



Sens et relation aux autres, par Kim Nataraja

Dans la profondeur de son être, chacun possède dès sa naissance la connaissance du sens de la vie. Mais notre mental rationnel ne peut accéder à ce sens. Nous ne pouvons le trouver que dans le silence de la prière contemplative. Nous découvrons alors, de manière expérimentale et grâce à notre intelligence intuitive, ce sens qui a toujours été présent au fond de notre être, là où nous sommes en union avec l'amour de Dieu. Cette connaissance fondée sur l'expérience imprègne alors tout notre être, ainsi que notre relation aux autres et à la création. Comme le dit Laurence Freeman dans *Jésus, le Maître intérieur* : « Par l'amour, nous sommes réintégrés dans la communauté de l'univers à laquelle nous appartenons. » (p. 253)

Cette manière d'être ne dépend pas des circonstances extérieures. Victor Frankl, dans son livre *Man's Search for Meaning* [L'homme à la recherche de sens], décrit une situation vécue en camp de concentration où il se trouvait durant la Seconde Guerre mondiale : « Nous qui vivions dans les camps de concentration, nous pouvons nous souvenir de ces hommes qui visitaient les baraquements pour reconforter les autres et leur donner leur dernier morceau de pain. [...] Le style de personne que devenait un prisonnier résultait d'une décision intérieure », une décision fondée sur l'expérience de l'Amour divin, ressentie dans son cœur, malgré ces horribles circonstances. Ce lien avec la source leur donnait la liberté de choisir d'agir comme un être véritablement humain, en dépit de tout ce qui les entourait. C'est la véritable liberté, celle qui donne sens et but à tout ce que nous faisons et tout ce que nous sommes. C'est encore des plus évident dans nos relations aux autres et à la création. Dans *Le Christ intérieur*, John Main soulignait aussi l'importance de cette attitude : « Ce n'est que lorsque nous vivons dans et par l'amour que nous connaissons cette harmonie miraculeuse et cette intégration de tout notre être, qui nous rendent pleinement humains. »

Malheureusement, nombreuses sont les personnes qui n'accèdent pas à ce niveau de leur être, comme nous le montre toute la souffrance du monde qui nous entoure. En fait, ce que William James disait au début du 20^e siècle est encore très pertinent : « La plupart des gens vivent [...] dans un cercle très limité de leur potentiel d'être. Il utilisent une très petite part de leurs possibilités de conscience et des ressources de l'âme en général, tout comme un homme qui, dans tout l'organisme de son corps, prendrait l'habitude de n'utiliser et ne bouger que son petit doigt ».

La transformation de tout notre être, y compris de notre attitude et nos opinions, est l'étape la plus importante de notre vie ; les autres et le monde dans lequel nous vivons en bénéficient particulièrement. En changeant nos opinions, nous nous transformons et en nous transformant, nous pouvons changer le monde. D'après mon expérience, la manière la plus efficace de réaliser cela est de méditer et d'aider les autres à prendre conscience du rôle que la méditation peut jouer dans leur vie. Lorsqu'on présente la méditation

comme une pratique spirituelle plutôt qu'une manière de gérer le stress de la vie actuelle, elle devient une voie vers la connaissance de soi et permet alors le développement de notre plein potentiel. Dans *Un Mot dans le Silence, un mot pour méditer*, John Main dit que « Notre tâche consiste à retrouver la voie vers notre centre créatif, où se réalisent l'unité et l'harmonie, et à demeurer dans notre cœur en renonçant à toutes les fausses images de nous-mêmes sur que ce que nous pensons être ou que nous aurions pu être, parce que celles-ci ont une existence irréaliste en-dehors de nous. »

Cette transformation ne consiste pas à devenir une autre personne, mais à devenir celle que vous êtes déjà en réalité. Comme Jung le disait dans *Civilisation en transition* : « À la question constamment réitérée "Que puis-je faire ?", je ne connais pas d'autre réponse que : "Devenez ce que vous avez toujours été". Il s'agit de retrouver l'intégrité que nous avons perdue au cours de notre existence consciente et civilisée, une intégrité que, à notre insu, nous avons toujours eue. »