

## COURS N°40

### LE BAVARDAGE INTERIEUR, LES EXIGENCES

Le fait de ne pas lâcher prise par rapport à quelque chose signifie qu'on entretient cette chose en y pensant encore et encore : c'est ce que l'on appelle le bavardage intérieur.

Dans cet enseignement, à la théorie il s'agit de joindre la pratique, notamment celle de l'observation de soi. Un Chemin spirituel mène à un choix : une fois que l'on a observé suffisamment, on apprend à distinguer ce qui appartient à la personnalité superficielle ou à l'essence, ou même éventuellement au moi véritable, et alors on peut décider qui on veut être, à quel niveau on veut vivre.

L'observation permet de voir mieux les stratagèmes utilisés par la personnalité superficielle (ou « moi imaginaire »), comme les émotions négatives, la justification et le bavardage intérieur qui empêche d'être présent à soi.

Le bavardage intérieur est cette conversation permanente que nous menons avec nous-mêmes, les pensées que nous suivons, et laissons se dérouler et s'enchaîner sans fin. Elles nous préoccupent et nous empêchent de vivre notre vie au présent. Ce flot mécanique des pensées se constate de façon plus manifeste pendant la méditation. Mais il se déroule dès que l'on est seul. C'est parfois un dialogue, mais plus souvent un monologue. En tout cas le silence intérieur est très rare.

Autour de quoi tourne ce bavardage ? autour des choses qui ne nous conviennent pas dans le monde et dans les autres, autour de nos problèmes, de nos vexations, ou de nos exigences, autour des égards qui nous sont dus et qui ne nous sont pas donnés, comme le respect, l'attention, la compréhension. Bref le thème principal est « moi », « moi », « moi ». L'ego existe et se renforce continuellement grâce au bavardage intérieur : le « moi » est toujours présenté sous son meilleur jour, qui justifie notre comportement ou excuse nos erreurs.

L'énergie énorme dépensée dans le bavardage intérieur va manquer pour l'évolution intérieure.

Il n'est pas possible d'arrêter ce bavardage instantanément. Cela ne devient possible que quand on observe ce mécanisme sans s'y identifier. L'observation permet de s'en distancier, de créer un espace dans lequel un élément capable de se taire peut se glisser : le moi véritable.

Pour arriver à ce silence intérieur, il faut y travailler, et il faut beaucoup de temps. Passer du bavardage intérieur au silence intérieur est une nécessité, si l'on veut un jour que quelque chose de supérieur puisse s'installer. Ce silence peut commencer à s'installer pendant la méditation, puis un jour le bavardage s'arrête complètement, l'esprit est vide, capable de recevoir les sentiments véritables.

Dès que l'on ne dirige pas volontairement ses pensées vers un but, une réflexion concentrée, dès que l'on n'est pas conscient, le bavardage se crée, sauf parfois chez les poètes, ou les artistes qui reçoivent l'inspiration.

Le bavardage intérieur consomme beaucoup d'énergie. Chez certains, le bavardage intérieur se manifeste vers l'extérieur sous forme de plaintes continues. Ces personnes sont alors toujours fatiguées, l'état d'esprit est négatif, il y a fuite d'énergie et souvent cela donne lieu à des maladies chroniques difficiles à soigner.

Pour arrêter un jour ce bavardage intérieur, il s'agit de commencer à l'observer, à créer l'observateur en soi capable de le voir objectivement, puis de le stopper, une fois, dix fois, cent fois par jour. Mais il est vrai qu'il faut des mois et des années pour arriver à un résultat, à condition de pratiquer ce stop régulièrement.

Un moyen d'accélérer ce processus consiste à repérer ses exigences, tout ce que nous pensons que la vie, les autres nous doivent. Nous exigeons par exemple la bonne santé, le respect, le confort, la tranquillité, la tolérance des autres vis à vis de nos comportements même quand ils sont incorrects, de notre façon de voir les choses, même quand elle n'est pas juste. Nous exigeons qu'il fasse beau temps, que les choses arrivent comme nous les prévoyons, que la vie, ou Dieu, ou le karma nous ménagent.

Et lorsque ces exigences, souvent inconscientes, ne sont pas remplies, le bavardage se met en route : plainte, apitoiement sur nous-même, jalousie, agacement, déprime. Dans la 4<sup>ème</sup> Voie, il s'agit de décider de ce que l'on veut et de se mettre en route pour l'obtenir, mais bien sûr selon les possibilités réelles que l'on a, l'observation de soi permettant de découvrir celles-ci.

Le remède contre les exigences consiste à les réduire : moins nous attendons des autres ou de la vie, moins nous risquons d'être déçu. Au contraire, nous apprenons alors à être dans la surprise agréable, dans l'étonnement, dans la reconnaissance. Le chemin consiste à réduire ses exigences de la vie et des autres et à devenir exigeant pour soi-même, pour ses buts intérieurs et extérieurs.

Le niveau d'évolution de quelqu'un se reconnaît au fait qu'il exige de moins en moins des autres et de la vie. Il ne se plaint plus constamment des autres, il essaie de comprendre le comportement de l'autre. Il a ainsi plus d'énergie. Et quand les autres ne font pas ce qu'ils devraient faire, il se met en route pour le faire à leur place, selon ses possibilités.

« Plutôt que de se plaindre de l'obscurité, il vaut mieux allumer une bougie ».