

LE SILENCE PLANCHE FM

Comment parler du silence ?

La première idée, pour le faire par écrit, est une page blanche. Une planche sans aucun mot, comme peut apparaître le silence parfois dans une conversation. Avec une page blanche en guise d'explication, le silence serait-il au rendez-vous ?

Je ne suis pas certain de faire taire votre voix intérieure. Pour parler du silence il me faut le faire avec des mots écrits et avec l'aide de votre voix intérieure, celle qui lit ce que j'ai écrit. Le silence est rompu à chaque ligne. Tel est le paradoxe, à l'instant où nous parlons du silence, il n'existe plus.

Le silence en notre dehors : le silence extérieur

Dans la foule, un jour de fête, il arrive de penser : « Il y a trop de bruit, vraiment trop de bruit » mais déjà la fatigue s'est installée. Le niveau de gêne est tel qu'il devient pénible. De l'inconscient, de par sa présence trop intense, il est passé dans notre sphère du conscient. Le silence, notre recherche de la moindre souffrance en fait une priorité. Pour tout ce bruit qui maintenant nous agresse, tel est notre ressenti, nous cherchons à le faire diminuer, taire, mieux ; à nous retrouver dans le silence. Je ne parle pas d'un bruit trop fort qui nous blesse l'oreille, produisant une vive douleur de cette dernière, mais d'un trop de bruit. Comme par exemple, le bruit d'une formule 1 qui passe près de nous et celui d'une brasserie, un samedi où nous sommes bien fatigués. Voyez la nuance, pas de douleur aux oreilles mais un ressenti de souffrance et de fatigue. Lorsque nous pouvons nous extraire d'un vacarme pour nous retrouver dans le silence, un plaisir nous envahit.

Le silence extérieur nous est bienfaisant et nécessaire.

Le bruit fatigue, mais comment le fait-il ?

Et pourquoi n'est-il pas possible de fermer nos oreilles ? Des paupières aux oreilles, comme nous en avons pour les yeux, la nature ne nous en a pas dotées. Nous sommes toujours à l'écoute pour garantir une surveillance continue, même durant notre sommeil. C'est le prix que nous devons payer pour notre sécurité. C'est pratique pour entendre notre maudit réveil matin. Nous ne pouvons pas stopper les bruits que nous percevons. A chaque instant notre cerveau analyse tous les bruits perçus. Il les filtre et nous alerte si nécessaire. Une mère ne sera pas réveillée par les bruits habituels de son logement ou de la rue, mais elle le sera par une toux légère et étrange de son jeune enfant. Un skipper solitaire dans une course autour du monde et dans son sommeil réparateur ne sera réveillé que par des bruits anormaux. Les vents rugissants dans les drisses, les craquements habituels de sa coque ne troubleront pas son sommeil. Dans le sommeil et encore plus en dehors, tout ce travail de traitement, de filtrage, d'analyse des stimuli auditifs nous prennent de l'énergie. Dans un cocktail si nous mettions un micro pour enregistrer et si nous écoutions plus tard dans une pièce au calme le résultat, il nous serait impossible de suivre une conversation parmi le brouhaha. Avec nos deux oreilles et notre cerveau, nous le faisons. La différence entre le rendu du magnétophone et ce que nous avons entendu est tout le travail que notre cerveau est capable de faire et que l'enregistreur ne fait pas. La stimulation permanente de nos nerfs auditifs va engendrer un traitement cognitif plus ou moins complexe, nécessitant des efforts inconscients, induisant

sur la durée de la fatigue. Plus les bruits sont nombreux, complexes, imprévisibles, plus ils vont nous demander de la ressource inconsciente pour les analyser. Parmi toutes les recherches faites par notre esprit : lever un doute : suis-je en danger ?

La fatigue augmente notre perception de la douleur, c'est par elle que le trop de bruit finit par nous faire mal. Dans le trop de bruit, notre moindre-souffrance n'est plus assurée, des paupières auditives seraient parfois bien utiles.

Fermer les oreilles pour me voir

Comme nous fermons parfois nos yeux pour mieux écouter, si nous avons des paupières aux oreilles, nous les fermerions pour mieux voir. Nous pourrions faire le silence pour regarder ce qu'il y a de beau. Ce n'est pas le cas, aussi il n'est pas étonnant que nous apprécions les beautés de l'art ou de la nature dans des lieux où se trouve le silence, à la campagne, dans des bâtiments religieux. Ce sont des endroits où nous contemplons facilement ce qu'il y a de beau. En ces lieux, devant ces vues magnifiques, un instant nous voici hors du temps et bizarrement dans l'instant présent. C'est eux qui font les souvenirs de vacances, les inénarrables photos, les belles cartes postales, ces moments qui nous font du bien et que nous recherchons le temps de nos vacances.

Vacances quel drôle de mot ! Au singulier, il désigne une absence.

Alors, vacance de quoi ? En vacances de bruit inutile, c'est l'un des objectifs, pas toujours conscient de nos vacances.

Qui souffre ou a souffert connaît les bienfaits du silence extérieur pour soulager sa douleur, se ressourcer, se reposer. Plus ce silence est grand, plus il est pénétrant. Il nous facilite un silence encore plus profond, celui qui nous vient de l'intérieur. Dans la tourmente des souffrances il devient un bien précieux pour retrouver l'apaisement de son esprit face aux douleurs qui l'habitent.

Dans la vie de tous les jours, le silence extérieur devient une chose rare. De plus il n'est pas possible de fermer ses oreilles comme nous fermons nos yeux. Pour moins souffrir, dans tous ces bruits il va falloir nous fabriquer des silences en nous-mêmes.

Le silence en nous : le silence intérieur

Notre silence intérieur n'est pas, de par notre éducation, notre mode de vie, notre culture, une chose naturelle et facilement atteignable. Les méthodes pour le provoquer tournent toutes autour de la relaxation avec cette notion difficile de méditation. L'une d'elle, pour trouver notre silence intérieur, est d'être zen.

Je n'ai pas la prétention de vous expliquer la méditation Zen. Je souhaite uniquement réfléchir sur l'importance de l'apprentissage du silence dans une démarche philosophique. Chacun de nous pourra façonner cet outil à sa main.

La méthode que je propose n'est pas d'adopter une autre religion, une autre culture que la sienne pour combler des manques, mais de prendre, de-ci de-là, ailleurs, des idées, des schémas de pensée, des explications pour progresser dans la maîtrise de la moindre-souffrance.

Être zen

Être zen pour nous, occidentaux, est souvent synonyme d'être calme, tranquille. Celui qui sait rester zen en toutes circonstances apparaît comme un sage. Prenons le temps d'en faire le contour par ses bords extérieurs. Ce détour est riche de sens. Il est un bon exemple pour une remise en cause des stéréotypes qui cristallisent notre pensée. Cette promenade, qui peut sembler hors sujet, me paraît utile pour bien cerner le sens de zen comme outil de la moindre souffrance.

Les dictionnaires et leurs définitions ne m'aident pas. Zen est : soit une secte bouddhique japonaise où la méditation prend la première place; soit une importante école bouddhiste qui privilégie l'enseignement de maître à élève. Il est ajouté au sens familier : calme, serein, décontracté.

La distorsion du vocabulaire entre deux cultures est la première chose que le bouddhisme m'a fait découvrir. La différence entre les deux registres de vocabulaire, le nôtre et celui des bouddhistes est telle que pour passer du Sanskrit au Français, le mot à mot est impossible. A chaque mot Sanskrit correspond au mieux une définition longue en français. Il apparaît vite et plus simple de ne plus les traduire afin de pas les trahir.

Ce schéma n'est-il pas plus ou moins vrai pour toutes les cultures ?

Faire taire nos stéréotypes c'est aussi faire des pas vers son silence intérieur.

Mais d'où vient le Zen ?

La première école de ZEN date du XII^{ème} siècle lorsque le bouddhisme arrive au Japon. Il est parti de l'Inde cinq siècles plus tôt, en faisant un détour par la Chine. Le mot de Zen est la prononciation japonaise du chinois Ch'an.

Ch'an est la traduction chinoise du sanskrit « Dhyâna ». Ces trois noms désignent le même état : celui de « méditation ». Il est préférable de préciser méditation bouddhiste pour la différencier des autres, profanes et chrétiennes. Pour ces dernières c'est un temps de contemplation à la recherche de Dieu. Dans le monde profane, la méditation est un moment de réflexion profonde. Aujourd'hui, c'est la notion de « pleine conscience » qui est préférée. La méditation est considérée comme une thérapie pour soulager les douleurs chroniques dans certaines médecines comportementales.

Les méditations dans le silence chez les bouddhistes sont les principaux outils pour devenir un Bouddha accompli.

La méditation Zen, à son premier niveau se révèle comme l'outil de base pour l'apprentissage de la « sagesse ». Elle permet aux jeunes bouddhistes de mettre en œuvre l'effort, l'attention et la concentration juste. Il ne s'agit pas de prières, mais plutôt d'un entraînement spirituel, exercice ayant pour effet de rechercher et maîtriser une attention à la réalité telle qu'elle se manifeste intérieurement ou extérieurement.

Être zen peut être vu, sur le plan de la gestion de notre « matière cérébrale », comme une déconnexion temporaire, fugitive, plus ou moins intense de l'esprit avec la pensée.

Pendant la méditation Zen, l'esprit (l'individu) doit être uniquement en réception de ses sens. Il est alors à l'écoute du monde extérieur en temps réel, tel qu'il est, tel qu'il doit être vu, et non pas celui que nous pensons qu'il est. L'expression « Nous entendons que ce que nous voulons entendre » est l'illustration du contraire d'être Zen.

Je perçois la méditation Zen comme étant l'état où l'esprit est centré, entièrement, uniquement, pleinement concentré sur les sens de perception. Il n'accorde plus aucune

priorité aux pensées. Cela met en lumière le fait qu'il nous arrive d'être dans cet état, sans le forcer, ni volontairement le rechercher. L'acte peut être voulu par l'inconscient, l'important, ici, est de voir à quel point nous le faisons sans nous en apercevoir, à la différence des bouddhistes qui eux recherchent à maîtriser parfaitement cet état.

Zen, nous le sommes sans le savoir. Les occasions sont nombreuses de déconnexions temporaires, de son esprit avec sa pensée.

Ainsi : Au cinéma, lorsque l'on est totalement pris dans le film. Zen !

Le motard se faufilant à vive allure dans le flot de circulation, uniquement concentré sur ses sens de perception pour piloter son engin. Zen !

Le mélomane lorsqu'il fait corps avec la musique, lorsqu'il en arrive à être hors du temps mais toujours dans le tempo. Zen !

En dégustant un vin extraordinaire, pendant un instant plus ou moins bref où précisément l'esprit écoute uniquement les papilles. Zen !

Le randonneur, lorsqu'il a fait suffisamment de pas, et avant que la fatigue le gagne, ce moment où il ne pense plus et ne regarde que le paysage. Zen !

Je pourrais développer aussi les artifices qui nous rendent Zen de manière inconsciente mais recherchée : le tabac, l'alcool, le cannabis. Un abus de Zen Bouddhiste (ou pas) est reconnu comme mauvais pour l'éveil du Bodhisattva par les maîtres du Zen. La différence fondamentale entre les hasards du quotidien et le bouddhiste, est la maîtrise volontaire de l'esprit sur la pensée par l'apprentissage de la méditation Zen.

Modestement, sans risquer de devenir des bouddhas accomplis malgré nous, il nous est possible d'expérimenter cette capacité de notre esprit. Pour ces premiers pas en « zenitude », il nous suffira, consciemment de nous concentrer uniquement sur la vue. Le silence extérieur, la solitude du moment, un beau paysage, nous faciliteront la concentration nécessaire pour arriver à volontairement déconnecter l'esprit de la pensée afin d'être uniquement à l'écoute de ses yeux. Pour le débutant l'exercice commence par la pratique d'une méditation assise pendant laquelle l'esprit se fixe sur un objet. L'objectif étant de trouver son silence intérieur. L'esprit doit ne plus accorder de priorité à la pensée, pour pleinement se concentrer sur la vue.

Le plus important est l'acte volontaire de l'esprit sur la pensée. Les premières découvertes au bout de l'exercice seront la profondeur du silence intérieur, la notion de l'instant présent, un regard différent sur le monde qui nous entoure.

La profondeur du silence intérieur

L'esprit et la pensée ne sont pas qu'un, mais multiples et parfaitement dissociables. C'est uniquement lors de cette rupture, quand la pensée s'efface que s'établit le vrai silence intérieur. Un silence capital en recherche philosophique car si le silence extérieur permet de mieux écouter sa ou ses pensées, le silence intérieur permet de mieux écouter les « pensées » extérieures, à travers le ressenti de nos sens.

Je dois reconnaître que dans une société où le « je pense donc je suis » est l'une des bases de sa philosophie, il y a une grande appréhension, voire presque une gêne à faire ce silence intérieur. Lorsque l'esprit se coupe de la pensée pour écouter pleinement le monde extérieur, suis-je encore ? Bien sûr que oui. Il ne faut pas confondre : ne plus penser et ne pas penser. Cette déconnexion dure le temps nécessaire à l'écoute. Mais je sais que je peux choquer lorsque je dis : Une déconnexion temporaire, et volontaire de l'esprit avec la

pensée. Pourtant c'est à ce prix que l'on atteint un silence intérieur que je qualifierai de « juste et parfait », la seule condition pour l'écoute, de l'autre, du monde et de sa réalité.

La notion de l'instant présent

Avec une compréhension du caractère impermanent de la vie : il nous faut prendre conscience de l'instant présent. Pas l'instant T+ epsilon, dans le futur proche ou lointain. Ni l'instant T- epsilon, dans le passé proche ou lointain. Uniquement l'instant T celui qui est hors du temps. Pas de relation avec le passé. Pas de relation avec le futur. Cela apporte en temps réel le sentiment de vivre. C'est probablement là où se situe l'ataraxie d'Épicure, la béatitude de Spinoza, l'égrégore des francs-maçons.

La méditation Zen est aussi appelée chemin de la tranquillité, en voilà une belle invitation à voyager différemment sur notre route.

Un regard différent sur le monde qui nous entoure.

Dans ce silence intérieur enfin trouvé, sans l'aide de paupières aux oreilles, nous pouvons regarder avec nos yeux différemment. Ce regard nous permet de voir la réalité telle qu'elle se manifeste, sans aucune pollution venue de nos craintes, de nos angoisses, de nos soucis, de nos désirs, de nos ambitions, de nos dominations, de nos arbitraires, de nos stéréotypes, de nos pensées, de nos préjugés. Tous ces paramètres perturbateurs de la réalité et générés par notre centre de pensée en même temps que nous ressentons, par nos cinq sens, le monde extérieur.

Pour les bouddhistes, ce silence permet une compréhension de ce qui est futile, accompagné d'une vision précise du caractère douloureux de la vie. C'est à partir de cette prise de conscience qu'il est possible de couper les racines du désir qui rend prisonnier l'homme et permet au maître d'atteindre le nirvana. Il apparaît aussi une vision claire de ce qui est nécessaire et de « ce qu'il y a de beau ». Pour ma part cela va être un élément de pondération de nos actes, nous facilitant les réponses possible à l'éternel question : Suis-je dans moins ou plus de souffrance ?

Le silence intérieur, non pas pour apprendre à se taire mais uniquement pour apprendre à écouter. Le silence intérieur est d'abord et avant tout pour comprendre le monde extérieur à notre pensée.

Hélas la société de consommation, le « In » et le branché, nous pousse dans le bruit de l'hyper communication, en multimodes si possible.

Où est passé la recherche du silence intérieur « juste et parfait » ?

Les maîtres Zen, comme leur apprenti, rechercheront toute leur vie le silence afin d'entendre mieux les autres. Ce silence leur permet plus encore, comme pour nous-mêmes : se trouver soi-même dans notre réelle dimension.

Apprenti dans ce silence, nous le sommes toute notre vie, plus ou moins consciemment. L'unique personne gênant notre silence intérieur, nous la voyons à chaque fois que nous nous regardons dans un miroir, car tout dépend de notre volonté.

A propos du Zen, Jung écrivait « les conceptions nécessaire du Zen sont celles qui manquent à l'occident ». N'hésitons pas à compléter notre caisse à outils philosophiques par des idées venant d'autre culture que la nôtre, cela quelques soit notre culture de naissance. Faisons cela sans renoncer à notre éducation, contentons-nous de compléter nos outils. Cela nous

enrichira par de nouvelles connaissances dans notre aptitude à maitriser notre moindre-souffrance.

Allons grimpons sur le niveau suivant et faisons connaissance avec trois mauvais compagnons intérieurs.