



Le changement, par Kim Nataraja

Benoît concevait la conversion comme un processus continu. Nous avons besoin de tourner constamment notre attention vers la Réalité supérieure dans la prière/méditation, ainsi que dans nos rapports quotidiens avec autrui. Mais se tourner vers une chose implique toujours également de se détourner d'autre chose. Notre regard ne doit plus se focaliser sur les réalités extérieures de notre vie mais sur la réalité intérieure de notre vrai soi, la conscience du Christ à l'intérieur de soi. Ce déplacement du regard implique inévitablement un changement de soi, en partie conscient et en partie inconscient. Au niveau externe, il y a le choix conscient de consacrer des temps réguliers à la méditation plutôt qu'à lire ou à regarder la télévision ; le choix conscient de rencontrer des personnes ayant les mêmes dispositions dans un groupe de méditation ou en participant à des retraites ; le choix conscient de changer de lectures et de façons de se divertir. Mais au niveau intérieur, le réel changement, la transformation, même, apporté par cette focalisation différente, est inconscient et très progressif. En fait, il est tout à fait hors de notre contrôle. Nous ne changeons pas, nous sommes changés ; il s'agit d'un don spirituel.

C'est là que réside la difficulté. Nous aimons avoir le contrôle, nous aimons décider de ce qui se passe et comment cela se passe. Nous ne cédon pas facilement les rênes à quelqu'un ou quelque chose d'autre. C'est précisément là que se trouve le secret du cheminement spirituel : nous devons lâcher prise et passer le relais à une Puissance supérieure.

Lié au besoin de pouvoir et de contrôle se trouve le désir de réussir. Lorsque nous commençons à méditer, nous nous attendons en quelque sorte à une transformation totale et immédiate de la conscience, et nous sommes franchement déçus de constater que nous sommes toujours, essentiellement, les mêmes. Nous voulons un retour immédiat sur l'investissement en temps et en énergie que représente la méditation. Pourquoi ne sommes-nous pas encore en lévitation ? Si telle est notre motivation, nous renonçons vite.

C'est le lâcher prise impliqué par la récitation quotidienne et fidèle de notre mantra qui permet un changement intérieur de perspective très progressif affectant notre être tout entier. Il est tellement progressif qu'il est pratiquement imperceptible. L'« étincelle » de la Lumière divine à l'intérieur de nous ne se transforme pas du jour au lendemain en un feu dévorant et purificateur. Nous ne constaterons pas de résultats spectaculaires en quelques semaines, quelques mois, ni même quelques années. Mais si nous comparons nos réactions à certaines situations au fil du temps, nous pouvons noter des différences notoires. Les autres, souvent, remarquent ce changement de comportement avant nous, comme la chenille qui disait au papillon : « Ouah ! Comme tu as changé ! »

Un problème est lié à notre besoin de pouvoir et de contrôle, c'est la peur du changement. Nous pensons que nous savons qui nous sommes et nous avons construit un système efficace de survie, nous dotant d'un clair sentiment d'identité et de sécurité. Mais là encore, nous avons le choix : nous pouvons rester comme nous sommes ou nous autoriser à grandir et à voir la promesse de Jésus se réaliser en nous : « *Je suis venu pour qu'ils aient la vie, et la vie dans toute sa plénitude* ». Accepter de grandir implique toujours de changer. Nous devons accepter le changement et arrêter d'essayer de nager à contre-courant.