



La méditation et le sens de la vie, par Kim Nataraja

Nous avons examiné ensemble l'effet du dualisme cartésien entre l'esprit et la matière, qui réduit les êtres humains à de simples observateurs d'un univers fonctionnant selon les lois divines. Newton ajouta l'idée d'un univers horloger. De là est née l'idée que Dieu avait fait ce qu'il avait à faire ici-bas puis était passé à une autre partie de l'univers.

Si la nature a horreur du vide, l'humanité a horreur du chaos et de l'absurde. Nous aspirons à l'ordre afin de pouvoir donner un sens au monde dans lequel nous vivons. Selon les termes de C.G. Jung : « Pour ce que nous pouvons en discerner, le seul but de la vie humaine est d'entretenir une lumière au sein de l'obscurité de la simple existence. Nous avons besoin d'un but pour donner un sens à notre vie, nous avons besoin de sens pour vivre dans la joie et le bonheur. »

Dès le début de notre existence sur cette planète, nous avons eu besoin de donner à notre vie un sens et un but. Nous avons d'abord trouvé un sens dans l'objectif commun de la survie de la tribu, et les mythes ont répondu à nos questions existentielles en intégrant la Vérité telle qu'on la comprenait alors. Nous avons grandi avec les histoires que les anciens sages de la tribu nous ont racontées. Nous ne cherchions pas un sens individuel : la culture et la religion établie nous donnaient les réponses dont nous avons besoin. Mais certains aujourd'hui, surtout les jeunes, ne trouvent plus dans la religion des réponses satisfaisantes à la question du sens réel de leur existence. En conséquence, beaucoup sont à la recherche d'une voie spirituelle différente qui ait davantage de sens et soit plus proche de leur expérience. Nous sommes animés d'une fébrilité spirituelle, une quête instinctive de sens. Nous désirons apprendre qui nous sommes véritablement et découvrir un sens et un but à la vie.

Mais nous n'arrivons pas à trouver une réponse par notre conscience rationnelle, même si nous avons défié notre pensée rationnelle. Selon les termes de Max Planck, physicien théoricien et prix Nobel : « Nous ne pouvons pas résoudre le mystère ultime de la nature parce qu'en dernière analyse, nous faisons nous-mêmes partie de la nature et donc du mystère que nous essayons de résoudre. »

À de nombreuses reprises nous avons parlé des bienfaits et des fruits de la méditation. Maintenir l'attention sur notre mot de prière dans la méditation produit un fruit important en activant le côté droit de notre cerveau qui nous amène ainsi au silence intérieur. Nous pouvons alors accéder à notre esprit intuitif, lequel est relié à l'amour de Dieu qui offre un sens et un but à notre existence. En accédant à un mode différent de perception et de connaissance, nous prenons conscience que la connaissance rationnelle de notre ego ne constitue en fait qu'une petite partie superficielle de notre conscience totale. Nous devons nous souvenir de

ce que disait Albert Einstein : « La pensée intuitive est un don sacré et l'esprit rationnel, un fidèle serviteur. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et qui a oublié le don. »

Notre conscience rationnelle, c'est notre mental, mais notre conscience intuitive est notre cœur. C'est la raison de notre méditation : « Nous ouvrir à la réalité divine qui est plus proche de nous que nous le sommes de nous-mêmes », pour citer John Main.

Même dans les pires circonstances, ceux qui sont restés en contact avec le Dieu intérieur se sont comportés de manière bienveillante et compatissante : « Nous qui vivions dans les camps de concentration, nous pouvons nous rappeler les hommes qui passaient dans nos baraquements pour réconforter et offrir leur dernier morceau de pain. [...] On peut tout prendre à un homme sauf une chose, la dernière des libertés humaines : choisir son comportement dans un ensemble de circonstances données, choisir sa voie personnelle. [...] Le genre de personne que devenait un prisonnier était le résultat d'une décision intérieure. [...] Cette liberté spirituelle donne un sens et un but à la vie. » (Victor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*)

Comme elles sont vraies, ces paroles de John Main : « Ce n'est qu'en vivant dans l'amour et par amour que nous connaissons cette harmonie miraculeuse et cette intégration de tout notre être qui nous rendent pleinement humains. » (*The Inner Christ*)