

Le yoga de l'écoute du silence

par Vigyanananda (Jacques Vigne)

Quand on demeure attentif dans le silence, on perçoit un son continu, comme un léger sifflement : d'ailleurs, silence signifie étymologiquement « sifflement », du latin *silere*. Si on part du sens premier du mot yoga qui signifie « union », on pourrait dire qu'il s'agit dans cette pratique de l'union de l'écoute et du son. Cette union même procure une joie, celle de l'attention complètement absorbée.

Le sifflement du silence est un phénomène naturel, il est provoqué par le bruissement des petites artéριοles près de la cochlée, ainsi que par la fibrillation des muscles qui relient les osselets de l'oreille moyenne, le marteau, l'enclume et l'étrier. De plus, il existe des cils à la terminaison des cellules du nerf auditif qui tapissent la cochlée, comme les autres cils des autres cellules. Simplement, dans ce cas, leur mouvement mécanique est immédiatement traduit en signal électrique qui sera perçu comme son par le cortex auditif. On rapproche dans les Oupanishads le chant du silence du Om subtil, et l'on fait remarquer que celui-ci est « la manière dont les dieux disent oui ». Si l'on prononce Aum, on est certainement proche de la notion et du son de l'Amen biblique.

Quelques extraits de textes anciens sur le son du silence.

Dans les textes anciens, le *Om* est décrit comme une flèche qui va percer Brahman ou bien *il est l'arc, l'âme, (âtman) est la flèche aiguisée par la méditation, et Brahman est le but (lakshya) que l'homme qui n'est pas distrait doit pénétrer, dans lequel il doit venir comme la flèche (dans la cible).* (Mundaka Oupanishad 2-2 ,4). Une sage du XXe siècle comme Mâ Anandamayi reprend le même genre de comparaison que les Oupanishads : «Votre corps est un arc. Tendez-y la corde de votre conscience et que le chant de Dieu y résonne».¹

La Chandogya Oupanishad commence par un éloge du *Udgîtha*, qui signifie a priori le chant, *gîtha*, à voix haute (*ud*) ou la portion mélodique du Sâma-veda. C'est une notion qui en est venue à désigner le «chant du dessus, chant qui vient d'en haut» et évoque donc la mélodie céleste, le *Om* subtil mais pourtant perceptible, en d'autres termes le chant du silence. On peut le comprendre aussi comme le «chant vers en-haut», celui émis par le monde et qui monte vers le ciel. Il y a une gradation par degré vers des essences de plus en plus subtiles, l'essence de la terre est l'eau, celle de l'eau est la plante, on continue à monter ainsi vers la personne, la faculté de parole, les hymnes védiques (*Rig Veda*) et finalement le chant, dont la quintessence est *Udgîtha* (Chandogya Up. 1.1 2, 3), identifié au *Om* subtil, ce bruissement du silence dont tout provient. Dans cette gradation, il s'agit du huitième échelon en partant de la terre, c'est comme l'harmonique, l'octave de la terre qui résonne dans le ciel. On dit d'ailleurs plus loin : «*Le chant d'en haut (udgîtha) est le soleil au-delà, et il est Om, car il résonne sans*

¹ Cité par J.C.Marol dans *Le rire du Sacré* Albin Michel, 1999, p.127

cesse comme Om.» (Chand.Up. 1.5 1)

Le son du silence qui se répand à l'infini fait percevoir de façon plus aiguë l'espace, les deux sont associés au point d'être parfois identifiés : «l'espace est le chant d'en haut le meilleur» (Chand. Up. 1.8 2) La vibration du silence est unique et pénètre tout. Elle induit une sécurité qui ne laisse plus de trace pour la peur : «*En prenant refuge dans le Om, les dieux deviennent immortels, sans peur. Celui qui prononce cette syllabe prend refuge en un son indestructible (a-kshara signifie à la foi indestructible et syllabe), immortel et sans peur (Id.. 1.4 4,5).* Ce son du silence est vécu comme le Om prononcé, c'est à dire comme le résultat du mariage intérieur du souffle et de la parole : «*Ce couple est uni dans la syllabe Om. En vérité, quand un couple s'unit, chacun satisfait le désir de l'autre.*» (Id. 1.1 6) On peut souvent remarquer un lien entre silence et mariage intérieur. Il y a derrière cela le fait que l'écoute pure et dure du silence, en tant que technique froide de méditation, devient rapidement ennuyeuse. On a besoin d'y mettre de l'amour pour pouvoir y persévérer et en retirer vraiment les fruits.

Abhinavagupta dit: " La prise de conscience réfléchie du Soi (l'attention que le Soi tourne vers lui-même) est essentiellement une parole qui est énonciation intérieure. Cette parole n'a rien à voir avec le langage conventionnel. Elle est émerveillement indifférencié... On la dit Suprême à cause de sa plénitude et parole (*vâk*) parce qu'elle dit l'univers et l'énonce par cette prise de conscience réfléchie. Ainsi, étant pure conscience, sans autre essence qu'elle-même, repos en elle-même, elle est toujours réveillée, indestructible, éternelle, et n'est rien d'autre que le "Je " absolu". La Conscience est en soi résonance : "parce qu'elle est par nature prise de conscience globale (de soi), la Conscience possède comme telle une résonance spontanée (*dhvani*) perpétuellement jaillissantes, dite *grand Cœur suprême*" Abhinavagupta donne ainsi de nombreux enseignements sur le son mystique caché à la plupart, en ce sens il mérite bien son nom dont une interprétation pourrait être : le nouveau (*nav*) secrets (*gupta*) fondamental (*abhi*).²

En parlant de Kabir, commençons par un avertissement de sa part : *hé, toi, stupide! Ne connaissant pas les secrets du Son, tu peines en vain, comme quelqu'un qui fabrique un bateau en papier et met un énorme poids dessus*. Il parle par ailleurs de la blessure de l'amour et de sa couleur unique: «*Le sadgourou vénéré m'a teint de la couleur de l'amour. Mon être entier a été blessé par le Son. Tous les médicaments s'avèrent inefficaces Qu'est-ce que le pauvre docteur peut bien y faire? Personne parmi les dieux, les êtres humains, les sages ou les derviches ne connaît cet amour. Kabir dit: ce chercheur spirituel a vu toutes les couleurs, mais la couleur de l'amour est différente, totalement différente.*»ⁱⁱ

L'éveil du son intérieur est interprété comme un mariage : témoin ces vers qui terminent un poème :...*Kabir dit: je retournerai et je reviendrai avec lui d'une façon triomphale, en jouant de la trompette.*ⁱⁱⁱ Soamiji parle de l'écoute du son comme de l'ascension solennelle du marié qui va chercher sa bien-aimée chez elle : avec sur la tête la couronne de l'écoute (surat), que ta conscience s'élève très haut, avec toute la dignité et la grandeur d'un marié. Il s'arrêtera au troisième oeil, car il aura rencontré cette mariée merveilleuse qui a pour nom Mélodie (*dhun*)^{iv}.» On croit voir ces mariés indiens qui encore actuellement partent sur un cheval d'apparat pour aller chercher la

² cité par Bruno Marinette *Les dits de Lalla, Les Deux Océans, p.147.*

mariée dans sa demeure familiale. Soamiji disait que le Nom divin était constitué de lettres (*varnâtmik*), mais Celui qui portait ce Nom était constitué de Son (*dhunâtmik*). Pour Guru Nanak, il est clair que «le vrai Nom, c'est la musique qui n'est pas jouée^v».

L'écoute du son essentiel tient de la perception d'un secret. Kabir s'exprime ainsi à ce sujet: *Il s'agit d'un discours que personne ne peut voir. Kabir dit: écoute le son qui résonne (ou la parole parlée) à l'intérieur de chaque corps.*^{vi} Ce travail n'est pas facile : *rare sont les auditeurs qui entendent ce chant correctement*^{vii}. Il y a une sorte «d'aveuglement sonore» à l'époque de Kabir comme à la nôtre : *Le Kaliyuga va mal, le monde est aveugle, personne n'entend le Son. Quand je parle à quelqu'un de son bien, il me saute au cou, furieux.*^{viii} La simple répétition plutôt mécanique du mantra, le Nom de Râm par exemple, n'est guère efficace: *Ils crient «Râm, Râm !» au point d'en avoir un cal sur la langue/..Si dire Râm donnait la libération, le simple fait de dire «sucre» rendrait la bouche sucrée, dire «nourriture» chasserait la faim, et le monde entier serait libéré.*^{ix} La perception du son intérieur, le «couplet inconnu» est aidée par l'initiation conférée par ce grand alchimiste qu'est le maître spirituel : *«Le pratiquant chante et récite mais ne peut saisir le couplet inconnu. Sans toucher la pierre philosophale, il est comme du fer emprisonné dans de la roche.»*^x

Peu de gens sont intéressés par l'écoute du Son, l'investissement en terme de pratique quotidienne de l'attention est sans doute trop lourd pour la plupart : *Il n'y a pas de client pour le Son (shabd), le prix en est élevé. Sans le régler, vous ne pouvez l'obtenir, allez-vous en donc, passez votre chemin!*^{xi}. Les gens préfèrent la facilité des discours explicites à l'austérité du silence : *Où les acheteurs grouillent, je ne suis pas; où je suis, il n'y a pas d'acheteurs. Sans conscience, ils errent, cueillant des ombres du Son.... La route que les pandits ont prise, les foules l'ont prise aussi. Le col de Râm est élevé, Kabîr continue de grimper...*^{xii} Le son fondamental rend perceptible ce champ unifié qui soutient l'univers, il annule les distances en quelque sorte, en particulier celle qui nous sépare du maître spirituel. Kabir dit : *«Même si ton Gourou vit à un million de lieues, fixe ton attention sur lui. Ton âme va monter le cheval du Son (shabda), elle ira et viendra à sa guise*^{xiii}». Il ajoute par ailleurs :

*Le son de l'anâhad retentit, la cascade coule.
La connaissance du Brahman a germé,
le non- manifesté se manifeste au fond de l'âme,
et une contemplation amoureuse s'établit.*

Qui dit perception claire et stable du son intérieur dit ascension de l'énergie en direction de ce lotus aux mille pétales au sommet de la tête dont l'épanouissement est parfois comparé à un parasol royal. Kabir dit : *le couplet est nouveau, personne ne reconnaît ce chant. Si vous reconnaissez le Son, vous devenez riches en parasols.*^{xiv} Il s'agit d'une entrée à trouver, nous avons vu que les Sants parlent de la dixième porte : *Aveugle est l'âme sans le Son. Oh! Où peut-elle aller? Elle ne trouve pas la porte du Son, et ainsi elle erre de-ci de-là.*^{xv} L'ascension mène à une immobilisation supérieure : *L'esprit atteint sa demeure dans le ciel et se réjouit dans la mélodie divine. Il ne vient et ne part pas, il devient immobile en entendant le Son*^{xvi}. Dans le Bîjak de Kabir, il y a un *Shabd* (dans ce sens, poème avec un mètre particulier) qui compare le corps à un instrument de musique joué par le Divin : *le musicien joue d'un instrument qui n'a pas d'égal, ...c'est toi qui es joué...en un seul son il y a les 36 ragas qui font résonner un*

Son infini. La bouche est le manche, l'oreille la caisse de résonance, c'est le sadgourou qui a fabriqué l'instrument. La langue est une corde, et le nez une clé, le musicien frotte la cire de Maya. La lumière brille dans le temple du ciel à l'occasion d'une inversion soudaine (probablement l'énergie qui se met à monter soudain vers le troisième oeil à la place de descendre comme elle le fait d'habitude). Kabir dit, la clarté vient quand le musicien vit dans votre cœur.^{xvii} Dans les deux derniers sakhis de son ouvrage, le tisserand de Bénarès reprend cette expérience d'ascension illuminatrice. [L'adepte] a médité dans le ciel (l'espace du front), il a ouvert la porte de la foudre (l'axe central de la sushumna qui débouche dans le troisième oeil) il a vu sa propre réflexion (sa vraie nature), les trois remplis de joie (les trois canaux d'énergie ouverts). Dans le dernier sâkhî, Kabir joue sur ce nom technique du type de poème qu'il utilise et l'autre sens du terme en hindi, dérivé du sanskrit sâkshî (en hindi dialectal comme en bengali, le ksh-sanskrit est régulièrement rendu par kh-) le témoin; on peut rajouter à cela le sens persan de sakhi, l'échanson, c'est-à-dire dans la poésie soufi le maître spirituel qui offre généreusement le vin de la connaissance (on peut remarquer que de plus, en sanskrit, sakha signifie compagnon) : Le sâkhî est l'œil de la sagesse, regarde dans ton cœur, comprends. Sans le sâkhî, les conflits du monde ne prendront jamais fin.

Idées de pratiques pour l'écoute du son intérieur.

On parle de nâda-yoga ou de façon équivalente de laya-yoga, c'est-à-dire de yoga de la dissolution. En effet, l'absorption complète dans le son du silence amène une dissolution de la rigidité de l'ego et des tensions corporelles. L'essentiel à comprendre à propos de cette pratique, c'est que nâda, le son du silence, est réellement Brahman, si l'on médite comme cela, on recevra le plein bénéfice de la la concentration. Traditionnellement, on commence par percevoir le son du silence dans l'oreille droite. Cette consigne se retrouve dans les textes dès qu'ils se mettent à préciser le côté. Pourquoi cela ? Pour répondre brièvement, on peut déjà fait remarquer que le nerf auditif croise le plan médian, et donc il est relié au cortex auditif à gauche. Cet hémisphère est centré sur les actions tranquilles, comme la lecture, l'écriture, l'écoute d'un son continu et monotone et les activités paisibles, contrairement à l'hémisphère droit qui est reliée au stress (c'est lui qui contrôle le coeur, qui est en quelque sorte le moteur de la réaction de stress) et du point de vue musical à la mélodie. Comme en écoutant le son du silence on cherche à s'absorber paisiblement dans un son complètement plat, on comprend que l'oreille droite correspondant à l'hémisphère gauche soit préférée. De plus, il faut savoir qu'on a récemment découvert que l'hémisphère gauche comprenait un centre du bonheur, alors que le droit inclut un centre du stress.

Après avoir apprivoisé le son dans l'oreille droite, on peut aussi le faire glisser au centre du front, c'est une méditation très classique. On appelle celui-ci d'ailleurs *nâda-rûpa*, « la forme du son ». «Pour percevoir le Om dépourvu de son, c'est-à-dire le Om subtil, on doit se concentrer dans la tête». «Par cette pratique, on est libéré du péché comme le serpent est libéré de sa mue. Le fidèle est conduit par les chants du Saman (Véda) au monde de Brahman. Il peut contempler la personne, *purusha*, qui demeure dans le corps ainsi que celle qui est la plus élevée des êtres vivants».³ On peut rappeler

³ Beck Guy L. *Sonic Theology, Hinduism and Sacred Sound* Motilal Banarsidas, Delhi, 1999 p.46.

que l'énergie intérieure qui s'éveille est comparée à un serpent qui se dresse, et on peut supposer qu'à ce moment-là, il se débarrassera de sa mue si elle était déjà prête à tomber. C'est au niveau du centre du front que se situe la confluence des canaux d'énergie subtile droit et gauche, masculin féminin, qui est à la base de la méditation du mariage intérieur. À propos de celui-ci, Mâ Anandamayi disait du *Om*: «Le réel *pranava* survient quand il n'y a pas de différence entre le masculin et le féminin, quand chacun devient un, quand tous les nœuds (*granthas*) sont défaits: quand cela est atteint, le *pranava* réel se manifeste. »

Il y a deux types du son du silence, continu ou pulsatile. Le timbre du soi au pulsatile est souvent perçu comme métallique, comme des cloches qui résonnent dans le lointain ou même comme le son du clavecin. Dans les sons continus, on en distingue d'abord un comme un *i* très aigu, on le compare souvent au chant des grillons. En dessous, on discerne peu à peu toute une palette de sons plus graves, certes ténus, mais continus. On peut prendre n'importe quel son et s'absorber dans la continuité elle-même, alors le mental s'arrête et les grandes expériences surviennent. Ceci dit, il s'agit d'un exercice difficile, car l'arrêt du mental est le but déclaré du yoga, comme le rappelle le début des Yoga sūtras de Patanjali.

J'ai un voisin qui est Swami dans l'ermitage en Himalaya où je pratique la moitié de l'année. Il est là depuis 20 ans, il s'est beaucoup exercé à écouter le son du silence, et fait remarquer que ce travail n'est pas un exercice d'attention, mais l'attention elle-même.

Un jour, on a joué un concert de musique devant Ramana Maharshi dans son ashram. À la fin, on lui a demandé s'il avait aimé, et il a répondu que oui. Mais quand on n'a cherché en savoir plus, par exemple s'il avait préféré plutôt le rythme ou la mélodie, etc., il s'est expliqué en disant : « En fait, c'est difficile pour moi de vous répondre, car pendant toute la durée du concert, j'ai écouté le *nâda*, le son fondamental. »

Le son du silence étant monotone, il ne faut pas hésiter à recourir à des moyens qui permettent d'éviter la somnolence. On peut par exemple se fixer sur un son très ténu, afin d'aiguiser l'attention et de la réveiller. Ou encore, il s'agit là d'une méthode fondamentale pour passer d'une *nâda-yoga* au védanta, on peut se poser répétitivement la question : « Qui écoute ? » À ce moment-là, la dualité entre son écouter et le sujet qui écoute se dissoudra et il n'y aura plus que l'espace de l'Un.

Il y a de multiples conceptions théologiques et métaphysiques, mais la pratique de l'écoute du silence a l'avantage de mettre tout le monde d'accord. Comme le disait à Ramana Maharshi : « Les religions ne sont que des fleuves qui débouchent toutes dans l'océan du silence. »

Pour les carnets du Yoga

Jacques Vigne a publié une étude d'environ 400 pages *La mystique du silence* où il parle des pratiques de l'écoute du silence dans différentes traditions, ainsi que de la vie de solitude. (Albin Michel, 2004)

ⁱ S.D. Maheshwari *Sant Sangrah*, Part 2, Soami Bagh, Agra, 1971, p.84

ⁱⁱ *Ibid* p.93

-
- iii G.N.Das *Love Songs of Kabir*, hindi, anglais, Abhinav Publications, Delhi, 1994, p.152
iv Maheshwari, *op.cit...* p.19
v Puri *Sultan Bahau*, Radha Soami Satsang, Punjab, 1998, p.100
vi Kabir *The Bîjak* traduit par Linda Hess et Sukhdev Singh Motilal BanarsIdas, Bénarès, Delhi, 1983, p.99
vii *Ibid* p.73
viii *Ibid* p.111
ix *Ibid* p;31
x *Ibid* p.119
xi *Ibid* p.32
xii *Ibid* p.33
xiii Puri *op.cit.* p.123
xiv *Ibid* p.95
xv Sawant Singh, *op.cit...* Vol.IV, p.146
xvi Puri *op.cit.* p.102
xvii Kabir, *Bîjak, op.cit...* p.63