



Au-delà de la pensée, par Kim Nataraja

L'expérience que St Paul du Christ ressuscité reflète l'expérience que nous en avons dans le silence profond de notre méditation : *"Il est présence réelle, ressuscitée, rencontrée au plus profond de l'expérience personnelle du disciple et du nouveau croyant."* (Laurence Freeman). Pourtant, souvent lorsqu'on commence à ressentir cette présence silencieuse, on recule, paniqué. En renonçant à nos pensées, on «renonce à soi» comme Jésus le demande. Mais en quittant le sentiment d'identité de son ego, on se sent très mal à l'aise ; l'ego, sur le point d'être abandonné, se sent menacé et nous remplit d'un sentiment fort de peur de la solitude et de l'isolement. Cela nous donne l'impression d'entrer dans un abîme menaçant, un vide. Notre ego a l'impression de perdre tout contrôle. Et c'est pourtant ce qui doit se produire. Il nous faut entrer dans le «Nuage de l'inconnaissance» comme l'appelle un mystique anglais du 14^{ème} siècle. Ce n'est que par renonçant à l'ego, la surface pensante de notre être, que l'on ressent qui nous sommes vraiment et qui est vraiment Dieu. Quand nous franchissons le pas, au lieu du sentiment de solitude et d'isolement que l'ego nous donnait, on se sent pris dans une étreinte d'amour avec toute chose et tout le monde. Le vide menaçant devient plénitude de relation et d'amour.

Ce n'est que par l'expérience que l'on peut éprouver ce sentiment d'être pris dans un réseau d'être, aimant et protecteur. En portant attention à notre mantra et en nous focalisant sur notre seul mot, nous déconnectons nos pensées et nous nous ouvrons à un mode de connaissance différent, intuitif et basé sur l'expérience. Des recherches sur des enfants ont montré que ce mode de connaissance est inné en nous : *«Des études d'EEG¹ du cerveau d'enfants [de moins de deux ans] montrent qu'ils fonctionnent en permanence en mode alpha - état de conscience modifié chez un adulte - plutôt que en mode bêta, celui de la conscience ordinaire dans la maturité. »* (Lynne Taggart, *'Le champ'*). En méditant, on peut donc revenir consciemment à un mode de perception qui fut d'abord instinctif et inconscient.

Ce renoncement à l'ego plein de pensées n'est donc pas une entrée dans l'oubli et la non-existence. Nous ne perdons pas notre individualité : *«Il ne fait aucun doute que l'individu perd tout sens d'une séparation de l'Un et éprouve une unité totale, mais cela ne signifie pas que l'individu n'existe plus. Tout comme chaque élément de la nature est un reflet unique de l'unique Réalité, ainsi chaque être humain est un centre unique de conscience dans la conscience universelle. »* (Bede Griffiths).

Il est important de se rappeler que le mot «individu» à l'origine ... signifiait indivisible ... Autrefois un individu était une personne ou une chose considérée en relation au tout auquel elle appartenait. Le tout définissait l'individu parce que l'individu en était indivisible ". (Laurence Freeman, *Jésus, le Maître intérieur*)

¹ Électro-encéphalogramme