Le Yoga du silence

Interview de Jacques Vigne

par Dominique Trachet

** Comme certaines personnes ne peuvent rester seules, il y a aussi des gens qui ne supportent pas le silence. Quelles sont les conditions de base afin de pouvoir apprécier le silence?*

Pour bénéficier du silence, il faut avoir une préparation. Le travail sur le corps aide à s'intérioriser de façon agréable, la connaissance de la respirations permet de revenir à son être à la fois instinctif et spirituel de base, et avant tout cela, il faut réfléchir suffisamment pour comprend l'intérêt de discipliner sa vie. Sinon, les erreurs qu'on a faites et qu'on n'a pas regrettées remonteront pendant le silence, elles gêneront la méditation. On demandait au grand maître zen Qinxi qui était un prédecesseur de Dogen au début du second millénaire au Japon : « Comment obtenir le silence ? » Il a répondu simplement : « Ne faites pas de bruit. »

* Quelles sont les vertus du silence?

Le silence donne l'énergie : en latin, *virtus* signifie d'ailleurs force. D'habitude, nous sommes comme un seau percé, à cause du parasitage du mental verbal, nous perdons constamment une énergie que pourtant nous n'avons pas en quantité infinie, et donc qui est précieuse. En ce sens, on peut dire aussi que le silence est une nourriture. De plus, comme nous sommes en relation, en particulier en parlant, nous jouons un rôle, pour ne pas dire un théâtre, tout cela peut entretenir des ressemblances profondes et troublantes avec le théâtralisme de l'hystérie. Savoir être silencieux, c'est une des meilleures prévention de ce fonds hystérique.

* Quelque part vous dites: “Le silence n’est pas nécessairement l’absence de son.” Pouvez-vous expliquer cela? Et que peut être le rôle d’un son dans le silence?

Physiologiquement, nous avons toujours un son dans l'oreille. Il a plusieurs causes : déjà le chuintement des artérioles qui sont très près de la cochlée et dont la fonction est de transmettre un son à l'oreille interne, et donc ce son est clairement perçu. Il y ensuite la fibrillation des muscles du marteau, de l'enclume, et de l'étrier, ceux-ci étant les trois osselets dans l'oreille moyenne. Cette fibrillation crée un petit mouvement qui lui aussi se traduit sous forme de son. Il en va de même pour les muscles de la nuque dont la fibrillation elle aussi transmet un son continu à l'oreille. On peut donc dire que l'oreille produit un son, c'est d'ailleurs pour cela que quand on se met un coquillage proche du

pavillon de l'oreille, « on entend le bruit la mer ». Il s'agit en fait de la réverbération du son produit par l'oreille. Ce son a reçu des noms différents dans diverses traditions mystiques, mais il a régulièrement été associé à l'Absolu, comme le 'aleph primordial' dans la cabale, le 'sultan des sons' dans le soufisme, le nâda dans l'hindouisme, la fin du son dans le bouddhisme tibétain, la 'musica callada', la muique silencieuse de Saint-Jean de la Croix, etc. l'écoute du silence a un double effet qui revient en fait au deux faces de la même pièce : calmer le mental et s'ouvrir à l'Absolu.

* On parle de ‘son’ et de ‘bruit’ concret, mais il y a aussi le ‘bruit de l’intellect’: les pensées, les images qui tournent dans nos têtes. Comment peut-on diminuer ou faire partir ce ‘bruit spirituel’?

En concentrant le mental sur quelque chose qu'il aime : dans la voie de la dévotion dont fait partie le christianisme, c'est la divinité d'élection; dans la voie de la connaissance, c'est le soi en tant que conscience-félicité qu'on apprend à percevoir de plus en plus intimement et directement; dans le yoga, c'est en méditant sur la rencontre des nadîs, les canaux gauches et droits qui éveillent l'union du masculin et du féminin et mène au mariage mystique. Le mental de base recherche l'union, c'est à cause de cela qu'il est fébrile, si on lui donne ce ce qu'il recherche de façon continue au point de vue subtil, c'est à ce moment-là qu'il se calmera en profondeur.

* Il y a une tradition de silence dans toutes les pratiques et voies spirituelles, partout dans le monde: qu’est-ce que cela veut dire sur la condition humaine et la fonction son/silence?

Râmana Maharshi disait que le silence été l'océan dans lequel confluent les fleuves des religions. De même que la vibration de base du silence est la matrice de toutes ses paroles possibles, de même le silence de base du mental représente la matrice de toutes les expériences spirituelles possibles. Râmana Maharshi disait aussi : « Penser n'est pas la véritable nature de l'homme. » Cela choque évidemment un Occidental, mais a aussi l'avantage de mettre le doigt sur la réalisation intuitive de la vérité bien au-delà du côté fonctionnel, voire calculateur du mental habituel.

* De nos jours, beaucoup de gens mélangent toutes les traditions, orientales et occidentales, la voie des indiens d'Amérique du nord aussi bien que celles des chamanes d'Europe de l'Est, du bouddhisme aussi bien que du christianisme: n'y a-t-il pas un danger réel que dans ce cas l’essentiel se perde? (Je ne sais pas si vous connaissez le bestseller ‘The Secret’: n’est-ce pas la récupération commerciale et plutôt banale du synthèse de tous ces traditions?)

Tout cela dépend du niveau des gens : s'ils sont débutants, c'est bien d'aller expérimenter différentes voies pour savoir celle à laquelle ils se sentent vraiment reliés et dans laquelle ils veulent progresser jusqu'au bout. Mais une fois qu'on est sur le chemin,

effectivement, mieux vaut aller droit devant soi en sachant que quand on arrive au sommet, on comprendra que des autres voies y mènent aussi. Mais si l'on cherche à changer de chemin, on risque de tomber dans les précipices qui se trouvent sur les flancs de la montagne. Cependant, sans suivre différentes voies en même temps, on peut lire de temps en temps un mystique d'une tradition autre et se sentir confirmé dans des expériences qu'on a eues soit même par sa propre pratique. Il y a aussi les personnes qui ont la vocation spéciale d'étudier ou d'enseigner la mystique comparée, et qui doivent donc se tenir au courant de différentes traditions. C'est un type de travail qui a son importance pour diminuer les tensions entre mouvements religieux et spirituels.

* Dans ‘Cheminer, contempler’, Michel Jourdan et vous avez écrit sur la spiritualité de la marche - Y a-t-il aussi dans cela une place pour le silence? Et quelle est la différence essentielle (et peut-être qualitative) du 'silence d'un méditation assise' et le 'silence en mouvement'?

Dans le bouddhisme, on insiste à la fois sur la méditation assise et en marchant. Certains enseignements passent des jours voire des semaines à faire alterner ces deux types de méditation, des fois par des périodes de durée égale, bien qu'en général la méditation en marchant soit plus courte. La marche détend le corps, fait circuler l'énergie naturellement, et produits tout aussi naturellement des endorphines, qu'on peut appeler les neurotransmetteurs de la joie et de l'attention. On en a besoin pour une bonne méditation.

* Vous et d’autres parlent d'écouter le silence’ - Pouvez-vous expliquer cela?

Quand on écoute le silence, on entend d'abord un bruissement indistinct. Ensuite, on s'aperçoit qu'il recèle de multiples composantes, de même qu'une ficelle a de multiples brins de fils tressés qui la composent. On peut choisir une de ces composantes ou le son global, l'important est d'absorber son mental dedans. À ce moment-là, il s'arrête rapidement, même si malheureusement ensuite il est vite distrait aussi. Cependant, au moins pendant un temps, on peut percevoir comme une fenêtre qui s'ouvre sur le ciel de l'arrêt du mental.

* On peut trouver la silence dans la méditation. Les résultats positifs de celle-ci sont maintenant même acceptés par la science. A l’université de Louvain et de Gand (en Belgique), on fait des expériences avec des techniques de méditation et d'attention (*mindfulness, anapanansati*) pour aider par exemple des gens dépressifs. Est-ce qu’on ne risque pas de perdre la force de la méditation et du silence en rationalisant leur mystique ?

Comme je l'ai dit, il faut tenir compte du niveau des gens : le Bouddha lui-même

explique que ce qui nous pousse vers la vie spirituelle, c'est la réalité de la souffrance, c'est la première Noble vérité de l'enseignement de Sarnath. Toute méthode qui mène à sortir de la souffrance par la discipline personnelle et la prise de conscience est déjà spirituelle. Le premier professeur de yoga avec lequel j'ai travaillé 9 ans offrait un mélange de méditation et de sophrologie, celle-ci ayant été faite spécifiquement pour les occidentaux. J'en ai bénéficié, bien que plus cela allait, plus je me suis tourné vers une méditation traditionnelle. Cependant, même si on fait des méthodes pratiques et adaptées au public occidental, il est à la fois utile et honnête de parler à ses élèves de la voie spirituelle en général, de son importance, et de ses buts. Ils seront ainsi mieux où ils mettent les pieds. Mais il est vrai que certaines personnes peuvent avoir peur du mot même spirituel. À ce moment-là, la meilleure stratégie de les mettre directement en phase de leur expérience, et des bénéfices concrets que peuvent apporter les méthodes traditionnelles simples. Ils sont comme des enfants sauvages qu'il faut apprivoiser progressivement à la « civilisation » de l'intériorisation et de la discipline de soi.

* Selon vous, est-ce possible de trouver le silence en soi sans l'assistance d'un maître ou d'un gourou?

C'est possible, mais c'est l'exception qui confirme la règle. Pour toutes sortes de matières profanes, nous avons des professeurs, par exemple pendant douze ans d'études primaires et secondaires, et ensuite pour certains pendant des années d'études universitaires. Quand nous avons un problème particulier, nous allons aussi voir un spécialiste. Nous pouvons être aidés par les autres dans notre vie intérieure, ce peut être un psychothérapeute ou à plus long terme un maître spirituel, les deux ont certains types d'action en commun, mais fonctionnent pourtant à certains moments sur un autre plan. J'ai discuté de ces questions détail dans mon livre *Le maitre et le thérapeute* que j'ai fait traduire en anglais et mettre sur mon site jacquesvigne.fr.st sous le titre de *The Indian Teaching Tradition.*

* Vous parlez de la valeur fondamentale du détachement et la joie intérieure comme deux faces de la même médaille. Que voulez-vous dire avec cela? Supposez que vous avez porté pendant des kilomètres un sac à dos plein de pierres, et que vous vous en apercevez tout d'un coup qu'il en était rempli : vous allez sans doute le vider sur le bord de la route et continuer avec un coeur et un corps léger. Le détachement n'est pas différent, il donne une joie immédiate et à long terme. Simplement, il est clair que la joie peut être mêlée de certains regrets, et c'est là tout le travail de la pratique spirituelle de savoir les dépasser par une joie plus grande.

* Nous ne pouvons pas tous aller vivre dans l'Himalaya (heureusement pour l'Himalaya!). Ici, nous vivons dans une société dans laquelle nous sommes soumis à des bombardements non seulement de sons mais aussi d'images et d'informations (souvent

manipulée). Notre 'nature' est limitée à un parc dans la ville. Croyez-vous que c’est quand même possible dans un monde pareil de se confronter au silence en soi? De s’isoler assez pour pouvoir se fondre avec ce silence? De s’échapper de ce monde de consommation? Est-ce qu’on ne devrait pas être plus délicat en ce qui ce concerne les ‘sons’ que l’on admet dans sa vie?

Un bon système est-ce celui des juifs avec leur sabbat : ils sont très stricts pour arrêter toute activité profanent une journée par semaine. Avec de la discipline, on peut décider de couper tous les moyens de communication, téléphone, portable, fax, et mails pendant une journée. On reste seul en soi-même ou tranquille en famille, on a des lectures spirituelles, on pratique la méditation, on va marcher dehors sans autre but que de faire une promenade. Si on observe cette discipline, on développera naturellement l'ermitage et l'Himalaya en soi-même. Et ceci où qu'on soit, même dans une banlieue de grandes villes avec des millions de personnes autour. Quand il y a des possibilités de vacances même courtes, cela peut être aussi d'aller dans des lieux de nature et de rester le plus possible en silence. Ces deux types de travaux s'aideront et se compléteront. Il faut souligner aussi que nous nous laissons aller à l'excès d'information, nous sommes encombrés de données qui paraîssent simplement intéressantes mais au fond sont du bruit. Il faut savoir sélectionner des articles de fond qui nous fassent comprendre la situation du monde, et se souvenir de plus que nous n'avons en général pas non plus la vocation d'un diplomate, d'un politicien aux d'un journaliste pour être au courant de mille choses à la fois. À chacun son travail. Mais tout le monde a comme labeur fondamental l'intériorisation, au moins petit peu tous les jours et un peu plus une fois par semaine.

* On nous dit que l’on doit dépasser ‘l’égo’. Mais quelle est la différence entre cet ‘égo’ et notre identité individuelle? Comment ne pas se perdre en essayant de surpasser cet égo?

Les Indiens disent qu'on peut vivre sans ego, et avec leurs sages ils montrent en pratique qu'on peut le faire. Ceci échappe aux psychologues occidentaux. La clé pour comprendre cela, c'est de savoir qu'on peut fonctionner en s'aidant du dharma, de la loi juste, dans tous les détails de la vie. On fait en quelque sorte à chaque moment un bilan global de ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, et une fois qu'on a terminé, on s'engage vraiment pour accomplir ce qui est le bon choix. Pour des parents, il sera par exemple juste de ne pas se laisser envahir tout le temps par les enfants, mais à certains moments, il sera aussi bon effectivement de céder si on s'en qu'à ce moment précis, c'est ce dont ils ont besoin profondément.

* Croyez-vous que c’est important de trouvez une place pour ‘la silence’ dans l’éducation de nos enfants et comment pourrait-on s'y prendre?
On peut présenter le silence comme un jeu, ainsi que inciter à l'immobilité corporelle de

façon ludique. À la fois les enfants - et les adultes qui n'ont guère d'expérience intérieure- aiment bouger, c'est pour cela que le hatha yoga et les autres techniques corporelles traditionnelles dynamiques existent. On utilise ce désir de bouger, mais en lui donnant déjà malgré tout une dimension intériorisée. Les enfants aussi peuvent facilement entrer dans des rêves éveillés, cela peut être l'occasion de débuts de "psychothérapie ludique" avec eux. Il y a le livre de Nathalie Peretti *La relaxation créatrice chez les enfants*, , qui donne beaucoup de moyens pratiques pour faire travailler des enfants.

* En vous référant au moine Zen Ryôkan, vous dites que le corps lui-même est une fenêtre vide, ouverte vers l'Absolu. Par la méditation et le silence, nous pouvons nous sentir 'un' avec le tout: est-ce une expérience vraie ou une sorte d'hallucination, le produit d'un certain processus électronique et/ou chimique dans notre cerveau? (lorsque je parle à un psychiatre que je connais, il me dit que ce que je vis dans mes méditations est le résultat de la production de certains produits hallucinogènes dans mon cerveau. Il se fâche même quand je lui explique que pour moi c'est une expérience vraie)

Les expériences de méditation sont vraies, elle se place simplement sur un plan subtil. Elles mettent en contact avec la grande Réalité, qui est aussi la grande Unité. Évidemment, il y a des couches mentales qui la cachent, et il faut savoir passer au travers, c'est tout l'intérêt de la pratique. Vous pouvez répondre à votre psychiatre peut avoir d'un autre psychiatrique et moi-même ceci : si vous dites que les expériences de méditation sont la conséquence de la production de certaines substances chimiques dans le cerveau, le fait même qu'il vous parle, qu'il vous écoute, ou qu'il aperçoive un arbre ou une chaise est aussi lié à la production de substances dans le cerveau. Ce n'est pas pour cause cela que tout ce dont je viens de parler est une hallucination.

* Je dirais que, par la silence, le son obtient une nouvelle signification. Après une période de silence, je peut être tellement sensible au son qua cela me replonge dans ma méditation. Avez-vous une explication pour ce phénomène? Et est-ce qu'on ne devrait pas être plus délicat en ce qui ce concerne les 'sons' que l'on admet dans sa vie?

On dit que l'intelligence d'une personne est inversement proportionnelle à la quantité de son qu'il peut supporter. Réduire le bruit à tous ses niveaux est de facteur important pour améliorer sa pratique au long cours. A un stade supérieur d'évolution, le but devient de dépasser l'opposition silence - son extérieur : dans le son extérieur même, pourvu qu'on l'écoute sans y surajouter aucune construction mentale, on peut trouver l'Absolu. En Inde, on dit nâda-brahman, ce qui signifie que le son, c'est l'Absolu. On peut comprendre que cela vaille pour les sons intérieurs comme extérieurs, cependant, dans les deux cas, ils ne deviendront l'Absolu que si on les perçoit avec un arrêt du mental complet.

* Selon Irvin Laszlo, il y a une sorte de mémoire totale et profonde de tout ce qui existe et qui a existé. C’est le fameux ‘Akasha’, un champ dans lequel se trouve toute la connaissance de l’univers. Croyez-vous que c’est possible de se connecter consciemment avec ce champ?

Oui, c'est que ce que les védantins cherchent en vivant leur propre conscience comme le Soi, qui n'est pas différent du champ akashique. Cependant, il ne faut pas tomber dans le piège de pratiquants spirituels qui confondraient le Soi avec quelques expériences de télépathie qui nous font obtenir des informations par des moyens plus directs que la perception habituelle. Ce serait un piège.

* Cela ne sert a rien d’essayer de se former une idée de ce qu’est Dieu, car c’est impossible. Comment peut-on savoir alors que c’est Dieu qu’on trouve dans la profondeur du silence? Et comment expliquez-vous la contradiction entre identité personnelle et le non-dualisme?

Justement, c'est parce qu'il n'y a pas de vrais moyens de savoir si c'est Dieu qu'on trouve au fond du silence, que se sont développés des voies spirituelles et mystiques complètes qui ne se réfèrent pas à un Dieu personnel. C'est le cas du bouddhisme, du védantin, ou même du yoga dans sa forme classique, qui autorisent à s'aider d'un Dieu personnel mais qui au fond n'en ont pas besoin dans leur système. Ces pratiques suffisent à elles-mêmes à obtenir la Libération, la dévotion Dieu personne peut représenter une facilitation pour ceux qui sont orientés dans ce sens par leur conditionnement ou leur choix de pratiques spirituelles, mais un pour ceux qui n'acceptent pas ce concept.

* Si on vit vraiment le silence, on se retrouve tout près du 'Tout', de l'unification avec le Tout, est-ce qu'on peut encore faire part d'une religion organisée (et règlementée avec des dogmes)?

En fait non, mais ce n'est pas pour cela qu'il faut la critiquer ou dire qu'elle est inutile. On peut regarder les rituels comme les jeux des enfants, et ce serait cruel de priver ceux-ci d'une activité qui les occupe si bien en leur donnant même souvent de la joie. Malheureusement, il y a des enfants qui sont particulièrement bagarreurs et des doctrines religieuses plutôt perverties qui amènent à des millions de morts. Il faut savoir alors les dénoncer fermement. Il s'agit beaucoup plus d'idéologies autoritaires ou absolutistes que de vraie religion. Le fait de se référer sans cesse à Dieu n'absout pas de la violence, on a même l'impression dans certains cas que cela met de l'huile sur le feu, en mettant en quelque sorte celle-ci au-delà de la critique. Derrière le sectarisme religieux, il y a une paranoïa qui est malheureusement tout à fait contagieuse, c'est pour ça que les formes religieuses violentes peuvent se répandre comme une épidémie. La quantité de fidèles d'un groupe suivant une croyance donnée n'est pas en rapport avec sa qualité, ce n'est pas parce qu'un virus touche 50 millions de personnes qu'il fera du bien à chacun individuellement.

*: S’il y a des gens qui veulent commencer à écouter la silence, quel est le conseil que vous pouvez leur donner? Comment orienter ses premiers pas en direction du monde du silence?

Déjà, il ne faut pas avoir l'anxiété de ne rien entendre. Au fait, beaucoup de débutants s'exclament, quand ils perçoivent le son du silence : « Mais ce n'est que ça! Je l'entendais en fait tout le temps, mais je ne l'écoutais pas ! » Écouter de son du silence par l'oreille droite est recommandé dans la tradition. Du point de vue de la neurophysiologie, on peut faire remarquer que le nerf auditif relie cette oreille droite à l'hémisphère gauche, qui représente la moitié du cerveau chargée de gérer la concentration paisible et tranquille, la sérénité et de la joie. L'hémisphère droit, lui, est spécialisé dans la gestion du stress. Si on n’entend pas le son du silence, rien ne t'empêche de se chanter un *a* continu mentalement, de s'absorber complètement dedans, et on ne sera pas loin alors de l'absorption dans le *nâda*, le son intérieur. On distingue ensuite souvent entre nâda et pranava, c'est-à-dire dans ce cas précis entre le premier son du silence qu'on entend facilement, et le son du silence le plus profond qui immobilise complètement le mental et qui donne la réalisation. Entre les deux, il y a une longue pratique, mais le but peut être atteint, c'est ce dont nous assure la tradition.

* Dans le Prologue de Jean, on mentionne: "Au début était le Verbe". 'Le Verbe dans ce contexte, veut dire aussi le Son. Est-ce que cela ne mets pas 'le son' dans un cadre plus 'créatif' ou 'créateur' que le silence?

Dans différentes cosmogonies spirituelles, c'est le son qui a permis à l'Absolu de se concrétiser sous forme de création. Le travail de pratiquant spirituel revient à une sorte de dé-création, on remonte du manifesté vers le non-manifesté, et pour ce faire l'absorption dans le son du silence peut représenter une voie royale.