



Un nouveau début, par Kim Nataraja

Je voudrais commencer ce nouveau cycle d'enseignements hebdomadaires en vous adressant ces vœux de saint Paul : « Que le Dieu de notre Seigneur Jésus Christ, le Père dans sa gloire, vous donne un esprit de sagesse qui vous le révèle et vous le fasse vraiment connaître. Qu'il ouvre à sa lumière les yeux de votre cœur, pour que vous sachiez quelle espérance vous ouvre son appel. »

Abba Moïse explique à Cassien et Germain, comme nous l'avons vu, que le but final de la vie spirituelle est le royaume des Cieux. Nous savons par l'enseignement de Jésus (en Marc 1,15) que le royaume de Dieu est en nous et parmi nous. Jésus fait là référence à la conscience de la présence divine. La voie pour y parvenir, nous dit Évagre, est de purifier nos émotions en étant attentifs à ce qui, dans la vie quotidienne, est en nous et autour de nous, afin d'obtenir le « cœur pur » dont parle Abba Moïse.

Mais la première étape du parcours spirituel vers cet état d'esprit est un saut dans la foi : « John Main dit que la méditation est une voie de foi parce c'est ce qu'il a vu dans la méditation : 'Nous devons commencer par renoncer à nous-mêmes pour qu'apparaisse l'autre, sans aucune garantie préalable que l'autre apparaîtra'. » C'est la confiance intuitive que nous possédons plus que la seule réalité matérielle. Et c'est dans le silence de la méditation que nous réalisons que nous pouvons faire l'expérience de ce « plus » qui est la part divine de notre être et notre lien avec la totalité de la réalité divine. Nous ne pouvons pas y parvenir avec notre esprit rationnel. Dans *Aspects of Love*, Laurence Freeman écrit : « Saint Jean dit que personne n'a jamais vu Dieu. En d'autres termes, Dieu ne peut jamais être un objet extérieur à nous. [...] Il nous faut aller à ce niveau de notre être - le cœur, l'esprit - où il n'y a rien d'extérieur à nous, où nous comprenons que nous sommes en relation, en communion, dans la danse de l'être, avec tout ce qui est, en Dieu. » Comme le dit John Main : « C'est la raison de notre méditation. Nous ouvrir à la réalité divine qui est plus intime à nous-mêmes que nous-mêmes. »

La deuxième étape consiste à suivre la route difficile – la voie étroite – du « renoncement à soi ». Mais comme nous le savons d'expérience, il faut du courage pour renoncer à nos pensées, nos images, notre ego, pour quitter le confort de notre conditionnement, pour lâcher prise – ne serait-ce qu'un moment - sur le sentiment d'identité et d'individualité qui s'est forgé dans notre pensée. Notre croissance dépend pourtant toujours de la relation à nos pensées. Mais nous ne devons pas oublier que nous ne sommes pas seuls sur ce parcours. C'est une voie faite d'efforts et de grâce. La part spirituelle de notre être, le Christ en nous, est là pour nous aider par des éclairages et des conseils qui nous viennent dans le silence qui grandit à mesure qu'on persévère dans la discipline de la méditation.

Laissez-moi résumer une fois de plus les différentes façons dont notre ego tente de nous empêcher d'entrer dans le silence et de sortir de son contrôle. Au moment où nous essayons de méditer, notre esprit rationnel superficiel, l'ego, se met à inonder notre mental de pensées. Nous ignorions auparavant qu'autant de pensées traversaient notre esprit, jusqu'à ce que nous nous soyons assis pour tenter de nous concentrer sur notre mot de prière. Ces pensées sont en outre si triviales et superficielles que nous en sommes atterrés. Quelle bonne leçon d'humilité ! Puis l'ego se met vraiment à nous tenter de sortir de notre silence. Nous entendons sa voix nous dire : « Quel ennui : ne répéter qu'un seul mot ! » Si cela ne nous arrête pas, vient alors la pensée : « Ne t'assieds pas, fais quelque chose ! Il vaudrait tellement mieux lire un livre de spiritualité ! » Vous méditez encore ? Alors vous entendez murmurer : « Est-ce vraiment le bon mantra ? » Ou même « Est-ce le bon mode de méditation ? » Devenir un papillon spirituel paraît le seul vrai moyen d'avancer. Si vous continuez, alors l'ego projette votre frustration sur toutes ces pensées et sur votre sentiment d'échec dans la méditation et il vous dit : « Il faudrait un meilleur responsable de groupe ! » Si aucune de ces pensées ne vous a arrêté, celle-ci est très efficace : « C'est du nombrilisme. Tu devrais sortir de là pour aller aider les autres, plutôt que de t'enfermer sur toi-même. En ce monde, on n'a pas besoin de contemplation, on a besoin d'action ! » L'attaque finale est le « saint sommeil », qui nous fait croire à tort que nous avons atteint la paix et le silence promis. Pourtant, tout ce qu'il faut faire, c'est reconnaître ces étapes et se rendre compte que tout cela provient de l'ego. Ce ne sont que des pensées, pas la vérité. Tout cela alterne avec des périodes de silence qui nous encouragent à persévérer.

Nous avons déjà vu comment ce silence peut être interrompu par l'expression d'émotions que vous aviez déjà refoulées de nombreuses fois par le passé : larmes soudaines, sentiments d'irritation, vagues de colère, ennui, sentiment de sécheresse et d'inutilité. Et l'ego pense alors à jouer son atout : « Quel est l'intérêt, si tu te sens plus mal après ? »

Le dernier type de pensées que l'ego utilise pour nous empêcher de quitter sa sphère d'influence est le plus difficile, car il s'appuie sur des blessures causées par des besoins vitaux non satisfaits dans notre enfance, réels ou perçus : « Dieu ne peut pas t'aimer sans réserve. Tu n'es pas aimable ! Par ailleurs, l'amour sans réserve, cela n'existe pas ! » L'ego joue sur le manque d'amour perçu dans l'enfance. Toute aussi puissante est la question suivante : « Ne serais-tu pas en train de faire fausse route ? », accompagnée de : « Je ne sais pas si c'est prudent ! », avec le sentiment que votre contrôle et votre besoin de sécurité vont être compromis. Et si vous n'étiez pas apprécié ou estimé, cette question pourrait fonctionner : « Personne ne prie comme ça. Tu es une exception ! » et : « Ce n'est pas comme ça que prient mes parents. Je ne peux pas manquer de fidélité à leur égard. »

Pour finir, avec l'aide de Dieu, la voix de l'ego se calme et on la dépasse ; et c'est alors que la prière de saint Paul peut devenir une réalité pour nous : « Les yeux de votre cœur peuvent s'ouvrir à la lumière de Dieu », nous permettant de connaître la réalité divine et de réaliser ainsi qu'elle étreint toute l'humanité et toute la création. Nous nous rappelons alors que nous sommes tous des « enfants de Dieu » (2 Cor 7), que nous avons en nous « les dispositions qui sont dans le Christ Jésus » (Phil 2, 5), que la conscience qui était en Christ est aussi en nous.