



Les étapes du voyage, par Kim Nataraja

« La méditation est le moyen de faire une percée d'un monde d'illusion vers la pure lumière de la réalité. » John Main

Le monde d'illusion dont parle John Main est le monde que nous construisons avec nos pensées. Beaucoup d'entre nous assimilent la personne que nous sommes avec ce que nous pensons. Qui pensez-vous être ? L'image que nous avons de nous-mêmes, celle que nous avons des autres, et le monde dans lequel nous vivons sont fabriqués avec des pensées : nos propres pensées et, souvent, les pensées des autres que nous avons fait nôtres sans réfléchir. Depuis l'instant de notre naissance, nous acceptons sans discussion les vues de ceux et celles qui jouent un rôle important dans notre vie : les parents, les frères et sœurs, la famille élargie, la communauté, les gens de notre âge, la société qui nous entoure, et la religion et la culture dans lesquelles nous avons été élevés. Notre vision de la réalité se modèle sur les visions d'autres personnes que nous nous approprions pour nous intégrer, pour être acceptés, aimés et respectés. En d'autres termes, sous la pression du besoin de survie, nous adoptons les opinions d'autrui ainsi que les rôles et les attitudes qu'on attend de nous. Or, il arrive souvent que nous oublions en cours de route qui nous sommes réellement et que nous devenons prisonniers de tout ce conditionnement.

En grandissant, certains acquièrent suffisamment de confiance en soi pour remettre en question et examiner ces pensées et opinions. Un besoin impérieux nous presse de découvrir qui nous sommes réellement sous cette enveloppe de conditionnements, de masques, de rôles et de fonctions. Mais la « percée » dont parle John Main n'est pas facile. Le fait que nous sommes dominés par les pensées se découvre dès l'instant où nous commençons à méditer. Nous prenons conscience de ce que John Main appelait le « vacarme chaotique d'un mental ravagé par le passage continu de tant de futilités et de distractions », tandis que Laurence Freeman parle du « niveau de distraction du mental-singe ».

Et pourtant, nous trouvons difficile de lâcher nos pensées, car nous avons été élevés dans la croyance que penser est la plus haute activité à laquelle nous puissions nous adonner. Descartes au XVII^e siècle disait « Je pense donc je suis », liant ainsi l'existence à la pensée. Dans l'un des poèmes de ses « Quatre Quatuors », T. S. Eliot en donne une illustration avec ces voyageurs d'une rame de métro immobilisée entre deux stations qui sentent monter en eux, dit-il, « la terreur croissante de n'avoir rien à quoi penser ». Ne pas penser est perçu comme une menace pour notre survie. Rien d'étonnant à ce que certaines personnes prennent peur quand elles se confrontent à une discipline comme la méditation qui encourage le lâcher-prise des pensées. Les étapes sur le chemin de la méditation, la « percée », reflètent ainsi l'évolution de notre relation avec nos pensées.

La « percée » requiert du courage et de la persévérance dans la méditation, mais elle nous mènera à la « pure lumière de la réalité », dans laquelle nous nous souvenons et faisons l'expérience que nous sommes « enfants de Dieu », « le temple du Saint Esprit », et que « la conscience qui était dans le Christ est aussi en nous ».