



La Résistance par les besoins insatisfaits, par Kim Nataraja

Il nous faut également prendre conscience de la manière dont notre ego va tenter de nous dissuader du silence de la méditation en jouant les vieux disques sensibles des besoins insatisfaits avec leurs fausses images de soi. Si notre besoin d'amour n'a pas été satisfait ou qu'on a seulement connu un amour sous condition. L'amour en récompense d'une bonne conduite. Il peut nous être difficile d'imaginer que Dieu, qui est l'Amour inconditionnel, est aussi là pour nous. L'ego nous nargue en nous disant : *tu sais bien que tu n'es pas aimable ! Tu n'es pas assez bien ! C'est pour les autres, pas pour toi !* La méditation est basée sur une relation aimante à Dieu, faite de foi et de confiance. A cause de notre sentiment d'indignité, entrer dans cette relation pourra au début représenter un vrai défi.

Si notre besoin de sécurité n'a pas été assouvi, une pulsion peut nous pousser à vouloir maîtriser l'expérience de la méditation. Nous avons peur de perdre la maîtrise. La maîtrise signifie la sécurité. et l'ego joue donc sur cette faiblesse spécifique : *es-tu sûr que c'est une bonne idée ? Tu n'auras pas la maîtrise ! N'as-tu pas peur ?* Le lâcher prise que demande la méditation peut alors être au début incroyablement menaçant et peut amener un sentiment de panique. Accepter qu'on est en sécurité dans l'étreinte aimante de Dieu demande une bonne dose de foi.

Si le besoin d'estime est notre moteur et nous pousse à trop mettre l'accent sur le statut et la réputation, envisager alors de faire quelque chose qui n'est pas orthodoxe voire même contre-culturel comme la méditation, peut ne pas correspondre à notre besoin réel d'être accepté et respecté.

Si nous ne nous sommes pas sentis mis en valeur et que notre enfance a été marquée par l'expérience d'être ignoré, qu'on ne nous a jamais demandé notre avis ni qu'il n'a été pris en compte, faire alors confiance à notre propre voix intérieure, notre propre conviction, représente une véritable difficulté.

Pour avancer, il faut se rappeler que toutes ces émotions sont basées sur des attitudes conditionnées qui se sont formées en nous dans le passé. On peut donc apprendre à arrêter les disques et à ne pas écouter ces messages périmés et faux de l'ego. Notre mantra pourrait être : *Cela, c'était avant ; on est maintenant !*

Le désir de connaître la réalité qui existe au-delà de notre moi superficiel ne provient donc pas de l'ego ; la force qui nous attire, c'est l'aspect inconscient et plus profond de notre conscience, notre soi plus profond, nous sommes amenés à chercher un sens véritable au-delà de la réalité quotidienne de l'ego : *« Parmi tous mes patients qui sont dans la seconde moitié de leur vie, c'est-à-dire de plus de 35 ans, il n'y a en pas eu un seul dont le problème, en dernier ressort, n'était pas de trouver une perspective religieuse à la vie. »* (C.G. Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*). Jung s'occupait de personnes dont les problèmes étaient déjà développés en névroses, mais son constat est vrai pour nous tous. Si l'on

considère que les névroses mettent du temps à devenir si handicapantes qu'elles nécessitent un traitement, cette prise de conscience d'un manque de valeurs spirituelles est beaucoup plus répandue qu'on peut le supposer. Jung parlait d'une perspective religieuse en raison de l'époque où il vivait, mais ce qu'on rencontre maintenant est plutôt de l'ordre d'une faim spirituelle, qui est notre réponse à l'amour de Dieu qui nous attire inconsciemment et nous met en mouvement.