



Deux manières d'être, par Kim Nataraja

Nous avons entendu John Main parler de «la crainte la plus angoissante de l'homme : l'isolement, la peur et la solitude, que le monde ne soit en lui-même qu'une terrible erreur». Il continue dans le même passage, déclarant que c'est «une image absurde et déformée de la réalité», qui «s'évanouit par le simple pouvoir de l'amour de Dieu». Nous expérimentons dans la prière «que la condition fondamentale de l'homme n'est pas la séparation mais la communion, l'être-avec». Comment la prière/méditation parvient-elle à cela ? Comment nous fait-elle passer du non-sens à la pleine signification de la réalité ?

Le point important ici est le rôle joué par l'attention. John Main savait cela intuitivement et par expérience. D'où l'accent qu'il porte sur son conseil de dire simplement **votre mot**. Les neurosciences ont aujourd'hui prouvé combien il avait raison. Les recherches ont démontré qu'en prêtant une attention concentrée sur notre mantra, nous passons du fonctionnement de l'hémisphère gauche du cerveau à celui de l'hémisphère droit. Le cerveau a la capacité d'accéder à ces deux modes complémentaires d'interpréter la réalité.

Une analogie avec la théorie quantique nous aidera peut-être à comprendre ces deux aspects différents de notre vaste conscience. Des expérimentations ont montré qu'une particule subatomique, un électron, présente à la fois des propriétés de type **particule** et des propriétés de type **onde** selon la situation expérimentale, les circonstances dans lesquelles nous examinons la réalité : « Nous devons nous souvenir que ce que nous observons n'est pas la nature elle-même, mais la nature exposée à notre méthode de questionnement. » (Heisenberg)

Puisque nous sommes constitués d'électrons, nous pourrions considérer que cela s'applique aussi à nous. En fonction des **circonstances** dans lesquelles nous nous trouvons, on peut dire de façon métaphorique que nous présentons soit notre nature **particule** soit notre nature **onde**. Quand nous vaquons à nos affaires quotidiennes, nous nous identifions à notre nature **particule**; nous sommes dans notre aspect de **matière** physique et manifeste, régie par l'**égo**, séparée, luttant pour la survie. Lorsque nous concentrons notre attention sur notre mot, nous entrons dans la solitude et le silence intérieurs et nous nous branchons sur notre nature **onde** et son centre, qui est notre vrai **moi** par qui nous sommes reliés à la réalité **onde** de toute l'humanité, de la création, du cosmos, du divin. Notre cerveau gauche nous fixe sur notre nature **particule** et notre cerveau droit nous fait accéder à notre nature **onde**. Nous pouvons soit nous fixer dans le temps et l'espace, soit dans un état d'ouverture. Lorsqu'on se pose des questions : **Comment sommes-nous à cet instant précis ? Quelle est notre place dans la vie ? De quoi avons-nous l'air ?** nous réduisons notre être et notre conscience à notre nature **particule** centrée sur notre personnalité superficielle et séparée. Mais lorsque notre conscience n'est pas occupée à des pensées particulières, lorsque nous avons basculé sur notre cerveau droit, nous faisons instinctivement des liens et nous devenons intuitivement conscients de l'unité sous-

jacente ; nous sommes dans notre nature ~~onde~~ Aborder cet aspect de la réalité conduit à ~~connaître~~
véritablement, expérimentalement «que nous sommes et que nous sommes en Dieu et qu'en Lui, nous
découvrons notre identité essentielle et notre signification unique» (John Main).