GOETHEANUM COMMUNICATION

Goetheanum, Dornach, Suisse, le 4 novembre 2022

**Écouter sans savoir à l‘avance ce qu’on va ‹ entendre ›**

**À propos du livre de Bastiaan Baan ‹ La Méditation dans le Monde occidental › (en allemand)**

**Les personnes qui pratiquent la méditation apprennent à se connaître davantage et à voir le monde de manière de plus en plus différenciée, sans le filtre de leur propre perception. La méditation peut en outre permettre de trouver des idées nouvelles pour mener à bien ce qu’on a à faire dans le monde.**

C‘est un peu comme prendre un élan : un pas en arrière donne la force de bondir. Dans la méditation aussi, on prend du recul pour acquérir des compétences. Or elle ne conduit pas à un résultat précis après une initiation rapide. C‘est plutôt comme apprendre à jouer d‘un instrument de musique : on acquiert pas à pas des compétences à différents niveaux qui permettent peu à peu de jouer une mélodie et, plus tard peut-être, de faire partie d‘un orchestre.

Sur la base de très nombreux exemples concrets, Bastiaan Baan présente la méditation comme un art dans lequel je décide moi-même de « ce que je fais et comment je le fais ». Par des exercices perceptifs, j’apprends à être sensible à des qualités en dehors de moi et à me connaître en observant comment les choses résonnent en moi. Des événements naturels comme les nuages, où se manifestent des phénomènes complexes, peuvent être un point de départ. Il s‘agit d‘écouter sans savoir à l’avance ce qu‘il y a à ‹ entendre › et de s‘abandonner, disponible, aux impressions possibles. La méditation, en effet, ne ‹ livre › pas de résultats prévisibles au sens qu‘« il se passera ceci si je fais cela ». D‘autres approches concernent des images ou des mots avec lesquels on se lie par le sentiment et le vécu.

S‘observer sans préjugés pendant la méditation apprend à évaluer dans quelle mesure nos expériences sont encore influencées par l‘‹ égoïsme ›. Les contenus qu‘on absorbe marquent également l‘expérience intérieure. La prudence est donc requise. Bastiaan Baan met en garde contre une influence inappropriée de la part d‘enseignants ne respectant pas le principe d‘autodétermination et cite à cet effet certaines expériences. Une autre étape de la méditation est le retour conscient dans la sphère des tâches quotidiennes.

Dans la mesure où la méditation permet de se familiariser avec soi-même, elle s‘avère être un travail sur et avec le moi. Pour Bastiaan Baan, prêtre de la communauté des Chrétiens, les Évangiles sont riches en suggestions pour élargir la compréhension du moi.

(2338 caractères/SJ; traduction : Jean Pierre Ablard)

**Livre (en allemand)** Bastiaan Baan, Meditation in der westlichen Welt, Verlag am Goetheanum, 2022, 208 pages, 19 Euros / 23 CHF (non traduit) **Web** **(en allemand)** goetheanum-verlag.ch/produkt/meditation-in-der-westlichen-welt

**Personne contact** Thomas Didden, didden@goetheanum-verlag.ch