



## ***La conscience, par Kim Nataraja***

Ma lettre précédente se terminait par une citation de Paul aux Philippiens (2,5) : « Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus ». La conscience qui était en Christ est donc aussi en nous. Mais que voulons-nous dire par conscience et, plus encore, par la conscience du Christ ?

Je me souviens avoir lu il y a des années cette phrase d'un psychologue britannique, Stuart Sutherland : « La conscience est un phénomène fascinant mais insaisissable ; rien de valable n'a été écrit sur ce sujet. » Depuis, des recherches ont été menées, en particulier par Francis Crick (qui a découvert la structure de l'ADN) sur la conscience visuelle, mais ce n'est qu'une petite partie de la question. Des recherches plus récentes ont été effectuées, montrant l'effet de la méditation sur le cerveau, comme nous l'avons vu lorsque j'ai cité le livre de ma fille, le Dr Shanida Nataraja, *The Blissful Brain*. J'ai montré l'importance considérable de l'effet de l'attention sur certaines zones du cerveau. Une attention concentrée met hors d'action la zone qui gère les pensées, les images et l'imagination, autrement dit une partie des fonctions jouées par l'ego dans notre conscience. Cela a également un effet sur une autre partie de l'ego qui gère la réponse émotionnelle : la forte réponse de « fuite ou combat » bascule vers l'acceptation, la détente et le calme.

L'effet le plus intéressant, pour notre réflexion actuelle, est celui qui porte sur le cortex pariétal. Ce dernier abrite deux cortex importants : le cortex associé à l'orientation et le cortex verbal et conceptuel. Le premier est associé à l'orientation dans le temps et l'espace et à la création de limites : soi/non-soi et le monde des contraires, tandis que le second confère la capacité de transmettre notre expérience en mots – ce sont là aussi deux des qualités de l'ego. Une attention concentrée produit une diminution de l'activité du cortex pariétal, ce qui entraîne une diminution de ces deux capacités et cela explique pourquoi nous perdons alors le sentiment d'une identité séparée : le temps et l'espace sont abolis et tous les contraires s'unifient. Cela amène au sentiment d'être relié à chacun et à tout ce qui nous entoure, et en même temps à l'incapacité d'expliquer clairement cette expérience aux autres.

Dans cette série d'effets de l'attention sur différentes parties du cerveau, l'important est que l'initiative de ces changements provient de notre conscience présente et de notre volonté : par la concentration de l'attention, nous orientons délibérément notre cerveau vers un mode de perception différent. Il est intéressant de remarquer que la conscience de l'ego, avec ses besoins matériels de survie, est encodée dans les circuits du cerveau mais peut temporairement être court-circuitée. En contournant l'ego, nous nous ouvrons à la partie universelle de notre conscience, fondée sur l'intuition et sur une expérience contextuelle plus large. Nous reconnaissons là alors ce qui est notre vrai moi et c'est cette partie de notre être qui nous permet de nous relier à la conscience du Christ et donc à la réalité divine. En utilisant cette part de notre être total,

nous « purifions les portes de la perception et voyons la réalité telle qu'elle est, infinie ! » (William Blake). En fait, nous retournons à notre nature originelle, qui est reliée à l'ensemble de la création et au Tout cosmique.

Cela n'explique pourtant pas ce qu'est la conscience. On ne sait pas vraiment ce qu'elle est, mais on peut en voir les effets. Le problème est qu'il ne s'agit pas d'un objet qu'on peut tester en laboratoire ; il s'agit d'une chose qu'on ne peut que ressentir et nous avons vu la difficulté de mettre cette expérience en mots. Finalement, la réponse à la question de la conscience est encore la même que celle qu'Aristote a faite il y a si longtemps : « Je sais que je ne sais pas ».

La tradition mystique ne peut qu'indiquer ce qu'est cette expérience et on ne peut tenter d'expliquer ce qui a été vécu que par de multiples descriptions : « être enveloppé d'amour », « entouré de lumière », « se sentir uni à tout ce qui nous entoure » sont quelques expressions qui viennent à l'esprit. Elles ont en commun un sens intuitif de l'unité avec le cosmos, accompagné d'un sentiment d'émerveillement et de recueillement. Jésus lui-même a également dû recourir à l'usage d'analogies et de paraboles pour essayer d'expliquer son expérience personnelle du royaume des Cieux, l'expérience de la présence divine.

Tout ce que nous pouvons faire, c'est persévérer dans l'engagement fidèle à la discipline de la méditation qui, à divers moments de notre parcours spirituel, nous donnera un aperçu de ce qui nous attend, jusqu'à ce que nous ayons totalement purifié nos émotions pour entrer plus souvent en présence de Dieu. Mais comme Jésus après la Transfiguration, nous devons alors descendre de la montagne pour le service de l'amour envers tous.