



## ***Véritable pleine conscience et garde des pensées, par Kim Nataraja***

Nous avons vu comment Évagre présente le processus de remontée des souvenirs à travers les différentes étapes des sensations et des sentiments qui amplifient les désirs, entraînent les pensées et aboutissent à une action. Il explique que notre tâche la plus importante est la « garde des pensées » et la prise conscience des liens et associations entre elles.

Évagre ne nous demande pas d'observer l'habituel bric-à-brac trivial qui flotte à la surface de notre mental. Ce serait sans intérêt et extrêmement ennuyeux. Il s'intéresse aux pensées profondes qui sont soit l'expression de besoins insatisfaits et de pulsions non purifiées, soit des désirs provenant de notre nature spirituelle plus profonde. Nous devons prêter l'attention qu'elles méritent à ces pensées significatives ainsi qu'à leurs associations. Elles sont les seuls indicateurs que nous ayons de ce qui nous pousse réellement vers le bien ou le mal.

Évagre fut très apprécié pour l'intelligence de ses conseils sur la purification des pensées chargées d'émotions fortes. Nous verrons que lorsqu'il parle de *passions*, de *mauvaises pensées* et de *démons* (*logismoï*, en grec), il parle en concepts similaires aux termes jungiens d'*archétypes*, de pensées résidant dans *l'inconscient collectif*, de champs de concepts tournant autour de la pensée et l'émotion. Ces *archétypes* nourrissent l'*ombre* dans *l'inconscient personnel* ; autrement dit, nos pensées non purifiées exploitent ces énergies latentes qui les amplifient. Il est bien sûr un homme de son temps ; aussi devons-nous le laisser appeler ces pensées des *démons*. Mais comme elles sont très puissantes, il n'est pas difficile de comprendre pourquoi on a fait de ces forces des entités distinctes. Il est important de souligner, une fois de plus, que les *démons* ne peuvent exercer une influence sur notre vie que par nos pensées. Nous devons donc arrêter l'enchaînement qui va de la sensation à la pensée, avant que le souvenir conditionné et l'imagination n'en fassent des *désirs désordonnés* puis, inévitablement, des actions. Nous verrons dans la lettre suivante d'où proviennent ces *démons* et comment ils sont associés à notre besoin de survie.

La *garde des pensées* ou observation du mental est une activité qui se fait dans les pratiques bouddhistes au cours du temps de méditation. Il devient vite clair que ce qu'Évagre recommande, c'est une prise de conscience des pensées, émotions et actions en-dehors des périodes effectives de prière ou méditation. La méditation, pour les ermites du désert et pour nous, est le temps pendant lequel nous faisons taire temporairement la surface du mental. Parfois, néanmoins, une pensée claire surgit durant cette période, qui est de grande valeur. Des idées surviennent, car l'état méditatif permet aux informations de passer de l'inconscient au conscient, du moi profond à l'ego. Et notre inconscient glane beaucoup plus d'informations générales que notre mental conscient lorsque nous gérons des problèmes ou des questions dans la vie

quotidienne. Nous devons réfléchir à ces aperçus intuitifs en-dehors de la méditation, et essayer de comprendre ce qu'ils nous disent de ces désirs de base ou besoins qui déterminent notre comportement.

Pour Évagre, il y a deux manières d'identifier nos *démons* personnels et nos *mauvaises pensées* : par la *prière* ou la *méditation* – en appelant les forces spirituelles à l'aide – et par un *effort* pour parvenir à la connaissance de soi et à la conscience, ce qui se fait par la *garde des pensées*. Il précise que ce n'est pas quelque chose que nous ne réalisons qu'à force d'efforts personnels. Notre moi profond nous relie à la réalité spirituelle supérieure, le Christ intérieur. Les idées, inspirations et guérisons proviennent de cette source. Cette contribution de notre esprit supérieur est indispensable à une véritable connaissance et une croissance. D'où l'importance de purifier notre mental du désordre superficiel et d'être ouvert, confiant et fidèle.

La première étape consiste à identifier ses pensées. Nous devons écouter attentivement le programme de notre radio interne. Quelles sont les pensées persistantes, récurrentes ? Triez les pensées triviales et celles qui sont plus significatives en les nommant. Quel est le désir qui les nourrit ? Êtes-vous conscients des sensations ou sentiments qui ont initié le processus de la pensée ?

Le changement va se produire. Une fois que nous pratiquons la pleine conscience et devenons plus conscients, nous arriverons à comprendre ce qui nous dirige. Mais nous devons être patients et doux avec nous-mêmes. Le changement ne peut se passer que progressivement, parfois même imperceptiblement. Nous devons faire un petit pas à la fois et nous souvenir que nous ne sommes pas seuls dans ce parcours vers la connaissance de soi et la « vie en plénitude ».

Puis viendra le moment où nous prendrons conscience de ce qui se déclenche de façon répétée ; nous aurons alors le choix de ne pas suivre aveuglément ce que cela suggère. Nommer vos démons ouvre un espace pour choisir de les suivre ou non. Nous pouvons alors modifier nos réponses habituelles et éviter ces actions impulsives et automatiques. Nommez vos démons et votre cœur les tolérera mieux.