



En quoi consiste notre méditation, par Kim Nataraja

Dans *Being on the Way*, John Main donne la raison suivante pour expliquer notre méditation : « Ce que nous savons des paroles et des actions de Jésus, c'est que Dieu est entièrement tourné vers nous en Jésus. Et dans notre méditation, quand nous la prenons très au sérieux et en faisons l'axe fondamental de notre vie, nous nous tournons entièrement vers Dieu en Jésus. C'est en cela que consiste notre méditation : orienter notre vie pour qu'elle soit entièrement tournée vers la conscience de Jésus ; et c'est cela, entrer dans la vie éternelle, [le Royaume]. »

Dans *Jésus, le Maître intérieur*, Laurence Freeman insiste sur la transformation de la conscience et montre le rôle joué par la foi : « Au fur et à mesure que ce processus de transformation se déploie, la relation à Jésus s'approfondit. La foi renforce l'engagement dans cette relation et fait évoluer la conscience vers l'esprit (...) Les valeurs et les priorités admises depuis longtemps sont réévaluées. Des qualités que nous nous pensions incapables d'avoir – patience, empathie, compassion, tolérance – se développent dans notre caractère et notre comportement. Un jour, presque par hasard, nous réalisons que notre image de Dieu s'est modifiée. » (p.178)¹

C'est l'Esprit envoyé par Jésus après sa Résurrection qui produit cette transformation. « C'est l'énergie de Jésus à l'œuvre partout jusqu'à la fin des temps. » (p. 179) « La foi – qui est ouverture à la non-dualité et aptitude inhérente à la relation transcendante – nous dispose à recevoir l'Esprit. » (p.189) La foi ne doit donc pas être assimilée à la croyance en certains dogmes mais elle est une attitude de confiance et d'ouverture.

En quoi consiste alors l'essence de la discipline de la méditation ? C'est « une pratique qui nous simplifie, c'est la pratique du silence et de l'immobilité, de la non-action au-delà de la pensée et de l'imagination, l'apaisement des activités de l'esprit » (p. 197).

Le terme de méditation a changé de sens au cours des siècles, mais dans l'enseignement de John Main et de Laurence Freeman, il signifie : « le travail que nous faisons pour accepter le don de la contemplation, qui est déjà donné et est présent dans notre cœur. » C'est « la discipline du pèlerinage de la croissance spirituelle. » (p.197) De nos jours, la méditation est souvent considérée comme un simple moyen de se détendre et de diminuer les effets du stress, comme un choix de santé et de mode de vie. Mais « dans une perspective spirituelle, on se détend afin de méditer, plutôt qu'on ne médite pour se détendre ». En fait, il s'agit de bien plus que cela. Il s'agit « d'un travail qui harmonise les dimensions généralement discordantes de notre conscience. (...) C'est un chemin de silence et de dépassement de soi, une voie de relation et de

¹ Les paginations des citations sont ici celles de l'original anglais du livre de Laurence Freeman, *Jesus the Teacher Within* (Jésus le Maître intérieur) [NdT].

solitude, une manière de lire sans mots, de savoir sans pensée (...) La méditation, à la lumière de la foi chrétienne, consiste en une rencontre toujours plus profonde avec l'esprit du Christ. » (p.198) Il s'agit d'une voie de transformation totale.

Le fruit de la méditation est en conséquence un changement dans notre comportement. Mais « le lieu où nous devrions chercher les fruits de la méditation n'est pas pendant le temps même de la méditation – dans ce qui s'y passe (ou ne se passe pas) – mais dans notre manière de vivre et notre qualité de vie, en particulier dans nos relations. Nous ne cherchons pas que se produisent des choses extraordinaires dans la méditation. Il s'agit de voir la présence de Dieu dans l'ordinaire, de transformer notre perception de la réalité. » (p. 199)