



## **Connaissance de soi et guérison, par Kim Nataraja**

Demander aux gens de prendre davantage conscience de ce qui les arrête sur la voie de la vraie connaissance de soi provoque souvent des résistances. Ils répondront par exemple : « À ce stade de ma vie, je sais très bien qui je suis » ou bien : « Il y a dans mon passé beaucoup de choses que je ne veux vraiment pas regarder en face ; c'est inutile, je m'en suis sorti, je suis très bien comme je suis. »

Bien entendu, nous savons dans une certaine mesure qui nous sommes. Mais c'est de notre moi superficiel dont nous parlons, figé et conditionné par les expériences passées. Nous pouvons même accepter l'idée que nous sommes peut-être plus que ce que nous pensons être. Nous pouvons admettre que l'égo ne soit pas le tout de notre être ; nous croyons à la parole qui dit que le Royaume est aussi en nous. Mais il faut faire plus que simplement accepter cela avec confiance et espérance ; il faut travailler de manière à éprouver cette vérité pour soi-même, ce qui est souvent trop difficile.

John Main était très conscient de cela. Dans *Fully Alive*, il explique que « la plupart d'entre nous mettons une bonne part de notre énergie à réprimer tous les sentiments qui ressemblent à de la culpabilité ou de la peur. Lorsqu'on commence à méditer, après quelques temps, ces refoulements disparaissent et la peur dont on se détourne ou la culpabilité que l'on essaie d'enfoncer remontent peu à peu à la surface. Il se peut alors qu'après la méditation, au lieu de se sentir plus détendu, on se sente un peu anxieux, un peu troublé, sans savoir exactement pourquoi. »

À ce stade, beaucoup d'entre nous abandonnent et pensent : « la méditation n'est pas pour moi ; je dois faire quelque chose de travers ; cela ne m'aide pas du tout. » Une méconnaissance de la méditation, considérée comme une simple forme de relaxation, un moyen d'oublier nos problèmes et de supprimer les aspects de notre nature que nous n'aimons pas rencontrer, peut aboutir à ce que nous pratiquions pendant des années sans aucun progrès dans la conscience de notre potentiel. Plutôt que parvenir à la connaissance de soi et à l'unité intégrée, nous restons fragmentés.

Pourtant, nous entendons Jésus dire dans l'Évangile de Thomas : « Lorsque vous vous connaîtrez, vous serez connus et vous saurez que vous êtes les fils du Père qui est vivant ; mais si vous ne vous connaissez pas, alors vous demeurez dans la pauvreté et vous êtes la pauvreté. » (Évangile de Thomas, 3)

Bien sûr, nous ne voulons pas « demeurer dans la pauvreté » ; nous voulons éprouver ce sentiment de plénitude, d'intégration et d'harmonie. La raison pour laquelle nous pensons ne pas pouvoir y parvenir, c'est que nous croyons que c'est une tâche que nous devons accomplir par nous-mêmes. Mais John Main poursuit : « Le pouvoir de la méditation consiste en ceci : lorsque vous persévérez sur la voie, la chose que vous réprimez, la peur que vous ne pouvez regarder en face ou la culpabilité que vous ne voulez pas

admettre sont, pour ainsi dire, consumées dans le feu de l'Amour divin. Très souvent, vous ne saurez jamais consciemment ce que c'était, mais cela a disparu, et disparu pour toujours. »

Ce n'est donc pas la peine de s'acharner ; il ne s'agit pas d'un « exploit » : « exploit » et « objectif » sont des termes de l'ego et, de ce fait, ils ne conviennent pas dans cette voie. Nous devons seulement nous rappeler la étincelle divine inhérente à notre nature humaine. L'espérance et la confiance qui proviennent de la connaissance de ce potentiel inné donnent à notre pratique de la méditation un sens plus élevé que celui qui relève du domaine de la simple relaxation.