



## ***Psychologie et spiritualité, par Kim Nataraja***

Nous avons examiné l'importance de la connaissance de soi à deux niveaux. Nous devons premièrement prendre conscience des ruses de l'ego, "nettoyer les portes de notre perception", comme l'a dit William Blake. Nous avons repéré les différentes images de soi et de Dieu qui peuvent être un obstacle sur le chemin vers Dieu. Deuxièmement nous devons nous rappeler que nous sommes plus que notre moi superficiel ; notre être a aussi un autre niveau spirituel plus profond, souvent appelé le '*vrai moi*'. Apprendre à comprendre '*l'ego blessé*' est souvent considéré comme '*purement psychologique*', et non comme quelque chose d'essentiel à la voie spirituelle. Mais c'est une erreur de croire que la psychologie et la spiritualité sont deux approches différentes du dilemme humain et qu'elles ont peu de choses à voir l'une avec l'autre. La psychologie concerne la connaissance de la psyché, de l'âme, et le point le plus élevé de l'âme est l'esprit ; ils forment un tout. "La réalité qu'on appelle Dieu doit d'abord se découvrir dans le cœur humain ; de plus, je ne peux pas parvenir à connaître Dieu si je ne me connais pas moi-même." dit Maître Eckhart qui établit un lien clair entre le psychologique et le spirituel.

Si nous ignorons le plan psychologique, la méditation risque fort de devenir un moyen de supprimer nos blessures afin de gagner une paix illusoire qui ne durera pas longtemps. Aucune vraie croissance n'est alors possible.

L'importance de la connaissance de soi est soulignée non seulement par les saints et les théologiens, mais aussi par les philosophes. '*Homme, connais-toi toi-même*' était écrit au-dessus de l'entrée de l'oracle de Delphes dans la Grèce antique. Et Socrate nous dit qu'"une vie où on ne se pose pas de question ne vaut pas la peine d'être vécue". La connaissance de soi va de pair avec la réalisation de son plein potentiel : "*Je suis venu pour qu'ils aient la vie, la vie en abondance*" (Jean 10, 10).

La transformation, le changement, sont toujours difficiles et souvent douloureux. On préfère donc ignorer le lien entre la connaissance de soi et la connaissance de Dieu, mais on ne peut pas avoir l'un sans l'autre. Tout comme Maître Eckhart, St Augustin insiste sur cette impossibilité : "L'homme doit d'abord être rétabli à lui-même, se faisant en quelque sorte un tremplin d'où il peut s'élever jusqu'à Dieu".

La vraie connaissance de soi n'est donc pas l'obsession de soi, car elle n'est pas pour son intérêt propre, mais un moyen d'entrer en contact avec son vrai moi, habité et porté par Dieu. Sans la connaissance de soi, on est prisonnier de ses besoins et ses pulsions. On ne peut pas se débarrasser de ses blessures ; tout ce qu'on a à faire, c'est en prendre conscience pour que l'Esprit puisse nous aider à minimiser leur force et nous guérir. Seule la connaissance de soi conduit à la vraie liberté : on peut alors ne répondre qu'aux besoins d'une situation donnée, sans attentes ni arrière-pensées. Cela nous permet d'utiliser toutes nos

ressources, y compris nos facultés intuitives, et de puiser dans l'Amour et la Sagesse cosmiques. On agira alors par souci des besoins des autres, et ce faisant, on répondra aussi à ses propres besoins.

C'est le silence de la prière profonde, où conduit la méditation, qui facilite ce processus. En renonçant à l'ego, à ses pensées et ses images, on peut entendre les conseils de l'Esprit au cœur de notre être. Quand on écoute avec amour, dans une méditation régulière, lorsque notre vie ordinaire est structurée autour de la prière, cela nous permet de mener une vie plus réfléchie, qui amène une manière d'être plus profonde. C'est ainsi qu'on prend également conscience de la véritable signification de notre vie, de notre destinée.