



La relation à nos pensées évolue, par Kim Nataraja

Les différentes étapes du parcours spirituel dépendent en réalité de l'évolution de la relation à nos pensées. Nous commençons par devenir plus tolérants face à l'intrusion de nos distractions. Puis les sentiments et les pensées concernant les blessures subies, surtout dans notre enfance, rencontrent une compréhension et une compassion croissantes et nous trouvons alors plus facile d'accepter les signes semblables de blessures chez les autres ; nous vivons enfin des moments de calme et de paix, où nos pensées, nos images et nos sentiments passent au second plan. En avançant dans la voie de la méditation, nous réalisons de plus en plus que cette évolution provient de l'entrée dans le silence intérieur, aussi fugitive que soit cette prise de conscience. L'ego, le mental conscient, ne peut pas pénétrer dans ces portes du silence et en ignorer les effets ; de sorte qu'au début, nous ne sommes peut-être pas conscients d'un changement. Ce sont souvent les autres qui remarquent que nous semblons différents, plus patients, tolérants et capables d'écouter vraiment. Ce qui se produit, c'est que nous passons de l'influence de l'ego à celle du vrai moi et que nous nous ouvrons ainsi au don gratuit de la liberté et de la paix qui se trouvent au cœur de notre être. Cette conscience croissante de nous-mêmes, des autres et de notre environnement, qui prend la place du seul point de vue de survie de l'ego, est un fruit important de la méditation. Comme le dit Laurence Freeman dans *Jésus, le maître intérieur* : « Par méditation, je veux dire non seulement le travail de la prière pure, mais tout le champ de vie de la connaissance de soi qu'elle ouvre. [...] Jésus avait un ego. Ce n'est donc pas que l'ego soit pécheur en soi. C'est l'égoïsme et la fixation sur l'ego qui conduisent à l'oubli et à la trahison de notre être véritable. [...] Le péché se produit chaque fois que l'ego est confondu avec le vrai soi. [...] Cependant, Jésus démontre également que l'homme est capable de vivre dans un équilibre sain entre l'ego et le vrai moi » (p.242 [du livre anglais]).

C'est ce que Jésus signifiait en disant : « Je suis venu pour qu'ils aient la vie et la vie dans toute sa plénitude. » Une plénitude de vie est une vie où l'ego - et son « ombre » - et le vrai moi sont unifiés, en équilibre. Grâce à la connaissance de soi, de notre être tout entier, nous avons alors assez de patience, de tolérance et de bienveillance pour entrer pleinement et sincèrement en relation avec les autres et pour restaurer notre lien à notre environnement naturel et à la réalité supérieure immanente et transcendante qui nous enveloppe et nous entoure.

Comme le dit Laurence Freeman plus haut, il se peut que le sens réel du « péché » soit de nous limiter au niveau matériel de l'ego et à son « besoin de survie », et d'oublier notre origine spirituelle. Saint Paul semble également décrire le « péché » en ces termes : « Ceux qui se conforment à la chair tendent vers ce qui est charnel ; ceux qui se conforment à l'Esprit tendent vers ce qui est spirituel ; et la chair tend vers la mort, mais l'Esprit tend vers la vie et la paix. » Cela a souvent été pris littéralement comme un acte d'accusation

de la sexualité, mais on peut aussi considérer que Paul établit une distinction entre différents niveaux de conscience. Par la chair, il signifiait peut-être les pulsions de l'ego, selon nos termes. Il opposait l'influence de l'ego et du vrai moi. Cette « vie et paix » sont le fruit de notre conscience de Dieu et même d'une union totale à Dieu.

Les premiers Pères de l'Église que sont saint Irénée (2^e s.) et saint Athanase (4^e s.) étaient convaincus que « Dieu s'est fait homme afin que l'homme puisse devenir Dieu ». L'idée d'union est souvent interprétée dans certaines traditions comme une perte totale de soi. Mais dans la perspective chrétienne, elle n'est pas considérée comme une fusion totale qui entraîne cette perte. Bede Griffiths, dans *Marriage of East and West: A Sequel to The Golden String*, affirme : « Il ne fait aucun doute que l'individu perd tout sentiment de séparation de l'Un et vit une unité totale, mais cela ne veut pas dire que l'individu n'existe plus. Tout comme chaque élément de la nature est un reflet unique de l'unique Réalité, ainsi tout être humain est un centre unique de conscience dans la conscience universelle. »