en accord complet avec son postulat de départ : « Tout être spirituel est, par nature, le temple de Dieu, créé pour recevoir en lui la gloire de Dieu. [...] Chacune de nos âmes contient un puits d'eau vive. Elle porte en elle [...] une image enfouie de Dieu. C'est ce puits [...] que les puissances hostiles ont recouvert de terre. [...] Mais maintenant que notre Christ est venu, accueillons sa venue et creusons nos puits. [...] Nous y trouverons l'eau vive, l'eau dont le Seigneur dit : "Celui qui croit en moi, de son cœur couleront des fleuves d'eau vive" (Jean 7,38). [...] Car Il y est présent. La Parole de Dieu et son action consistent à retirer la terre de l'âme de chacun de vous, pour laisser votre source s'écouler librement. Cette source est en vous et ne vient pas de l'extérieur car "le royaume de Dieu est au milieu de vous" (Luc 17,21), [...] car l'image du roi céleste est en vous. Au commencement, lorsque Dieu créa les êtres humains, il les fit "à son image et à sa ressemblance" (Genèse 1,26) » (Origène - *Homélie sur la Genèse*).

Évagre et ses compagnons, les Pères et Mères du désert, n'ont jamais douté que nous devons *réaliser* notre lien avec le Divin : il constitue l'essence de notre être. Tout ce que nous devons faire avec l'aide du Christ, c'est dégager le puits d'eau vive en nous. Ce qui bouche ce puits, ce sont nos émotions désordonnées : « La vie ascétique est une méthode spirituelle pour purifier la partie affective de l'âme », disait Évagre. Cela explique la nécessité de l'attention dans la prière, afin de nous ouvrir aux appels du Christ intérieur et à la prise de conscience ou la « pleine conscience » des sensations, sentiments, pensées, désirs de notre conscience superficielle qui, si elle est désordonnée, forme les mottes de terre qui empêchent notre accès à « l'eau vive ». Nous examinerons les deux types de méditation de l'enseignement d'Évagre au cours des prochaines semaines.