

S'ASSEOIR EN SILENCE

S'asseoir en silence est une façon d'apprendre à relaxer le corps et la conscience du "je", pas par la passivité ni par l'activité, mais simplement par le fait d'être présent. vous êtes vigilant mais pas actif. Vous n'êtes ni actif ni passif.

En silence, il y a cette vitalité de la vigilance et néanmoins aucun mouvement volontaire. Ainsi vous dépassez l'activité et l'inactivité et vous trouvez dans une dimension de relaxation totale qui est non action.

Pour apprendre à être en silence il faut vous débarrasser des images liées aux différents rôles auxquels votre mental s'est identifié. Ces identifications vous ont été imposées par la société ou par la tradition, vous les avez acceptées, assimilées, cultivées. Écartez tout cela et voyez ce qui reste. Essayez de trouver ce qu'est la nudité de votre conscience. Qu'êtes-vous quand vous n'êtes ni un fils, ni une fille, ni un mari, ni une femme, ni un père, ni une mère et quand vous quittez tous les rôles que vous remplissez à longueur de journée ? Immergez vous dans l'océan du silence, abandonnez tous ces vêtements.

A l'intérieur de ces identifications, il y a un autre niveau qui est très actif : j'aime ceci, je n'aime pas cela, ceci est bien, ceci est mal. Nous sommes identifiés aux normes, aux modèles et aux valeurs. Qu'arrive-t-il si on abandonne cela pour une demi-heure ? Les goûts et les dégoûts ne sont plus, les jugements s'en sont allés ainsi que les identités fonctionnelles. Qu'y a-t-il quand il ne reste rien de tout cela ? Le silence ! Le silence est le vide de votre conscience quand tout ce bazar accumulé est écarté. Alors nous faisons connaissance avec nous-mêmes. En étant seul avec vous-même, vous êtes seul avec la totalité de la vie autour de vous et en vous. Vous n'appartenez à personne, à aucun pays, à aucune race, à aucune famille, vous êtes simplement une émanation de la vie, seul avec la totalité de la vie.

Vimala Thakar