



Entrer dans le silence, par Kim Nataraja

Il faut du courage pour abandonner les pensées, l'ego, quitter le confort du conditionnement, lâcher – même temporairement – le sentiment d'identité et d'individualité que nous avons bâti à force de penser. Mais il est essentiel « se renoncer » pour suivre Jésus dans le Silence et découvrir qui nous sommes vraiment, un enfant de Dieu. Certes, quand nous entrons dans la forêt du silence nous rencontrons à la fois la belle et la bête : les souvenirs oubliés des bons moments et les peurs refoulées. Nous sommes alors dans le monde émotionnel/psychologique que John Main appelait « la face sombre de la conscience faite de peurs et d'anxiétés refoulées » et Laurence Freemann « les distractions psychologiques ». Le silence des pensées superficielles permet de devenir sensible à l'inconscient personnel où l'ego a déposé tout ce qui semblait menacer notre adaptation à l'environnement, dont dépendait notre survie, quand nous étions jeunes.

La joie bouillonne, la paix règne, les larmes coulent ; des sentiments de colère et d'irritation émergent. Acceptez tout ce qui vient : les larmes sont celles que vous n'avez pas versées quand il aurait fallu ; de même la colère et l'irritation n'ont pas été exprimées au moment opportun. Ces émotions entravent le cheminement vers le centre. Laissez-les remonter, nommez-les et acceptez-les, soyez-en conscients sans les exprimer ouvertement. Le Christ, le Guérisseur, est à l'œuvre. Ces émotions réprimées sont des blocs de glace ; exposez-les à la Lumière et à l'Amour du Christ et ils fondront, permettant de faire un pas de plus sur le chemin. Nul besoin de connaître les raisons de ces émotions : « Nommez seulement les démons et le cœur les supportera beaucoup mieux. »

Il arrive que des traumatismes cachés remontent à la surface et, s'ils sont graves, qu'il soit nécessaire de chercher l'aide d'un psychologue qui fera un bout de chemin avec nous. Ce qui est demandé, c'est de l'intuition, la conscience de la situation présente et les moyens pour y faire face ; une recherche intempestive de causes peut devenir à son tour un obstacle : on se préoccupe trop de soi, fasciné que l'on est par sa propre histoire, et l'on oublie la raison pour laquelle on a entrepris ce pèlerinage.

À ce stade, l'ego peut essayer d'arrêter entièrement votre marche avec des pensées du genre : « Laisse donc le passé où il est ! À quoi bon revivre ces émotions, mieux vaut les laisser tranquilles ! », ou bien « Tu t'écoutes trop, » « Tu devrais plutôt faire quelque chose d'utile pour les autres ». L'ego résiste à une descente plus en profondeur en faisant apparaître cette quête douloureuse, vaine, aride et ennuyeuse. Ne vous laissez pas prendre à ces subterfuges. Vous êtes libres d'entrer dans le silence de la méditation, de trouver la complétude et votre vrai soi. Ayez confiance et persévérez. Rappelez-vous que ce qui se passe se situe à un niveau beaucoup plus profond que la conscience rationnelle. La méditation est au-delà des pensées, des sentiments et des images. Le mental superficiel peut être distrait tandis qu'une guérison se produit à un niveau que le mental ne peut atteindre, celui de la communion silencieuse avec votre conscience profonde et la conscience du Christ. Persévérez dans la répétition fidèle du mot de prière afin qu'il devienne l'harmonique qui résonne dans votre être, permettant au Christ d'accomplir son œuvre et de vous conduire à la plénitude.