



# LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°8

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

## **La pratique (2) : apaiser l'esprit par Kim Nataraja**

Lorsque nous commençons à méditer, nous comprenons vite que la discipline est simple mais pas facile.

Une fois qu'on a résisté à l'agitation extérieure, celle-ci va essayer de trouver un autre exutoire : si le corps ne peut bouger, les pensées, elles, vagabondent. L'esprit s'égaré dans des rêves éveillés, des souvenirs, des projets, des espérances, des préoccupations ; intérieurement, nous sommes encore perpétuellement remplis de bruits et de mouvements, du bourdonnement affolant de pensées décousues. Très vite, nous sommes tentés de renoncer par découragement en voyant nos efforts pour faire taire le mental se briser sous l'assaut de toutes ces pensées. Nous vient alors l'idée que peut-être, nous ne sommes pas faits pour cette pratique. John Main et Laurence Freeman n'ont qu'un seul message : persévérer !

Ce n'est qu'en essayant vraiment de se détacher des pensées et des images que l'on comprend à quel point notre esprit les considère comme essentielles pour définir notre identité. Aussi longtemps que nous pensons, nous savons qui nous sommes et nous avons le sentiment d'avoir un minimum de contrôle sur ce qui arrive, aussi illusoire soit-il. On se sent aux commandes et donc sécurisé.

De plus, nous nous rendons vite compte qu'en fait, nous avons une véritable addiction aux pensées, car on nous a inculqué une vision du monde dans laquelle penser est considéré comme la plus haute activité de l'être humain. Descartes, en déclarant « je pense, donc je suis », n'a-t-il pas lié l'existence à la pensée ? Ne pas penser semble être une menace pour notre survie.

Il n'est pas surprenant que les gens aient peur, face à une discipline comme la méditation qui encourage l'abandon des pensées et même des images, en fait de toutes les activités de notre mental rationnel : réflexion, mémoire et imagination. Mais nous sommes plus que nos pensées !

La première chose à faire face au chaos des pensées est de les accepter. Après tout, elles constituent la part superficielle de notre être. Mais ce n'est pas aussi facile qu'on l'imagine. Nous sommes tellement habitués à critiquer et à juger aussi bien nous-mêmes que les autres, que nous sommes agacés quand, à peine assis pour méditer, les pensées affluent. Mais plus nous nous énervons, plus nous essayons de les supprimer, plus elles persistent. Au lieu d'unifier le mental, nous le divisons : une part se bat contre une autre. Mais plus nous acceptons les pensées, plus elles s'apaisent.

Il est inévitable que des pensées pénètrent dans le mental. Cela ne devient un problème que si nous nous y accrochons, si nous succombons à la tentation de les suivre. Mais nous avons le choix : les suivre ou nous concentrer sur le mot de prière ; c'est un choix libre. Tout ce que nous avons à faire est de revenir en douceur à notre mot de prière, encore et encore, à chaque fois que des pensées essayent de nous écarter de notre chemin.