



Devenir unifié, par Kim Nataraja

La répétition fidèle du mantra nous conduit au silence, et tout au long de ses écrits, John Main insiste sur l'importance de faire personnellement l'expérience. Elle nous oblige à traverser le niveau des pensées et des images, "le vacarme chaotique d'un esprit dévasté d'avoir été exposé à tant de futilités et de distractions". Il nous faut même affronter avec courage le premier niveau de notre inconscient personnel, où l'ego a déposé toutes les émotions du passé qu'il ne pouvait pas alors exprimer car elles allaient à l'encontre de notre besoin vital d'être accepté, aimé et estimé : "un niveau plus sombre de la conscience, fait de peurs et d'angoisses refoulées".

Bien qu'on se sente souvent gêné ou déconcerté que des larmes, des sentiments de colère et d'irritation puissent, au bout d'un moment, émerger du silence de la méditation, leur libération hors de l'inconscient est une guérison. Maintenir les émotions refoulées demande beaucoup d'énergie et un grand nombre d'années avant qu'elles n'aient été pendant longtemps. C'est pourquoi si souvent nous nous sentons mieux quand nous acceptons de les laisser remonter et quand nous reconnaissons qu'elles étaient des réactions justifiées en leur temps. Mais on est maintenant, et c'était alors. Leur émergence est un don, une grâce accordée par le Christ qui demeure en nous. L'expérience de la méditation vérifie notre foi de ne pas être seuls dans ce voyage intérieur *à la source de notre être*. La répétition du mantra nous rappelle la présence de Jésus en nous et attire notre attention sur cette présence. Dans *Moment of Christ*, John Main souligne que, sur le chemin de la méditation, "Notre guide est Jésus, l'homme pleinement réalisé, l'homme entièrement ouvert à Dieu." C'est Jésus qui guérit, qui nous aide à affronter et accepter les obstacles à l'avancée spirituelle et qui guérit ainsi nos blessures, ce qui forme notre *ombre*. C'est le nom que C.G. Jung, psychiatre suisse du 20^{ème} siècle, a donné à ces aspects blessés de notre être, causés par le refoulement dû à la nécessité de s'adapter et de survivre. L'*ombre* représente toutes ces parties de notre être, ces traits à la fois positifs et négatifs que notre premier environnement n'a pas approuvés. Devenir unifié ne signifie pas devenir *parfait* avec seulement des bons côtés. Cela signifie accepter tous les aspects à la fois négatifs et positifs de notre être. Cela signifie accepter notre impatience aussi bien que notre générosité.

C'est la raison pour laquelle le parcours de la méditation nous transforme. Il nous fait passer des blessures à la guérison, à la plénitude de la vie. Comme le dit John Main dans *Moment of Christ*, "Lorsque nous nous approchons du centre de notre être et entrons dans notre cœur, nous constatons que nous sommes accueillis par notre guide, accueillis par celui qui nous a conduit. Nous sommes accueillis par la personne qui appelle chacun de nous à la plénitude de notre être." Une fois qu'on en a fait l'expérience, on n'oublie plus jamais qu'on a aperçu, même brièvement, cette vérité que nous sommes acceptés et aimés de Dieu tels que nous sommes, avec toutes nos blessures ; cela change toute notre vie et nous permet de répondre

à l'invitation et à notre destinée de mettre notre vie en harmonie complète avec cette énergie divine." (John Main, *Way of Unknowing*). Notre façon d'être dans le monde est alors fondée sur l'amour et le pardon et nous n'agissons plus à partir de nos blessures.