



Deux façons d'être, par Kim Nataraja

Nous avons vu que John Main parle de «la crainte la plus obsédante de l'homme : l'isolement, la peur et la solitude, que le monde ne soit en lui-même qu'une terrible erreur». Il poursuit dans le même passage en déclarant que c'est «une image absurde et déformée de la réalité», qui «s'évanouit par le simple pouvoir de l'amour de Dieu». Dans la prière, nous faisons l'expérience «que la condition fondamentale de l'homme n'est pas la séparation mais la communion, l'être-avec». Comment la prière/méditation parvient-elle à cela ? Comment nous fait-elle passer du non-sens au plein sens de la réalité ?

Le point important est ici le rôle joué par l'attention. John Main savait cela intuitivement et par expérience. D'où l'insistance qu'il donne au conseil de dire simplement *«votre mot»*. Les neurosciences ont aujourd'hui prouvé combien il avait raison. Les recherches ont démontré qu'en prêtant une attention concentrée sur notre mantra, nous passons de la manière d'être de l'hémisphère gauche du cerveau à celle de l'hémisphère droit. Le cerveau a la capacité d'accéder à ces deux modes complémentaires d'interpréter la réalité.

Une analogie avec la théorie quantique nous aidera peut-être à comprendre ces deux aspects différents de notre vaste conscience. Des expérimentations ont montré qu'une particule subatomique, un électron, présente à la fois des propriétés de type *«particule»* et des propriétés de type *«onde»* selon la situation expérimentale, les circonstances dans lesquelles on examine la réalité : « Nous devons nous souvenir que ce que nous observons n'est pas la nature elle-même, mais la nature exposée à notre méthode de questionnement. » (Heisenberg)

Puisque nous sommes constitués d'électrons, nous pourrions considérer que cela s'applique aussi à nous. En fonction des *«circonstances»* dans lesquelles nous nous trouvons, on peut dire de façon métaphorique que nous présentons soit notre nature *«particule»* soit notre nature *«onde»*. Quand nous vaquons à nos activités quotidiennes, nous nous identifions à notre nature *«particule»*; nous sommes dans notre aspect de *«matière»* physique et manifeste, régie par *«l'ego»*, séparée, luttant pour la survie. Lorsque nous concentrons notre attention sur notre mot, nous entrons dans la solitude et le silence intérieurs et nous nous branchons sur notre nature *«onde»* et son centre qui est notre vrai *«moi»* par qui nous sommes reliés à la réalité *«onde»* de toute l'humanité, de la création, du cosmos, du divin. Notre cerveau gauche nous fige sur notre nature *«particule»* et notre cerveau droit nous fait accéder à notre nature *«onde»*. Nous pouvons soit nous fixer dans le temps et l'espace, soit dans un état d'ouverture. Lorsqu'on se pose ces questions : *«À quoi ressemblons-nous à cet instant précis ? Quelle est notre position dans la vie ? De quoi avons-nous l'air ?»* nous réduisons notre être et notre conscience à notre nature *«particule»* centrée sur notre personnalité superficielle et séparée. Mais lorsque notre conscience n'est pas occupée à des pensées particulières, lorsque nous avons basculé sur notre cerveau droit, nous faisons instinctivement des liens et nous devenons intuitivement

conscients de l'unité sous-jacente ; nous sommes dans notre nature ~~et~~ Approcher cet aspect de la réalité conduit à ~~la~~ connaître véritablement, expérimentalement «que nous sommes, que nous sommes en Dieu et que en Lui, nous découvrons notre identité essentielle et notre signification unique» (John Main).