



La connaissance de soi, première étape vers Dieu, par Kim Nataraja

Lorsqu'on s'aventure dans le silence, il ne faut pas surestimer l'importance d'avoir un guide spirituel. Dans la tradition chrétienne, Jésus est notre ancre ainsi que notre porte vers le monde spirituel. Dans la conscience cosmique plus vaste, son énergie et sa conscience sont toujours là pour nous y relier. Tel est le vrai sens de « *Je serai toujours là* ». La seconde venue du Christ est considérée par de nombreux mystiques non pas comme un événement historique futur mais comme un événement intérieur personnel qui peut se produire à tout moment. Maître Eckhart, comme St Augustin avant lui, y voyait « *la naissance du Christ dans l'âme* ».

Parce que la religion les a conditionnés d'une manière trop négative, beaucoup ont aujourd'hui du mal à porter sur Jésus ce regard spirituel, mais comme le dit Laurence Freeman dans *Jésus, le Maître intérieur* : « Ignorer Jésus à cause des erreurs des églises est une folie qui a des conséquences tragiques. ... Par ailleurs, le christianisme doit se transformer ». Il n'y a pas que le christianisme qui doit se transformer, mais nous aussi.

L'expérience de Maître Eckhart lui a appris que le passage de la conscience de la réalité ordinaire à celle de la réalité supérieure précède la transformation de la conscience de notre ego. Beaucoup de méditants de notre tradition ont fait la même expérience, souvent même dès le début de leur parcours. « Au début, on ne fait que contrevoir sa présence, seulement comme quelque chose qu'on espère » (*Jésus, le Maître intérieur*). Cet aperçu suffit pourtant à nous éveiller, comme le diraient les premiers chrétiens, et tout ce que nous pensons et faisons nous apparaît dans une lumière différente. Tel est le don de l'amour, la grâce de l'Esprit, le Christ intérieur qui vient à notre rencontre. Une fois que nous avons entrevu l'amour qui demeure dans notre cœur et que nous savons que nous sommes acceptés tels que nous sommes, nous avons le courage de regarder en face nos limites personnelles ; nous pouvons accepter notre part d'ombre et l'intégrer à la totalité de notre être, ce qui nous rend capables d'accepter avec compassion la part d'ombre des autres.

Avec ce regard, nous comprenons combien notre perception de la réalité était déformée par de multiples formes de conditionnement et cela nous transforme peu à peu. Nous ne sommes plus gouvernés et emprisonnés par le passé mais nous pouvons demeurer dans l'instant présent, là où Dieu est. Ensuite commence le processus de « *purifier notre cœur* », qu'on appelle souvent dans le parcours spirituel, le stade de la purification. Avec le temps, l'amour nous rend progressivement de plus en plus conscients des limites de notre égoïsme et nous permet d'entrer dans la liberté en transcendant l'ego, en nous tournant davantage vers les autres et vers le Christ. Tandis qu'auparavant, nous « voyions à travers une vitre opaque », lorsque notre perception se clarifie nous voyons et « *connaissons* » le Christ tel qu'il est réellement et nous nous voyons tel que nous sommes vraiment.

Tout ce que nous avons à faire est de maintenir notre attention sur notre mot, l'écouter profondément et nous ouvrir aux lumières qui nous sont données. Dans le silence, nous commençons « à nous tourner vers les autres, à renoncer à soi ; et c'est cela, aimer » (*Jésus, le Maître intérieur*).