



Le premier niveau de distractions, par Kim Nataraja

Nous aspirons à la plénitude et l'unité, au-delà de la diversité dont parlent les scientifiques et les mystiques. Nous savons bien que la méditation est une voie qui y conduit par l'expérience. Mais nous savons également que « dès que nous commençons à méditer, nous découvrons le premier niveau superficiel de la conscience : une activité mentale agitée, étourdissante, indisciplinée et distraite, une imagination déchaînée » (p.208).

Dès l'instant où nous nous asseyons pour méditer et essayer de nous concentrer sur notre mantra, des pensées arrivent en foule et le mantra ne capte notre attention que de temps à autre. Le problème est que lorsque nous avons calmé notre corps, nous laissons courir nos pensées. Nous errons dans des rêveries, remontons dans le passé, planifions, espérons, nous inquiétons ; au-dedans, nous sommes en permanence remplis de bruit, de mouvement et d'une folle spirale de pensées sans rapport. Bientôt, nous commençons à nous décourager et à penser que nous ne sommes peut-être pas faits pour ça. Persévérez ! Concentrez-vous seulement sur le mantra, de toute votre attention, et acceptez ce qui se passe. Nos pensées, aussi chaotiques qu'elles puissent être, ont aussi le droit d'être là. L'essentiel est de l'accepter. Jung disait : « La sagesse commence lorsque nous prenons les choses comme elles sont ; autrement, nous n'allons nulle part. » Mais nous sommes tellement habitués à nous critiquer et nous juger que nous nous énervons lorsque, en nous asseyant pour méditer, arrive une foule de pensées. Plus nous nous énervons contre nous-mêmes et essayons de réprimer nos pensées, plus elles reviennent. Au lieu d'unifier notre esprit, nous le divisons : une partie de notre esprit combat l'autre.

Une image me vient à l'esprit : je me rappelle avoir vu, il y a des années, une publicité sur la méditation. L'affiche montrait la photo d'un gourou indien en tenue et posture traditionnelles, parfaitement en équilibre sur une planche de surf et glissant sur les vagues. Cette phrase figurait au-dessous : « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. » Dans la méditation, notre planche de surf est le mantra et nos pensées sont les vagues. Parfois nous arriverons à surfer habilement ; d'autres fois, les pensées se calment, tout comme les vagues ; la mer est lisse et calme – nous nous tenons paisiblement sur notre surf, notre mantra – et notre esprit est calme et tranquille. D'autres fois encore, des pensées si nombreuses viennent bourdonner dans notre tête que nous n'arrivons pas à revenir au mantra. La mer semble trop agitée pour surfer. Acceptez seulement que ce soit votre état du jour. Pourtant, parfois, même après une méditation de ce genre, pleine de pensées, nous nous sentons néanmoins apaisés. La surface de notre esprit et la mer peuvent être agitées, mais en nos profondeurs demeure une paix infinie qui agit en nous.

Il est important de nous rappeler que les pensées et les images nous gardent prisonniers d'un temps linéaire : le passé, le présent, le futur, le temps qui se déroule. Mentalement, nous avons tendance à passer plus de temps dans le passé et le futur que réellement dans l'instant présent. En étant attentifs et en aiguisant notre conscience, nous lâchons prise sur ce déroulement du temps. Il n'existe que l'instant présent, comme saint Augustin l'exprime si bien dans ses *Confessions* : « Il y a trois temps : le présent des choses passées, le présent des choses présentes et le présent des choses futures : la mémoire, l'attention, l'attente. » La conscience réelle d'une expérience se situe toujours dans le présent, dans l'ici et maintenant. La mémoire et les pensées apportent le passé dans le présent. L'attente et les pensées, apportent le futur dans le présent. Par l'attention, la méditation nous enseigne à rester dans le moment présent. Nous ne pouvons accéder à la réalité divine que dans l'instant présent. L'attention est en fait la « porte étroite qui mène à la vie ». C'est seulement dans l'instant présent que le temps peut croiser l'intemporel :

Le temps passé et le temps futur
Ce qui aurait pu être et ce qui a été
Pointent vers une seule fin, qui est toujours le présent.

T.S.Eliot
(*Four Quartets*).