



Intégrer deux manières d'être, par Kim Nataraja

Dans *Jésus, le Maître intérieur*q Laurence Freeman indique que « le Royaume est la libération de toute domination intérieure et extérieure : 'la liberté glorieuse des enfants de Dieu'. Il est la puissance de Dieu qui s'étend librement à toutes les dimensions humaines, à la fois sociales et personnelles. Il est l'accomplissement de toute la personne, à la fois dans ce qu'elle a d'unique comme dans sa participation au tout indivisible de toutes les autres personnes. Il est la fin de la tragédie de l'aliénation et de la solitude, les deux plus grandes causes de souffrance et d'inhumanité ». En lisant cela, nous avons peut-être l'impression qu'il s'agit d'un état que seuls les saints peuvent atteindre, mais qui n'est pas accessible à vous et moi. Et pourtant, comme nous le verrons, nous vivions déjà dans cet état lorsque nous étions tout petits.

Nous venons de Dieu qui nous a donné tout ce dont nous avons besoin pour vivre sur cette terre, pas seulement pour survivre mais aussi pour revenir à Lui. Pour y parvenir, notre cerveau est un bel instrument qui nous permet de nous ajuster à différents niveaux de conscience et aux réalités diverses qui nous entourent. Dans son livre, *The Blissful Brain*, le Dr Shanida Nataraja explique que notre cerveau est composé de deux moitiés dont elle décrit ainsi les fonctions : « Le cerveau gauche a un centre - l'ego - qui interprète les impressions sensorielles et les stimuli émotionnels et intellectuels venant du monde extérieur ; il se sert du langage, de la logique et de l'analyse pour leur donner un sens. Son objectif principal est de nous protéger de tout ce qui peut toucher la aptitude des individus singuliers que nous sommes à survivre en ce monde. Il ignorera totalement tout ce qui n'est pas dans le cadre de la survie. Le cerveau droit aussi a un centre - le soi - qui voit l'image d'ensemble car il est la conscience suprême qui contient l'ego. Il voit l'individu dans son ensemble, en interrelation complète, englobant l'ensemble de l'humanité et de la création . et Dieu qui embrasse tout cela. Le cerveau droit a également des sens : les sens intérieurs de l'intuition et de l'imagination créatrice. Par sa vision globale, qui inclut les émotions, il complète l'image dépeinte par l'ego en y ajoutant l'empathie, la compassion, le souci de la survie des autres et de la création - il est la source de notre être spirituel et de notre lien avec Dieu. »

Les recherches neuroscientifiques sur les ondes cérébrales ont prouvé que nous avons la capacité innée de revenir nous relier à notre Source. Elles démontrent que les enfants de moins de deux ans vivent encore surtout du cerveau droit, ce que dénote la présence dominante d'ondes alpha ; c'est ce qui explique l'empathie, l'amour, la compassion et l'imagination vive et créatrice qui caractérisent les enfants. Un très jeune enfant n'est par conséquent pas encore divisé, il est en lien avec le tout, relié encore à Dieu ; il vit encore dans le Royaume. Dans la conscience normale des adultes dominant les ondes bêta de l'activité du cerveau gauche ; nous en faisons tous l'expérience par le tourbillon incessant de pensées qui occupent notre esprit. Le basculement du regard sur le monde du cerveau droit vers celui du cerveau gauche se

produit progressivement entre les âges de deux et cinq ans ; à partir de là, la société et l'éducation mettent l'accent sur le mode du cerveau gauche et pas sur celui du cerveau droit.

Le lien entre les deux n'est cependant jamais coupé, seulement plus ou moins déconnecté. Il nous est possible de revenir puisque cela fait partie de la nature humaine que Dieu nous a donnée. C'est même ce que Jésus nous encourage à faire : "Si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux" (Mt 18,3).

Shanida met également en évidence le rôle que joue la méditation dans cette réouverture à notre conscience plus large : par l'attention aiguë portée au mantra, la méditation nous fait basculer du mode du cerveau gauche vers celui du cerveau droit. Pour certains d'entre nous, ce passage est plus ou moins rouillé avec le temps, mais l'accès reste facile pour les enfants ; c'est pourquoi ils s'adaptent à la méditation comme des poissons dans l'eau.

Bien sûr, nous devons continuer à pouvoir assurer notre survie et celle des autres. Nous avons besoin des deux côtés de notre cerveau ; même s'ils sont différents, ils sont tout à fait complémentaires. Leur coopération est essentielle à notre bien-être, à notre sentiment d'harmonie et d'équilibre. Cela donne plus de sens à notre vie, ce qui nous manque souvent cruellement quand nous vivons entièrement de notre cerveau gauche. Là aussi, la méditation nous aide : elle stimule le lien entre les deux moitiés du cerveau. Elle permet ainsi de passer facilement d'un mode à l'autre. En répétant simplement notre mot avec amour et fidélité, nous mettons fin à « la tragédie de l'aliénation et de la solitude » et libérons l'accès au Royaume.