

# Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Si vous voulez créer une disposition d'esprit qui vous permet de voir la vérité de vous-même, vous devez être prêt à réfuter toutes vos notions erronées. Critiquer avec amour vos opinions et préjugés. Il n'y a pas d'autre moyen d'obtenir la clarté, qui est la chose la plus douce au monde. Tout ce qui vous empêche d'obtenir une vision claire de la vérité doit être éliminé, ainsi que les notions limitantes et les préjugés que vous avez sur vous-même. Vous vous condamnez, "Je suis inutile, je suis bon à rien", et c'est cette condamnation de soi qui fait obstacle à la connaissance du soi.

Quand un enseignant, un *guru* vous dit que vous êtes *sat cit ānanda*, existence, conscience sans limites, que vous êtes la plénitude et le centre de la création, qu'il n'y a rien d'autre au-delà de vous, vous voyez quelque chose de beau. Pas juste beau, beaucoup plus que cela: "Je suis cette vérité qui est si profonde, je ne manque de rien. Je suis tout ce que je recherche." C'est là une découverte saisissante. Qui penserait qu'il ou elle pourrait être tout cela? "Comment pourrais-je imaginer que ce que je recherche dans la vie est moi-même?" Je ne peux pas imaginer que c'est moi-même à cause du fait même que je suis à sa recherche.

La vérité est entendue mais pas assimilée. Pour ceux qui suivent ce que le *guru* dit, aussi longtemps que le *guru* parle, tout semble clair. Vous pensez, "C'est vrai. C'est vrai." Quand le *guru* s'en va, toute la plénitude, l'*ānanda* que vous avez éprouvée et tout ce qu'il a dit, tout s'en va aussi. Quand il est là, *ānanda* est là; quand il s'en va, *ānanda* s'en va. Vous commencer alors à douter de ce que vous avez compris. "Ce swami m'aurait-il hypnotisé? Je pense qu'il m'a fait croire que je suis merveilleux. Si j'ai vu que j'étais merveilleux, pourquoi est-ce que je le ne sens plus maintenant?" A cause de la confusion bien connue entre la connaissance et l'expérience.

Si l'hypnose peut avoir ces résultats, je n'ai pas besoin d'enseigner comme j'enseigne. Il me suffit de vous dire dès le premier jour, "Vous n'êtes que joie, vous n'êtes que joie..." C'est cela l'hypnose. L'enseignement est un dévoilement, une révélation. Tout comme l'artiste vous fait voir la beauté dans quelque chose qui semble être commun, l'enseignant vous fait voir vous-même. Il ne vous rapporte pas l'objet de son expérience personnelle.

# Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Il utilise votre expérience comme base de l'enseignement et vous fait voir la vérité de cette expérience. Cela permet l'assimilation de l'expérience que vous avez de vous-même en terme de connaissance. Ce n'est pas de l'hypnose.

Mais si c'est la connaissance, pourquoi me semble t'il qu'elle ne reste pas et qu'elle ne m'est pas utile? Elle ne m'est pas utile car mon esprit est toujours ce vieil esprit avec toutes ses préférences et ses aversions accumulées le long de toutes ces années et qui ne disparaissent pas du jour au lendemain. Nous étions agités. Après avoir écouté l'enseignement, nous souffrons toujours d'épisodes de colère, de frustration, de chagrin, de tristesse - tout ce que nous ne voulons pas ne cesse de se produire. Le mental répète alors, "Je veux me voir comme un être complet tout le temps!", "Bien sûr, je comprends que je suis un être complet, mais j'oublie". Dans mon quotidien, cette connaissance ne semble pas me servir à grand chose, et semble être totalement déconnectée de ma vie. Que puis-je faire pour remédier à cela?

## Le soi silencieux

Je dois parvenir à comprendre que je suis la vérité de chaque pensée. Que ce soit une pensée agitée ou sereine, je suis la vérité de cette pensée. Une pensée n'a aucune existence sans moi. Elle existe seulement comme un reflet de mon être qui est lumineux par lui-même. La pensée brille par ma lumière, tout comme la lune brille par la lumière du soleil, et donc aucune pensée ne peut me déranger. Si, au contraire, je suis la pensée, alors la condition du mental devient ma propre condition. Si le mental est agité, je suis agité.

Le mental change continuellement. Le mental est fait pour changer. Je devrais me voir comme une personne qui est totalement silence, en dépit de toutes les pensées changeantes, tout comme l'or, même quand il est sous forme d'une chaîne dorée, n'est qu'or. Il n'a pas besoin de devenir un anneau pour se prendre pour de l'or. Que ce soit un anneau ou une chaîne, c'est de l'or pur tout le temps. Une fois que je vois que la pensée (ou la chaîne) est *mithya*, réelle seulement en apparence, alors ce qui est apparent ne peut pas me causer de problème.

# Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Par conséquent, je peux et je dois me voir ainsi, pas en l'absence de pensées mais en dépit des pensées. Cela porte le nom de méditation. Qu'est-ce que ce 'je' invariable que je dois voir en dépit des pensées? Ce 'je' est silence. Ce 'je' est joie. Ce 'je' est plénitude. Ce 'je' est liberté. Il ne manque de rien. Il est toujours libre, il est le soi libre, silencieux.

Le silence qui est le soi n'est pas différent de moi-même. Puis-je jamais devenir le silence? Non. Puis-je jamais regagner le silence? Non, car je suis silence, et je n'ai besoin de rien faire de particulier pour devenir le silence. Je n'ai pas non plus à regagner le silence car il n'est pas quelque chose qui vient et puis s'en va. L'agitation vient et s'en va. Toutes ces pensées qui semblent détruire le silence ne font que venir et partir. Mais le silence est ce qui est toujours présent, avant l'agitation, pendant l'agitation, et après l'agitation. Quand l'agitation s'en va, je suis silencieux. Parce que je suis généralement agitation, il me semble que le silence vient et s'en va. Au Royaume-Uni, où il fait nuageux la plupart du temps, il semble que le soleil vient puis s'en va. En réalité, le soleil ne vient pas et ne s'en va pas. Le soleil est toujours là. De la même manière, les nuages dans mon esprit disparaissent et je me vois comme silence. Quand ils reviennent et je semble me perdre moi-même. C'est ce qui m'arrive. Mais le silence n'est jamais éloigné de moi.

Pour parvenir à apprendre quoi que ce soit, je dois être silencieux, autrement il est impossible d'apprendre. C'est parce que je suis silencieux de temps à autre que j'ai accumulé quelques connaissances. Mais si j'essaie d'apprendre quelque chose alors que de nombreuses pensées occupent mon esprit, ce sera peine perdue. Même un article de journal n'aura aucun sens car mon esprit sera occupé ailleurs. Quand mon esprit est préoccupé, je ne peux rien apprendre de neuf.

## Les pensées changeantes

Je sais que le silence n'est pas inconnu de moi. Il semble venir et partir car les pensées semblent créer une certaine agitation en moi. Je prends les pensées comme étant moi-même et deviens agité à cause de l'aspect mécanique de ma pensée. L'accumulation profonde des préférences et aversions, d'idées non digérées et non assimilées, entraîne tant de conflits et de frustrations que l'esprit devient mécanique. Il réagit au lieu d'agir.

## Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Dés qu'une pensée vient, et que cette pensée me mène à une autre pensée, et que cette pensée elle-même me conduit à une autre pensée, je fais l'expérience d'un épisode d'agitation.

Au sein de cette pensée mécanique dénuée d'attention, de vigilance, je prends la pensée pour moi-même. Je m'oublie. Alors, quand la pensée s'en va, je reviens à moi et je jouis d'un moment de silence. Ainsi le silence semble apparaître pour être présent un moment et puis partir. En réalité, le problème n'est pas de découvrir le silence mais d'éliminer cette pensée mécanique.

Une pensée vient et s'en va. Avant qu'elle ne vienne, il y avait le silence, et après son départ, il y a le silence. A nouveau, après une autre pensée, il y a le silence. Entre les pensées, il y a le silence. Le silence n'est pas quelque chose que je dois rechercher avec effort. Les pensées vont et viennent. Le silence est toujours là. Et pourtant il m'échappe. Que cela signifie t'il? Il m'échappe car je cours derrière mes pensées, je suis entraîné par elles.

Le silence m'échappe quand il y a une accumulation de pensées qui créent alors une attraction, un enchantement. Je cours avec ces pensées. Je ne suis pas sur la terre ferme. Mon esprit, par association, saute d'une pensée à une autre. L'association peut être un simple son, ou même une rime. Le sens d'un mot peut aussi amener à mon esprit de nombreux autres mots. Tout comme le singe saute de branche en branche, je saisis aussi une pensée et laisse la précédente derrière moi. C'est pourquoi l'esprit est souvent comparé à un singe. Je dois apprendre à briser ce voyage mécanique avec les pensées et découvrir le silence entre deux pensées. Cela fait l'objet d'une pratique.

Je devrais me donner l'opportunité d'être dans une situation où je développe peu à peu cette capacité à être avec moi-même, en dépit des pensées. Cette situation particulière est la méditation.

Qu'est-ce que la méditation? Suis-je en train de méditer quand j'élimine toutes les pensées? Supposons que j'essaie d'éliminer toutes les pensées. Qu'arrive t'il quand une pensée vient? Le silence n'est plus. Je me mets moi-même dans une situation délicate car l'arrivée d'une pensée devient un problème. Comment est-il possible d'avoir un esprit qui ne pense jamais?

# Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Devrais-je demander à Dieu, “O Dieu, donne moi un esprit qui ne pensera jamais!” Pourquoi m'a t'il donné un esprit dans ce cas? L'esprit est fait pour penser.

La pensée ne crée pas de problèmes. C'est une bénédiction d'avoir reçu un esprit capable de penser. Faire des pensées un cauchemar est la chose la plus stupide qui soit. Si vous pensez que l'absence de pensées est la méditation ou avoir des visions étranges est la méditation, je dirais que c'est de la folie. Avoir des visions étranges ou extraordinaires n'est pas la méditation, et la méditation n'est pas non plus l'élimination de toutes les pensées. Si je tente d'écarter toutes les pensées, je deviendrai frustré et je me condamnerai moi-même comme un bon à rien car je serai incapable d'y parvenir. Sous le prétexte d'être “spirituel”, je deviendrai si frustré par moi-même que je deviendrai impossible à vivre. Je ne pourrai plus rien supporter car tout autour de moi créera des pensées en moi.

## Développer la capacité d'être silencieux

Tout processus de pensée est une chaîne de pensées variées. Dans cette chaîne, il y a une possibilité d'être emporté par les pensées, par une forme de pensée mécanique, superficielle et réactive. Mais je vais maintenant faire quelque chose avec mon esprit où j'aurai de nombreuses pensées et, dans le même temps, je pourrai découvrir le silence entre les pensées.

Comment? Au lieu de pensées variées, je vais créer des pensées qui seront nombreuses mais toutes identiques. Si la deuxième pensée est identique à la première et la troisième identique à la seconde, aucune chaîne de pensée captivante ne sera créée. Car il n'y a plus dans ce cas d'association, de relation entre les pensées.

Seulement une pensée-une pause. Une pensée-une pause. Une pensée-une pause. Après la première pensée, qu'est-ce qui est là? Le silence. Après la seconde? Le silence. La troisième? Le silence. La quatrième? Le silence. Qu'est-ce que je suis en train de faire actuellement? Apprendre. Apprendre quoi? A être silencieux. Entre quoi? Les pensées. C'est une capacité à développer comme, monter à bicyclette ou nager. Cette pensée unique peut être répétée sous la forme d'un mot.

## Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

Quel mot choisir? Devra t'il avoir un sens ou non? Si je choisis un mot dépourvu de sens et commence à le répéter, mon esprit va me dire que je fais quelque chose d'insensé.

Je choisis donc un mot qui a du sens, un mot qui représente le tout, la base de la création. Quelque chose qui n'est pas un des objets de la création. Et parce que c'est un mot qui a beaucoup de sens pour moi, l'enseignement tout entier peut être vu, condensé dans un mot unique. Tout mot que vous reconnaissez comme le nom de Dieu, un mot qui quand vous le répétez vous fait revenir à vous-même convient parfaitement. Cela devrait être un mot plein de sens dans lequel vous êtes inclus.

Ce mot peut être comme Om, un mot qui inclut toute chose, à la fois au niveau du sens et du son. Il consiste en les sons 'a', 'u', 'm'; 'a' représente le monde physique; 'u' le monde de la pensée; 'm' représente le non manifesté. La création toute entière et sa base sont réduites à une syllabe unique, Om. Le mot que vous choisissez peut être un autre mot. Cela peut être Jésus ou Allah. Ou vous pouvez aussi dire, "*Om namaḥ śivaya.*" *Namaḥ* veut dire "Je salue." *Śiva* veut dire "l'auspicieux," qui est le tout, *ānanda*. Ainsi, "Au Seigneur j'offre mes salutations." Ces mots forment une prière.

Om. Om. Om. Om. Il n'y a pas de relation entre eux, car chacun est complet en lui-même. La pensée est la même, même si elle est répétée plusieurs fois. Et il doit y avoir répétition. Pourquoi? Pourquoi ne pas avoir un seul Om? Car si je veux découvrir le silence entre les pensées, je dois nécessairement avoir plusieurs pensées, mais pas des pensées variées. Avoir des pensées variées signifie qu'elles vont former une chaîne, et je ne découvrirai pas le silence dans une chaîne de pensées. J'entretiens donc une pensée unique à plusieurs reprises. Je ne crée pas de chaîne, mais dans le même temps, je vois plusieurs pensées. La première n'est pas différente de la seconde qui n'est pas différente de la troisième. Je me donne une opportunité de découvrir le silence entre les pensées. Je ne peux pas le manquer.

Quand je chante Om, quelle est la prochaine étape? Le silence. Om. Le silence. Om. Le silence. Et je fais tout ceci dans le but de voir que je suis le silence même si j'ai deux pensées qui

## Le silence en dépit des pensées

Un Article de Swami Dayananda Saraswati | Version 1.01

Traduction : Surya Tahora

se suivent. Cette nouvelle occupation, qui est la méditation, m'aide à découvrir aisément que je suis toujours le même. En dépit de toutes les actions que j'accomplis, des perceptions que je collecte, et des pensées que je nourris, je reste le même être libre, qui est silencieux et n'accomplit aucune action.