



Sentiments et méditation, par Kim Nataraja

Bien que j'aie promis de vous présenter quelques-uns des démons qui peuvent jouer inconsciemment un rôle dans nos pensées et nos actions, il serait bon de passer un peu plus de temps sur nos sentiments.

Nous ne prenons en fait presque jamais conscience de nos sentiments, à moins qu'ils ne nous submergent ; très jeunes, nous apprenons à ignorer et à occulter toute irritation, colère ou tristesse. Nous conservons à tort nos sentiments dans notre corps où ils sont maintenus à l'écart dans une zone captive de notre système énergétique, où ils ne gêneront pas ce que nous percevons être nos chances de survivre, d'être aimé, accepté et rassuré. Mais cette mise à l'écart demande une énorme quantité d'énergie, provoquant des tensions et gênant le flux général de l'énergie. Cela peut se manifester dans certains cas par des symptômes physiques.

Une fois que nous avons réussi à apaiser notre mental, parfois avec l'aide du mantra, nous apprécions le silence ; mais après un certain temps, il est perturbé par d'autres pensées qui ne sont plus de nature superficielle mais plus profondes et plus fondamentales. Nous avons atteint le niveau de ces sentiments et souvenirs enterrés. John Main l'appelait « le niveau plus sombre de la conscience des peurs et des angoisses réprimés », et Laurence Freeman, « les distractions psychologiques », considérant que l'ego y est « revêtu des costumes de la période la plus dramatique des différentes étapes de notre histoire psychologique ». Lorsque nous entrons dans la forêt du silence de la méditation, nous rencontrons à la fois le meilleur et le pire : des souvenirs oubliés de moments magnifiques et d'autres qui sont douloureux. Souvent, ce sont d'abord des sentiments liés à ce contenu réprimé qui remontent à la surface : la joie pétillante, la paix règne, des larmes inattendues coulent ou des sentiments de colère et d'irritation apparaissent.

Ce sont les larmes que nous n'avons pas pleurées quand nous avons été blessés, c'est la colère et l'irritation que nous avons ressenties à un moment qui n'était pas approprié pour les exprimer. Les laisser remonter à la conscience est une guérison : toute cette énergie refoulée est libérée et n'entrave plus notre être énergétique émotionnel. Elle a été contenue dans notre être pendant des années, comme des émotions gelées, des blocs de glace ; tout ce que nous devons faire, c'est les présenter à la lumière et à la compassion de Dieu, et ces sentiments vont se dissoudre. Souvent, nous n'en connaissons plus l'origine mais cela n'a pas d'importance ; ce qui importe est qu'ils soient libérés. Laissez ces sentiments surgir, ne les refoulez plus. Il suffit d'y être attentif et, quoi que vous fassiez, ne les mettez pas en action. Mais ils doivent être clairement acceptés. Parfois, nous pouvons sentir le besoin de comprendre ces sentiments, surtout s'ils sont associés à des incidents traumatiques. Ici, une psychothérapie en parallèle avec la méditation sera utile.

À d'autres moments, des idées nous viennent sur la source de notre comportement actuel, éclairant les causes de nos modes de comportement habituels, notre conditionnement social et affectif. Nous prenons alors conscience de l'ampleur de notre conditionnement et de notre manque de liberté, et cela nous fait avancer en desserrant les liens qui nous attachent. La partie la plus importante de ce processus est de reconnaître et d'accepter avec amour ces souvenirs et émotions rejetés qui nous éclairent sur notre histoire. L'élément clé pour gérer ces questions est la confiance ; croyez qu'à chaque étape de ce parcours, nous sommes accompagnés par notre être spirituel profond, nourris par l'Esprit cosmique.

En hébreu, en grec et en latin, le mot « vent » signifie à la fois souffle et esprit. Lorsque des émotions fortes remontent pendant la méditation, il peut aider de penser que c'est l'Esprit qui entre lorsque vous inspirez et la peur et la douleur que vous évacuez à l'expiration. L'énergie nécessaire pour avoir refoulé ces émotions pendant si longtemps est aussi ainsi libérée.

Mais en même temps, nous devons éviter d'être submergés par la prise de conscience de nos sentiments et sensations actuels. C'est là que la pleine conscience joue un rôle important, comme Évagre l'explique. N'évacuez pas vos sentiments. Au lieu de cela, prenez-en vraiment conscience, ressentez vraiment vos émotions, prenez pleinement conscience de l'endroit où vous les ressentez dans votre corps, et des sensations qui leur sont associées. En étant vraiment attentifs, par la pleine conscience, nous créons une distance entre nous et ces sentiments particuliers, alors ils ne nous submergent pas et nous guident inconsciemment.

L'un des facteurs le plus important qui sous-tend tous les sentiments et les pensées est le besoin le plus fondamental chez les êtres humains : la survie. Pour survivre, nous avons besoin de ceci : *d'amour, de sécurité, d'estime, de pouvoir, de contrôle et de plaisir*. La plupart des psychologues le reconnaissent, mais peuvent insister sur un aspect ou un autre. Les démons d'Évagre résultent de l'un de ces besoins insatisfaits ou seulement partiellement assouvis. Lorsque nous sommes gouvernés par ces blessures, nos désirs et nos actions sont déséquilibrés - désordonnés.

La semaine prochaine, nous irons voir qui sont ces démons qui se cachent dans nos pensées et nos actions.