



La Porte étroite, par Kim Nataraja

"Elle est étroite, la porte, il est resserré, le chemin qui conduit à la vie, dit Jésus. Il est étroit car il est le fruit de notre concentration, de l'attention de tout notre être, toutes nos énergies et nos facultés sur un seul objet", dit John Main dans *Un mot dans le silence*. Nous nous concentrons sur notre mot de prière, notre mantra et nous nous détournons de tout le reste, nos rêveries, nos images, nos pensées, y compris la structure et les dogmes de notre foi chrétienne. Mais nous savons tous que, s'il est facile de dire '*dites votre mot*', il n'est pas si facile de le faire. S'asseoir et poursuivre ses pensées et ses rêveries est très agréable ; cela ne demande aucun effort car c'est le mode de fonctionnement habituel de notre cerveau. Cela peut même être en soi une forme de détente. C'est vraiment "la porte [qui] est grande et le chemin large qui mènent à la perdition". On comprend que ce chemin soit facile, mais pourquoi mène-t-il à la perdition ?

Parce que de cette façon, on restera toujours à la surface de notre être et on n'en découvrira jamais la totalité, qui est en grande partie notre être spirituel, notre lien avec Dieu. C'est notre foi et notre confiance qui grandissent dans l'expérience de chaque séance de méditation, qui nous encouragent à faire l'effort d'accorder une attention pleine et aimante à notre mot de prière. Il nous est dit qu'il nous conduit au cœur, là où l'esprit du Christ demeure en nous, mais nous devons le croire ; c'est un saut dans l'inconnu. Si nous osons y croire, nous serons conduits "à l'expérience de la liberté qui règne au cœur de notre être ... en nous aidant à porter notre esprit en dehors de nous-mêmes" (*Un mot dans le silence*). La liberté vient de ce que nous nous libérons de toutes nos structures de pensées, toutes nos craintes et nos désirs, notre besoin d'être bien considéré, d'être conforme à ce que les autres et la société attendent de nous. Il est merveilleux de lâcher prise sur toutes ces pensées qui tournent dans notre esprit ; elles concernent toutes, d'une manière ou d'une autre, notre instinct de survie.

Nous sommes là encore à contre-courant de la culture. La dernière chose que notre culture encourage est de "*renoncer à soi*". Notre société et sa mentalité encouragent l'ego à garder fermement le contrôle. On met l'accent sur la promotion de soi et sa mise en valeur pour être sûr, non seulement qu'on va survivre, mais qu'on va le faire mieux que quiconque, avec la récompense présumée du pouvoir et de l'estime. «*Renoncer à soi*» dans la vie et dans la méditation est un concept que certains voient comme une excuse pour démissionner, ce qu'on fait probablement parce qu'on ne se sent pas assez bon pour survivre dans la course des rats. Mais John Main continue, dans *Un mot dans le silence*, en soulignant que «*méditer n'est pas fuir, ce n'est pas une tentative de se soustraire à la responsabilité de notre être propre ni à la responsabilité de notre vie et de nos relations.*» Dans la méditation, on se détache en effet de son moi conscient, mais c'est ainsi seulement qu'on peut découvrir dans le silence la totalité de son être et de son cœur, son être véritable. Alors cette partie spirituelle et essentielle de notre être peut pénétrer et transformer notre être de surface par le don d'une vision vraie et d'une sagesse dans les situations rencontrées. Cela

nous permet d'accepter avec sagesse et intelligence "la responsabilité de notre être ou la responsabilité de notre vie et de nos relations".