



## ***L'addiction aux pensées, par Kim Nataraja***

L'aspect le plus important de la méditation consiste à accorder une attention concentrée sur notre mot, ce qui nous aide à abandonner les pensées sur le passé et le futur, avec leurs espoirs, leurs peurs, leurs soucis et leurs angoisses. C'est en faisant cela que nous arrivons à nous maintenir dans l'instant présent. Jésus nous le rappelle dans le sermon sur la montagne :

« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ? »

« Lorsqu'il nous dit de ne pas nous inquiéter, Jésus ne nie pas la réalité des problèmes quotidiens. C'est l'inquiétude qu'il nous dit d'abandonner, et non la réalité » (p. 212)<sup>1</sup>. Mais des pensées de ce genre continuent pourtant malgré tout à nous préoccuper.

Au moment où nous essayons vraiment de renoncer à toutes nos pensées et images, nous réalisons à quel point notre mental conscient, notre ego, considère qu'ils sont essentiels à notre sentiment d'identité. Tant que nous pensons, nous estimons savoir qui nous sommes et avons l'impression de garder un certain contrôle sur ce qui arrive ; nous nous sentons aux commandes et donc en sécurité. Entrer dans le silence nous donne un sentiment de perte de contrôle et d'insécurité qui provoque même parfois un sentiment de panique. Nous devons nous rappeler et reconnaître que les pensées ne sont que des pensées - elles sont impermanentes, changeantes, le fruit d'une perception subjective limitée, d'une vue partielle, biaisée par les affects, d'un seul niveau de la réalité, le niveau matériel.

Nous avons en fait développé une addiction aux pensées, car nous avons été éduqués dans la vision du monde des quatre derniers siècles, où l'on a considéré que c'était l'activité la plus importante. En déclarant « Je pense, donc je suis », Descartes est allé jusqu'à lier l'existence à la pensée. Ne pas penser, c'est ne pas être, cela menace notre survie, d'où un sentiment de peur et même de panique qui nous empêche de rester en silence. T.S Eliot l'exprime magnifiquement dans *Four Quartets* :

C'est comme lorsqu'un train souterrain, un métro, s'arrête trop longtemps entre des stations  
Et que les conversations montent puis s'éteignent lentement pour faire place au silence  
Et que vous voyez derrière chaque visage le vide mental se creuser  
Ne laissant que la terreur croissante de n'avoir rien à penser.

---

<sup>1</sup> Les paginations des citations sont ici celles de l'original anglais du livre de Laurence Freeman, *Jesus the Teacher Within* (Jésus le Maître intérieur).

« La terreur croissante de n'avoir rien à penser. » La terreur de ne pas survivre ! Il nous faut vraiment renoncer à ce lien entre la pensée et l'être.

Étant donné ce contexte, il n'est vraiment pas surprenant que nous ayons peur, face à une discipline comme la méditation qui nous incite à abandonner les pensées et images, en fait toutes les opérations de l'esprit rationnel, de l'ego : la pensée, la mémoire et l'imagination. Nous avons bien besoin de l'ego pour nous aider à survivre dans la réalité ordinaire, mais dans la méditation, nous n'avons pas besoin de sa supervision ; il nous faut être courageux et lâcher prise temporairement. Lorsque nous essayons de nous immerger dans le silence, l'ego insiste et renforce la conscience des pensées comme une barrière protectrice qui nous empêche d'aller plus loin. Il nous pousse à nous identifier à ces pensées et émotions de surface. Leur danse folle est destinée à nous amener à la distraction et au désespoir afin que nous pensions que la méditation n'est pas pour nous. « Les sentiments de culpabilité ou de découragement face à notre niveau de distraction ne sont pas pertinents. Accepter le fait des distractions est simplement une étape vers la connaissance de soi, l'acceptation de soi et l'unification : le processus même qui constitue le parcours spirituel » (p.216).