



La difficulté du silence, par Kim Nataraja

Notre culture occidentale ne reconnaît pas le besoin de silence et de calme. Beaucoup redoutent même le silence qui les met mal à l'aise, comme le dit John Main dans *Un mot dans le silence* : « [Le silence] est un vrai défi pour les personnes de notre temps, car la plupart d'entre nous avons très peu d'expérience du silence et, dans la culture dans laquelle nous vivons, le silence peut nous paraître extrêmement menaçant. » Essayez de dire aux autres que vous désirez ardemment vivre une période de silence et de solitude totale, et regardez leur expression de surprise et d'incrédulité. Ils vont même prendre cela pour une preuve de légère excentricité, pour le moins, ou peut-être comme le signe d'une dépression latente. Ils peuvent même vous accuser d'être égoïste et, à la limite, antisocial. Les seuls qui vous comprendront sont ceux qui méditent.

Désirer la solitude et le silence va à contre-courant de notre culture. Ce qui est valorisé dans notre société, c'est le dynamisme, la réussite, l'enthousiasme, la sociabilité, le changement et l'activité. Aussi sommes-nous souvent surmenés et tellement habitués à une activité frénétique que l'agitation devient notre attitude de base. Nous ne devons pas oublier que pour nous, l'agitation est une façon d'être tout-à-fait naturelle ; elle est dans nos gènes : nos ancêtres étaient tous membres de tribus migrantes. Si l'agitation est un problème propre à toute l'humanité, elle est plus marquée encore en Occident. Nous sommes toujours en mouvement, toujours engagés dans un projet ou un autre et le plus souvent dans des tâches multiples. En particulier, ceux d'entre nous qui vivent dans les grandes villes sont sans cesse en déplacement pour se rendre à leur travail, leurs loisirs, chez des amis. Notre agitation est à ce point que nous avons besoin de diversité et de changement, que ce soit dans notre profession, dans les restaurants et bars que nous fréquentons et même pour nos amis.

Mais ignorer la valeur du silence nous fait perdre quelque chose de précieux. Bien que le monde actuel implique cette activité et cette façon de vivre, cela était considéré par les premiers chrétiens comme un signe de sommeil, d'ivresse même. Être éveillé, pleinement vivant ne pouvait et ne peut, paradoxalement, que se réaliser dans le silence et le calme. La voie est la méditation, la prière silencieuse profonde.

Dans la méditation, en gardant notre corps immobile, en le laissant ne rien faire, nous commençons à renverser cette tendance à l'agitation. Ce n'est qu'en persévérant que diminue l'envie de bouger et d'être actif et que nous prenons conscience de l'immobilité et du silence. En répétant notre mot fidèlement et avec amour, nous entrons dans le silence. Nous ne créons pas le silence. « Le silence est là en nous. Il suffit d'y entrer, de devenir silencieux, devenir le silence. Le but de la méditation, et son défi, c'est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser émerger ce silence intérieur. Le silence est le langage de l'Esprit » (*Un mot dans le silence*).

Méditer, c'est découvrir notre vraie nature : nous faisons partie du réseau de vie qui relie et embrasse tout ; Dieu est en nous et parmi nous, à condition que nous devenions assez silencieux pour entendre la voix de Celui qui se tait, le nom de L'Innommé.