



Le don de la grâce divine, par Kim Nataraja

La transformation spirituelle n'est pas en notre pouvoir. On ne peut *accomplir* d'aucune façon ce changement total de la conscience, il est un don de la grâce divine. Bien que l'itinéraire spirituel soit souvent présenté de façon linéaire – apaiser d'abord le corps, puis le mental, pour que l'esprit puisse être touché – on n'a pas affaire à des étapes progressives mais à des niveaux simultanés, qui se chevauchent et s'approfondissent : par la pratique, on décrit un chemin en spirale ponctué d'aperçus sur la profondeur.

Comme nous l'avons vu dans les lettres précédentes, il y a souvent, au départ de l'itinéraire spirituel, une intuition soudaine et profonde, un rappel de notre vraie nature, un aperçu sur une dimension plus vaste. Cela nous aide à nous détourner de notre préoccupation pour la réalité superficielle. Nous nous rappelons que la *Lumière* habite déjà en nous ; nous sommes déjà *éclairés* : « *Nous sommes nés de la lumière, là où la lumière naît d'elle-même... Nous sommes ses fils* » (*Évangile de Thomas*, logion 50). Les Pères de l'Église primitive appelaient cet instant le moment de conversion, ou *metanoia*, opérant un changement de cœur et de mental qui permet à la mémoire de notre vrai *soi*, « *notre étincelle divine* », d'émerger. Cela nous permettra ensuite de franchir le seuil entre les différents niveaux de perception. Lorsque nous entrons dans notre être intérieur, notre *soi*, par la méditation, nous abandonnons notre intelligence rationnelle, nos émotions et nos perceptions sensorielles et nous nous servons uniquement de la faculté supérieure à la raison : l'intelligence intuitive. C'est notre lien et notre moyen de communication avec le Divin. Le *soi* n'est pas affecté par les événements extérieurs de notre vie, il est libre de nous aider par ses visions pénétrantes et ses intuitions. Elles sont données dans le silence de la méditation, dans les rêves ou par les autres moyens que notre être spirituel a trouvés pour nous rejoindre.

L'élément déclencheur de la *metanoia* est souvent un moment de crise ou un événement majeur qui bouleverse de façon déconcertante la réalité apparemment sûre et invariable dans laquelle nous vivons. Nous sommes rejetés par une personne ou un groupe ; nous sommes face à un échec, à une perte d'estime ; nous perdons un travail qui nous passionnait ou notre santé nous fait soudain défaut. Notre réaction peut soit être un refus d'accepter le changement, une plongée dans la dépression ou le désespoir, ou bien, confronté au fait que notre réalité n'est pas aussi immuable que nous le pensions, nous pouvons relever le défi de porter sur nous-mêmes, notre cadre de pensée habituel, nos opinions et nos valeurs, un regard différent. C'est dans un moment pareil, lorsque la chaîne constituée par tous nos conditionnements, nos pensées, nos souvenirs et nos émotions se brise momentanément que nous pouvons faire l'expérience de nous tenir libre et sans entrave dans l'*ici et maintenant*, le moment éternel. Alors, pour un instant, nous voyons la réalité telle qu'elle est. Très tôt dans la méditation, il arrive que nous éprouvions un sentiment de paix véritable et même de joie débordante. Ces moments, lorsque nous sommes libérés de la préoccupation

pour soi-même, sont des dons divins. Certains d'entre nous ont peut-être vécu un tel moment de transcendance, de conscience d'une réalité différente, d'évasion de la prison de l'ego, en écoutant de la musique, en lisant de la poésie ou en s'absorbant dans un travail artistique. D'autres peuvent ne jamais avoir eu conscience d'un véritable moment d'intuition, tout en ayant toujours été conscients, à un certain niveau, de l'existence d'une Réalité supérieure. Sans le savoir, ils deviennent progressivement plus en phase avec cette Réalité.