

# La méditation : pour qui, pour quoi, comment ?

Conférence-rencontre donnée le 23 mars 2019 au Forum 104, rue de Vaugirard - Paris 6<sup>ème</sup>

Par René (texte en italique), Fabienne, Jeff, Hugo.

## Introduction

*A l'orée d'un âge nouveau, alors que la tendance du plus grand nombre est encore de chercher à l'extérieur ce qui est à l'intérieur de nous - et en priorité dans nos petits appareils mobiles - voici que surgit du passé une pratique annoncée comme « nouvelle » dans la mesure où elle a été dépouillée de ses aspects religieux : je parle bien entendu de la méditation !*

*De par son étymologie – qui va nous être détaillée par Fabienne – le seul terme « méditer » brouille les pistes et disperse celui qui veut en saisir le sens en le renvoyant à plusieurs compréhensions. Car méditer, même si c'est une des activités les plus naturelles que puisse entreprendre un individu, pour une personnalité moyenne de notre époque, c'est encore souvent songer à quelque chose, ou bien soumettre son esprit à une longue et mûre réflexion.*

*Ce qui est tout à fait compréhensible, dans la mesure où nous quittons un âge pour lequel notre civilisation occidentale a eu surtout pour quête la recherche de méthodes de pensées et l'accumulation de connaissances.*

*Oui, mais voilà ! Pour tout observateur des énormes changements qui s'opèrent en ce tout début d'âge aquarien, la donne est en train de changer ! Débarrassée de ses oripeaux mystiques et poussiéreux, la méditation avance et s'impose comme une activité « révolutionnaire » : on en parle partout, chaque jour, elle a envahi tous nos espaces, des plateaux de télé, jusqu'à l'entreprise. Cependant, elle est présentée le plus souvent comme une activité profondément individuelle faite pour l'individu.*

*Alors, au sein de notre Mouvement de Castalie, une invitation est tombée, nous enjoignant à faire le point sur la méditation en tant qu'activité prépondérante spirituelle en ce début intense d'ère du Verseau. Et pour cela, pour faire ce point, nous nous sommes posé des questions simples :*

### **La méditation, d'accord mais au fond pour qui ?**

*La question a de quoi étonner ! Existe-t-il en effet une autre alternative que celle qui consiste à méditer pour soi-même ? La méditation aurait-elle un autre but que la recherche d'un bien-être ou d'un mieux-être personnel ?*

*C'est Fabienne qui va nous présenter cet aspect de la méditation.*

Ensuite, je reprendrai la parole afin que Jeff nous détaille la deuxième question simple à laquelle nous nous proposons d'apporter une réponse : **la méditation, pour quoi ?**

*La méditation, certes mais pour quels objectifs ?*

*Puis viendra le tour d'Hugo, quand il s'agira de se demander : **la méditation, oui, mais comment ?***

*A l'issue de ce triptyque, après une courte conclusion, nous vous donnerons la parole afin d'engager le dialogue et de répondre à vos questions si vous en avez.*

*Mais commençons par nous demander si la méditation est vraiment limitée en portée à l'individu, avec Fabienne comme oratrice.*

*Fabienne c'est à toi !*

## I – Méditer : pour qui ?

### *Méditer pour soi*

Les courants actuels, tels que la « pleine conscience », qui promeuvent cette discipline, mettent essentiellement l'accent sur les innombrables bienfaits de la méditation pour le corps et l'esprit. Ils en parlent comme d'un remède aux nombreux maux qui affectent l'homme moderne : méditer serait un moyen de ne plus stresser, de se sentir mieux, d'améliorer sa créativité, sa capacité à mémoriser. Méditer permettrait encore d'améliorer ses performances intellectuelles, ses relations avec autrui, elle nous émanciperait de la peur et présenterait de nombreux bénéfices pour améliorer son état de santé, gérer sa douleur, son sommeil ou encore lutter contre la dépression.

La racine latine du mot méditer nous ramène tout naturellement à cette fonction de soin : *mederi*, « donner des soins à », *medicare*, « soigner ». C'est de cette racine dont sont issus un certain nombre de mots français qui contiennent le radical **-med-** : *médecin*, *médical*, *médicament*, *méditer*, *remède*, ...

Méditer pour soi, pour améliorer son état de santé physique et émotionnel peut donc constituer un but en soi. Les neurosciences et les progrès de l'imagerie cérébrale ont d'ailleurs largement démontré les effets bénéfiques de la méditation sur le psychisme et sur le corps. Diminution de l'activité de l'amygdale cérébrale qui pilote les réponses au stress et à l'angoisse face aux menaces, baisse de la tension artérielle, régulation de la production de l'adrénaline et du cortisol, augmentation des défenses naturelles face aux risques d'inflammation, telles sont les principaux bénéfices qui ont été mis en évidence par nos scientifiques.

Si bien d'autres vertus thérapeutiques restent encore à explorer, les bienfaits de la méditation sur la santé physique et psychique constituent aujourd'hui une réalité scientifique indéniable. Méditer pour se faire du bien est donc une option possible.

## *Méditer pour le soi*

Mais alors, la méditation serait-elle un simple médicament ? Aurait-elle pour seule vocation la satisfaction égoïste (mais pour autant non moins légitime) de développer un état de bien-être personnel ou de répondre à des nécessités physiologiques et psychiques ?

Pour les métaphysiciens que nous sommes, la méditation a surtout pour vocation d'établir un lien entre le monde visible et invisible, entre la cognition et l'intuition. La méditation est non seulement une médication mais elle est aussi une médiation. Quand on médite, on entre en contact avec des énergies spirituelles, des énergies d'âme. Méditer c'est se mettre dans les meilleures dispositions possibles pour s'ajuster à la fréquence de l'âme. C'est s'exercer à rentrer en contact avec le soi véritable.

De notre point de vue, la méditation aurait donc une fonction occulte bien plus importante que d'assurer notre bien-être ou d'améliorer notre longévité. Elle vise en effet à établir un pont entre l'âme et la personnalité, entre l'homme et son soi véritable. Et c'est précisément dans le dialogue et la communication entre ces deux entités que résident les vertus thérapeutiques de la méditation. L'âme est une énergie qui guérit. Tout médecin éclairé, connaît ce phénomène. C'est le principe de la médecine psychosomatique : pour aller bien, le corps a besoin d'être en harmonie avec l'esprit.

Méditer pour exprimer le soi véritable, telle est donc l'autre vertu de la méditation.

L'effleurement ou le contact d'âme qui s'opère au cours d'une méditation réussie est toujours fécond et porteur de changements : changements d'un état de santé, changement d'un état de conscience ou expression d'idées nouvelles. Dans ses Méditations Métaphysiques un penseur éclairé comme Descartes a témoigné des retombées possibles d'une méditation réussie : en déclarant « je pense donc je suis » il réaffirme l'idée que lorsque le « je » de la personnalité pense ou médite, le « je » de l'âme se manifeste, il « est » et donc il agit !

Toute personne qui laisserait aux seules forces de sa personnalité la volonté d'opérer un changement dans ses états de conscience se heurterait à ses propres limitations. Chacun d'entre nous sait cela ! Nous savons bien que nos seules forces ne suffisent pas à elles seules à nous changer. C'est pourquoi plus ou moins consciemment nous invoquons par la prière ou la méditation l'énergie de l'âme pour nous aider à devenir un homme meilleur !

Le chercheur médite et c'est ce contact d'âme établi au cours de sa méditation qui lui permet d'accéder à des connaissances nouvelles. Lorsqu'il crée, l'artiste médite ! Et c'est parce que l'âme par nature touche à l'universel, que l'œuvre de l'artiste est capable de nous émouvoir !

La méditation est une fonction universelle et l'aspiration à la lumière est présente dans tous les règnes de la nature. Une fleur qui se tourne vers le soleil médite ! Un arbre dont la cime s'élève vers le ciel médite ! Enfin, un homme qui dans sa quête intérieure cherche à devenir meilleur médite également ! La recherche de ce contact rassemble toutes les consciences !

## *Méditer pour autrui*

Nous avons vu qu'il était possible de méditer pour soi ou pour établir un contact d'âme et opérer un changement, créer ou accéder à de nouvelles connaissances, mais peut-t-on méditer pour un autre que nous-même ?

A l'évidence, la satisfaction ou le bien-être personnel pourraient constituer un but en soi si nous n'étions pas reliés au monde. Une fois atteint l'état de grâce, nous pourrions jouir des bienfaits de ce monde dans la plus parfaite indifférence à l'égard de la souffrance d'autrui ! Une fois réalisés les quelques ajustements intérieurs nous permettant de ne plus souffrir, de ne plus stresser, d'améliorer notre performance individuelle, nous pourrions aspirer enfin au bonheur !

Mais notre conscience est-elle réellement séparée des autres ?

Si la personnalité est par nature égoïste et individualiste, l'âme, on l'a vu, touche à l'universel. Sur le plan de l'âme, il n'existe pas de séparation entre les hommes. Seul l'égo sépare ! Cette absence de séparation sur les plans intérieurs nous permet de nous associer, de nous relier en pensées à nos parents, nos frères, nos proches, et plus largement aux êtres qui nous entourent.

En méditant, nous élargissons notre conscience, nous devenons plus inclusifs, plus altruistes et nous passons subtilement d'une **méditation solitaire** à une **méditation solidaire**, d'une méditation pour soi à une méditation pour autrui !

Méditer pour nous **faire du bien** nous amène à méditer pour **faire le bien** !

**Méditer c'est donc agir, méditer c'est servir !**

*Merci Fabienne !*

*Il s'agit donc d'une nouvelle perspective, d'un nouvel angle de perception de la méditation : au-delà de notre petit cercle personnel, nous pouvons passer d'une « méditation solitaire à une méditation solidaire », c'est à dire à une méditation au service du plus grand nombre.*

**Service**, le mot est lâché !

*Le mot service est un des mots les plus puissants de notre langage. Car la nature humaine est naturellement portée vers le service. Bien entendu, et dans une première approche, c'est tout aussi naturellement que cette aspiration au service s'applique à nos proches. C'est envers la famille, le clan, l'ethnie, les coreligionnaires, etc. que ce sens du service est d'abord entendu. Mais l'évolution aidant, nous savons maintenant que le service se doit d'être compris comme universel, sans distinctions de castes, d'origines ou de religions. Le Service auquel nous prétendons est un service à l'Humanité toute entière.*

*Alors dans un tel contexte de service universel, comment pourrait s'inscrire une nouvelle approche de la méditation ? En clair, la méditation, pour quoi ?  
C'est Jeff qui nous explique tout ça.*

## II - Méditer : pour quoi ?

Pour agir sur le monde et participer à son évolution par la méditation collective.

Notre point de vue repose sur un parti pris, un acte de foi, que l'on peut résumer ainsi :

*Nous pensons que méditer en groupe peut permettre de faire subtilement bouger les choses, d'agir sur le monde, de participer à sa transformation.*

C'est un acte de foi qui est l'aboutissement d'un parcours de plus de 40 ans, parcours pendant lequel, au travers de nombreux cours basés sur des connaissances ésotériques, philosophiques, religieuses, nous avons acquis un socle d'intimes convictions.

Les méditations de service que nous mettons en place sont le fruit de la convergence de trois postulats que nous allons voir : l'énergie suit la pensée, l'existence d'un lien entre le visible et l'invisible, et l'instinct de compassion.

**Une de nos convictions-racines est que nous croyons que l'énergie suit la pensée.**

Comme dit précédemment, méditer permet surtout d'entrer en relation avec des énergies spirituelles, des énergies d'âme. L'énergie, en s'écoulant d'une certaine façon, agit sur les événements et modifie en profondeur leur cours.

Nous ne sommes ni politiciens, ni philosophes, ni écrivains, nous n'influons pas directement l'opinion publique. Mais nous agissons souterrainement, dans les coulisses, de l'intérieur.

Nous faisons circuler certaines énergies subtiles qui peuvent débloquent des situations, provoquer des déclics et, par des phénomènes en cascade, aboutir à des changements de mentalités, de comportements au niveau de toute la société.

On peut adhérer ou pas à cela, mais si nous méditons, c'est que nous croyons qu'il est possible de faire bouger subtilement les choses de manière concentrique, à l'intérieur de nous, autour de nous, dans le monde. Pour que le monde soit meilleur.

Une des formes les plus répandues de méditations de groupe est liée aux énergies zodiacales qui se déversent chaque mois lors des pleines lunes. Une multitude de groupes à travers le monde se réunissent lors de ces moments privilégiés. Nous les pratiquons aussi, au FORUM 104, aussi dans notre réseau d'Unités. Mais il existe d'autres formes de méditations faisant appel à d'autres sources et en lien avec d'autres groupes.

D'autre part, il est possible de changer les choses car pour nous, il existe un lien entre le visible et l'invisible, entre le monde matériel et le monde immatériel.

Ce lien est présent en nous, par l'intermédiaire d'un fragment d'âme que nous portons tous, fragment d'âme qui est connecté à ce monde immatériel.

Quel nom donner à ce versant invisible et surplombant ? Âme, Dieu, ange ? On peut mettre le mot de spirituel derrière ce mystère.

Si l'on admet que dès notre naissance, quelque chose médite en permanence en nous, alors la méditation prend tout son sens.

Notre propre méditation consisterait à se brancher sur ce courant existant et faire que plus d'énergies provenant du vrai soi s'écoulent en nous, à en augmenter le débit. Non pour nous glorifier, mais pour servir. Il est donc possible de modifier le cours des événements par un afflux supplémentaire d'énergie d'âme.

Et, vouloir changer les choses bien au-delà de notre horizon personnel est la conséquence d'un caractère de l'âme : la compassion.

Faire preuve de compassion est inhérent à l'homme car la compassion est un instinct de l'âme. Et cet instinct est relayé par chacun d'entre nous à des degrés divers, notamment en éprouvant le sentiment de vouloir être utile. C'est pourquoi le sentiment d'inutilité est un gouffre psychologique chez un être humain.

Si la souffrance des autres nous touche au plus profond de nous-mêmes, c'est parce que nous sommes tous inter-reliés, que les autres, c'est aussi nous.

Etre utile, c'est donc chercher à soulager la souffrance des autres.

Une méditation tournée vers le service des autres peut amener du liant, du baume, du progrès dans les affaires humaines en faisant subtilement bouger les choses.

***La méditation, c'est de la compassion en action !***

Voilà, résumés, trois des convictions qui sont à la source de nos méditations de service.

Après avoir vu très rapidement quelques-unes de ces intimes convictions, un constat s'impose. Nous entrons dans l'ère du Verseau et ce signe amène naturellement de nombreux changements. Parmi ceux-ci, une nouvelle vision de la méditation s'esquisse.

Verseau oblige, la méditation et le travail de groupe se rejoignent. L'union fait la force.

Aujourd'hui, dans l'ère du Verseau, la dynamique de groupe est le mode d'action qui prend de l'ampleur partout sur la planète. Les avancées et les progrès technologiques sont très largement le fruit d'ensembles de chercheurs, de collaborateurs travaillant à l'unisson.

La population mondiale elle-même est concentrée à plus de 50% dans des centres urbains.

Dans ce contexte, le travail de groupe et l'idée que l'union fait la force prennent tout leur sens, y compris dans le domaine spirituel.

Toute la force réside dans le collectif. Un individu qui médite seul de son côté n'est pas en mesure de faire bouger les choses.

La rencontre, le rassemblement, en un temps donné, de nombreux méditants accroît considérablement le débit de réception des énergies reçues, leur pouvoir d'action.

1 + 1 font bien plus que 2.

La portée de ces méditations peut être significative car elle est le résultat d'une action conjointe et coordonnée de nombreux groupes et réseaux. Méditer, c'est agir.

Aux techniques de pleines lunes, il est désormais possible d'ajouter à notre panoplie des méditations collectives de service en relation avec d'autres groupes, en réseaux.

***La naissance d'un maillage de groupes spirituels, c'est nouveau, et c'est la marque du Verseau !***

Un autre impact de l'arrivée des énergies du Verseau c'est la remise en question de l'ambiance méditative :

Dans quelle ambiance pouvons-nous aujourd'hui méditer ?

Peut-on associer méditation, plaisir, légèreté ?

Oui !! La méditation peut s'envisager aujourd'hui, dans le Verseau, en faisant appel à d'autres qualités !!

L'Occident, à travers ses Saints, ses philosophes, ses scientifiques, ses artistes, a médité – et médite toujours - selon ses propres règles. Témoins, Descartes et ses Méditations Métaphysiques, et bien sûr, nombre de textes provenant de la sphère chrétienne ....

La culture chrétienne a beaucoup mis en avant les notions de douleur, de pénitence, de salut par la souffrance et le martyre. Mais, cette tradition contient aussi des textes mettant en avant les notions d'imagination et de légèreté, voire de plaisir : est-il possible d'associer méditation et légèreté ?

Voici deux exemples - germes déposés en leur temps pour éclore aujourd'hui - qui nous suggèrent des approches faites de légèreté et d'imagination :

*Citation de Thérèse d'Avila - (1515-1582):*

« Durant vos méditations, que l'imagination goûte ce qu'on lui offre, ce qui se présente à elle ; et ne s'inquiète en aucune façon de l'entendement, qui n'est qu'un faiseur de bruit. »

Imagination = intuition

Entendement = aspect routinier du mental ; cramponné aux certitudes ; frileux.

Citation d'Ernest Hello – (1828-1885 écrivain – apologiste chrétien)

« La méditation est la nourriture de l'âme. Il faut donc que l'usage nous en soit aussi familier et coutumier que celui de la nourriture du corps. On doit y aller avec le même plaisir qu'à un repas ou à une fête. Certains s'y gênent et s'y tourmentent, en font toute une étude ou une affaire. Tous ces efforts conduisent à émousser la pointe de l'imagination et à causer une lassitude, qui préjudicie à la fraîcheur et à la simplicité qu'on doit apporter à la méditation. Il n'est point naturel que la méditation devienne laborieuse et pénible. Elle doit venir comme un élément d'une autre vie, avec un son de l'harmonie céleste. »

*Merci Jeff !*

*Nous comprenons ainsi que la nouveauté, c'est de concevoir la méditation individuelle comme une préparation à la méditation collective.*

*Et la révélation, c'est qu'une méditation collective ce n'est pas l'addition de méditations individuelles ! Une méditation collective s'enrichit bien entendu des pratiques individuelles des membres d'un groupe, ce qui a pour conséquence un décuplement de l'efficacité. C'est donc beaucoup plus qu'une simple addition arithmétique. Un phénomène de résonance est alors à l'œuvre qui s'ajoute aux méditations individuelles et qui renforce le processus. Et l'optique du service est naturellement fondamentale pour améliorer le « canal de transmission » du groupe en question.*

*Merci aussi Jeff pour ces appels récurrents à « l'imagination », à la « légèreté », à la « fraîcheur », qui sonnent comme des invitations à découvrir de nouvelles spirales, de nouveaux parfums, de nouvelles sensations pendant une méditation.*

*Mais méditer, rechercher l'intuition, avec un certain plaisir, bien, mais comment ? Qu'une méditation soit individuelle ou qu'elle soit collective, quels sont les ressorts, les moyens, les principes sur lesquels s'appuyer ?*

*C'est Hugo qui nous dévoile tout ça !*

### III - Méditer : comment ?

#### *Retour sur l'ancien Castalie*

Pour répondre à la question posée par René, comment peut-on méditer ? Quels sont les moyens sur lesquels s'appuyer pour méditer ? Je vais revenir rapidement sur l'histoire de notre mouvement car elle apporte des réponses à cette question du « comment méditer ? » Et des réponses qui ont évolué dans le temps.

Pour commencer, nous avons abordé la question de la méditation sous l'angle des textes qui lui sont consacrés. Nous avons reçu de nombreux cours sur la question de la méditation, par

exemple des cours sur les Yoga Sutras de Patanjali. Ce texte ancien, mystérieux, envoûtant, décrit les voies d'accès à la méditation.

L'enseignement que nous recevions partait de la lecture d'un sutra de Patanjali.

« *Yoga citta vritti nirodhha* » : *Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental.*

Et les commentaires s'étaient étalés sur plusieurs semaines. Au cours de la vie de notre mouvement, cet enseignement sur les Yoga sutras s'est répété plusieurs fois.

Nous avons donc abordé la méditation sous le prisme d'une approche mentale, documentée et somme toute assez savante.

Pourquoi ? Il faut revenir sur le contexte et sur les fondamentaux de l'époque.

Les cours de métaphysique tournaient autour d'une idée centrale. L'idée que, à notre époque, toute évolution spirituelle ne pouvait se faire que par le truchement du mental. Pour allumer "le feu de l'intuition", nous étions invités à "faire chauffer le mental à blanc". C'était la colonne vertébrale des cours. On a entendu maintes fois cette invitation.

C'est dans cet état d'esprit que des cercles d'études se sont formés à l'époque à Castalie. Descartes et ses Méditations Métaphysiques comme en parlait Fabienne, mais aussi sur l'étude des figures naissantes de la science moderne avec des chercheurs comme Galilée, Tycho Brahé, Kepler ou Pascal. Ces cercles d'étude ont intéressé les profils les plus scientifiques à Castalie.

Il y a aussi une composante artistique à Castalie. Et, à cette époque que je décris, il y a une trentaine d'années, il y a eu des études sur des textes d'artistes comme Goethe et sa théorie des couleurs, Wagner et son traité sur l'art de l'avenir, Hermann Hesse et son approche des mouvements spirituels dans ses romans, le « Jeu des perles de verre » en particulier. En bref, que ce soit pour la composante scientifique ou pour la composante artistique, beaucoup d'entre nous ont été attirés et aimantés par ce goût pour l'étude et par cette note mentale propre à Castalie.

Si on prend un peu de champ, cette attitude vis-à-vis du sentier spirituel, qui met de côté la dévotion et qui voit dans le développement du mental un préalable à tout contact avec des réalités supérieures, on la retrouve dans une tradition bien établie, c'est celle de la Théosophie. Et, de fait, les cours que nous avons suivis étaient largement imprégnés par l'esprit, par la littérature et par le vocabulaire de la Théosophie.

Vous le savez certainement, la Théosophie, sous la plume de Madame Blavatsky, puis celle d'Alice Ann Bailey, a fait émerger des notions, des lois spirituelles qui étaient totalement inconnues en Europe : l'existence de la loi de réincarnation, l'existence du karma, l'existence des Maîtres, des ashrams, des rayons d'énergie, et bien d'autres notions encore.

Nous n'allons volontairement pas développer cette approche car elle a pris de moins en moins d'importance pour nous au cours de ces dernières années. Sachez néanmoins que cette culture ésotérique nous a marqué et représente un aspect de l'identité de Castalie.

Voilà donc déjà une première réponse à la question du Comment méditer ?

Mettre l'accent sur l'étude. Porter son attention sur des textes, des textes de chercheurs en spiritualité, s'ouvrir à des notions appartenant à une tradition spirituelle. Et, à partir de ce développement du mental, tenter d'éveiller en nous une perception plus intuitive des choses.

### *Le nouveau Castalie*

Au tournant de l'année 2012, nous avons ressenti un virage dans les cours. Un peu comme si une fenêtre s'était ouverte, avec du vent, de la lumière. Et de fait, des pans entiers de la métaphysique que nous connaissions, disparaissaient cours après cours.

Un peu comme si ces termes ne convenaient plus à l'époque dans laquelle nous allions entrer, comme si ce vocabulaire n'était plus de mise aujourd'hui.

Surprenant virage. Il y a certainement plusieurs raisons à ce coup de balai sur l'ancienne métaphysique. On ne les connaît pas toutes.

Ce que l'on sait, c'est que notre instructeur s'est nourri des échanges avec les instructeurs d'autres mouvements spirituels - les mouvements avec lesquels nous réalisons les techniques de transmission - et une approche différente a commencé à se faire sentir.

Ainsi, certaines notions propres à l'hypnothérapie ont progressivement affleuré dans les cours. Notre instructeur évoque désormais l'idée d'un dialogue à construire entre le conscient et l'inconscient.

Nous nous sommes tournés également vers une approche plus corporelle, plus sur le ressenti du corps. C'est dans notre corps que se loge l'inconscient. En étant à l'écoute de son corps, un mouvement, un geste peut surgir. Ne le réprimons pas, laissons-le advenir. Il y a une sagesse propre au corps. Comme le dit Ernest Hello : *« Il n'y a pas une livre de notre chair humaine qui ne nous serve à prier et à méditer »*.

Un autre exemple du dialogue fécond entre le corps et l'inconscient, c'est le travail des artistes. En tant qu'artiste, on travaille avec son corps et c'est dans le geste, dans la répétition d'un même geste (on pense au sculpteur, on pense au peintre, on pense au musicien) que quelque chose se glisse qui échappe à la conscience. A la manière des alpinistes, les artistes parviennent à ouvrir une voie, une voie vers l'inconscient.

*"Ce que je veux faire c'est sculpter l'impalpable"*. Citation d'Aristide Maillol, sculpteur.

Et une citation de Chantal Akerman, cinéaste française, qui dit bien les choses.

*« On écrit et sort ce qui sort. Si on comprend trop vite, ce n'est pas intéressant. Ce qui m'intéresse, c'est à travers mon inconscient parler à l'inconscient des autres »*

## *Méditations sur les œuvres*

Dès 2012, nous avons commencé à méditer sur des œuvres d'art.

Nous avons été invités à plonger dans la musique de Bach. Il y a un texte de Julien Green dans son *Journal* qui traduit bien cette plongée dans la musique de Bach. C'est à propos du Kyrie :

*« Je n'avais rien entendu de semblable, rien qui me parût plus beau que ces quinze ou vingt notes qui montaient dans le silence ; elles me firent songer aux pas d'une innombrable multitude avançant dans une lumière incertaine, une humanité humble et douloureuse à la fois, cherchant une route dans un grand pays obscur. »*

De même que nous avons été invités à plonger dans les tableaux du Lorrain.

Il y a toujours dans ses tableaux une lumière mystérieuse au loin, à l'horizon, derrière la mer.

Et on voit au premier plan des esprits remplis d'enthousiasme qui se hâtent dans les préparatifs du voyage. Ils sont prêts à appareiller vers des destinations inconnues. Cela donne un avant-goût de l'âge du Verseau.

Un autre voyage possible, ce sont les tableaux de Rembrandt.

Il y a dans ses tableaux la présence de la mort, mais une mort chargée de mystère et qui semble s'ouvrir vers autre chose. Comme dans *le Philosophe* de Rembrandt. On y voit le Philosophe assoupi. Il a lâché les livres et il médite. Ou peut-être est-il en train de dormir ? Ou peut-être vient-il de mourir... Et tout dans ce tableau nous invite à cheminer dans la pièce. Au côté du serviteur qui s'occupe du feu. Du côté de la lumière du jour qui éclaire la pièce par l'intermédiaire de cette grande fenêtre qui pourrait peut-être s'ouvrir. A moins qu'il ne faille monter les marches de l'escalier central. Un escalier qui plonge dans l'obscurité et qui débouche certainement sur autre chose.

Dans le cheminement qu'offre la méditation, il arrive que l'on trouve de l'inconnu, de l'inattendu. La méditation peut s'ouvrir sur des événements que nous n'avions pas imaginés.

La méditation déjoue nos attentes et apporte une fraîcheur qui n'appartient qu'à elle.

## *Les étapes de notre transformation*

Avec le recul, il y a eu plusieurs étapes pour Castalie qui ont rendu possible cette transformation. Ces étapes sont intéressantes car elles peuvent se généraliser et représentent un enseignement pour chacun d'entre nous qui cherche à trouver un chemin vers la méditation.

La recherche de la connaissance, c'est légitime et c'est très bien. La recherche de la connaissance mène au savoir.

Mais quand on commence à être trop sûr de son savoir, c'est là où un glissement s'opère. On s'attache au savoir. On regarde le monde avec un filtre mental. On classe les choses, les hommes, les situations selon une grille mentale que l'on a mis des années à construire et à laquelle on tient. Cette grille mentale apporte une forme de confort et élimine toute espèce

de surprises ou d'interrogations. C'est bien le problème. Plus de surprises, plus d'interrogations, plus de nouveautés, plus de mystères, plus de vie... On vit dans un monde de certitudes. On devient sourd et aveugle au monde qui nous entoure et au monde qui vit en nous.

Pour quitter ce monde de certitudes, pas besoin de traité philosophique. Il suffit de suivre l'invitation d'un écrivain comme Paul Valéry qui pose cette question : *"Qu'est ce qui mérite d'être su ?"*

Une simple question qui remet en question la valeur de tout savoir. Une simple question qui nous invite au détachement.

Si on fait un examen sérieux du savoir qui est le nôtre, qu'est-ce qui mérite vraiment d'être gardé ? Peu de choses. Des convictions profondes peut-être... Il existe plusieurs vies... Il existe plusieurs mondes... Mais pas véritablement de savoir sur le monde.

Vient alors une autre invitation, c'est celle de Jules Verne : "Dehors tout ce qui pèse" qui nous ouvre la voie vers la légèreté. Une fois que l'on a commencé à identifier ce qui pèse en nous, il est bon de tout jeter par-dessus bord.

Qu'est ce qui reste ? L'essentiel. Quand on fait ce travail d'allègement... Tout finit par s'ouvrir. On retrouve l'attention. L'attention au monde, l'attention aux personnes, l'attention aux choses que l'on trouve belles. L'attention à une œuvre d'art ou à un détail que l'on trouve beau dans une œuvre d'art.

Ce regard plein de fraîcheur et d'interrogations sur le monde, cela rappelle aussi l'enfant que nous avons été.

*"La vie c'est comme porter un message, de l'enfant que l'on a été au vieillard que l'on sera. Il faut faire en sorte que le message ne se perde pas."*

Au final, on retrouve une fidélité à l'enfance. On retrouve l'enfant que nous avons été.

Voilà résumées brièvement, les étapes que nous avons vécues dans notre rapport à la méditation.

### 1/ Première vague

Pour aller vers la méditation, soyons dans la recherche de la connaissance. Portons notre attention sur des textes traitant de la méditation. Concentrons-nous sur l'étude de ces textes. Tentons d'en percevoir le sens par une interprétation contemporaine. Baignons dans une culture, une littérature et un vocabulaire propre à une tradition spirituelle.

### 2/ Seconde vague

Pour aller vers la méditation, réalisons que toute approche d'ordre intellectuel porte en elle sa propre grille mentale, son propre poids, sa propre inertie. Nous sommes invités à faire un travail d'allègement. Dehors tout ce qui pèse. Ce travail d'allègement est possible si nous sommes prêts à tout jeter par-dessus bord. C'est à dire si nous sommes détachés à l'égard du

savoir. La recherche de la connaissance, c'est très bien. Le détachement à l'égard du savoir, c'est encore mieux.

*« Le sage qui a lu tous les livres les laisse de côté, comme on abandonne une torche quand vient la lumière. » Amritabindu Upanishad*

### 3/ Troisième vague

Le détachement mène à la légèreté, et la légèreté nous rend sensible à la beauté du monde. Dès lors, nous nous ouvrons à une dimension plus secrète et mystérieuse de l'existence. Nous retrouvons notre âme d'enfant. Nous retrouvons le goût de l'aventure et le plaisir de faire face à l'inconnu.

Un auteur, Flaubert, a merveilleusement décrit ce processus de l'attention qui débouche sur l'inconnu :

*« Il s'agit de regarder tout ce qu'on veut exprimer assez longtemps et avec assez d'attention pour en découvrir un aspect qui n'ait été vu et dit par personne. Il y a, dans tout, de l'inexploré, parce que nous sommes habitués à ne nous servir de nos yeux qu'avec le souvenir de ce qu'on a pensé avant nous sur ce que nous contemplons. »*

## Conclusion

*Merci Hugo !*

*Alors récapitulons : **méditer pour qui, pour quoi, comment ?***

*Méditer pour qui ? Eh bien, nous pouvons déclarer et annoncer que la méditation c'est tendre à étirer, à agrandir le cercle individuel jusqu'à inclure une dimension de groupe. Une dimension collective et solidaire. Dans une optique de service universel, d'un service envers toute l'Humanité.*

*Méditer pour quoi ? Tout simplement pour décupler l'efficacité du service en question. En élargissant les canaux de transmission. Même et surtout si ce service opère en coulisses, c'est-à-dire au travers de structures invisibles à l'œil profane mais bien réelles.*

*Méditer comment ? En se laissant guider par des techniques éprouvées depuis des siècles. En organisant des voyages intérieurs qui eux-mêmes s'appuient sur des œuvres d'art. Dans un esprit léger, tel celui de l'enfant qui est encore en nous tous, et que nous essayons à ces occasions de retrouver.*

*Voilà pour les réponses que nous désirions vous proposer. Plus concrètement, au sein de notre mouvement - le Mouvement Spirituel de Castalie - nos activités sont depuis environ trois ans centrées de plus en plus autour de la méditation. Au-delà des encouragements aux méditations individuelles, nous organisons, suivant un calendrier bien précis, un certain nombre de méditations collectives. Des méditations de Pleine Lune, des méditations de Transmission, des méditations spéciales - c'est-à-dire dédiées à un objectif collectif précis – etc. En dehors de nos*

*rendez-vous au Forum 104, nous sommes également structurés en une dizaine d'unités. Une Unité est un regroupement géographique de quelques Castaliens. Depuis quelques années, ces unités se connectent entre elles, en réseau triangulaires, à l'occasion de méditations collectives de Pleine Lune.*

*Sur tous ces sujets, nous sommes à votre disposition pour en parler et répondre à vos questions.  
Merci pour votre attention.*