



Connaissance de soi et relation aux autres, par Kim Nataraja

Nous avons vu l'importance, dans le parcours spirituel, du rôle de la connaissance de soi et de celui de relations vraies et ouvertes. « La connaissance de soi détermine la qualité de toutes les relations. [...] Cela montre combien le don de la connaissance de soi [de Jésus] à ses amis fut l'étape fondatrice de sa relation universelle avec l'humanité par le Saint-Esprit. [...] Sa connaissance de soi vient de sa conscience d'être en union avec son Père. » (*Jésus, le Maître intérieur*, p. 243 du livre anglais)

La connaissance de soi découle aussi du silence de la prière contemplative, où nous sommes en contact avec « l'esprit du Christ ». C'est pourquoi saint Paul nous dit, dans la lettre aux Romains : « Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser ». De nouvelles perspectives s'ouvrent alors, lorsque nous avons renoncé à la domination de l'ego, de son illusion de séparation et de sa peur de ne pas survivre. Débarrassés des préjugés et de l'attitude défensive de l'ego, nous pouvons nous ouvrir au Divin, en laissant s'instaurer une relation d'amour fidèle avec Dieu et une véritable relation de confiance avec les autres.

Ce processus qui conduit à l'union à Dieu est la base de tout l'enseignement de la méditation : nos pensées, les opérations de notre esprit, nos émotions doivent être transcendées, afin de découvrir sans entraves notre être véritable en Dieu. Si elles ne sont pas dépassées, nous ne faisons que nous égarer et flotter dans la « pax perniciososa » ou « paix pernicieuse », comme l'a appelée Jean Cassien au 4^e siècle. Après des années de pratique, nous nous retrouvons encore dans la même construction mentale illusoire. Nous devons résister à ce désir de nous perdre dans un monde de rêves.

Une vraie relation profonde est toujours une relation d'amour. L'union à Dieu se vit comme une relation amoureuse. C'est l'essence de la vision chrétienne de Dieu : « Toute personne qui aime est enfant de Dieu et connaît Dieu, mais ceux qui n'aiment pas ne connaissent rien de Dieu. Car Dieu est amour. » Et Maître Eckhart en montre l'importance primordiale quand il dit : « Quelle que soit l'œuvre de Dieu, le premier fruit est la compassion ».

Bede Griffiths racontait une jolie histoire : ayant survécu à un accident vasculaire cérébral, il se sentait perdu. Il entendit alors une voix lui disant : « Abandonne-toi à la Mère », ce qu'il fit. Il se sentit alors porté, comme dans une « mer d'amour ». Ceux qui sont venus le voir ensuite ont déclaré qu'il était devenu une incarnation de l'amour : ce n'était plus le gentleman anglais réservé.

Lorsqu'on demanda à John Main comment se préparer à la méditation, il répondit de le faire par des petits actes de bonté. Laurence Freeman dit que le seul critère de progrès dans la méditation est : « Y a-t-il plus d'amour ? » - plus d'amour envers soi-même et envers les autres. Comme le disait Évagre, le Père du

désert : « Si vous vous aimez, vous aimez tous les hommes comme vous-même. » Ayant trouvé Dieu au fond de nous-mêmes, nous le trouvons partout.

C'est l'objectif de la vie spirituelle. Mais Évangé reconnaissait que ce n'est pas simple : « Un ancien disait : j'ai passé 20 ans à me battre pour voir tout comme un seul ». Son conseil au sujet de l'injonction chrétienne d'« aimer son prochain comme soi-même », l'une des choses les plus difficiles à acquérir vraiment, était : « Il n'est pas possible d'aimer autant tous les frères. Mais il est possible d'avoir avec tous une relation qui est au-dessus de la passion, c'est-à-dire sans ressentiment ni haine. »