



Accepter le silence, par Kim Nataraja

Pour beaucoup d'entre nous, les émotions dominantes qui nous gouvernent inconsciemment sont l'insécurité et la peur. D'après John Main, celles-ci nous empêchent d'avoir le courage d'entrer dans le silence. Ces émotions fortes sont dues soit à des stimuli extérieurs qui nous amènent à nous sentir impuissants dans notre propre vie, soit à des états intérieurs, surtout le manque d'estime de soi, quand nous sommes trop conscients de nos faiblesses et limites personnelles. Il se peut que ces peurs extérieures soient fondées sur une situation réelle dans laquelle on se trouve, mais celles qui sont intérieures sont fondées sur une illusion, une simple opinion. Elles sont fondées sur l'absence d'une vraie connaissance de soi parce qu'on a oublié la vérité de l'ensemble de notre être. John Main nous désigne constamment la bonne direction : en pénétrant intérieurement, on peut éprouver « l'harmonie de toutes nos qualités et énergies dans ce centre ultime de notre être qui est le cœur et la source de tout être ... l'Amour. »

Ces émotions ne sont pas le seul facteur qui nous fait hésiter à entrer dans le silence intérieur auquel conduit la méditation. S'intérioriser et découvrir une manière différente d'être va à l'encontre de ce que l'opinion actuelle trouve important. Notre société est centrée sur le niveau matériel, niant même qu'il existe quoi que ce soit au-delà du niveau de la conscience rationnelle. La conscience est considérée comme une propriété émergente du cerveau. Une fois que le cerveau ne fonctionne plus, seul l'oubli nous attend. Quel regard limité et déprimant sur la nature humaine : nous ne sommes que des organes, des ordinateurs biologiques répondant à des stimuli de l'environnement, programmés pour nous affirmer, agir et réussir ! Il n'est pas surprenant que l'absence de raison de vivre et un sentiment d'aliénation soient si répandus de nos jours. L'antidote à cela - le silence, être seulement - est perçu comme une perte de temps alors qu'on pourrait atteindre nos objectifs clairs et matérialistes de façon plus efficace. On nie l'existence de l'esprit et de l'âme ; on ne voit qu'une réponse à un désir irréaliste d'immortalité. Peu importe que cela aille à l'encontre de la pensée philosophique et spirituelle de milliers d'années.

En voici quelques exemples récents : dès le début du 20^{ème} siècle, le psychiatre C.G. Jung rencontra cette incrédulité totale : « L'hypothèse que le psychisme humain possède des niveaux situés au-dessous de la conscience ne semble pas susciter une vive opposition. Mais qu'il puisse y avoir tout aussi bien des niveaux situés au-dessus de la conscience semble une hypothèse qui frise la haute trahison contre la nature humaine. » Le psychologue américain William James, dans *Les formes multiples de l'expérience religieuse*, souligne que « Notre conscience éveillée normale n'est qu'un type particulier de conscience alors qu'il existe, dans l'ensemble de notre conscience, séparées par un écran infime, des formes potentielles de conscience tout à fait différentes. » Malgré cela et malgré beaucoup d'autres voix tout au long des

millénaires, la majorité des scientifiques tiennent fermement à leur point de vue matérialiste limité et mécaniste.

Sur ce sujet, John Main nous ouvre également la voie en nous encourageant à être à contre-culture et à entrer dans le silence pour éprouver par nous-mêmes qu'il y a en nous bien plus que nous ne le pensons. Il explique, dans *Un mot dans le silence*, « que ce n'est que en acceptant le silence qu'on arrive à connaître son propre esprit, et que ce n'est que dans l'abandon à une profondeur infinie de silence que peut nous être révélée la source de notre esprit, où disparaissent la multiplicité et la division. »