

Paris, le 14 décembre 2020

Chères toutes et tous,

Quand nous regardons l'année qui vient de s'écouler, il y aura certainement eu sur notre planète plus de souffrances que d'habitude. Il ne faut pas exagérer, cela n'a pas été une guerre mondiale et le nombre de morts par rapport à d'autres grandes épidémies antérieures reste limité, mais la paralysie économique s'est ajoutée en plus du reste, qui pose elle aussi de multiples problèmes. Quelle est l'attitude juste à avoir devant tout cela ? Il est important de revenir au silence intérieur pour être moins manipulé par la « fabrique du consentement » dont parle clairement des auteurs comme Noam Chomsky et Ingrid Riocreux<sup>1</sup> dans un de leurs livres qui porte ce nom. Ce n'est pas parce qu'une majorité de gens répète quelque chose que c'est vrai. En plus, les personnes au pouvoir ont régulièrement des intérêts qu'ils n'annoncent guère, il faut en être conscient et ne pas tomber dans la naïveté des moutons qui ne savent que suivre. La pensée unique se base sur le bruit médiatique pour s'imposer dans les familles. Le silence de la méditation est une bonne manière de revenir à son indépendance. Il est intéressant que le mot sanscrit *dhâraṇa* qui signifie « concentration méditative » ait prit le sens en hindi de *dhârṇa*, c'est-à-dire ces « sittings » qu'effectuent les manifestants devant le ministère jusqu'au moment où le ministre cède à leurs demandes. S'asseoir en silence est en soi une protestation contre le bruit ambiant et les manipulations sous-jacentes. C'est à partir d'un centre silencieux que jailliront les inspirations pour nos actions justes, et dans un certain nombre de cas aussi, pour un repos juste. Il est important que le sens de l'altruisme, *kârūṇa*, soit équilibré par celui de l'équanimité, *upekkhā* en pali. Tout ceci sera inspiré par la vigilance et la bienveillance, des qualités qui sont directement développées par une bonne méditation.

En vous souhaitant une bonne pratique qui vous mènera probablement à une Bonne Année...

Jacques - Vigyananand

---

<sup>1</sup> Riocreux Ingrid *La langue des médias. Destruction du langage et fabrique du consentement*, L'Artilleur, 2016. Et *Les marchands de nouvelles*. Essai sur les pulsions totalitaires des médias, L'Artilleur, 2018. Citée dans la revue Front Populaire, n°2