



La foi, par Kim Nataraja

Comme nous l'avons vu, la validité de notre méditation est fondée sur la foi en l'habitation de l'Esprit. Il faut y ajouter la conscience que ce n'est pas notre prière, mais que nous nous unissons à la prière de Jésus dans l'Esprit, dans la profondeur de notre être, là où notre conscience est unie à Sa conscience.

John Main a toujours souligné l'importance de vérifier notre foi chrétienne par l'expérience - l'expérience de la prière profonde et contemplative à laquelle mène la méditation. Elle devient ainsi plus qu'une simple croyance, elle est fondée sur la foi, sur une relation de confiance et d'amour avec Dieu, qui se construit et approfondit par l'engagement dans une pratique régulière et fidèle : « Dans la méditation, ce n'est seulement par une fidélité de plus en plus profonde à la récitation du mantra que nous avançons dans cette conscience croissante que l'Esprit prie en nous. C'est la répétition fidèle de notre mot qui assure l'intégration de tout notre être en nous amenant au silence, à la concentration, au niveau de conscience nécessaire pour que notre esprit et notre cœur s'ouvrent à l'œuvre de l'amour de Dieu dans la profondeur de notre être. »

Beaucoup de mystiques, en particulier saint Augustin et Maître Eckhart, appelèrent cette prise de conscience *la naissance du Christ dans l'âme*. John Main utilise exactement les mêmes termes : « La méditation est simplement cela : une préparation de notre cœur à la naissance du Christ ... nous devons renoncer à tout le reste, pour qu'il y ait dans notre cœur un espace pour lui. »

Notre engagement fidèle à la méditation et à la récitation du mantra nous permet de laisser aller toutes les pensées et les images qui sont à la surface de notre conscience pour entrer dans ce niveau de conscience plus profond. On doit *renoncer à soi* pour prendre conscience que nous sommes bien plus que ce que nous croyons être. Le ego tente toujours de nous placer au centre de notre attention et de celle des autres, et il construit pour cela des barrières qui nous séparent des autres, de la création et de Dieu. Nous ne pouvons pas réaliser qu'il y a en notre être plusieurs niveaux de conscience si nous ne renonçons pas temporairement à toutes nos pensées et nos images conditionnées. Nous ne pouvons pas prendre conscience de l'amour qui demeure en notre cœur profond si nous ne déplaçons pas le centre de notre attention hors de nous-mêmes. Une fois que nous avons éprouvé cet amour, même fugitivement, il changera notre attitude envers toute personne et toute chose autour de nous. Notre foi est que Dieu est Amour et notre expérience sur le chemin de la méditation nous enseigne que nous pouvons atteindre cette réalité au cœur de notre être.

Nous commençons avec foi et engagement la voie de la découverte de notre véritable être profond dans le Christ. Nous continuons dans l'espoir et la confiance que la grâce de vivre cette réalité nous sera donnée. Cet engagement et cette confiance constituent l'essence de notre foi.