



La transformation, essence de la méditation, par Kim Nataraja

L'un des liens majeurs que l'on puisse faire entre l'enseignement des Pères et Mères du désert, *Le Nuage de l'Inconnaissance*, Maître Eckhart et John Main est l'accent porté au renoncement aux pensées et aux images égo-centriques, afin de parvenir à accéder à notre véritable nature en Christ. Cette conscience que nous sommes beaucoup plus que ce que nous pensons être vient d'une révélation accordée par grâce. Maître Eckhart appela cette prise de conscience, « La naissance du Christ dans l'âme ». Partageant cette vision, John Main cite le mystique allemand Silesius, dans *En quête de sens et de profondeur* : « Il se peut que Jésus soit né à Bethléem, mais cela ne nous sert à rien s'il ne naît pas dans notre cœur. [...] C'est là tout l'objet de la méditation chrétienne. [...] Nos cœurs doivent se préparer pour Lui. [...] Nous devons abandonner tout le reste, afin qu'il y ait de la place pour Lui dans notre cœur. »

C'est notre tâche : le mantra nous aide à nous détacher de nos pensées égo-centriques qui, d'une manière ou d'une autre, ont à voir avec nos besoins de survie : le besoin d'amour, de sécurité, d'estime, de pouvoir, de contrôle et de plaisir, comme nous l'avons déjà vu dans des lettres précédentes. Ce sont des besoins parfaitement respectables mais s'ils ont été en partie insatisfaits, ils peuvent diriger nos pensées, nos désirs et nos actions de façon « démoniaque » car l'inconscient personnel cherche à compenser le manque que nous aurions ressenti de ces besoins. Notre souci de les satisfaire occupe alors notre mental au point qu'il n'y a plus « d'espace pour Lui dans notre cœur ». Ce n'est qu'en laissant ces pensées s'estomper et en ne leur accordant aucune attention que nous pouvons déposer en Dieu notre cœur, notre âme et notre esprit. » (Mt 22,37) Avec l'aide de la grâce se dégage une ouverture vers un niveau de conscience spirituel différent, ce qui entraîne une transformation de tout notre être, animé par l'amour de Dieu qui est le fondement et l'essence de notre être véritable. Ceci en retour transforme et guérit notre relation à nous-même, aux autres et à la création.

Voilà le conseil essentiel que donnent tous les mystiques de toutes les traditions à propos du cheminement spirituel. En langage chrétien, saint Paul en exprime ainsi la raison : « Car Dieu qui a dit : "Du milieu des ténèbres brillera la lumière", a lui-même brillé dans nos cœurs pour faire resplendir la connaissance de sa gloire qui rayonne sur le visage du Christ. » (2 Co 4,6)

Pour John Main et pour tous ceux de notre Communauté mondiale, la méditation est le moyen de prendre conscience de cette lumière et de cette gloire de Dieu en nous. Il nous enseigne qu'en répétant notre mantra, nous « apprenons à prendre du recul, [...] à renoncer à l'égo-centrisme » ; ainsi sommes-nous amenés au silence, à l'immobilité, à la simplicité, à l'humilité et à l'expérience réelle de la lumière et la gloire de Dieu en nous. John Main souligne que « notre première responsabilité [...] est de devenir pleinement humain : de revenir à notre cœur et de vivre du plus profond de toutes nos capacités. [...] Nous découvrons

qu'être relié à notre cœur nous relie au cœur de toute chose. Les hommes et femmes vraiment spirituels apprennent à vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec toute la création. [...] Être bien centré, c'est être en Dieu. » Cette relation, cette unicité entre l'humanité, la création et Dieu que John Main souligne ici est aussi le message central du *Nuage de l'Inconnaissance*, de Maître Eckhart et de tous les mystiques. Dans *Un mot dans le Silence*, John Main rappelle l'importance de comprendre que la conscience de Jésus est en nous : « La présence de Jésus en nous, son Esprit Saint, nous appelle à prendre pleinement conscience de ce niveau de notre être. En un clin d'œil, nous nous éveillons à nous-même, à l'esprit qui demeure en nous et ainsi à la conscience d'une communion que nous sommes appelés à partager avec Dieu et en Lui. »

Comme le monde dans lequel nous vivons serait différent si tous suivaient la voie de leur cœur, chacun à sa manière et selon ses traditions ! C'est ce qu'explique Thomas Merton dans le récit de son expérience spirituelle à un carrefour très fréquenté de Louisville : « Alors, ce fut comme si je voyais soudain la beauté secrète de leur cœur, le fond de leur cœur que ni le péché, ni le désir, ni la connaissance de soi ne peuvent atteindre, l'essence de leur réalité, la personne qu'est chacun aux yeux de Dieu. Si seulement ils pouvaient se voir tels qu'ils sont réellement. Si seulement nous pouvions tout le temps nous voir mutuellement ainsi. Il n'y aurait plus de guerre, plus de haine, plus de cruauté, plus de convoitise. »