



### **Les étapes du voyage (2), par Kim Nataraja**

Comme nous l'avons vu précédemment, la méditation conduit à une plus grande conscience de notre conditionnement, donc à une meilleure connaissance de soi, et finalement à la liberté.

Pour s'aider à entrer dans le silence, il est bon de se souvenir que toutes nos pensées ont trait au passé ou au futur. Nous devons les lâcher et rester dans le moment présent, mais comme nous le savons tous d'expérience, cela est plus facile à dire qu'à faire. Dans la méditation chrétienne, le mot de prière est le moyen qui nous permet de rester dans le moment présent, totalement concentrés et conscients.

Je me souviens d'une publicité pour de la méditation, il y a plusieurs années. L'affiche montrait un gourou indien, parfaitement reconnaissable à son apparence et à ses vêtements, debout sur une planche de surf, glissant sur les vagues en conservant un équilibre parfait. En dessous, on pouvait lire la phrase suivante : « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer ». Le mot de prière est notre planche de surf. Vous ne pouvez ni réprimer ni vous débarrasser des pensées ; elles seront toujours là, exactement comme les vagues. Vous devez les accepter pour ce qu'elles sont, une partie de vous-mêmes, et simplement glisser sur elles avec adresse. Parfois, on tombe de la planche, il suffit alors de remonter dessus. Comme le disait Samuel Beckett : « Essayez et échouez, cela ne fait rien. Essayez encore et échouez encore, échouez mieux. » À d'autres moments, il est plus facile de rester sur sa planche et de glisser joyeusement sur les vagues, et d'entrer ainsi dans le silence.

À ce stade, quand nous entrons dans le silence, il est important de se souvenir que notre moi conditionné, l'« ego », ne veut pas que nous quittions sa sphère d'influence, il veut nous maintenir à la surface. Il nous encourage à nous identifier à ces pensées, émotions, masques et rôles. Il ne veut pas que nous entrons en contact avec les niveaux les plus profonds de notre conscience, car c'est là qu'il a déposé, au premier niveau, toutes les expériences qui menaçaient notre survie et il ne veut pas que nous ayons affaire à aucune d'entre elles. Nous avons absolument besoin de l'ego, de l'instinct de survie, mais il a tendance à se comporter comme un parent surprotecteur qui veut garder ses enfants en sûreté à ses côtés, et ne les laisse pas se développer et faire leur apprentissage de manière indépendante. S'aventurer dans le silence, au début, c'est comme quitter le foyer pour arriver à sa véritable demeure.

Que fait l'ego lorsque nous plongeons dans le silence ? Souvent, il augmente l'activité des pensées. Quand nous arrivons malgré tout à glisser dessus et à entrer dans le silence, l'ego nous encourage à abandonner le mot de prière. Nous pouvons alors nous convaincre que le mot de prière est une gêne pour arriver à la paix. Si nous écoutons la voix de l'ego et abandonnons notre planche, nous flottons simplement (ou nous coulons !) dans la *pax perniciosa* (la « paix pernicieuse ») ou le « saint flottement », et l'ego a ainsi réussi à entraver notre progrès. Si cette tactique échoue, il peut nous demander : « N'est-ce pas lassant, à la longue, de répéter un mot ? Quelle escroquerie ! » Et si, après tout cela, nous continuons à méditer, il peut s'y prendre autrement et nous souffler à l'oreille : « Es-tu certain que c'est la bonne méthode ou le bon mot de prière ? Ne devrais-tu pas changer de mot ? » Là encore, l'ego veut être sûr que nous n'allions nulle part ! La seule voie est la persévérance à méditer fidèlement en dépit des distractions.