



La méditation est-elle pour tous ? par Kim Nataraja

On nous demande souvent si la méditation convient à tout le monde. Laissons-nous guider par l'abbé Chapman qui disait : « Priez comme vous le pouvez, non comme vous ne le pouvez pas ». Il y a différentes façons, toutes valables, d'aller à Dieu. Le travail de l'ennéagramme montre qu'à différentes personnalités correspondent des environnements spécifiques pour prier et des modes particuliers de prière. La méditation n'est qu'une façon d'entrer en relation avec Dieu. Elle n'est pas la seule.

Dans la tradition chrétienne, elle est considérée comme un aspect complémentaire qui approfondit et enrichit l'ensemble de la discipline spirituelle de la prière. Laurence Freeman dit que : « La méditation est la dimension manquante de la vie spirituelle de beaucoup de chrétiens aujourd'hui. Elle n'exclut pas d'autres formes de prière et intensifie assurément l'amour des sacrements et des Écritures. »

Il peut y avoir des moments où la méditation n'est possible que s'il on est accompagné par un directeur ou un médiateur spirituel expérimenté ou même par un psychothérapeute. Je pense que c'est à conseiller aux personnes souffrant d'une dépression clinique sévère ou de névroses graves. Leur conscience est déjà submergée d'émotions et l'émergence d'émotions supplémentaires pourrait ébranler leur équilibre si on ne les aide pas à comprendre la façon de gérer ces émotions. À ceux qui souffrent de troubles d'identité, de dissociation intérieure grave ou de personnalité multiple, il serait bon de conseiller une aide psychiatrique en accompagnement de la méditation.

Pratiquée sérieusement, la méditation est une discipline spirituelle qui peut apporter une transformation de la conscience et de toute la personne. C'est une voie spirituelle vers une compréhension plus profonde de soi, des autres et de la réalité divine transpersonnelle. Ce n'est qu'en la pratiquant comme une discipline spirituelle qu'elle nous changera fondamentalement : d'une vie superficielle en proie à des distractions et des émotions factices, nous deviendrons des personnes pleinement vivantes. C'est ce que voulait dire Jésus par ces paroles : « Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. »

Si cette discipline n'est pas suivie de façon sérieuse et régulière, l'effet est seulement psychologique comme le montre l'exemple suivant : Il existe deux traditions de méditation zen, le zen Rinzai où l'on est tourné vers le centre de la pièce et le zen Soto qui se pratique face au mur. L'histoire raconte qu'un méditant zen en visite au Japon pénétra dans l'entrée d'un temple. Il s'assit face au centre, s'installa confortablement, retira ses lunettes et réalisa, après un moment, qu'il était assis dans le mauvais sens. Il se tourna alors promptement vers le mur et s'assit en profonde méditation le temps prescrit. Lorsque le gong retentit, il se sentait content de lui, se leva et, ce faisant, marcha sur ses lunettes et se mit à jurer bruyamment !

Je n'insisterais jamais assez sur l'importance de déployer en parallèle le développement spirituel, moral et affectif. La conscience obtenue par la méditation doit mener à une réelle volonté de changer. Sinon, un dangereux déséquilibre se produit. Combien de fois entendons-nous parler d'enseignants spirituellement – je dirais psychiquement – avancés, aux pieds d'argile ?

La vraie méditation n'est pas orientée vers la réussite, pas même vers les bienfaits pour la santé. S'efforcer de réussir par toute forme d'efforts de la volonté nous attache à notre mental superficiel, au royaume de l'ego. Une transformation ne se produira que si nous abandonnons notre moi superficiel habituel, la personne que nous pensons être, si nous cessons de nous accrocher à la réussite et à nos modes habituels de fonctionnement. Seulement alors pouvons-nous atteindre notre identité plus profonde et la Réalité plus profonde.