

RETRAITE ET SILENCE
DANS LA TRADITION DU BOUDDHISME ZEN
RENCONTRES BOUDDHIQUES de MARIEMONT
17 OCTOBRE 2015

*Quel est le lieu de cette splendeur où lumière et clarté écartent toute confusion ?
Seul le silence est l'enseignement ultime, seule cette lumière est la réponse universelle,
la réponse sans effort, l'enseignement sans mots.*
Wanshi (1091-1157)

I. La Rencontre du Silence

[Coup de clochette - 1'30" de silence]

Bonjour à toutes et à tous. J'espère que vous ne me tiendrez pas rigueur de cette entrée en matière inhabituelle. Il faut savoir que, si le thème de cette journée est la retraite, dans le bouddhisme que je pratique, celui de la tradition Zen, la retraite est étroitement associée au silence.

Que se passe-t-il dans notre mental lorsque nous nous trouvons en présence d'un silence qui nous paraît incongru ? Tout est envisageable :

- Peut-être suis-je un adepte de la méditation, et donc familier du silence ? Dans ce cas je profite sans doute de cet instant qui m'est offert, je me concentre spontanément, en abandonnant tout objet de préoccupation.
- Ou je m'interroge : « *Bon, qu'est-ce qu'on fait maintenant ? À quoi joue-t-on ?* »
- Peut-être que nous sentons-nous manipulés, mal à l'aise, parce que quelqu'un nous sort de notre rôle si confortable d'auditeur.
- Ou bien nous sommes curieux de voir comment les autres réagissent. Nous prenons un air amusé, détaché (« On ne me la fait pas »).
- Ou encore, des souvenirs remontent – agréables ou désagréables -, des sentiments divers : colère, tristesse, ennui, envie de rigoler, etc.

Tout cela est possible. Mais – d'une manière générale – rien de tout cela ne relève d'une « pratique du silence ». Celle-ci suppose la mobilisation en nous d'un acteur supplémentaire, **le témoin ou observateur neutre**, qui relève, sans s'impliquer - à la manière d'une caméra - ce qui se passe à chaque instant au niveau de notre mental, de nos sensations, nos sentiments, nos pensées, etc.

Afin de rendre la suite de l'exposé plus compréhensible, je vous propose une brève expérience de '**Pratique du silence**' : 1'30", comme au début de la conférence.

Il s'agit, cette fois, non plus de 'réagir' à une situation donnée, mais d'observer – de manière quasi clinique - ce qui se passe en nous, sans intervenir dans le processus, donc sans ajouter de discours, de jugement, de commentaires. L'observateur neutre.

Quoi qu'il arrive au cours de cette minute trente, le son de la clochette va avoir un impact sur notre mental. Peut-être aussi sur notre respiration, notre corps. Essayez d'être attentifs à ce qui se passe en vous.

[Coup de clochette - 1'30" de silence]

Nous n'allons bien sûr pas rentrer dans le détail de notre vécu. Ce qui importe, c'est de pouvoir comparer les deux moments de silence qui vous ont été proposés. Quelle que soit la manière dont vous ayez perçu le premier et le second moment, ils étaient en principe très différents. C'est que, dans cette deuxième période de silence, s'est ajoutée une conscience qui était absente dans la première. Et cela change tout ...

Le jour de l'inauguration de Mons 2015, la Rtbf accueille le musicien **Jean-Paul Dessy**. À un moment donné, il a cette phrase :

« **Le silence, ce n'est pas l'absence de bruit, c'est la présence à soi.** »

C'est cette *présence à soi* que nous avons essayé d'approcher dans notre deuxième moment de silence. Ce silence bien spécifique est la raison même de la participer à une retraite. C'est un temps de liberté que je m'accorde pour être présent à moi-même.

Présence à soi, donc, mais pour quoi faire ? Se regarder le nombril comme on le reproche parfois aux bouddhistes ? Non, bien entendu. Il s'agit d'une véritable pratique, que l'on va retrouver dans quasiment toutes les écoles bouddhistes et qui est fondamentale dans la tradition du bouddhisme Zen. Il s'agit donc d'être présent à soi, conscient de ce qui se passe à chaque instant au niveau du corps, de la respiration, du mental. Sans ajouter ou manipuler quoi que ce soit. C'est ce qu'on appelle *lâcher prise*. Cette pratique du silence dont nous parlons est essentiellement écoute, ouverture à ce qui se manifeste en moi, ici et maintenant. La retraite est par excellence le lieu où les méditants approfondissent cette présence à soi. Contrairement à ce que l'on pense parfois, cette pratique n'est nullement égocentrée. Elle constitue le premier stade de la pratique telle que la décrit Dôgen, le grand maître Zen du 13^e s. Je ne cite ici que les deux premières phrases du texte concerné :

*"Étudier la Voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même.
S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même."*

Et l'oubli de soi – qui s'apprend dans le lâcher-prise des pensées, des émotions - a quelque chose de profondément apaisant. J'ai personnellement découvert la pratique de ce silence-là la quarantaine bien sonnée. Si cette découverte a eu sur moi un tel impact jusqu'à aujourd'hui c'est qu'elle était liée à une *expérience*, pas à des lectures. Je ne connaissais alors rien du bouddhisme et encore moins du Zen. Cette expérience peut se résumer en quelques mots : le sentiment réconfortant de « rentrer chez soi », de « se reconnecter à soi-même ». Comme si ce silence était le lieu qui m'attendait depuis longtemps sans que je le sache.

II. Faits Divers

1. Je passe un jour chez mon opticien pour faire resserrer les vis de ma monture ; pendant qu'on effectue le réglage, la radio s'interrompt quelques secondes, puis se remet en marche. Cette brève interruption me fait prendre conscience du caractère agressif du programme diffusé. L'opticien fait sans doute le même constat car il coupe alors la radio définitivement. Calme bienfaisant.

On remarquera que c'est **le silence** qui **met en évidence la tension générée par l'environnement sonore. Le silence nous révèle des choses sur nous-mêmes, si nous voulons bien les voir.**

Nous faisons parfois la même expérience chez nous lorsque le moteur de notre frigo s'arrête et que nous nous sentons soudain soulagés ... alors que l'instant d'avant nous n'avions conscience ni du bruit ambiant, ni du stress qu'il générait en nous.

Ce qui m'interpelle dans ces exemples, c'est notre « *surdité* » - littéralement ! –, le fait que nous restions *ignorants* de l'agression subie par le corps, par l'esprit, et que cette tension se révèle dans le silence. Ce qui est vrai de la conscience auditive (le bouddhisme parle de six consciences, cinq sensorielles et une mentale), vaut pour toutes les autres consciences, et bien entendu aussi la conscience mentale. De la même manière que nous mettons la conscience auditive hors circuit pour soi-disant 'éliminer' un stress pourtant

bien réel, notre mental est susceptible de développer mille stratégies pour écarter de la conscience une souffrance tout aussi réelle, mais que nous préférons ne pas voir.

2. Au mois de juin dernier, mon regard tombe sur le *titre* d'un article du journal flamand De Morgen :

« **Déferlement de tweets après un silence de plusieurs minutes sur Radio 1** ».

Le chapeau de l'article précise : « 4 minutes 33 secondes. C'est la durée pendant laquelle le silence s'est fait entendre, hier matin, sur Radio 1. Tom Hannes, enseignant bouddhiste, nous a fait écouter « **rien** ».

Continuons à lire l'article pour en apprendre un peu plus.

« Hier matin, Fried'l Lesage (une animatrice de Radio één) a demandé au bouddhiste zen, thérapeute et auteur Tom Hannes quelle était l'œuvre musicale qui lui avait fait la plus forte impression. Il s'est avéré que c'était 4'33" du compositeur d'avant-garde John Cage. Quatre minutes trente-trois secondes de silence. »

Ce silence prolongé va déclencher un avalanche de tweets enthousiastes : *Moment privilégié ! Génial ! Un cadeau apprécié ! Fantastique ! Un vrai bonheur ! Etc.*

Attention : ces commentaires sont tous tombés **avant** la fin des 4'33". Fried'l Lesage a elle-même interrompu les 4 minutes 33 secondes de silence en annonçant qu'elle était sur Twitter.

Commentaire de Tom Hannes : « Je suis heureux que mon silence ait été aussi bien reçu, mais ces tweets pendant le 'morceau même' montrent que les gens ne peuvent pas vraiment rester tranquilles ; c'est très **ambigu**. »

Qu'est-ce qui est ambigu ?

Le plaisir d'un peu de silence diminue au fur et à mesure que le silence se prolonge. Le moment vient où il nous démange de nous exprimer, de *rompre le silence*. Tom Hannes dit en substance : « Nous apprécions le silence de la radio, nous sentons que cela nous fait du bien, mais **en même temps**, nous agissons comme si cela n'était pas une véritable option, comme si, pour nous épanouir, nous devons être constamment occupés à 'faire quelque chose'. »

Gardons ceci en mémoire : *Notre attitude face au silence est parfois ambiguë, faite à la fois d'attraction et de tension-aversion.*

3. Le 3 avril dernier, **Jean-Paul Dessy** crée à Mons, dans le cadre de *Mons 2015*, la « **Chapelle du silence** ». Une initiative interpellante, saluée par la presse. Mais de quel silence parle-t-il ? Rappelons d'abord cette phrase : « *Le silence n'est pas tant l'absence de son que la présence à soi.* » Et le musicien poursuit : « *L'observation du silence fait décanter en nous le bruit du monde. La rumeur intime des voix qui discordent s'apaise. Le soliloque incessant de l'ego s'amenuise. Le silence fait place nette ; nous découvrons, dans la plénitude de l'écoute, que nous sommes attendus par le Silence.* » Imaginez un instant votre 'bonheur' si au lieu de vous offrir 1'30 de silence, je vous en avait offert dix fois plus ...

Que dit Jean-Paul Dessy ? Que **le silence est réparateur si nous pouvons l'accueillir, l'écouter, bref entrer dans 'son' intimité, autrement devenir intime avec nous-mêmes**. Or une telle intimité ne va pas nécessairement de soi. Elle n'est même pas toujours bienvenue. Autrement dit : nous aimons bien le silence, mais *parfois* seulement, et, dans la mesure du possible, *pas trop à la fois*.

4. Le silence, tout comme le bruit, attire ou fait fuir. Il m'arrive régulièrement de fuir le piétonnier montois, dont la musique en continu m'agresse. Par contre, j'ai un jour accueilli au dojo une personne jeune, sympathique, que je n'ai jamais revue par la suite, et qui m'a expliqué que la méditation était une pratique *trop silencieuse*. Traduisez : *insupportable* pour elle.

J'ai également connu quelqu'un qui, pendant la méditation, se focalisait complètement sur les bruits venant de la maison voisine. Ces bruits provoquaient chez elle une colère qu'elle ne pouvait gérer et, découragée, elle finit par abandonner complètement la pratique.

III. Dans le Bruit, le Silence

Cela me rappelle un autre passage de l'interview de Tom Hannes sur Radio één : *La première fois que j'ai écouté 4'33", mon père a sorti la foreuse à l'étage au-dessus. J'ai eu la peur de ma vie ! Mais, heureusement, je me suis tout de suite mis au diapason : j'ai écouté comme si le bruit de la foreuse faisait partie du silence* ».

Qu'est-ce qui semble préférable ? L'aversion, le rejet ou l'intégration, l'harmonisation ?

*Dans la lumière, il y a l'ombre. Dans l'ombre, il y a la lumière,
disent les maîtres Zen.*

Dans le mouvement, il y a l'immobilité. Dans l'immobilité, il y a le mouvement.

Dans le silence, il y a le bruit. Dans le bruit, il y a le silence.

Certes, le bruit ambiant ne favorise pas la pratique de la méditation. Mais le principal obstacle sur la voie du silence, de la « présence à soi » est le bruit **intérieur**. **Dans le silence de la forêt, de la chapelle, il peut y avoir le tintamarre de nos ruminations**, de nos échecs ou de nos succès, de nos luttes, de nos projets, de nos inimitiés voire de nos rancœurs, de nos regrets, etc. Tout cela, d'un point de vue bouddhiste, nous empêche de devenir réellement intime avec nous-même, c.-à-d. de *renouer* le contact avec nous-même. Il est semble parfois plus facile de laisser courir notre rancœur, de de lui laisser libre cours voire de l'alimenter, que d'aller à la rencontre de ce qu'il y a au-delà de la rancœur lorsque nous nous frottons au silence.

IV. Dans le Silence, le Bruit

Pour éviter la confrontation du silence, nous pouvons recourir à toutes sortes de stratégies ou 'distractions'.

Les distractions, c'est l'ensemble des stratégies qui nous déployons pour échapper à l'intimité avec nous-même.

Nous disposons pour ce faire d'une panoplie illimitée d'occupations, de **jouets** qui peuvent nous occuper l'esprit en permanence : l'image de soi, nos ambitions, nos collections, nos convictions, nos passe-temps divers (expositions, cinéma, lectures, conférences, etc.). Il ne s'agit pas, bien entendu, de renoncer à tout cela. Toutes ces activités ouvrent des portes, reculent les horizons, élargissent notre champ de vision. Ce qui importe ici, alors que nous parlons de l'intimité du silence, c'est de voir si ces activités plus enrichissantes les unes que les autres ne sont pas autant de distractions qui nous permettent de faire l'économie d'une véritable rencontre avec nous-mêmes. S'agit-il de s'ouvrir à l'art ? À la pensée d'un auteur ? À la connaissance ? Ou de se distraire ? Et, le cas échéant, de se distraire de quoi ? Du point de vue de la méditation Zen, la réponse à cette question n'est pas à chercher dans l'introspection ou dans la ruminant mentale, mais bien dans le silence. La *présence à soi* suppose le silence intérieur, bien davantage encore que le silence ambiant. « *Dans le bruit, il y a le silence.* » Et dans le silence ?

V. Le Silence comme Voie

Les moines d'un monastère Zen se plaignaient de ne plus jamais entendre leur abbé enseigner. Celui-ci répondit donc à leur demande, et, dès le lendemain, s'assit face à la communauté. Après une demi-heure, il se releva et quitta la pièce sans avoir prononcé un mot. Fin de l'enseignement ...

Le silence est parfois le meilleur des enseignants si nous nous donnons la peine de l'écouter. L'enseignement oral, que les maîtres dispensent, lors des retraites notamment, peut être aussi reçu comme un exposé, une conférence, un moment agréable qui ne nous implique pas vraiment. Bref, un alibi, une distraction qui nous détourne opportunément de l'urgence de pratiquer le silence. Tout plutôt que le silence ...

Et pourtant ! Il m'est souvent arrivé de partir, la peur au ventre, pour une retraite silencieuse, avec une question qui me paraissait aussi pénible qu'insoluble. Et de revenir serein, comme si la question avait trouvé elle-même sa réponse, comme s'il n'y avait en fait jamais eu de problème. Notre mental, nous devrions le savoir, excelle à créer des problèmes qui n'existent pas ... Ou à compliquer inutilement les choses. « *L'observation du silence fait décanter en nous le bruit du monde. La rumeur des voix qui discordent s'apaise.* »

Qui sommes-nous ? Seul le silence peut véritablement répondre à cette question dit Dainin Katagiri, un maître Zen contemporain (1928 – 1990). Selon lui, « **le silence n'est rien d'autre que la manifestation de notre personnalité tout entière** ».

Autrement dit, le silence de l'un n'est pas le silence de l'autre. C'est une évidence. Lorsque le Président Bush demande à la Nation une minute de silence en mémoire des victimes des attentats du 11 septembre 2001, que se passe-t-il dans la tête des Américains qui interrompent à ce moment toute conversation ? Quelles pensées, quelles émotions les habitent à ce moment ? La tristesse ? La culpabilité ? La haine ? Une promesse de vengeance ? Celle, au contraire, d'agir dans le sens d'un monde plus harmonieux ? Moins divisé ?

Tout cela sans doute et bien d'autres choses encore. Le silence ne fait que manifester notre personnalité toute entière. Il suffit de regarder, de voir.

Encore faut-il savoir que faire de ce que le silence nous propose. Tout d'abord, il est important de se cantonner à une observation clinique. Que diriez-vous d'un psychologue qui s'identifierait à la souffrance de son patient ? Donc : ne pas s'identifier à ce qui surgit dans l'instant. Nous pouvons par exemple constater qu'**il y a de la haine**, ce qui n'est pas la même chose que de dire **je suis une personne haineuse**. Il n'y a rien d'autre à faire qu'à observer ce qui est. **Si j'ajoute des mots** (« *j'ai toujours eu la haine en moi ; je ne vaux rien ; ou je suis une victime ; ce n'est pas ma faute, etc.*) **je romps le silence. Or, l'aide ne peut venir que du silence, pas de mes regrets, de mes culpabilités ou de mes ruminations.** Cela n'est peut-être pas facile à comprendre, mais c'est l'expérience faite quotidiennement par des millions de pratiquants - depuis des milliers d'années.

Autrement dit, dans le silence (celui de l'esprit qui n'ajoute rien, ne retire rien et observe simplement), aucune manipulation, aucune stratégie, aucune rationalisation n'est possible. Ou plutôt, si : toutes ces attitudes *sont* possibles, mais il nous est cette fois impossible d'être dupes. Si nous nous observons dans le silence des mots, nous ne pouvons pas ignorer que nous manipulons, trafiquons, maquillons ... [Rappel : *il y a* manipulation plutôt que *je suis* un manipulateur !] Dans le silence de la pleine conscience, il n'y a pas d'échappatoire possible. Il y a simplement ce qui est. Rien de plus, rien de moins. Rien à ajouter, rien à retirer.

Le silence dont nous parlons est une voie, une manière d'arrêter nos élucubrations intérieures - même les plus brillantes, les plus pertinentes. Il s'agit d'abord d'arrêter de se raconter des histoires. Bien sûr, le silence de la forêt est merveilleux, bienfaisant, apaisant. Mais ce n'est pas de ce silence-là dont il est question ici. Le silence dont nous parlons s'apprend, se cultive. Le silence comme Voie.

Dans la vie quotidienne, tout est action et réaction, tout est sujet à « faire » quelque chose. « *Il n'y a rien à faire* » répète inlassablement Joshin Bachoux Sensei, une enseignante Zen. *Rien à faire* signifie : ne rien rechercher mais accueillir, ne pas juger, noircir ou enjoliver, ne manipuler en aucune façon ce qui apparaît dans le silence. « Ne rien faire » veut dire « ne rien ajouter ».

Deux moines, en route vers le monastère, arrivent au bord d'une rivière à la saison des pluies. Une femme est là, à attendre de l'aide pour traverser les eaux en crue. Un des moines, sans hésiter une seconde, la prend dans ses bras et la pose sur l'autre rive. Chacun reprend alors son chemin.

Après une heure d'un silence lourd, l'un des deux moines s'adresse à celui qui a porté la femme sur l'autre rive : *Comment as-tu pu manquer ainsi à ton devoir de ne pas toucher de femme ?* dit-il. Et l'autre répond : *Moi, j'ai posé la femme sur la rive, mais toi, tu la portes encore.*

VI. Réapprendre à Tourner le Regard vers l'Intérieur

Les ruminations du moine n'ont rien à voir avec l'écoute de soi. Il s'agit, au contraire, d'une fixation sur un objet extérieur, sans aucun regard sur soi, sans observateur neutre. Il n'y a là qu'égarément de celui qui s'est laissé piéger par le mental, qui a négligé de *se mettre en mode observateur*. Avec tous les dégâts que cela peut occasionner¹

Malheureusement, nous n'avons pas appris à fréquenter le silence. Cela n'a pas fait partie de notre éducation, du moins pour la grande partie d'entre nous. Cela reste vrai aujourd'hui. Je pense par exemple à ces enfants baladés de leçons de piano en cours de danse, occupés en permanence. Où pourraient-ils trouver le temps de s'écouter, alors qu'ils sont constamment dans le « faire », dans la poursuite d'objectifs à atteindre, de performance à réaliser ? Dans la classe de musique comme au stade de foot.

« ***Nous pensons souvent*** que [le silence] n'est pas une option, ***que nous devons être constamment occupés pour nous épanouir*** », dit Tom Hannes. Et, dans nos esprits d'Occidentaux, cela passe nécessairement par le « faire ».

Nous avons oublié les vertus du silence. Dans le même temps, le *burn-out* des adolescents est devenu un phénomène de société. Les *psy* racontent qu'ils reçoivent des enfants de 10 ans qui se couchent à 23 heures pour finir leurs devoirs. Quand on n'a plus le temps de s'écouter, on devient 'aliéné', c'est-à-dire 'étranger à soi-même', déconnecté de soi. Bref, mal dans sa peau.

Les personnes qui décident de faire des retraites de silence savent cela. Il s'agit pour elles de renouer ou de cultiver le contact avec soi-même. Les stratégies que nous mettons en place peuvent fonctionner un temps, voire des années. Puis un jour, elles cessent de jouer leur rôle d'écran. Que faire alors ?

¹ *Tous les phénomènes qui se manifestent à nous naissent dans notre cœur et dans notre esprit ; ils sont dirigés par le cœur et l'esprit, ils sont fabriqués par le cœur et l'esprit. Si nous parlons ou agissons avec un cœur et un esprit obscurcis, la souffrance s'ensuivra aussi sûrement que la roue du chariot suit la trace des sabots du bœuf qui le tire. // Tous les phénomènes ... par le cœur et l'esprit. Si nous parlons ou agissons avec un cœur et un esprit paisibles et lumineux, le bonheur s'ensuivra aussi sûrement que notre ombre qui jamais ne nous quitte. Dhammapada, versets 1-2, Sully, Traduction Jeanne Schut*

Les enseignements de **Dainin Katagiri** sur cette question ont été rassemblés dans un petit ouvrage intitulé le « *Retour au silence* ».

« *Lorsque nous sommes acculés dans un coin, dit Katagiri Roshi, et que nous ne pouvons plus bouger d'un pouce s'offre alors l'occasion de faire l'expérience du silence. [Notre] situation peut paraître complètement désespérée, mais ce silence est tout à fait différent du désespoir, parce qu'au cœur du désespoir continue de brûler la flamme du désir². Le véritable silence, lui, est l'état que revêt l'existence humaine quand elle a traversé le désespoir. Comment faire l'expérience du silence ? En dehors de la vie quotidienne, il est impossible de faire l'expérience du silence. »*

Bien sûr la retraite, c'est très bien, c'est même indispensable si l'on veut vraiment s'engager dans la voie du Silence. Les anglophones utilisent le mot 'training' pour désigner la pratique : un 'entraînement'. La méditation au centre bouddhiste, la retraite, c'est de l'entraînement'. Mais à quoi servirait cet entraînement si nous arrêtons la pratique dans le cadre de notre vie quotidienne ? Le silence est une pratique pour notre vie de tous les jours. La question qui se pose, c'est : la forêt ou la foreuse ? La forêt, bien sûr, il faut y aller ! Mais notre réalité quotidienne se situe davantage à côté de la foreuse qu'au milieu de la forêt. La promenade en forêt nous fera le plus grand bien. Mais aller dans la jungle des villes à la recherche du silence perdu nécessite un autre travail, un véritable entraînement.

« *Si vous voulez vraiment savoir qui vous êtes, ou ce qu'est le vrai sens de la vie humaine (...), très naturellement vous revenez au silence.* » dit encore Katagiri

VII. Apprendre le Lâcher-Prise

La question est : Le voulons-nous vraiment ? On aime tellement ce qu'on connaît déjà... On a ses repères, on connaît le terrain. On partage des convictions avec d'autres. Tout cela est très rassurant finalement ... Et ça explique que nous préférions même parfois la souffrance à l'inconnu.

« *Même si vous ne le voulez pas, vous revenez dans un domaine où il n'y a pas de son.³ C'est inexplicable, mais au sein de ce silence, vous pouvez vous rendre compte, même vaguement, de ce que vous voulez vraiment savoir. Quelque question que vous ayez à poser ou quoi que vous pensiez, vous devez finalement revenir au silence.* »

Ce que Dainin Katagiri décrit, c'est l'attitude de celui qui dit : « Je ne sais pas ». Cette attitude va de pair avec l'abandon de nos postures défensives, de nos convictions les mieux ancrées parfois. Nos convictions sont certainement utiles et respectables. Ce que la Voie du Silence nous recommande, c'est de cesser de nous accrocher à ce que nous pensons être, à notre identité apparente, construite. Ceci n'est pas un discours exclusivement bouddhiste.

Bertrand Picard, pilote de l'avion et du projet Solar Impulse dit : « *Pour être libre, lâchons nos certitudes* », autrement dit : ne soyons pas prisonniers de nos schémas mentaux, idéologiques ou autres. Katagiri dit aussi : « *Quelque question que vous désiriez étudier, vous ne pouvez le faire de votre seul point de vue superficiel.* »

² Vouloir être ce que nous ne sommes pas ; vouloir obtenir ce que nous n'avons pas : l'un et l'autre peuvent être à la source de souffrances importantes.

³ Et donc pas de parole.

VIII. (Ne pas) conclure ?

La perte de ce lieu que nous appelons *silence* entraîne

- la perte de l'intimité avec soi,
- la perte de conscience de nos besoins profonds,
- une identification malheureuse à des rôles, à des personnages irréels.

Bref, la déconnection d'avec ce que nous sommes profondément.

Il en résulte forcément

- des erreurs de casting (je me comporte en fonction d'une *image* de moi)
- des difficultés de communications (couple, enfants, collaborateurs, etc.)
- du mal-être et de la souffrance pour nous et notre entourage.

Au fil du temps, nous avons multiplié les obstacles à l'intimité entre « nous et nous ». Nous ne nous connaissons plus et, dès lors, nous ne reconnaissons plus nos besoins profonds et légitimes. Et nous poursuivons des chimères censées répondre à des besoins illusoire. La Voie du Silence vise à rétablir l'intimité avec soi-même, à retrouver la connaissance et l'estime de soi.

L'Orient a très bien compris cela. Mais la disponibilité à s'ouvrir au silence est rare aujourd'hui en Occident. Cette éducation, que nous devons pour la plupart acquérir à l'âge adulte, reste à mettre en place, notamment pour les plus jeunes.

Permettez-moi, pour conclure, de vous lire ce poème de Wanshi (Hongzhi Zhengjue, 1091-1157), un maître Chan qui vivait en Chine au 12^e siècle.

Quand toute parole est oubliée dans le silence,
vous apparaissez devant vous-même avec netteté.
Réalissant cela, les limites du temps s'effacent.
Et dans ce moment, tout vient à la vie.
Cet esprit merveilleux
brille pur et rare
comme un quartier de lune, comme une rivière d'étoiles,
comme les pins recouverts de neige,
et les nuages qui enveloppent les cimes.
Irradiant son halo lumineux,
lumière dans l'obscurité,
il semble le rêve de l'alouette qui vole dans l'espace sans limites,
il semble l'étang immobile d'un automne lumineux.
Le temps insaisissable se dissout – inutile,
et on ne discerne plus rien.
Dans cette lumière tous les efforts s'oublient.
Quel est le lieu de cette splendeur
où lumière et clarté écartent toute confusion ?
Seul le silence est l'enseignement ultime,
seule cette lumière est la réponse universelle,
la réponse sans effort
l'enseignement sans mots.

(Traduit de l'anglais par Luce Joshin Bachoux Sensei)