



Briser l'illusion, par Kim Nataraja

John Main nous conduit sans cesse au-delà de la sphère de notre *ego* vers la sphère du *vrai soi*. de l'illusion vers la réalité . et il voyait dans la méditation un moyen essentiel pour y parvenir : « La méditation est une manière de briser le monde de l'illusion pour aller vers la pure lumière de la réalité. » Il ne se référait pas, comme je l'ai fait, au fonctionnement du *cerveau gauche* et du *cerveau droit* Il était cependant parfaitement conscient de ces deux niveaux complémentaires de la conscience. Son souci n'était pas de les enfermer dans des mots ou des idées mais de prouver leur existence par l'expérience de la méditation. Comme il le dit dans *Un Mot dans le Silence*, « En renonçant à soi (*l'ego*), on entre dans le silence et on se tourne vers l'Autre. La vérité qui se révèle est l'harmonie de notre être profond avec l'Autre. Selon les termes du poète soufi : *Je vis mon Seigneur avec les yeux de mon cœur et je dis : Qui es-tu, Seigneur ?* *Il-même* répondit-il. »

Il existe un danger à parler des façons de percevoir la réalité en fonction du *cerveau gauche* et du *cerveau droit* Nous devons faire attention à ne pas extérioriser ces différents aspects de notre conscience, comme des *objets* liés à (ou causés par, selon certains scientifiques réductionnistes actuels) ces deux moitiés du cerveau. Cela conduit à une fragmentation de notre être intérieur plutôt qu'à l'intégrité que John Main nous désigne. En mettant l'accent sur l'expérience et en nous encourageant à quitter *l'ego* qui rationalise, il nous aide à éviter cet écueil. Il était tout à fait conscient que la seule chose que la science, la philosophie et la théologie nous enseignent, c'est l'impossibilité fondamentale de nos capacités rationnelles et limitées à comprendre *la réalité comme elle est, infinie* Il n'y a pas de bonne réponse définitive ; les théories se contredisent souvent et supplantent les précédentes tentatives d'interprétation personnelle et limitée. Dans *Un Mot dans le Silence*, John Main cite Alfred Whitehead qui disait : « Il est impossible de méditer sur le temps et le mystère de l'évolution créatrice de la nature sans être submergé par l'émotion devant les limites de l'intelligence humaine. » L'humanité a, sans aucun doute, un désir irrésistible de comprendre la réalité. C'est notre côté *ego* qui adore théoriser sur la réalité ; mais sa recherche de connaissance conduit à un sentiment illusoire de contrôle. Par ailleurs, quand on parle des modes d'accès à la réalité du *cerveau gauche* et du *cerveau droit* on ne doit pas oublier qu'on ne sait pas davantage sur le cerveau que sur l'ensemble du cosmos. Le cerveau a lui aussi son *énergie noire* Si les scans du cerveau peuvent montrer que certaines zones sont impliquées dans certaines activités, en réalité cela ne prouve pas davantage que de dire que notre main sert à saisir des objets. Qu'est-ce que cela dit de la totalité de notre être ? Et lorsqu'on en vient à la conscience elle-même, on ne sait moins que rien . c'est un mystère total. Néanmoins, l'expérience nous enseigne qu'il y a différentes manières d'être. Si on se centre sur *l'ego* et son souci de survie, on est pris par l'illusion optique de notre état de séparation, comme le dit Einstein. Si on renonce à toute pensée et image et qu'on porte seulement l'attention sur son mot de prière, on se réveille

... à une complète communion de tous les êtres dans l'Être même, comme le définit John Main dans *Un Mot dans le Silence*.