



### ***Le second niveau de distractions, par Kim Nataraja***

« Entrer dans l'instant présent signifie se détacher de la trame mentale du passé et du futur dans lesquelles nous sommes empêtrés », c'est-à-dire se détacher des distractions superficielles qui « nous harcèlent comme un fléau de sauterelles », ainsi que de la crainte de « lâcher prise » qui l'accompagne. Mais « en renonçant aux pensées [...] émerge une "paix qui dépasse l'entendement" et qui a toujours été présente. » (p.216) Nous entrons dans la paix et la tranquillité par la porte du silence.

Nous sommes fortifiés et régénérés par le silence. Mais surviennent tôt ou tard des pensées plus profondes. Nous entrons dans le second niveau de distractions. Une fois que nous parvenons à calmer par moments le mental, nous rencontrons le niveau des sentiments et des souvenirs enfouis, ce qu'en termes jungiens on appelle « l'inconscient personnel ». L'ego y a enfoui tout aspect de notre personnalité, avec les sentiments et souvenirs qui s'y associent, qui présentait, d'après lui, le risque que nous ne soyons plus accepté avec amour par les autres, et qui menaçait notre sécurité et notre survie dans l'enfance. John Main nomme cela « le niveau plus sombre de la conscience des peurs et angoisses refoulées » et Laurence Freeman y voit l'ego « revêtu des habits des périodes les plus dramatiques des différentes étapes de notre histoire psychologique » (*Sharing the Gift*, p.65). Pour que notre ego retrouve son intégrité et ne représente plus un obstacle sur notre parcours spirituel, nous devons descendre dans l'inconscient personnel et regarder en face ces aspects oubliés de notre être. Comme Jung le disait, nous devons commencer par descendre pour pouvoir monter. Nous devons faire cela avec courage, sans nous juger ni nous critiquer. Bien que Jung nomme ces aspects oubliés « l'ombre », cela ne signifie pas qu'ils constituent tous de mauvais aspects qui méritent d'être refoulés. Dans l'ensemble, ce ne sont que des aspects de notre personnalité que notre environnement n'approuvait pas, des blessures infligées à notre sentiment d'identité. Pour les femmes, il peut s'agir de confiance en soi ou de l'expression d'une colère qui a été réprouvée. Pour les hommes, il peut s'agir de montrer ses émotions ou de pleurer, ce qui n'était pas accepté.

Mais en tant qu'adultes, nous devons être capables de nous affirmer ou de verbaliser une colère justifiée, d'être en phase avec nos émotions et de les exprimer de manière appropriée. Je sais qu'il n'est pas facile d'accepter ce que notre premier environnement nous a enseigné à rejeter, mais n'ayez pas peur : Jung disait que 90% de « l'ombre » est de l'or. Ce qui a été rejeté constitue en général des aspects précieux de notre nature humaine. Il nous faut regarder ces aspects en face et accepter leur droit à être reconnus comme faisant partie de nous-mêmes. Sinon, ils seront des obstacles sur notre parcours spirituel et deviendront aussi des pulsions inconscientes régissant notre comportement actuel, n'attendant que le stimulus approprié pour se manifester de façon souvent inattendue et excessive. Nous projetons souvent ces aspects sur les autres pour ne pas avoir à les accepter comme nôtres, ce qui provoque des aversions

injustifiables, ou même de la haine pour certaines personnes. Ils provoquent parfois une réaction excessive. Prenons l'exemple de quelqu'un qui nous froisse et nous donne l'impression de ne pas être apprécié. Si nous en sommes très blessés, cela pourrait bien avoir été un schéma de notre vie précoce : avoir été ignorés, mésestimés, que notre avis n'ait pas été demandé ni pris en compte. En prenant conscience de cette blessure, nous pouvons être capables de relativiser son occurrence réelle.

Le signal clair d'une chose qui nous touche profondément et de la résistance de l'ego à son émergence, c'est le sentiment d'ennui, de sécheresse et d'inutilité durant la méditation, qui est souvent au plus fort, juste avant qu'une ouverture se produise. C'est le signe que l'ego agit encore en mode défensif et va remettre en question la validité de la méditation, lorsque des souvenirs ou des sentiments douloureux émergent du silence. Il va demander : « Quel est l'intérêt si je me sens plus mal après ? Le passé est le passé ! À quoi bon revivre ces expériences : mieux vaut les laisser tranquilles ! »

Nous devons ignorer sa voix et ne pas nous détourner du chemin. Faites confiance et persévérez ! Comprendre les ruses de l'ego va conduire à l'unité de l'être et à la connaissance du Christ qui demeure en nous. Tout ce que nous devons et pouvons faire, c'est laisser ces pensées pénétrer notre conscience et reconnaître leur existence. Il se peut parfois, en nous analysant naturellement ou à l'aide d'une thérapie, que nous « ayons déjà tenté de dévoiler le mystère de l'inconscient. » (p.224) Mais le plus important, c'est simplement de nous ouvrir au travail de l'Esprit dans le silence et le changement se produit progressivement et inconsciemment. « Le travail du silence, au cours d'une pratique régulière de méditation, transforme le second niveau de la conscience du corps et du mental. [...] Normalement, la plupart des conflits et des blocages, les peurs et les colères de l'inconscient se résolvent sans que nous soyons pleinement conscients de ce qui se passe. Dans la souffrance ou le soulagement, nous pouvons sentir, sans comprendre comment, qu'une guérison profonde est en train de s'effectuer. » (p.224)