



La pratique (3) : Les pensées, les pensées et encore les pensées par Kim Nataraja

Que faire de toutes ces pensées qui affluent alors qu'on aspire au silence intérieur ? Une image me vient à l'esprit, celle d'une publicité pour la méditation, qui remonte à une autre époque. Sur une affiche, on voyait un gourou indien, reconnaissable à son apparence et à ses vêtements, debout sur une planche de surf, en équilibre parfait, et surfant les vagues. En dessous, il y avait la phrase suivante : vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer !

On ne peut ni réprimer ni se débarrasser des pensées ; elles sont là, exactement comme les vagues. Nous devons les accepter comme une partie inévitable de nous-mêmes et simplement voguer habilement sur les flots. Dans la méditation chrétienne, notre planche de surf est le mot de prière. Parfois, les pensées s'apaisent, notre esprit est silencieux, nous restons paisiblement sur notre planche de surf. À d'autres moments, tant de pensées vrombissent dans nos têtes que nous perdons continuellement le mot de prière. Pourtant, il faut persévérer, chaque fois que nous tombons de notre planche, nous devons simplement remonter dessus.

La tradition met l'accent sur le caractère inéluctable des pensées : « Un frère vint chez abba Poemen et lui dit : "Abba, j'ai de nombreuses pensées et elles me mettent en danger." Le vieillard l'emmena dehors et lui dit : "Gonfle ta poitrine et retiens les vents." Celui-ci dit : "Je ne peux pas faire cela." Et le vieillard lui dit : "Si tu ne peux pas faire cela, tu ne peux pas non plus empêcher les pensées de venir ; mais il t'appartient de leur résister." » (Apophtegmes des Pères du Désert)

Quand les pensées ne cessent de vous distraire et de vous éloigner de votre mot de prière, nommez-les simplement : travail, courses, amis, etc. ou seulement « pensées », et revenez doucement au mot de prière. Ne vous jugez pas, ne vous critiquez pas ; soyez ami avec cette part de vous-même que sont les pensées. C'est un moyen d'apprendre à s'accepter avec toutes ses préoccupations. Lentement, les pensées s'apaisent, se font moins exigeantes et quand on reprend le mot de prière, on prend conscience des intervalles entre les pensées, ce qui permet de faire résonner le mot de prière sans interruption. Accepter les pensées comme une part naturelle de soi-même permet de mieux accepter comment les choses se présentent dans la vie quotidienne. Nous apprenons à accepter la vie telle qu'elle est, et non comme nous aimerions qu'elle soit.

La respiration est le pont entre le corps et le mental. Nous savons que lorsque nous sommes stressés ou agités, notre respiration est rapide et superficielle. Quand le corps est au repos, la respiration ralentit et le mental se tait. Par conséquent, si nous travaillons à immobiliser non seulement le corps mais aussi la respiration, nous immobiliserons le mental. Se concentrer sur la respiration est le meilleur moyen que je connaisse de laisser tranquille le monde extérieur pour se tourner vers l'intérieur. Placez juste votre attention sur l'air qui pénètre par les narines. Sentez sa fraîcheur quand il entre et sa chaleur quand il sort : concentrez-vous simplement sur les sensations au niveau des narines. Ne modifiez pas votre respiration, sentez simplement l'air frais qui entre et l'air chaud qui sort. Respirez, c'est tout.

Ces exercices de respiration sont très utiles pour se préparer à méditer ; une fois que la respiration s'est apaisée, concentrez-vous sur le mot de prière. Il se peut que vous ressentiez le besoin de caler le mot de prière sur le rythme de la respiration, de le laisser flotter sur le souffle, car cela peut vous aider à enraciner le mot en vous. Mais si cela vous distrait ou présente des difficultés, laissez tomber la respiration. Placez toute votre attention sur le mot et acceptez ce qui vient avec égalité d'humeur. Cela en vaut la peine : le silence intérieur crée la conscience et le recentrage qui nous manquent dans la vie de tous les jours.