



### ***Méditation et relations, par Kim Nataraja***

La méditation est le moyen d'échapper à la prison de l'ego et de ses désirs, en nous conduisant au silence de la prière contemplative profonde. Dans *Jésus le Maître intérieur*, Laurence Freeman précise que « Jésus avait un ego. Ce n'est donc pas que l'ego soit pécheur en soi. C'est l'égoïsme et la fixation sur l'ego qui conduisent à oublier et trahir notre être véritable. Le péché a lieu quand on confond l'ego avec le vrai soi. ... Il montre aussi que l'homme est capable de vivre dans un équilibre sain entre l'ego et le soi. » (p. 242)<sup>1</sup>. Prendre conscience de ce qui nous freine permet que notre ego s'imprègne de l'énergie et de la conscience de notre être spirituel profond. Voilà la véritable imitation du Christ.

Nous ne devons pas oublier que l'ego se construit à partir des pensées et des images qu'ont les autres de nous-mêmes et que nous avons fait nôtres au fil du temps. Ce ne sont que des pensées, souvent pure illusion, et non la réalité de ce que nous sommes vraiment. Mais nous ne pouvons pas déceler par nous-mêmes les ruses de l'ego et échapper à sa domination qui nous emprisonne. Ce n'est qu'en accédant au silence, où demeurent l'esprit et la conscience du Christ, que nous arrivons à trouver la voie de sortie. Grandir en connaissance de soi dépend donc en premier lieu de la prière et des conseils spirituels. L'Esprit n'agit pas seulement dans le silence mais se sert aussi des autres pour nous faire prendre conscience de nos ombres, à travers nos réactions instinctives et nos préjugés. En découvrant nos ombres, nous devenons plus compatissants et ouverts aux autres - nous reconnaissons que leur vulnérabilité est la nôtre.

La méditation est à la base de notre relation aux autres, dans l'amitié et la communauté. John Main a toujours répété que la méditation crée la communauté. Nous comprenons dans le silence profond que nous ne sommes pas seuls, mais que nous sommes profondément liés par la partie plus profonde, la partie spirituelle de notre conscience. Ainsi, la connaissance de soi conduit à la connaissance des autres et à la connaissance du Christ intérieur par l'écoute attentive et profonde qu'est la méditation et par cette façon d'être attentif que nous maintenons dans notre vie quotidienne : « écouter, c'est se tourner vers un autre, renoncer à soi ; et c'est aimer. ... Il est essentiel à la foi chrétienne d'écouter Jésus avec une attention si totale que nous nous perdons nous-même ... ainsi devient-Il .... la « porte » qui mène à la connaissance de soi » (p. 42). Mais faire face à tous nos côtés réprimés et perdus demande beaucoup de courage et d'humilité : « Jésus montre le coût élevé par lequel on parvient à la connaissance de soi. ... Se connaître soi-même demande une inconnance de soi. La recherche implique une perte. Les graines ne poussent qu'en passant par la mort. ... Chaque jour exige la mort des vieilles illusions, des habitudes, des valeurs et des croyances de l'ego. » (p.41).

---

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

Jésus montre bien que, par la méditation et la prière profonde, la communion avec Dieu est possible en cette vie : « Humainement, Jésus nous communique comment, même dans les limites de son humanité, Il jouissait de la vision de Dieu. Il savait ce qu'était vraiment la prière. ... Il connaissait la présence divine qui est au cœur de la prière. »(p. 245).

C'est ce que Jésus voulait dire par ces paroles : « Je suis venu pour qu'ils aient la vie et la vie en plénitude ». Sa vie entière et son enseignement nous montrent le chemin vers la plénitude et la sainteté. « Jésus était pleinement humain parce que sa connaissance de soi venait de sa conscience d'être uni à son Père ... Nous devenons pleinement humains et avons pleinement part à la divinité en nous unissant à son humanité. Dans l'Esprit, la non-dualité de Dieu, Jésus peut à un niveau humain partager avec nous tout ce qu'il est. » (p. 244).