



L'art d'écouter, par Kim Nataraja

On entend souvent dire que la méditation est simple mais pas facile. Voyons un instant en quoi cela est vrai. Dans la description que fait John Main des étapes de la méditation, il mentionne d'abord l'importance de dire le mantra et de chercher à le dire tout au long du temps de méditation. C'est notre intention première lorsque nous commençons à méditer. Mais ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît et cela représente pour nous un premier obstacle. Le dire semble assez simple, mais continuer à le dire en maintenant notre attention totalement fixée sur notre mot n'est pas facile. Cette action semble tellement répétitive et mécanique ! Notre ego réagit vite pour dire : « Quel ennui ! Répéter seulement ce mot encore et encore ! » Ce que nous oublions, c'est qu'il ne s'agit pas simplement de répéter n'importe quel mot, mais un mot de prière auquel nous devons prêter une attention fidèle et aimante. Nous ignorons donc les commentaires de l'ego mais rencontrons immédiatement alors le deuxième obstacle, parce que pour être capables de rester centrés exclusivement sur notre mantra, nous devons laisser de côté les autres pensées. Ceci est également plus facile à dire qu'à faire. Les deux sont entièrement liés. Si nous ne répétons pas notre mot avec une attention totale, notre mot se perd dans toutes nos pensées.

Au bout d'un moment, nous avons l'impression de bien dire notre mot mais soudain, nous prenons conscience de quelque chose d'étrange. Nous sommes sur deux pistes, comme parfois les vieux magnétophones. Ils passaient une piste, mais vous pouviez en entendre une autre en même temps. Nous répétons bien notre mot constamment sur une piste, mais au lieu d'avoir mis de côté nos pensées, elles se promènent joyeusement sur l'autre piste en même temps. Une manière de gérer ce problème, c'est de mettre à distance la pensée et l'émotion qui l'accompagne en les nommant et en revenant à notre mot. Mais il semble bientôt que nous soyons constamment en train de faire cela. À nouveau, l'ego fait un commentaire désobligeant et vous dit que vous êtes revenu à votre mantra plus souvent que vous ne l'avez dit. Si nous laissons cette remarque nous atteindre, nous sommes sur la voie de ne pas revenir au mantra. L'irritation et l'ennui proviennent également de l'ego et nous maintiennent bien sous son contrôle ; l'ego nous domine avec toutes les pensées, soucis, espoirs et rêves avec lesquels il s'est construit au fil du temps. Mais il s'agit là exactement des pensées que nous devons abandonner. Elles font partie de notre conscience superficielle, mais la méditation consiste à aller au-delà de l'ego, dans la partie la plus profonde de notre conscience. Nous devons « renoncer à nous-mêmes » pour trouver notre vrai moi dans le Christ. Cet aller et retour constant pour revenir au mantra fournit à l'ego l'occasion de nous dissuader de méditer en soulignant qu'il n'y a là aucun sentiment de paix et à ce stade peut surgir la pensée : « à quoi bon tout cela : je ne fais que m'asseoir et penser. C'est que la méditation n'est pas pour moi. » Et on abandonne.

Ce qui peut nous aider à rester sur la voie, c'est le second objectif de la méditation : écouter notre mantra en le disant. L'écouter profondément, l'écouter fidèlement, c'est prêter une attention totale, ce qui est l'expression de l'amour. Laurence Freeman, dans *The Selfless Self* voit en cette manière d'écouter fidèlement et attentivement un chemin vers la plénitude : l'intégration de l'ego au vrai soi, une harmonie de notre être entier et de notre conscience. Pour le dire en langage musical : « La justesse, la précision, la plénitude, la musique de l'être sont restaurées lorsqu'on entre en contact avec la musique qui est au-delà de nous-mêmes ... Nous sommes entraînés dans la plénitude de l'harmonie en *écoutant* une harmonie plus profonde ... l'harmonie profonde du Christ. » Mais cette attitude d'attention totale, qui fait abstraction de notre conscience superficielle, requiert une attitude de courage, d'engagement, de persévérance et de foi. Comme John Main le souligne dans *Un Mot dans le silence, un mot pour méditer*, « la méditation est la prière de la foi, car nous devons renoncer à nous-mêmes avant que l'Autre apparaisse, et sans garantie préalable qu'il apparaîtra. » Mais si nous trouvons ce courage et cette foi, alors il ne s'agit plus de dire ou d'écouter, mais du mantra qui résonne dans notre cœur, au centre de notre être où demeure l'Amour. Dieu est Amour.