

LE SILENCE INTERIEUR

Dans les extraits du Livre des Préceptes d'Or, livre de pratique des étudiants du mysticisme, que Madame Blavatsky nous a transmis, on peut lire :

« Avant que l'âme puisse entendre, l'image (l'homme) doit être devenue sourde aux fracas comme aux murmures, aux cris des éléphants rugissants comme au bourdonnement argentin de la luciole d'or. Avant que l'âme puisse comprendre et se souvenir, elle doit être unie au Parleur silencieux, comme à l'esprit du potier la forme sur laquelle l'argile est modelée. Alors l'âme entendra, et se souviendra. Alors à l'oreille intérieure parlera La Voix du Silence. »

Krishnamurti nous a souvent dit qu'un esprit méditatif est silencieux. Il qualifie ce silence ainsi : *« Ce n'est pas un silence que la pensée puisse concevoir ; ce n'est pas le silence d'un soir tranquille ; c'est le silence total qui se produit lorsque s'arrête la pensée, avec toutes ses images, ses mots, ses perceptions. Cet esprit méditatif est l'esprit religieux – celui dont la religion n'est pas atteinte par les églises, les temples et leurs chants ».*

Isaac le Syrien, mystique et grand spirituel de l'Orient Chrétien du 6ème siècle écrira : *« Aime le silence plus que tout. »*

Ce silence intérieur est décrit dans la plupart des traditions comme la porte d'accès vers le Divin, l'unique chemin vers cette communion avec l'ineffable, avec ce qui ne peut être décrit par le mental, mais simplement vécu dans la nudité de l'âme.

Le silence est physiquement caractérisé par l'absence de vibrations sonores. Le silence intérieur est bien plus vaste que cela. Il englobe toutes les couches constitutives de l'homme, notamment les vibrations dans le plan des émotions et dans le plan de l'intellect. Essayons de mieux comprendre ce qu'est le véritable silence intérieur, et pour cela, regardons en détail les trois modes dans lesquels nous pouvons en être conscients – le physique, le vital, et le mental.

Les vibrations physiques, le bruit permanent qui nous environne sont une des constantes dans la nature, que ce soit au milieu d'une grande ville ou au fond d'une forêt. Il est l'une des caractéristiques de la Vie sur cette Terre. Il est induit par la Vie, le mouvement naturel présent dans la manifestation, dans tous les phénomènes physiques. Il est le chant de la Vie. Et la Vie est l'expression du Divin. Donc, ce « bruit » que souvent nous prenons pour une source de perturbation, n'est autre que la musique Divine. Et quand nous sommes perturbés par une source sonore, nous réagissons comme si nous étions agressés. Mais, regardons bien : qui est agressé ? Toujours le même, l'ego personnel qui fuit tout ce qui ne lui plaît pas.

En soi, une vibration sonore est un mouvement cyclique dans la masse d'air qui nous environne. Ce mouvement induit des variations de pression qui sont détectées par notre organe externe de l'audition qu'est l'oreille. Le mécanisme de l'oreille interne est capable de décoder le contenu des ondes sonores grâce à un réseau de minuscules fibrilles de longueurs différentes qui se mettent à vibrer sur leur fréquence propre quand elles sont en présence d'une composante vibratoire équivalente. L'ensemble du spectre de fréquence est ensuite transmis électriquement à certaines zones du cerveau. La physique s'arrête là, et la psychologie moderne prend le relais pour expliquer les mécanismes d'interprétation du signal.

La physiologie occulte de l'homme, telle que nous pouvons la comprendre dans les

traditions antiques, synthétisées par l'enseignement théosophique, comprend un « étage » supplémentaire dans la chaîne de traitement du signal sonore, comme de tous les autres stimulus externes parvenant à nos organes des sens . Il s'agit de la transformation du signal perçu par l'organe physique en une sensation. Taimni nous dit que « *les vibrations se réfléchissent d'abord du cerveau dense au cerveau éthérique, et des centres éthériques du cerveau, elles se réfléchissent encore aux centres astraux correspondants, et que c'est seulement quand elles atteignent les centres astraux qu'elles apparaissent comme des sensations* ». Ces sensations peuvent alors être qualifiées de neutres, plaisantes ou déplaisantes. La seconde fonction du corps astral consiste à transformer une sensation en un sentiment. Ce sentiment est ensuite perçu par le corps mental qui, piloté par l'ego, va instantanément y rajouter le désir d'éprouver encore ou d'éviter cette sensation selon qu'elle est apparue comme un plaisir ou une douleur.

Il est utile de comprendre ce cheminement, qui part d'une vibration externe et qui se termine par un jugement de valeur, pour ne pas se tromper de cible : il ne suffit pas de s'isoler de tout bruit externe pour approcher le silence intérieur. Un environnement calme est certainement propice au travail spirituel, mais il n'est pas suffisant. Les premiers Pères chrétiens ont été appelés les Pères du Désert. Ils sont passés par le désert physique pour atteindre le désert intérieur. Cela leur permettait de rompre avec la famille, la société, les codes de conduite,... afin que l'oreille puisse s'ouvrir au silence et faire place au rugissement de la Réalité pure. Cette tradition est encore aujourd'hui celle des ermites en Occident, des yogis en Orient. Dans l'église Chrétienne d'Orient, on la connaît sous le nom d'hésychasme.

L'un des maîtres occidentaux de ce courant spirituel durant le début du cinquième siècle de notre ère se nomme Saint Jean Cassien de Marseilles. Le but de sa démarche est « *l'atteinte du Royaume des cieux qu'il définit comme le Royaume où l'Esprit règne sur toutes nos facultés sur la terre comme au ciel* » car c'est le même et unique Esprit qui est en Dieu et qui est dans l'homme . Le Royaume, c'est encore le règne de l'amour dans un être humain, l'amour qui informe les autres facultés et les dirige.

Saint Jean Cassien va décrire le chemin, la méthode pour atteindre ce Royaume : la purification du cœur. L'aboutissement de la pratique, dira-t-il, est de purifier l'esprit et le cœur et de les rendre libres à l'égard des passions. Il décrit un état de liberté et de non-attachement, y compris aux choses subtiles comme les pratiques spirituelles, les doctrines, les expériences et sensations célestes. Ces dernières sont décrites par Madame Blavatsky comme la salle d'apprentissage, le monde des perceptions super-sensorielles. Elle nous dit que : « *Aucune fleur cueillie dans ces régions n'a encore jamais été rapportée sur terre sans un serpent enroulé autour de sa tige. C'est le monde de la grande illusion* ». La purification du cœur est un travail permanent. Ceux qui oublient de garder pur le miroir de leur cœur, qui s'attachent aux images et aux reflets qui y passent, ne verront pas la pure lumière. La pureté du cœur n'est jamais acquise « une fois pour toutes », chaque matin, il s'agit de laver le miroir de toutes ses empreintes.

Pour se maintenir dans cet état de vigilance et d'amour, Saint Jean Cassien rappelle que la prière perpétuelle est le bateau qui transporte vers le Divin : « *Toute la fin du moine et la perfection du cœur consistent en une persévérance ininterrompue de prière. Autant qu'il est donné à la fragilité humaine, c'est un effort vers l'immobile tranquillité d'âme et une pureté perpétuelle* ».

Dans cette tradition, l'hésychasme, on raconte l'histoire d'un certain Arsène qui, cherchant des méthodes pour venir à bout de son mal-être, demanda à Jésus ce qu'il fallait faire pour être sauvé, c'est-à-dire, pour les anciens, être en pleine santé physique, psychique et

spirituelle. Celui-ci lui répond par trois paroles brèves : « *fuis, tais-toi, et connais le repos* ». Arsène, à l'image des Pères du Désert, prit la première parole à la lettre et il partit pour le désert, là où il n'y a rien à voir, rien à trouver, si ce n'est la Lumière. Au désert, on ne peut pas oublier qui nous sommes et ce que nous sommes. Cette fuite était considérée comme une démarche de lucidité et de connaissance, fuir vers le Divin. Il est aussi nécessaire là aussi de bien comprendre l'essence de cette approche pour ne pas se mentir à soi-même. La fuite oui, mais la fuite de quoi ? A quoi bon fuir le monde si l'on conserve un attachement aux choses de ce monde que nous chérissons ? Au départ, Arsène fuit les certitudes établies pour suivre son désir qui doit le conduire vers une Terre promise. Il abandonne ses avoirs pour une promesse d'être. Il ne sait pas qu'il est encore dans le domaine de la saisie, fut-ce une saisie spirituelle. Car le dénuement nécessaire à la communion divine va bien au-delà du monde matériel. Il exige un abandon de la volonté, et même de notre compréhension intellectuelle de la vie.

La seconde parole qu'a entendu Arsène est : « Tais-toi ».

Mais nous avons tellement de choses à dire, et à répéter, tout le temps, dans n'importe quelle situation. C'est presque un besoin vital pour certains, le besoin d'affirmer leur présence, leur existence, leur implication dans toutes les situations de vie. Si l'on observe bien le mécanisme sous-jacent, nous constatons que le bavardage incessant commence par les pensées qui sont une espèce de fil conducteur permettant à l'ego personnel d'exister. La parole est la plupart du temps l'objectivation matérielle de ce mouvement brownien de la pensée. Krishnamurti a passé sa vie à affirmer ceci : « *que la pensée cesse, et l'ego disparaît, et avec lui tous les problèmes qu'il génère* ». Mais il ne suffit pas d'adhérer à cette idée pour arriver au silence. Un travail permanent, une ascèse de la parole est nécessaire. Gandhi pratiquait une journée de silence par semaine.

La parole peut guérir, consoler, instruire, mais elle peut aussi et surtout défigurer, calomnier, médire, détruire. Là aussi, le premier pas consistera à développer l'attention. Si tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler peut conduire à des crampes du muscle de la langue, compte-tenu de notre propension à parler sans cesse, on peut essayer au moins d'être attentif à ce mode de fonctionnement et ralentir notre flot de paroles.

Se taire nous rend aussi capable d'écouter, de prier, de méditer, de demeurer au cœur de la Réalité, immobile, à condition que le silence extérieur ne masque pas le tumulte intérieur. Car il suffit de se taire extérieurement pour que le discours intérieur démarre ou bien s'amplifie. Et ignorer ce mécanisme peut être contre-productif car l'accumulation de désirs inassouvis, de rancunes et de haines tenaces est semblable à une cocotte-minute que l'on a oubliée sur le feu. Les Pères du Désert, qui accompagnaient leurs novices dans leur retraites solitaires, leur demandaient chaque soir d'exprimer en paroles les pensées qui les avaient tourmentés durant la journée.

Solitude, silence et invocation du Nom Divin ont été les éléments fondamentaux de la pratique hésychaste dès les premiers siècles. Le but est de parvenir à ce silence intérieur qui ne juge pas, qui ne calcule pas, et qui est capable d'un amour véritable pour ce qui est, et non pas pour ce qui pourrait être. Un moine de la tradition chrétienne d'Orient illustre cet état d'être de la manière suivante : « *Quand on est en présence de quelqu'un, on ne pense pas à lui, il est là. La vraie prière, ce n'est pas penser à Dieu, c'est être avec lui, le laisser Être, le laisser respirer dans notre souffle* ».

La dernière parole adressée à Arsène est : « *repose-toi* » ou « *entre dans le repos* ».

Nous pourrions dire aujourd'hui : « *détends-toi, lâche prise* ». Un moine orthodoxe contemporain disait : « *On ne prie pas de la même façon les fesses serrées ou les fesses détendues. Dieu est le même, que nous soyons crispés ou détendus, c'est vrai, mais l'homme tendu est moins ouvert à sa Présence. Dieu est partout, c'est exact, mais Dieu n'est partout que là où on le laisse entrer* ».

Denys l'Aéropagite l'exprime par ces mots dans sa Théologie Mystique : « *Exerce-toi sans relâche aux contemplations silencieuses, laisse là toutes sensations, toutes spéculations sur l'Être et le Néant, sois libre à l'égard du sensible comme de l'intelligible. Ainsi selon ta capacité, tu t'élèveras par la non-saisie et le non-savoir dans l'ouverture où tu es un avec ce qui est en amont et au-delà de tout essence et de toute connaissance* ». La non-saisie et le non-savoir sont des pratiques de détente et d'ouverture de tous nos modes de perception, sans rien objectiver. Elles préparent au « laisser-être ». Plotin disait : « *Retranche tout, et vois !* ». C'est dans ce « laisser-être » que nous avons accès à la splendeur de l'obscur et lumineux silence libre et dégagé de tout.

Lâcher prise, dénouer l'emprise de l'ego. Un maître tibétain contemporain parle de non-vouloir : « *Cesse de faire, cesse de forcer, cesse de vouloir, et tout se trouvera accompli, naturellement* ».

Le silence intérieur est un état d'âme où la quiétude parfaite règne. Car le moindre mouvement, la moindre préoccupation fait s'évanouir l'hésychia. C'est aussi ce que nous dit La Voix du Silence : « *Fais taire tes pensées, et fixe toute ton attention sur le Maître que tu ne vois pas encore, mais que tu pressens... Une seule pensée donnée au passé laissé derrière te fera retomber, et il faudra recommencer l'ascension* ».

Cette dernière parole adressée à Arsène appelle en réalité l'apaisement du mental, la cessation de la pensée.

L'apaisement du mental commence par un lâcher-prise de ce que nous qualifions de « nos soucis ».

Jean Climaque, ou Jean le Sinaïtique, moine syrien du VI^{ème} siècle, l'illustre ainsi : « *Qui veut mettre en présence de Dieu une intelligence pure, et se laisse troubler par les soucis, ressemble à un homme qui se serait solidement entravé les pieds et qui prétendrait hâter le pas... L'oeuvre principale de l'hésychia est une équanimité parfaite à l'égard de toutes choses, raisonnables et déraisonnables* ».

Après le calme mental, vient la cessation de la pensée. L'oraison spirituelle est l'élimination des pensées, l'oubli de soi. Là encore, soyons attentifs à la démarche. Nous partons en général d'un fort désir de sortir de notre mal-être. Ayant lu ou entendu que la solution passe par l'élimination des pensées, l'oubli de soi, nous décidons d'engager notre volonté et notre énergie dans cette direction. Nous disons : « *Je vais travailler sur le silence mental, l'oubli de soi,...* », et nous retombons dans la même prison, celle de l'ego qui ramène tout à lui. Cesser de vouloir être quelqu'un, de vouloir faire, voilà ce qui est le plus difficile, ce qui semble (pour l'ego personnel) complètement insupportable. Et tant que l'appel de la voix intérieure n'est pas perçu suffisamment clairement, nous allons continuer à tourner en rond à l'intérieur de cette forteresse que l'ego personnel a construit et qu'il défend chèrement.

A ce stade, deux clés peuvent être utiles pour progresser sur la voie sans trop s'embourber dans les bas-côtés de l'ego personnel : confiance et humilité. Confiance dans le Tout, confiance en le Divin, dont nous sommes une étincelle. Confiance dans les enseignements et les récits de vie des pèlerins qui nous ont précédé et qui ont ouvert quelques pistes et laissé des témoignages de leur voyage spirituel. Confiance dans les modèles de l'Univers et

de l'Homme que les enseignements des traditions anciennes nous ont légués et que l'enseignement théosophique a synthétisés . Il ne s'agit pas de croyance, car la croyance sans aucun fondement est similaire à la marche d'un aveugle au bord d'une falaise. Elle a conduit et elle continue à conduire les hommes et les peuples à se massacrer depuis des millénaires. La confiance dont nous parlons est similaire à la foi, fondement de toutes les religions véritables, qui consiste à suivre et pratiquer les enseignements, et ainsi découvrir, expérimenter les étapes qui conduisent au Divin, chacun selon sa nature et son rythme.

L'autre grand secret de la paix intérieur s'appelle l'humilité. La Voix du Silence nous le rappelle : « *Sois humble, si tu veux atteindre la sagesse. Sois plus humble encore, si tu as conquis la sagesse* ». L'humilité, c'est être vrai. Être ce que l'on est, pas ce qu'on prétend ou veut être. S'accepter tel que nous sommes, sans aucune prétention à être autre que ce que nous sommes. L'humilité n'est pas une qualité qui peut se cultiver. La seule chose que nous puissions développer, c'est cette capacité de voir, de nous voir sans aucun déguisement, et bien entendu sans jugement de valeur.

Donc, la pratique de l'hesychia – fuir, se taire et lâcher prise - est une route vers le silence intérieur. Mais comment fait-on au XXIème siècle ? Cette pratique est-elle toujours abordable ? Dans nos sociétés modernes, tout semble s'opposer à ces pratiques.

Fuir ? Les modes de vie sociétales sont de plus en plus basées sur le regroupement, l'agglutination dans les villes, et des dépendances matérielles de plus en plus poussées. La plupart de nos comportements sont fortement conditionnés par cet environnement. Les villes sont de gigantesques ruches humaines, avec la différence que dans une ruche d'abeilles, tous les individus travaillent ensemble pour le même objectif. Sortir de ces ruches demande un effort très important. Alors, on part en vacances à l'étranger,... dans une autre ruche. Et si l'on va dans le désert, c'est peut-être pour participer à un rallye. L'homme moderne n'est plus nourri dans sa dimension divine.

Mais, rappelons-nous, quand Arsène parle de fuir, c'est surtout de fuir loin de ses certitudes établies. La quiétude du désert peut être propice à la démarche spirituelle, mais l'essentiel reste à faire, même dans le désert. Et cet essentiel, nous pouvons aussi y travailler au milieu de la ville. Nous pouvons avoir un regard nouveau, complètement nouveau sur tout ce qui nous entoure. Et quand nous parlons d'un regard, celui-ci inclut l'utilisation de tous les sens qui peuvent être des aides précieuses pour percevoir le Divin autour de nous et en nous.

Écouter, avec toute notre attention, afin de bien entendre la Réalité. Ne pas laisser le bruit incessant des pensées couvrir les vibrations qui nous parviennent. Écouter la Vie, écouter la joie de vivre, écouter la souffrance. Sans y apporter un jugement de valeur. Rester immergé dans la vibration divine.

Voir, sans les filtres que nos conditionnements ont bâtis. Saisir tout ce qu'il y a d'invisible dans ce que l'on voit, mais que l'on occulte dès que l'image a été catégorisée et jugée. En posant le regard, tranquillement, sur ce qui nous entoure, au lieu de « zapper » d'une image à l'autre, nous pouvons découvrir l'infini dans lequel nous évoluons. Voir devient vision qui devient union.

Sentir. Les odeurs recèlent et révèlent une partie de la nature intérieure de la vie qui nous entoure. Dans le domaine de la prière, les phénomènes de parfums subtils ne sont pas rares. L'utilisation de l'encens, par exemple, permet de pénétrer dans un état de conscience

plus réceptif, de nous éveiller à la beauté de la Présence.

Toucher et goûter. Dans la prière, l'oreille devient capable d'entendre l'inaudible, l'œil de voir l'invisible, le nez de percevoir des parfums subtils. Le toucher subtil, c'est cette sensation d'être enveloppé d'espace, et le goût subtil est cette capacité de savourer la Présence Divine qui, dans l'expérience d'oraison n'est pas sans saveur.

Dans l'utilisation de nos sens, il ne s'agit pas de rechercher des sensations, car celles-ci auraient tôt fait de nous emporter dans nos rêves et nos chimères. Les organes sensoriels sont les portes par lesquelles nous pouvons être en contact avec le Divin sous toutes les formes sous lesquelles il se manifeste dans cette phase de l'évolution. C'est l'homme tout entier qui doit entrer dans la Présence. Il s'agit de s'ouvrir au Divin dont la manifestation est infinie, ici et maintenant, quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Se taire ? Si nous voulons entendre quoi que ce soit, il nous faut nous taire, à fortiori si ce que nous cherchons à entendre est enfoui au plus profond de nous. Alors, pouvons-nous nous taire au milieu de toutes les sollicitations externes et internes ? Notre société de consommation massive nous engloutit sous des tsunamis de stimuli audio-visuels où que nous soyons. Et nous réagissons presque instinctivement et souvent inconsciemment à ces stimuli. Pour travailler sur ce thème, utilisons l'attention discriminante. Soyons complètement attentifs à toutes les situations où nous nous trouvons, et analysons la pertinence de tout ce que nous captions par rapport à notre quête spirituelle. Discriminer ne signifie pas éliminer tout ce qui ne nous plaît pas ou nous effraie, et se concentrer sur ce qui nous fait plaisir. Peut-être ainsi allons-nous réduire notre consommation – radio, télévision, téléphone, tablette, ordinateur, journaux,... pour concentrer notre énergie sur des thèmes en relation avec notre démarche. Se taire au sens propre du mot, ou tout au moins réduire notre propension à parler sur tout ce qui passe à proximité de notre entendement, peut aussi aider. Sans tomber dans l'excès d'un mutisme qui peut être socialement pénalisant, nous pouvons restreindre les sujets de conversation aisément. Bien entendu, nos activités et fréquentations vont beaucoup influencer sur nos possibilités de faire le silence. Nous sommes toujours amenés à faire des choix dans la vie, basés sur une forme d'équilibre entre contraintes et attractions. Essayons de nous taire un peu, cela nous aidera à progresser.

Lâcher prise. Nous pouvons probablement suivre les deux premières recommandations faites à Arsène, fuir loin des certitudes établies et nous taire un peu, mais le plus dur reste à faire : lâcher prise. Le cœur de nos difficultés, mais aussi la solution à ces difficultés réside là. Toutes les traditions et les philosophies sont unanimes dans l'identification de ce point dur dans toute démarche de retour vers le Soi. Et toutes les traditions ont des approches et des pratiques pour travailler sur ce point. Ces approches peuvent paraître différentes, mais en réalité elles sont d'abord le reflet d'une époque et d'une tradition particulière, que ce soient les grandes religions du monde ou bien les philosophies anciennes ou modernes. Donc, elles sont surtout adaptées à un moment de l'histoire d'un peuple au moment de leurs genèses, et ensuite, elles vont être fortement colorées par l'environnement dans lequel elles vont s'exporter. Enfin, elles comportent généralement différents volets adaptés aux capacités des disciples, un peu comme un cursus scolaire. L'enseignement théosophique illustre la distinction entre les enseignements exotériques et ésotériques dans la plupart des philosophies et des religions. Ce qui est cependant frappant, c'est l'existence d'un « fond commun » à tous les courants de pensée religieux et philosophiques, dont les bases se retrouvent dans les principaux textes fondateurs de la Société Théosophique. Cette racine

commune est cependant très difficile à identifier, car les différentes traditions religieuses et philosophiques ont vu leur enseignement originel déformé, voilé, voire devenir complètement illisible à la suite de milliers d'années de transmission et d'interprétation . Le cœur de ces traditions reste cependant accessible pour les aventuriers de la Sagesse, mais il demande une consécration totale pour l'individu qui décide de frapper à la porte de ces enseignements.

Si l'on peut essayer de résumer l'essence des enseignements sur le sujet du lâcher-prise, on pourrait parler d'oubli, d'abandon de soi – le petit soi que l'on appelle l'ego personnel – et l'une des voies qui peut aider dans cette direction est la consécration de soi au service d'autrui, de manière complètement altruiste, sans aucune attente d'une quelconque rétribution matérielle ou spirituelle. Le lâcher-prise étant l'une des étapes les plus importantes et des plus difficiles, nous trouvons beaucoup de pratiques et de recommandations dans les écrits des Maîtres des différentes traditions.

Terminons avec ce qu'en dit Maître Eckhart dans ses Instructions Spirituelles :

« Tu dois savoir que jamais encore personne ne s'est assez renoncé en cette vie qu'il ne trouve à se renoncer davantage encore. Peu de personnes prennent vraiment cela en considération et s'y maintiennent. C'est une véritable compensation et un juste échange : dans la mesure où tu quittes toutes choses, dans cette même mesure, ni plus, ni moins, Dieu pénètre en toi avec tout ce qu'il a, tout comme tu as quitté complètement toutes choses qui sont en toi. Commence par là et paye pour cela autant que tu peux. C'est là que se trouve la véritable paix, et nulle part ailleurs ».