



La puissance du silence, par Kim Nataraja

L'essence de la méditation est immobilité et silence. Le silence est à la fois extérieur et intérieur. Le silence extérieur est difficile à trouver dans le monde d'aujourd'hui. Nous sommes bombardés de futilités et de distractions par les medias. Erich Fromm le dit très bien dans son livre *Psychanalyse et religion* :

« Nous disposons de possibilités de communication tout à fait extraordinaires, par l'écrit, la radio et la télévision [aujourd'hui, nous pourrions ajouter l'Internet], et nous ingurgitons quotidiennement des absurdités qui offenseraient l'intelligence des enfants s'ils ne les avaient pas tétées dès le sein maternel. »

Nous sommes environnés de bruit et nous y sommes devenus tellement accoutumés que l'absence de bruit semble étrange et peu familière, voire même, pour cette raison, menaçante. Nous devons trouver le courage de créer des petits espaces de silence extérieur dans notre journée, en plus de nos temps de méditation, durant lesquels nous ne parlons à personne, même au téléphone, et nous restons sans radio, sans musique, sans télévision. Courage, éteignez la radio, coupez le téléphone et plongez dans le silence ! Faites-le surtout dans l'heure ou la demi-heure qui précède la méditation.

Il est important de se préparer à la prière/méditation. Nous ne pouvons pas espérer nous asseoir pour méditer, l'esprit en repos, si juste avant nous avons été pris par une conversation – passionnée ou non –, regardé la télévision ou écouté la radio. Il est important de ménager un intervalle de silence extérieur avant de s'asseoir.

« En effet, tout ce que nous avons dans l'esprit avant l'heure de l'oraison [méditation], nous est fatalement représenté par la mémoire, tandis que nous prions. Tels nous voulons être dans la prière, tels il nous faut rendre auparavant : c'est de l'état qui précède que dépendent alors les dispositions de l'âme. » (Jean Cassien, *Conférence IX*, III, 3)

La première étape de la méditation consiste donc à se retirer activement dans le silence en laissant partir les bruits extérieurs, en se coupant de toute perception sensorielle : « Un esprit qui n'est pas distrait par des objets extérieurs et sollicité par les sens retourne à lui-même. » (Saint Basile).

En restant assis immobile et concentré sur le mot de prière, nous nous donnons les moyens d'être conscient du silence qui vit au Centre de notre être. Ce silence n'est pas seulement une absence de bruit, une simple absence de sons, mais une énergie créatrice, qui nous permet de devenir « proactifs » à travers nos propres impulsions créatrices, plutôt que « réactifs » aux stimuli externes.

Le silence intérieur crée la conscience qui nous manque dans la vie de tous les jours : « le silence nous amène à être complètement attentif à qui nous sommes et où nous sommes, à ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur de nous... à être paisiblement attentif, sans se regarder être attentif, mais simplement attentif, conscient. » (Laurence Freeman)

Rester assis en silence est aussi le moyen de trouver la stabilité, de reposer sur un sol ferme, d'être spirituellement et psychologiquement enraciné. C'est un enracinement qui ne dure pas seulement le temps de nos séances de méditation, mais qui devient une attitude du mental. Cela transforme la vie et permet de vivre et d'agir en permanence depuis le centre profond de silence qui réside au cœur de l'être.