



La Méditation, voie de la connaissance de soi, par Kim Nataraja

D'après Évagre, il y a deux moyens d'identifier nos 'démons' personnels : par la *prière ou la méditation* et par l'effort pour parvenir à la conscience et à la connaissance de soi. Il accorde là un rôle important à la 'garde des pensées' : « *Si un moine [ou un homme] désire se faire une idée des démons les plus vils ..., qu'il s'attache alors à surveiller ses pensées. ... Qu'il note bien la complexité de ses pensées, ... les démons qui les suscitent. Puis qu'il demande au Seigneur l'explication des données qu'il a observées.* »

Bien entendu, les pensées ne sont pas généralement mauvaises en soi. Ce n'est que lorsqu'une pensée ou un désir est vraiment l'écho d'un modèle négatif de pensée que l'énergie émotionnelle normale devient 'diabolique' et que nous sommes alors poussés à une mauvaise action. Nous devons prêter à ces pensées significatives et à leurs associations l'attention qu'elles méritent. Elles sont les seuls indicateurs que nous ayons de ce qui nous pousse vraiment vers le bien ou le mal. Mais c'est la dernière phrase qui compte. Nous ne pouvons pas parvenir par nous-mêmes à comprendre et trouver la guérison. Aucune explication rationnelle ne suffit. Ce n'est que guidés par l'aide du Christ ressuscité présent en nous que nous arrivons à la prise de conscience et à la connaissance.

Il y a pour cela deux manières de prier : la *prière profonde, silencieuse* et la *prière discursive*. Dans le silence de la prière pure, le Christ ressuscité nous donne la lumière initiale nécessaire. Il nous guide ensuite quand, à d'autres moments, nous approfondissons cette connaissance dans la *prière discursive*. C'est ce processus qu'Évagre appelle la 'garde des pensées', un processus très semblable à ce qu'on appelle de nos jours la 'pleine conscience'. On commence par les pensées récurrentes qui nous traversent l'esprit, en prenant conscience des liens et des associations entre elles. Puis il faut prendre du recul pour percevoir ce qui sous-tend ces pensées. Les sentiments sont des pensées ressenties dans notre corps avant qu'on puisse leur donner une forme avec des mots. Le problème est que nous sommes conditionnés à ignorer nos sentiments à cause de leur nature apparemment irrationnelle. Ils sont pourtant la première indication que nous ayons sur ce qui se joue dans notre profondeur inconsciente.

Il faut donc prendre conscience de nos sentiments et les reconnaître plutôt que les refouler. D'après Évagre, un sentiment est souvent évoqué par une sensation quelconque : un son, la manière dont la lumière tombe, un goût ou une odeur particulière. Ce sentiment est lié à une forte émotion provenant de souvenirs conditionnés. Nos 'démons' se réveillent : *Est-ce que je me sens mal aimé ? en danger ? sous-évalué ? impuissant ?* Reconnaître ces 'démons', reconnaître leur forte influence sur nos motivations et nos comportements va changer nos actions-réflexes automatiques et débloquer notre parcours spirituel. Mais Évagre souligne que tout ceci n'est possible qu'avec l'aide du Christ et par la contemplation.

C'est l'étape que nous avons tous à faire – passer de la méditation comme relaxation qui donne une impression de paix, à la méditation comme route vers la connaissance de soi et par là, vers la connaissance de Dieu : « *Par méditation, je ne veux pas seulement dire le travail de prière pure, mais l'ensemble du champ de la connaissance de soi qui en découle.* » (Laurence Freeman, *Jésus, le Maître intérieur*)