

UNE ACTIVITÉ IMPORTANTE POUR LA VIE

Une des activités les plus importantes pour l'existence humaine est certainement la méditation. En effet, elle permet à l'âme d'entretenir un dialogue intime avec elle-même et, par là, de se nourrir des idées qu'elle accueille en elle.

Méditer consiste à penser à une idée, à y réfléchir et à la développer intérieurement, de la façon la plus rigoureuse en étant le plus présent possible à ce que l'on fait. L'idée en question relève du libre choix de la personne concernée, qui agit souverainement. On peut méditer sur toute idée, que ce soit un idéal que l'on poursuit, comme le Vrai, le Beau et le Bien, une idée tirée des Écritures des religions, par exemple la parole du Christ : « *Je suis la voie, la vérité, la vie* », les versets du Sentier octuple du Bouddha, une maxime d'un philosophe... Steiner a proposé dans des conférences des phrases méditatives comme celle-ci : « *La sagesse vit dans la lumière* ».

L'important est moins le contenu de l'idée que la motivation que l'on se donne pour méditer sur tel ou tel texte qui nous parle et que l'on décide d'approfondir. Ce qui importe aussi, c'est d'aborder la parole choisie avec respect et dévotion, parce qu'elle en est digne, et que nous pouvons l'apprécier, l'aimer et nous dévouer pour elle en lui consacrant du temps.

Le temps de méditation est laissé à l'appréciation de chacun. Mais les dispositions d'âme méritent attention. Il est utile de faire le calme en soi par rapport à tout ce qui nous entoure et est susceptible de nous perturber. Le calme, la paix, la sérénité sont des conditions favorables à l'activité méditative, car elles rendent l'âme disponible à ce qui voudrait venir à elle. Elles créent un cadre qui permet ensuite de se concentrer avec la plus grande attention sur la pensée choisie. L'attention est une force qu'il faut faire naître résolument en soi, en se penchant exclusivement et volontairement sur ce qui nous occupe alors.

Celui qui s'adonne régulièrement à la méditation peut observer que ce sont ses forces de pensée, de cœur et de volonté qu'il met en œuvre, si bien que ce sont toutes ses forces d'âme qui sont activement présentes, pour que l'idée choisie déploie toutes ses virtualités.

Au centre, agit un acteur principal : le Je, comme guide et gardien de l'activité intérieure. C'est par lui que, au début, le méditant s'est mis en marche en s'ouvrant à l'esprit - l'idée en soi. C'est par lui que son activité s'est intensifiée et déployée. Il a agi en mettant son Je au service de l'idée choisie, laquelle a pu s'exprimer dans son propre dynamisme et une parfaite cohérence. De la sorte, le Je s'unit à la vie de l'esprit, qui, sans limite, s'étend jusqu'aux confins de l'univers. Et le Je se nourrit et s'enrichit de ce à quoi il s'unit dans la méditation. Cette nourriture spirituelle lui donne de se transformer : il devient un autre être, rempli de confiance en soi, dans la vie et dans le monde spirituel, grâce au viatique qu'il a ainsi reçu. Et il est encouragé à poursuivre une telle démarche de par l'expérience positive qu'il en a eue.