



La méditation, voie vers la connaissance de soi, par Kim Nataraja

Dans *Jésus le Maître intérieur*, Laurence Freeman continue à souligner l'impossibilité de connaître Jésus par le mental ; c'est avec le cœur que nous devons le connaître en entrant dans la profondeur de notre être : « La découverte de l'identité de Jésus pour nous ne se réalise pas au moyen d'une enquête intellectuelle ou historique. Elle se produit par l'ouverture à nos profondeurs intuitives, par des modes de savoir et de voir plus profonds et plus subtils que ceux auxquels nous sommes habitués. C'est la prière, ... une entrée dans un espace intérieur de silence où nous nous contentons d'être sans réponses ni jugements ou images. ... C'est le silence indéfinissable au cœur du mystère de Jésus qui finit par communiquer sa véritable identité à ceux qui la rencontrent. » (p. 30-32)¹.

La prière est la porte d'entrée vers la vraie connaissance de Jésus - et donc de notre vraie nature - et par lui, de Dieu. Pour que ce voyage, ce « voyage de l'éveil », atteigne le but recherché, la méditation qui mène à la prière contemplative est indispensable. Elle nous aide à descendre au centre de notre être où, « en lien et en communion avec l'Esprit, nous découvrons qui est Jésus. » (p. 213).

Mais la méditation fait plus que cela : « Par méditation, je veux dire non seulement le travail de la prière pure, mais tout le champ vital de la connaissance de soi qu'elle ouvre ». Dans le silence de la « prière pure » nous sont données par grâce des lumières ; elles nous aident à découvrir les blessures qui nous empêchent de prendre conscience de notre être véritable, elles nous aident à prendre conscience de notre « ombre ». Mais en même temps, la prière contemplative accroît la connaissance profonde et intuitive que l'esprit d'amour du Christ travaille en nous, nous encourageant à nous accepter comme nous sommes, comme Il le fait. Il guérit ainsi nos blessures et nous amène à la plénitude. Laurence Freeman souligne une fois de plus qu'« il est essentiel pour la foi chrétienne d'écouter Jésus avec une attention si claire que l'on se perd soi-même ... ainsi devient-Il la « porte » qui mène à la connaissance de soi. (p. 42).

Il est important de se rappeler de quel type de prière nous parlons. Nous parlons de la prière contemplative silencieuse et profonde, et non de la prière où nous ne faisons qu'« effectuer ou marmonner un rituel immuable » (p. 34). Personne ne l'a mieux exprimé que T.S. Eliot dans *Quatre Quatuors* :

Vous êtes ici pour vous agenouiller

Là où la prière fut valide.

Et la prière est davantage

¹ Les paginations des citations sont ici celles de l'original anglais du livre de Laurence Freeman, *Jesus the Teacher Within* (Jésus le Maître intérieur).

Qu'une suite de mots, que l'occupation consciente
Du mental qui prie, ou le son de la voix qui prie.

Laurence Freeman poursuit : « Jésus est la force indispensable pour parvenir à une spiritualité authentique. Même si la plupart des gens ont des difficultés avec l'Église - ainsi que la plupart des pratiquants - la personne de Jésus est l'un des phares immuables qui guide l'humanité au-delà de l'égoïsme et de la violence du désespoir, vers des buts supérieurs de bonté et de sérénité qu'elle se fixe constamment » (p. 15). De nos jours, beaucoup ont tendance à jeter le bébé avec l'eau du bain, mais « Ignorer Jésus à cause des imperfections des Églises est une folie de dimension tragique ... Par ailleurs, le christianisme doit se transformer. » (p. 241).