



La communauté, par Kim Nataraja

Je trouve passionnant de voir qu'au cours de ces dernières années, les expériences rigoureuses de la science valident de plus en plus ce que savent par expérience personnelle ceux qui font un cheminement spirituel. J'ai évoqué l'importance de la communauté et du soutien qu'apporte un groupe de méditation dans notre parcours. L'expérience suivante prouve que cela est vrai de bien des manières : plusieurs sœurs franciscaines ont été branchées à un électroencéphalogramme pendant un temps de prière en commun. Alors qu'au début, chacune avait son propre schéma d'ondes cérébrales, tous les schémas étaient identiques après environ 10 minutes de prière commune.

Cela joue forcément aussi un rôle dans nos groupes. Des méditants me disent souvent, surtout au début, qu'ils trouvent qu'il est plus facile de méditer dans un groupe hebdomadaire que seul à la maison. L'expérience décrite ci-dessus nous donne la preuve objective qu'*effectivement*, nous nous soutenons et nous réconfortons mutuellement. Et bien plus, nous sommes tous, durant le temps de méditation, branchés sur la même longueur d'onde - en langage chrétien, la longueur d'onde de l'Esprit. Nous savons déjà que l'Esprit qui est là dans notre cœur profond unifie notre être et nous unit tous, comme le dit John Main dans *The Present Christ* : "même le cœur de notre être, notre conscience qui objective, est unifié. Tout cela, ce processus de devenir un, est l'œuvre de l'Esprit".

Puisque dans la vie ordinaire nous vivons de façon que nous percevons seulement le fait d'être séparé et non l'unité sous-jacente et l'interrelation. Nous oublions que nous sommes intégralement reliés. C'est de cette manière que la méditation joue un rôle essentiel dans l'évolution de notre conscience et de notre connaissance. En méditant, en priant ensemble, nous ressentons que la condition fondamentale de l'humanité, homme et femme, n'est pas la séparation mais la communion, être - avec et comme Dieu qui est Amour : "en communion directe, 'être avec' c'est être dans l'amour" (John Main, *The Present Christ*). Comme notre monde serait différent si nous étions tous conscients de notre unité fondamentale !

Nous savons dans une certaine mesure à quel point les autres ont une influence sur nous - les parents se préoccupent beaucoup de l'influence que les amis sur la mentalité et le comportement de leurs enfants, surtout les amis qui partagent les mêmes idées. Eric Kandel, dans un article appelé *Small systems of neurons* dans *The Scientific American*, présente les résultats suivants : "Même au cours d'expériences sociales simples, comme lorsque deux personnes se parlent, l'action de l'appareil neuronal dans le cerveau de l'une des personnes peut avoir un effet direct et durable sur les connexions synaptiques modifiables du cerveau de l'autre".

Dans le silence, ce que nous découvrons au cœur de notre être, en nous appuyant là sur notre expérience, c'est le sentiment d'une relation de confiance et d'amour, d'une communion, qui est en réalité le véritable sens de la foi. Laurence Freeman dit dans son dernier livre, *First Sight . The experience of faith* : "La communauté - comme le mariage - est l'aboutissement de la foi."