

De la méditation

Que d'histoires nous sont relatées, dans les traditions aussi bien orientales qu'occidentales, sur le fait que Dieu a caché aux hommes le véritable secret au seul endroit où ils n'iraient jamais le chercher : à l'intérieur d'eux-mêmes.

Il est vrai qu'en ce qui me concerne, je n'observe que déambulations, vagabondages, pérégrinations pour chercher ce qui ne m'a jamais quitté : l'état de présence totale à moi-même.

J'ai su toutefois avancer en passant du mystère au miracle de soi, mais ce miroir, bien que de nombreux individus me l'aient pointé du doigt tout au long de ma vie, a eu bien du mal à refléter en moi la chose qu'il désignait. Les yeux se dirigeaient toujours vers l'extérieur. Jusqu'à ce moment où enfin j'ai déposé mes armes et tourné mon regard, pour faire face à cet ennemi qui n'était que moi-même. Que de tours je me suis joués. Le malin a été très malin. Pourquoi tout cela ? Dans quel but exactement ? Nul ne saurait le dire. Les faits sont là. Tout était là pour que j'échappe à cette rencontre, tout était fait en ce sens.

Le moindre mouvement, le moindre paysage, le moindre bruit, tout est fait pour que notre regard se porte ailleurs. Tout peut nous séduire. Il est très difficile d'y échapper.

Lorsque nous comprenons enfin que « le cherché est le chercheur, nous en restons pantois, nous sommes en quelque sorte suffoqués. Il n'y a plus de mots. Nous sommes comme suspendus. La « porte étroite » s'entrouvre, et seul celui qui en fait l'expérience peut savoir de quoi il s'agit ; pour les autres, c'est chose impossible.

Nous prions parce que nous sommes en demande. Nous avons des manques, des besoins.

La première forme de prière est celle que

nous faisons lorsque nous nous trouvons momentanément dans une situation critique et que nous ne savons pas comment en sortir. C'est une demande, en désespoir de cause, que nous adressons à une entité supérieure. Après tout ce n'est pas si mal, le Christ n'a-t-il pas dit : « Demandez et on vous répondra » et « Frappez et on vous ouvrira ». Bien entendu, il est légitime de se demander qui nous ouvrira ou qui nous répondra.

La seconde forme de prière est un retour en soi. Elle nous permet de reprendre contact avec notre monde intérieur. C'est la prière sacrée, le zikr des soufis, le mantra des hindous, la technique des hésychastes du Mont Athos. Il s'agit simplement d'une re-connaissance de soi, une sorte de rappel, nous ramenant à ce que nous sommes vraiment, et que nous oublions si souvent.

Mais la première n'est pas dépourvue d'intérêt puisqu'elle se base sur la foi et qu'elle s'adresse à Dieu, à Dieu en nous, qui Lui sait mieux que nous-même ce dont il est question. Lui seul connaît les réponses. A nous d'être suffisamment ouverts pour les accueillir.

La prière est sans doute une des clés offertes à l'homme pour qu'il puisse reprendre contact avec sa vraie nature. Afin aussi qu'il puisse prendre connaissance de toutes ces réponses qui lui parviennent de l'intérieur, et qu'habituellement il n'entend pas : « Ils ont des yeux pour ne pas voir, des oreilles pour ne pas entendre ». Il s'agit d'une écoute, d'une vision interne qui n'est pas celle que nos organes externes perçoivent.

Comment entrer dans cette perspective où le monde qui nous entoure n'est plus perçu comme quelque chose d'extérieur à soi, et comme ne possédant pas de « nette solution de continuité », cette sensation du corps avec laquelle les contours ne peuvent être véritablement définis. « Voir » est sans doute la clef.

C'est cette vision, non pas de l'oeil, mais de chacune de nos cellules qui peut permettre cette perspective.

Mais si cette « nette solution de continuité » n'existe plus, suis-je l'univers ? Si oui, je suis d'une immensité sans fin. Invraisemblable. Comment ce point, là, qu'on appelle « moi » pourrait-il contenir cette immensité ? Le cerveau subit ici un véritable renversement. La parabole de la goutte d'eau rejoignant l'océan me paraît être une illustration parfaite pour retranscrire cette impression ; la goutte d'eau contient l'océan : elle est partie intégrante de l'océan.

Cela voudrait-il dire que pendant tant d'années « je » s'est restreint à n'être qu'une petite goutte d'eau, avec ses seuls soucis de goutte d'eau ? Pourtant, il faut bien qu'à présent je joue mon rôle de goutte d'eau : car si toutes les gouttes d'eau se dispersaient, l'océan disparaîtrait. Paradoxe insoluble.

Comment arriver à cette désidentification qui fait que les choses vous glissent dessus sans vous affecter ? Parfois, il me semble y parvenir. Parfois, je m'empêtre. Ce que j'observe autour de moi, c'est l'identification permanente au « je ». Toute la journée j'entends : « J'ai fait ceci, j'ai mal là, je me sens bien. »

Le phénomène est simple, chaque « je » se prend pour ce qu'il énonce : « je » a mal au ventre. Le ventre devient l'emplacement du « je ». Je situe mon « je » dans le ventre : « j'ai faim » . En réalité, c'est le ventre qui a faim, mais je pense que c'est moi : voilà sans doute tout le grand problème. En plus « moi », « je » : c'est égal. Si on ajoute « mon », ce qui donne : « mon ventre », il m'appartient au point qu'il devient moi. C'est une folie totale.

Si je sors de l'identification, peut-être arriverai-je à percevoir que moi et ce ventre sont deux choses différentes. Cependant, si je ne suis pas le ventre, si je ne suis pas cette douleur, ce « je » qui éprouve, qui perçoit ce mal de ventre, qui est-il ? On ne peut procéder que par élimination. C'est-à-dire que tout ce qui peut être nommé n'est pas moi : ce ventre n'est pas moi, cette douleur n'est pas moi, et cette émotion non plus. Il reste ce « moi », mais il n'est plus une chose.

C'est à cet instant que le mystère du « je » peut resplendir. Mais n'étant pas une chose, l'on ne peut le circonscrire, il reste un mystère absolu que les sens ne peuvent appréhender. « Je » est le grand mystère. Ce « Je » n'a aucun rapport avec ce petit « je » qui, tout au long de notre vie, nous a baladés de droite à gauche.

Lorsque la porte étroite de ce grand mystère s'entrouvre, c'est un peu comme un trou noir, débouchant sur un autre monde qui n'a plus rien à voir avec le premier. Le grand mystère s'ouvre à nous, immense, intangible, inaltérable et absolu.

Charles Antoni