

Michèle RAULIN 17.05.2023

"Le passé est le passé" dit la 4<sup>ème</sup> sagesse indienne. En effet chaque seconde de notre vie enterre toutes les précédentes, et d'une certaine façon sans nous en rendre compte, nous vivons un deuil permanent. Ce que nous percevons généralement encore moins, c'est que chaque seconde de notre vie enterre aussi des futurs : tous les présents qui auraient pu être et qui n'ont pas été ou qui ne pourront plus être. Evidemment, c'est le genre de choses dont on devient davantage conscient à mesure que le temps passe ...

Notre vie est ainsi faite d'une succession de présents qui sont les seuls moments où nous disposons d'un espace fonctionnel de liberté car là seulement nous pouvons placer notre conscience dans le réel. Lorsque nous sommes occupés par les souvenirs, ou projetés dans des spéculations de l'avenir, nous sommes dans le virtuel. Le passé n'existe plus, le futur pas encore, et comme il sera la conséquence du présent si on n'est pas là dans le présent notre futur devient aléatoire. Placer notre conscience c'est placer notre attention. Pourquoi nous est-il si difficile – du moins en apparence – de nous focaliser sur l'ici et maintenant ? Pourquoi le fuions-nous sans cesse ?

C'est que sans en avoir l'air, l'expérience peut être assez vertigineuse. Poser son attention ne signifie pas se concentrer. Poser son attention signifie être là. Être juste présent à ce qu'on fait. Être présent à ce qu'on fait suppose qu'on se place en position d'observateur : le Je s'extraît en quelque sorte à la fois de l'objet de l'action, et du fait d'agir. Cela rejoint la trilogie dont je parlais dans l'article précédent. Or l'expérience du Je séparé de l'objet et de l'action est une expérience de transcendance. Et ça, on n'a pas l'habitude, on ne nous a pas expliqué, et l'instinct de conservation le plus primaire nous crie de fuir l'inconnu le plus vite possible.

Être dans l'instant présent c'est vivre une expérience dans laquelle l'esprit est totalement ouvert aux perceptions de cet instant, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, et ouvert aux multiples modalités possibles de l'action, simplement parce qu'il a quitté le monde de



l'agitation mentale et rejoint le monde du silence. Là, on s'aperçoit que ce monde du silence n'est rien d'autre que notre véritable Être. Je crois que l'expérience vertigineuse qui nous terrifie et nous fait fuir l'instant présent est l'expérience

du silence, parce que dans notre culture on assimile le silence et la mort, parce qu'on n'a pas appris dès l'enfance, par l'expérience, que le silence est notre vérité ultime, la source de la vie et de tout. Donc on s'abrutit de bruit, physique et mental.

Dans la période du confinement, nous avons fait collectivement l'expérience du silence, et nombreux sont ceux qui en ont découvert la richesse créative. S'arrêter sur l'instant présent c'est s'offrir une expérience d'ouverture à l'infini de toutes nos possibilités internes et de tous les possibles extérieurs. C'est s'offrir de traverser un temps qui s'arrête, lui aussi : de vivre des moments d'éternité. Même si c'est extrêmement fugace, le vertige qui affleure peut alors être suffisant pour faire peur.

La meilleure façon de cesser de craindre cette expérience c'est de s'y entraîner. La meilleure façon de s'entraîner, c'est de prendre régulièrement des bains de silence. Se familiariser avec le silence. Goûter le silence. Mais on comprend bien que si cet exercice devait demander un effort, alors cet effort si infime soit-il empêcherait d'accéder au vrai silence, il produirait un bruit de fond qui empêcherait d'aller au-delà des pensées.

De toutes les techniques actuellement répertoriées et étudiées médicalement, celle qui donne les meilleurs indices et de l'expérience du silence total (études neurophysiologiques), et de ses effets dans l'activité (études comportementales et sociologiques), s'appelle à juste titre méditation transcendantale – transcender = aller au-delà, au-delà des pensées. Dans cette technique, pour que le processus soit absolument sans effort, et ne nécessite aucune intervention mentale, il est confié à un son dont la propriété naturelle est d'aller automatiquement se perdre dans le silence. C'est cela qui fait l'originalité et surtout l'efficacité de cette technique : on ne s'occupe de rien pendant le processus !

L'expérience répétée d'alterner transcendance et activité finit par installer naturellement l'esprit dans un fonctionnement tel que le fond silencieux n'est jamais perdu, c'est-à-dire que le Soi n'est jamais perdu, qu'on ne se perd plus dans ce qu'on fait. L'expérience du silence est tellement bénéfique que l'esprit, en quelque sorte, s'y accroche automatiquement et ne le quitte plus, même lorsqu'il se tourne vers l'activité. A ce moment-là, on ne fait aucun effort pour être dans l'instant présent, ça aussi, c'est automatique.

Quand on a du bonheur à être dans l'instant présent, à s'y sentir ouvert à l'étendue des perceptions et des possibles et à s'y voir efficace, on ne perd plus son temps à ruminer le passé ou à se projeter dans des spéculations d'avenir. On voit de cette façon que même si c'est une idée louable, ce n'est pas en essayant de se concentrer sur le présent qu'on arrive à y être vraiment. On y vient naturellement parce qu'on a entraîné l'esprit à faire l'expérience d'être dans le silence absolu, et c'est lorsque ce silence en vient à se maintenir dans l'activité qu'on fait l'expérience d'être dans l'attention au présent.

Paradoxalement, ça fait drôle, de se voir de plus en plus laisser le passé dans le passé et ne plus spéculer sur le futur ! La tradition védique dit qu'on entre dans une autre réalité. Il peut y avoir un temps d'acclimatation où le mental se sent un peu déboussolé, comme quand on arrive dans un autre pays. Mais franchement, ça vaut le détour. Le guide Michelin dirait même : ça vaut le voyage !