



L'importance d'être attentif aux sensations et aux sentiments, par Kim Nataraja

La science nous a appris que nous sommes un système énergétique parfaitement intégré et interconnecté, entièrement relié à la totalité cosmique plus vaste. Nous continuons pourtant à vivre comme si nous nous arrêtons aux limites de notre peau, comme si nous étions indépendants et séparés des autres et de l'environnement. Même à l'intérieur de cette membrane externe, nous considérons que nous sommes constitués de parties séparées : le corps, le mental et... l'esprit – qui est parfois totalement ignoré. Et ce n'est pas tout, car nous avons également une forte tendance à ne mettre en valeur qu'une seule partie et à n'accorder aucune importance aux autres. Il en résulte une fragmentation et un manque d'équilibre. Nous devons prendre conscience de ce que nous faisons, commencer à admettre que tous nos aspects ont autant de valeur et forment un ensemble inséparable. Nous savons bien, dans une certaine mesure, que le corps, le mental et l'esprit sont différents aspects de l'ensemble de notre être et sont donc étroitement liés et influencés les uns par les autres - notre corps reflétant l'état de notre mental et le lien à notre esprit, et réciproquement.

Nous avons été dotés d'un corps physique qui nous permet de fonctionner sur le plan matériel. Mais nous oublions que nos sensations, nos sentiments et nos émotions en font également partie. Notre culture met encore fortement l'accent sur le mental, uniquement sur nos processus mentaux, et on nous a dit d'ignorer les sensations et sentiments qui conduisent aux émotions. Tout cela est considéré comme « irrationnel » et n'est donc pas digne d'intérêt. C'est là que la « pleine conscience » - redécouverte aujourd'hui bien que cette discipline soit ancienne dans de nombreuses cultures, y compris chrétienne - apporte à notre vie une contribution précieuse.

Nos sens ne doivent pas être évincés, car ils sont la première interaction que nous avons avec l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Au niveau physique : combien de fois prêtons-nous attention au vent dans nos cheveux, au soleil sur le visage, à la façon dont la lumière entre dans une pièce ou joue avec les feuilles d'un arbre près de notre fenêtre, au bruit du vent et de la pluie dans les arbres ? Combien de fois ignorons-nous la beauté qui nous entoure, non seulement à la campagne mais aussi dans la ville animée ? Combien de fois ignorons-nous les premières sensations de quelque chose qui n'est pas tout à fait juste ?

Mais ces sensations ne provoquent pas seulement une réaction physique ou peut-être spirituelle de gratitude et d'émerveillement, mais aussi une réaction émotionnelle. C'est à cet aspect qu'Évagre s'intéressait le plus. Il écrit dans son *Traité pratique* : « La vie ascétique [une vie fondée sur la pratique de la prière silencieuse et profonde] est la méthode spirituelle pour purifier la part affective [émotionnelle] de

l'âme. » La première étape du parcours spirituel consiste à prendre conscience de nos sensations et à reconnaître les sentiments qui les accompagnent, plutôt que les ignorer. Dès que nous prenons conscience d'une sensation, suivie de près par un sentiment, nous devrions nous demander d'où elle provient, quels souvenirs conditionnés sont en jeu ? C'est ainsi que nous avons l'occasion de « purifier nos émotions », les libérer d'un conditionnement basé sur des expériences antérieures perçues comme des « besoins insatisfaits ». Les sentiments sont des pensées présentes dans notre corps avant que nous leur donnions une forme verbale et une signification. Lorsque nous ignorons nos sensations, nos sentiments et nos émotions, quand nous n'y réfléchissons pas, nous ne sommes qu'à moitié vivants. Lorsque ces émotions ne sont pas prises en compte, elles gagnent en force et deviennent des désirs et des pensées. Elles nous conduiront inconsciemment à des actions irrépressibles, éventuellement positives mais souvent négatives.

Dans la vie, les émotions sont essentielles pour approfondir nos expériences, mais nous devons être en alerte pour détecter quelle en est la source. Cette prise de conscience - avec un soutien spirituel intuitif - nous aidera à les comprendre avant qu'elles aient pris une forme définie au travers des désirs, des pensées spécifiques et de leurs actions consécutives. Nos désirs et nos pensées constituent un aspect de notre être créé, de notre ego qui est impermanent et constamment sujet à changement. Sans « pleine conscience » ni claire prise de conscience, l'ego peut empêcher l'accès à la partie spirituelle de notre être et nous amener à nous précipiter sur des réactions automatiques.

C'est alors la chaîne inévitable d'événements présentée par Évagre : les impressions sensorielles appelant des sentiments, conditionnés ou gratuits ; ces sentiments nous amenant à leur tour à des émotions et des désirs forts à la fois positifs et négatifs, verbalisés par la pensée. Une fois cette étape atteinte, nous traduisons ces pensées en actions. Évagre appelait « démons » ces puissants désirs ou pensées, s'ils sont négatifs et non pris en compte, car ils peuvent avoir un pouvoir « démoniaque » sur nos perceptions et nos actions dans la vie, si nous ne sommes pas conscients de leur origine dans notre conditionnement et nos blessures.

« Si un moine [un méditant] souhaite prendre la mesure de certains des démons [pensées] les plus féroces, [...] qu'il surveille alors attentivement ses pensées. Qu'il observe leur intensité [...] et qu'il les suive lorsqu'elles montent et retombent. Qu'il note bien la complexité de ses pensées, [...] les démons [désirs] qui en sont la cause, avec l'ordre de leur succession et la nature de leurs associations. Ensuite, qu'il demande au Christ l'explication des données qu'il a observées. »