

SELF-EDUCATION

Dans notre horaire quotidien nous consacrons du temps à nos repas, à notre toilette, à notre sommeil, au travail qui nous permet de gagner notre vie. Il semble nécessaire de consacrer aussi un peu de temps pour nous éduquer nous-mêmes à une nouvelle façon de vivre, et cela dans la relaxation.

Le silence est la relaxation inconditionnelle de la structure psycho-physique. Vous vous relaxez complètement, sans marchander avec la vie. Vous ne dites pas : si je me détends qu'est-ce que je vais gagner? La relaxation ne peut pas être un marchandage. Le silence ne peut être converti en un instrument d'acquisition de quelque chose. Il n'est pas fait pour flirter avec des pouvoirs occultes.

Nous sommes préoccupés en permanence. Cette éducation au silence libère la sensibilité de la cage de cette préoccupation constante : ce qu'il y a à faire, à savoir, à acquérir... Ainsi, nous nous éduquons à un lâcher prise inconditionnel. Aucun mouvement pour connaître, faire, expérimenter. On se tient au centre de son être, à la source de son être. Alors notre structure mentale est libre de toute tension.

Le silence est un état de notre être libre de toute tension et de toute pression. C'est quelque chose de réellement merveilleux. Il n'y a pas de mouvement extraverti ni introverti, juste le fait d'être. Alors, dans cet état, il y a une activation des énergies inconditionnées, de ce qui est Autre.

VIMALA THAKAR

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

SE LIBÉRER PAR L'OBSERVATION

Quand nous pratiquons l'assise, nous découvrons que le mouvement de la pensée est indépendant de notre volonté. Ce que j'appelle mes pensées, mes sentiments, ma mémoire ont un mouvement et une énergie indépendants de moi. On réalise alors deux choses : la limitation du pouvoir de la volonté et l'immensité de la structure pensante et de ses mouvements. Jusqu'à maintenant, je les appelais mes pensées, je me les appropriais, j'avais avec elles une relation de "je" et de "mien", mais maintenant je réalise qu'elles ont une existence indépendante de moi. Une nouvelle relation se fait jour. Je reconnais leur énergie indépendante, mais je ne m'en saisis pas, je n'agis pas, je n'évalue pas, je ne juge pas. Si à partir des pensées, je ne rentre pas dans l'action, qu'est-ce que j'en fais ? je n'en fais rien ? Je les regarde.

Ce qui est merveilleux, c'est que lorsque nous regardons la structure des pensées avec simplicité, sans les revendiquer, sans les rejeter, elles perdent leur emprise. Par ailleurs, nous comprenons que toutes ces pensées, mémoires, expériences, préférences, rejets, conclusions, tout cela est nous, que nous n'en sommes pas séparés et le sentiment d'être un moi observant ses pensées apparaît lui-même comme une pensée qui fait elle aussi partie du flot mental.

Bref, le sentiment d'être un ego séparé du monde extérieur et maître de son monde intérieur s'affaiblit. Un détachement s'opère pour lequel il n'y a aucun effort à faire. Si l'on voit les faits correctement, l'attachement s'évapore inévitablement. Quand on voit que notre conscience habituelle n'est qu'un amalgame d'expériences et de pensées d'origine collective, que celles-ci ne nous appartiennent pas, et qu'il n'y a pas d'ego séparé qui en serait le maître, on ressent un grand sentiment de liberté. Dans cet espace libre peut surgir alors un nouveau mode de conscience : ouverte, silencieuse, non égo-centrée, que les bouddhistes appellent parfois Vacuité.

D'après un texte de Vimala Thakar sur la méditation

SE DESHYPNOTISER

Quand on commence à passer du temps en silence, apprenant à observer, sans que la vue soit colorée par les préférences et les préjugés, on voit comment il y a relaxation dans la totalité de son être. Le mouvement du silence, le mouvement de la méditation, retire de nos yeux les verres du conditionnement.

Méditer, c'est se déshypnotiser, c'est retirer les verres que surimpose le mental. Méditer, c'est désapprendre ce que vous avez appris. Quand ce que vous aimez ou détestez se trouve mélangé à votre perception, ce que vous regardez, c'est le connu. Apprendre à observer éveille en nous une nouvelle faculté pour regarder nos propres réalisations sans être sentimentalement impliqué en elles, sans nous identifier à elles.

Vous ne pouvez arrêter le mouvement du connu. vous ne pouvez le supprimer. Mais cette humilité crée une nouvelle dimension de vie. Il n'y a pas seulement de l'espace entre le monde extérieur et vous-même, mais entre vos réactions et vous-même. Vous n'agissez pas selon vos réactions, par colère, jalousie, amertume, indifférence ou convoitise. Vous les voyez travaillant en vous. Elles sont là. Quand vous les regardez, elles sont exposées à votre attention. Vous vivez l'observation.

Oh ! la beauté de vivre dans un état de non-identification et de non-engagement ! La beauté de cela ! La liberté de cela !

Vimala Thakar, [l'Energie du silence](#).

LA FLAMME DE L'ATTENTION

Dans la méditation il n'y a rien à voir, rien à obtenir, rien à acquérir, rien à expérimenter. Seulement être avec soi-même.

Dans la méditation, nous nous détournons de l'extérieur, du champ de l'activité, pour aller vers notre être véritable. La méditation, c'est revenir à la maison, se détendre, se reposer. Et si le mouvement intérieur continue, si les pensées, les souvenirs, montent à la surface bien que nous nous soyons détournés de l'activité, alors il nous faut commencer à les observer.

Jusque là, nous étions occupés à jouer des rôles fonctionnels, nous étions celui qui agit ou expérimente; nous nous sommes volontairement libérés de ces rôles ; nous sommes maintenant l'observateur. Nous sommes assis là, tranquillement. Si le mouvement intérieur involontaire vient en surface, bien que l'activité volontaire ait cessé, si des pensées apparaissent, alors nous les voyons. C'est l'état d'observation.

Voyez s'il vous plaît, la beauté de cet état : quel que soit ce que nous voyons, nous n'y réagissons pas. Si des souvenirs surgissent c'est parce que c'est nous ; c'est le passé qui est en nous. Nous ne pouvons pas couper avec le passé. Nous ne pouvons pas détruire tous les conditionnements. Nos ancêtres ont passé tant de temps à affiner notre sensibilité et à nous donner une culture. Comment cela pourrait-il être détruit ?

Nous observons ce qui surgit, dans un état d'attention sans réaction et c'est difficile. Mais il y a de la beauté dans cette perception, cette attention nue, complètement débarrassée de toute évaluation, de tout critère, de toute norme ou référence ; simplement, la flamme de l'attention.

Vimala Thakar

LA MEDITATION EST UN ETAT D'ETRE

La méditation concerne ceux qui aspirent à vivre, et sentent que vivre est une bénédiction. Elle concerne ceux qui voient combien la vie les a bénis en leur donnant l'opportunité de vivre en relation avec les autres.

La méditation n'est pas une activité de l'esprit ou du corps. C'est un état d'être dans lequel on peut grandir, grandir totalement. C'est un état où le mouvement du passé en nous, du subconscient, de l'inconscient et du conscient, se fragmente, s'arrête, et fait place au silence total du mental conditionné. C'est un état de non mouvement dans la partie psychophysique de notre être.

L'homme est arrivé à croire que bouger physiquement et mentalement, c'est vivre. Notre façon de vivre, c'est d'amasser sans cesse, des objets sur le plan matériel, du savoir sur le plan intellectuel, de l'expérience sur le plan sensoriel et psychologique. Nous n'arrêtons pas d'amasser et le je, le moi, l'ego se renforcent à chaque expérience, à chaque réalisation, et nous créons des barrières autour de nous par notre savoir, notre expérience, nos biens. Dans cet enclos, nous nous sentons en sécurité, nous vivons à l'écart, isolés de la totalité de la vie à cause du sentiment de possession.

Pourtant, le silence est une part substantielle de notre vie, le non-mouvement est un état de notre être, mais nous n'y avons pas accès. La méditation est une façon de vivre qui nous fait accéder à cette autre part de notre vie : le silence, le non-mouvement ; elle nous introduit dans notre pure êtreté qui n'a jamais été conditionnée et ne le sera jamais.

Comment se préparer pour l'état de méditation, qui est un état de non mouvement ? Quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit, trouvons le temps de faire relâche, de nous retirer du champ de l'agitation permanente. Chaque jour, pour un moment, asseyons-nous tranquillement dans la solitude de notre être, en quittant le champ de la mentalisation. Ainsi, de l'activité à la non-action, de la parole au silence, du mouvement au non-mouvement, devenons silencieux.

VIMALA THAKAR