



## Qu'est-ce que le silence ? Mukeshanand Brahmchari

"Du silence est venu la pensée, de la pensée, de l'ego, et de l'ego, la parole. Donc, si la parole est efficace, dans quelle mesure doit-elle l'être davantage à sa source ? Ce que l'on ne sait pas par une conversation qui s'étend sur plusieurs années, on peut le savoir en un tour de main en silence" - Sri Ramana Maharshi

Silence. Appeler cela un état caractérisé par l'absence de paroles ou d'actions extérieures et de bavardages internes de la pensée est une simplification excessive. Le Gourou du Cœur ne peut être réalisé que par le silence. Le silence est le chemin vers la fusion de notre esprit dans sa source - le gourou intérieur, le cœur spirituel.

Le silence est la fin de tous les chemins spirituels à travers les religions et les cultures. Le but de toute sadhanas est de révéler sa vraie nature : amour infini, paix et béatitude. Quel que soit le sujet sur lequel nous nous concentrons, contemplons ou méditons - notre souffle, une idole, une image, un son, un chakra, un mantra, les sensations dans notre corps, une couleur, nos pensées, une visualisation - le but est de maintenir la myriade de pensées dans notre esprit et de les amener à leur source - le Moi ou le cœur Guru.

"Le silence est l'océan dans lequel se déversent tous les fleuves de toutes les religions" - Sri Ramana Maharshi

Non seulement cela, dans la vie ordinaire, notre désir de certaines personnes, de certains objets, de certaines activités ou de certaines situations est aussi, en fin de compte, un désir de silence . Lorsque notre réalité extérieure n'est pas propice, nous cherchons du réconfort dans les substances intoxicantes telles que la nourriture, le sexe, le travail, l'alcool et les drogues. Si nous pensons à l'expérience d'un " high " - qu'il s'agisse d'un plat exotique touchant nos papilles gustatives ou d'une soirée avec notre bien-aimé - le " high " se caractérise par l'exclusion de toutes nos conversations internes. Nous ne sommes pas dans le passé ou l'avenir (comme l'est la préoccupation de toutes nos pensées), mais dans le présent. Dans Now. Le présent n'est que silence pur. Et le silence est un bonheur.

"Atman, le Soi, se réalise avec mruta manas, c'est-à-dire l'esprit dépourvu de pensées et tourné vers l'intérieur. Alors l'esprit voit sa propre source et devient Cela. Ainsi, quand il y a un état où les paroles cessent et le silence prévaut. C'est le discours du Soi" - Sri Ramana Maharshi

Pour atteindre cet état de silence, la première étape est de se tourner vers l'intérieur. Pour tourner notre esprit vers l'intérieur, et se dissoudre dans le gourou du cœur situé sur le côté droit de la poitrine.

"L'illumination provient du cœur et atteint le cerveau, qui est le siège de l'esprit. Si le mental est tourné vers la source d'illumination, la connaissance objective cesse, et le Soi seul brille comme le cœur" - Sri Ramana Maharshi

Par la Méditation Silencieuse du Cœur, les sadhaks (chercheurs spirituels) et moi sommes assis dans le silence, à travers lequel j'envoie des vibrations d'énergie pure de mon gourou du cœur à celui du chercheur.

Au début, l'esprit du sadhak est hyperactif, assiégé par toutes sortes de pensées - se souvenir du passé, imaginer l'avenir, ou un état de rêve. La clé est de lâcher les pensées passagères et de s'accrocher au Soi immuable. Cela peut être facilité en s'ancrant dans l'emplacement physique du cœur spirituel. Le sadhak n'a pas besoin de cesser de penser. Ne faisant confiance qu'au gourou extérieur pour les ramener au cœur spirituel, la racine de la pensée à chaque fois qu'une pensée surgit. Cette mini-explosion des pensées est due à la purification des vasanas accumulés, grâce aux vibrations de la conscience universelle (énergie pure) que j'ai transmises pendant la Méditation du Cœur Silencieux. Elle peut également s'accompagner d'un inconfort physique (comme une douleur au dos ou une lourdeur dans la tête) ou de l'envie d'agir (par exemple, en bougeant, en ouvrant les yeux ou en parlant). Ceci qui se manifeste ou souhaite se manifester à travers le corps est aussi une pensée. Cela aussi, il faut l'observer, et lâcher prise.

Lentement, l'esprit commence à se calmer. L'intensité et la vitesse des pensées diminuent. L'espace entre les pensées est maintenant rempli de micro-moments de silence. Alors que les vibrations d'énergie pure de mon gourou du cœur bombardent les vasanas et les libèrent, le gourou intérieur commence à se révéler. Les sadhaks devraient continuer à être immergés dans leur gourou du cœur spirituel tout au long de leur vie, en gardant une profonde conscience intérieure de l'expérience. Lentement, le corps commence à se détendre, les muscles tendus deviennent souples, l'énergie commence à circuler à travers les canaux internes rendant la tête plus légère et améliorant la circulation sanguine. Lorsque le corps et l'esprit se reposent profondément, il est naturel que les sadhaks tombent dans un état de *tamas* (paresse), et même de sommeil. Le sadhak doit prendre la résolution avant la séance de ne pas dormir, ou de reprendre conscience en quelques instants, afin de profiter pleinement de l'expérience. Aussi, si l'on s'endort encore, acceptez-le avec aisance et amour !

Avec le temps et la pratique, les sadhaks sont capables de se connecter profondément avec mon gourou du cœur spirituel. La Méditation Silencieuse du Cœur me permet de transmettre l'essence de mes apprentissages, et de rendre le voyage spirituel clair et sans effort pour mes élèves. La création de ce canal invisible entre nos gourous du cœur spirituel permet aux sadhaks et à moi de communiquer de cœur à cœur, de surmonter les barrières du temps et de l'espace.

Au fur et à mesure que le cœur continue de s'ouvrir, le sadhak s'établit fermement dans son gourou intérieur, son cœur spirituel, une source infinie d'amour pur, de paix intérieure et de béatitude.

"On peut être au fin fond du monde tout en gardant une parfaite sérénité d'esprit ; une telle personne est toujours dans la solitude. Une autre personne peut rester dans la forêt, mais être incapable de contrôler son esprit. On ne peut pas dire qu'il soit dans la solitude.

La solitude, c'est faire taire l'esprit. Où est la forêt et où est le chemin à moins qu'ils ne soient en vous ?" - Sri Ramana Maharshi

Après un certain temps, cet état de communion avec notre gourou du cœur spirituel ne se limite plus aux 30 à 60 minutes de méditation. Elle devient l'expérience à travers tous les engagements dans le monde extérieur. Il y a donc un silence intérieur même si l'on est engagé. C'est l'immobilité en mouvement. Comme la terre qui tourne autour du soleil pendant que vous lisez ceci, sans même que vous ayez la moindre idée de son mouvement. Sans changer activement les personnes, les situations, les objets ou les activités dans lesquels vous vous engagez, cette immobilité entraîne un changement fondamental dans la façon dont vous vous engagez avec le monde, et en retour, chez ceux qui sont touchés par vous - une incarnation de paix, d'amour et de joie.

Avec une pratique soutenue, cet état devient sans effort, comme devrait l'être notre Vrai soi. "L'effort est un moyen de ne pas se laisser distraire par les pensées. Ayant déjà fait l'expérience de la Béatitude de la Paix,[on ne s'engagera pas] autrement. Il est aussi difficile pour un jnani (être réalisé) de s'engager dans des pensées que pour un ajnani (quelqu'un qui ne s'est pas réalisé lui-même) de se libérer de la pensée" - Sri Ramana Maharshi.

Namasté  
Mukeshanand Brahmchari

✨ **Mukesh sur les réseaux** : [www.mukeshanand.org](http://www.mukeshanand.org) • Email: [mukeshsantaram@gmail.com](mailto:mukeshsantaram@gmail.com) •  
Facebook: [fb.com/mukesh.anand.963](https://www.facebook.com/mukesh.anand.963) • Skype: [gurumukeshanand1](https://www.skype.com/people/gurumukeshanand1)

✨ **Association TerrÂnanda** – 30 B, impasse des grézys – 33240 La Lande de Fronsac  
Contact : Catherine Peyreaud • [www.terrananda.fr](http://www.terrananda.fr) • Email : [catherine.peyreaud@terrananda.fr](mailto:catherine.peyreaud@terrananda.fr)