



Le silence extérieur et intérieur, par Kim Nataraja

Dans les deux derniers enseignements, nous avons examiné des façons de calmer la respiration, le corps et donc le mental, afin de parvenir au silence intérieur. Pour aller plus loin dans cette direction, il est bon de rechercher le silence extérieur. Mais il n'est pas facile à atteindre puisque le silence – dans le monde où nous vivons actuellement – peut être une qualité introuvable pour la plupart d'entre nous : nous sommes dans l'ensemble constamment entourés de bruit. Nous nous y sommes en conséquence tellement habitués que l'absence de bruit semble étrange, insolite et même menaçante.

En plus de nos temps de méditation, nous devons trouver le courage de créer des poches de silence extérieur dans notre journée, où nous ne parlons à personne – ni de vive voix ni par téléphone -, où nous n'écoutons pas la radio, la télévision ou de la musique, spécialement pendant l'heure ou la demi-heure qui précède la méditation. Ce genre de préparation avant la prière ou la méditation est important. Nous ne pouvons pas espérer nous asseoir et méditer avec l'esprit calme si nous avons juste avant participé à une conversation – animée ou pas –, regardé notre portable ou la télévision, ou écouté la radio.

Si nous vivons dans une ville trépidante, un autre exercice peut nous aider à nous préparer. Commencez par prendre conscience des bruits extérieurs, écoutez-les vraiment, nommez-les, puis acceptez tranquillement leur présence. Vivez ce moment tel qu'il est, sans le souhaiter différent. Puis concentrez-vous sur les bruits à l'intérieur de chez vous ; prenez-en conscience, acceptez-les comme inévitables puis détournez d'eux votre attention. L'absence complète de bruit est virtuellement impossible, où que nous soyons. Je me souviens m'être amusée du récit d'une dame anglaise vivant dans une grotte de l'Himalaya, qui avait été distraite par le bruit des chèvres autour de sa grotte.

Accepter les bruits est très important, que ce soit ceux du monde ou de la confusion de notre esprit. Nous sommes tellement habitués à critiquer et à juger, tant nous-mêmes que les autres, que nous nous irritons lorsque nos pensées se bousculent quand nous nous asseyons pour méditer. Au moment où nous sommes assis et immobiles, nos pensées commencent à tourbillonner. Mais plus nous nous énervons contre nous-mêmes, plus nous essayons d'arrêter nos pensées et plus elles continuent. Au lieu d'unifier notre mental, nous nous divisons ; une partie de notre mental combat l'autre. Acceptez ce « singe » qu'est votre esprit ; restez dans l'instant présent et écoutez votre mantra. Apprendre à accepter l'état de notre mental à cet instant nous enseigne la tolérance et la patience.

Une image me vient à l'esprit : je me souviens, il y a des années, d'une publicité pour la méditation. Sur un poster, on voyait un gourou indien surfant sur les vagues, dans sa tenue et sa posture caractéristiques,

parfaitement en équilibre sur sa planche. On pouvait lire cette phrase au-dessous : « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. »

Nous ne pouvons supprimer nos pensées ni nous en débarrasser ; elles seront toujours là, tout comme les vagues. Nous devons les accepter comme une part inévitable de nous-mêmes et simplement glisser habilement dessus. Dans la méditation chrétienne, le mantra est notre planche de surf. Parfois, les pensées et les vagues se calment, la mer est lisse et calme – nous nous reposons sur notre planche – et notre mental est tranquille et paisible. D'autres fois, il y a tellement de pensées qui tournoient en nous que nous ne parvenons même pas à attraper le mantra. La mer semble trop agitée pour surfer.

En observant vos pensées avec douceur, en les acceptant puis en les laissant aller, vous verrez qu'elles deviennent plus calmes. Si vous savez que votre esprit est encombré par de nombreuses choses, il peut être utile, comme préparation à la méditation, de vous asseoir tranquillement un moment en notant les pensées qui remontent, de les reconnaître puis de les laisser aller. Parfois, le fait de les nommer quand elles interrompent votre méditation vous aide à vous en détacher, à ne pas vous y accrocher : le travail, les courses, les amis, etc. Lentement, elles se calment, deviennent moins accaparantes et vous prenez conscience des intervalles entre les pensées, qui permettent au mantra de résonner sans interruption.

La tradition reconnaît que les distractions et les pensées sont inévitables : « Un frère vint auprès d'Abba Pasteur et dit : 'De nombreuses pensées distrayantes me viennent à l'esprit et je suis en danger à cause d'elles. Alors l'ancien le poussa dehors en plein air et lui dit : 'Ouvre tes vêtements sur ta poitrine pour attraper le vent avec. Mais il répliqua : 'Je ne peux pas faire cela !' Alors l'ancien lui répondit : 'Si tu ne peux attraper le vent, alors tu ne peux non plus empêcher les pensées distraites de venir dans ta tête. » (*Les Apophtegmes des Pères du désert*)

Les pensées se forment contre une matrice de silence. Lorsque nous récitons un mantra, nous nous concentrons sur le mot qui résonne dans le silence et nous remarquons que des pensées nous interrompent. Les intervalles entre les pensées finissent par s'agrandir. Et c'est alors que le mantra passe au premier plan. Nous le disons, d'abord interrompus par des pensées, mais lentement le mantra règne en maître dans les intervalles qui sont des portes vers le silence. Les étapes du cheminement de la méditation sont en fait le changement de notre relation à nos pensées.

Les pensées et autres distractions se produisent en réalité à la surface de notre mental. Mais l'effet de la méditation se passe à un niveau qui est de loin bien plus profond que cela. Ainsi, notre esprit peut être occupé à la surface et pourtant, notre être plus profond est calme. Souvent, lorsque nous sortons d'une méditation « distraite », nous pouvons quand même nous sentir beaucoup plus calmes et pacifiés, à condition que nous ne nous soyons pas énervés ni faits de reproches.