



Le son du silence

Ajahn Sumedho

Le son du silence

Ajahn Sumedho

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>



Entretien à Amaravati, été 1994

Dans la vie quotidienne ordinaire, le silence est quelque chose qui n'intéresse personne. On considère plus important de réfléchir, de créer, de faire des choses — autrement dit, de « remplir » le silence. En général nous écoutons un bruit, de la musique, des paroles mais pensons que dans le silence il n'y a rien à écouter. Quand personne ne sait quoi dire dans une réunion, les gens sont gênés, le silence met mal à l'aise. Pourtant des concepts comme le silence et la vacuité nous montrent une direction à suivre, une chose à observer, car la vie moderne a fait éclater le silence et démoli l'espace. Nous avons créé une société dans laquelle nous sommes sans cesse actifs, nous ne savons pas nous reposer, nous détendre, ni même simplement être. Notre vie est bousculée, notre cerveau brillant s'ingénie à trouver des moyens de nous faciliter la vie et pourtant nous sommes toujours épuisés. Des gadgets sont censés nous faire gagner du temps, nous permettent de tout faire en appuyant simplement sur un bouton, les tâches ennuyeuses sont confiées à des robots et des machines — mais que faisons-nous du temps ainsi gagné ?

Il semble que nous ayons toujours besoin de faire quelque chose, de nous agiter, de remplir le silence de bruit et l'espace de formes. La société met l'accent sur le fait d'avoir une vraie personnalité, d'être quelqu'un capable de prouver sa valeur. C'est la course au plus fort, le cycle incessant qui nous stresse. Quand nous sommes jeunes et que nous avons beaucoup d'énergie, nous apprécions les plaisirs de la jeunesse comme la bonne santé, l'amour, l'aventure etc. Mais tout peut s'arrêter d'un jour à l'autre, du fait d'un accident ou si nous perdons un être particulièrement cher. Ce qui nous arrive alors peut faire que tous les plaisirs des sens, la bonne santé, la vigueur, la beauté, la personnalité, l'admiration des autres, ne nous procurent plus aucun plaisir. Nous pouvons aussi devenir amers parce que nous n'avons pas atteint le degré de plaisir et de succès que, selon nous, la vie aurait dû nous accorder. Alors il faudra sans cesse faire nos preuves, être « quelqu'un » et obéir à toutes les exigences de notre personnalité. La personnalité est conditionnée par le mental. Nous ne sommes pas nés avec une personnalité. Pour devenir une personnalité nous avons dû réfléchir et nous concevoir comme étant quelqu'un. Quelqu'un de bon ou de mauvais ou un mélange de toutes sortes de

choses. La personnalité est basée sur la mémoire, sur la capacité à se souvenir de notre histoire, d'avoir une opinion sur nous-mêmes — nous nous trouvons beau ou laid, aimable ou pas, intelligent ou idiot — et ce regard peut changer selon les situations. Par contre, en développant l'esprit contemplatif, nous pouvons voir au-delà de ces images. Nous faisons l'expérience de l'esprit originel, de la conscience avant qu'elle soit conditionnée par la perception. Si nous essayons de penser à cet esprit originel, nous serons piégés par nos facultés analytiques. Il faudra donc observer et écouter plutôt qu'essayer de découvrir comment « s'éveiller ». Méditer pour s'éveiller ne fonctionne pas non plus, parce que, tant que nous essayons d'obtenir un résultat, nous créons un « moi » qui n'est pas éveillé à cet instant. Nous nous percevons comme des êtres non éveillés — comme une personne à problèmes ou un cas désespéré. Parfois il nous semble que la pire des choses que l'on puisse penser de nous est parfaitement exacte. Il y a une forme de perversité à prétendre que l'honnêteté consiste à croire le pire de nous-mêmes ! Je ne porte pas de jugement sur la personnalité mais je suggère que vous essayiez de savoir ce qu'elle est réellement, de façon à ne pas fonctionner à

partir d'une illusion créée par vous ni à partir des idées que vous vous faites sur votre propre compte. Pour ce faire, vous pouvez apprendre à vous asseoir sans bouger et à écouter le silence. Non que cela vous apportera l'Eveil, mais cette pratique va vous aider à aller à l'encontre de vos habitudes, à l'encontre de l'agitation du corps et des émotions qui vous animent d'ordinaire.

Donc vous écoutez le silence. Vous entendez ma voix, vous entendez les bruits extérieurs mais, derrière tout cela, il y a une sorte de son aigu, presque électronique. C'est ce que j'appelle « le bruit du silence ». Je trouve que c'est un moyen très pratique de concentrer l'esprit parce que, quand on commence à y prêter attention – sans pour autant s'y attacher ou s'en glorifier – , on arrive à s'entendre penser. La pensée est une sorte de bruit, n'est-ce pas ? Quand on pense, on s'entend penser et quand je m'entends penser, c'est comme si j'entendais quelqu'un parler. Donc j'écoute les pensées et j'écoute le bruit du silence. Mais quand j'entends le silence, je constate qu'il n'y a plus de pensées. Il y a un calme et je prends note, consciemment, de ce calme. Cela me permet de reconnaître la vacuité. La vacuité n'est pas s'enfermer ou nier quoi que ce soit,

c'est un lâcher prise des tendances habituelles à l'activité incessante et à la pensée compulsive. En fait, vous pouvez complètement arrêter le mouvement de vos habitudes et de vos désirs en écoutant ce son. Dans cette écoute il y a l'attention. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux, de se boucher les oreilles ni de demander à quelqu'un de quitter la pièce. Il n'est pas nécessaire de pratiquer cela dans un endroit particulier, cela fonctionne où que vous soyez. C'est très pratique au quotidien, dans un groupe ou en famille, quand la vie risque de devenir une routine. Dans ces situations, nous avons l'habitude les uns des autres et nous fonctionnons au travers de nos préjugés et d'images dont nous ne sommes même pas conscients. Or voilà que le silence de l'esprit permet à tous ces conditionnements d'être vus pour ce qu'ils sont. Quand on sait que tous les phénomènes qui apparaissent disparaissent, on voit que toutes les idées et les images que nous avons de nous-mêmes et des autres sont conditionnées par le mental (l'habitude, le temps, la mémoire) et que nous ne sommes pas vraiment cela. Ce que vous croyez être n'est pas ce que vous êtes. Vous allez demander : « Que suis-je alors ? » mais est-il nécessaire de savoir ce que nous sommes ? Il

est suffisant de savoir ce que nous ne sommes pas. Le problème vient de ce que nous croyons être toutes sortes de choses que nous ne sommes pas et c'est cela qui nous fait souffrir. Nous ne souffrons pas d'anatta, de n'être rien, nous souffrons d'être tout le temps quelqu'un. C'est là qu'est la souffrance. Alors quand nous ne sommes pas quelqu'un, ce n'est pas une souffrance, c'est un soulagement, c'est comme poser une lourde chape d'images de soi et de peur du regard des autres. Tous ces fardeaux liés au sentiment d'avoir un « moi », nous pouvons les abandonner. Nous les lâchons, tout simplement. Quel soulagement de n'être personne ! De ne plus nous voir comme quelqu'un qui a toutes sortes de problèmes et qui devrait pratiquer davantage la méditation pour s'en sortir ou qui devrait venir plus souvent à Amaravati ou qui devrait se libérer mais qui n'y arrive pas ! Tout cela est le produit de la pensée, n'est-ce pas ? C'est fabriquer toutes sortes d'idées sur soi, c'est l'esprit critique qui dit sans cesse que l'on n'est pas assez bon ou que l'on doit s'améliorer.

Donc vous pouvez prêter l'oreille; cette écoute est disponible à tout moment. Peut-être que, au début, il est bon de faire des

retraites de méditation ou de vous mettre dans des situations où vous serez rappelé à l'ordre, où vous serez soutenu, où un enseignant vous encouragera à persévérer — parce qu'il est facile de retomber dans les vieilles habitudes, en particulier les habitudes mentales très subtiles — et le son du silence n'a pas l'air si extraordinaire que cela en comparaison. Pourtant, même en écoutant de la musique vous pouvez entendre ce silence. Il ne gâche pas la musique, il la met en perspective. A partir de là, vous ne vous laisserez pas emporter par elle ni piéger par les sons. Vous pourrez apprécier et le son et le silence. La Voie du Milieu dont parle le Bouddha n'est pas l'annihilation extrême. On ne dit pas : « Le silence, la vacuité, le non-soi, voilà ce que nous devons atteindre. Nous devons nous libérer de tout désir, de notre personnalité. Tous les sens sont une agression au silence. Nous devons détruire toutes les conditions, la musique, les formes. Il ne devrait pas y avoir de formes dans cette pièce, que des murs blancs. » Il ne s'agit pas de voir le monde des formes comme une menace, comme une attaque contre la vacuité. Il ne s'agit pas de prendre position pour le conditionné ou le non-conditionné mais plutôt d'être conscient de leur lien – et cela requiert une pratique

continue. C'est là que l'attention, la présence sont nécessaires. Etant donné notre état sur cette planète Terre, liés comme nous le sommes à un corps humain, notre conditionnement est très lourd. Tout au long de notre vie, nous devons vivre prisonniers des limites, des problèmes et des difficultés de notre corps. Sans compter les émotions ! Nous ressentons tout et nous en gardons le souvenir. Nous serons livrés aux sensations de plaisir et de douleur toute notre vie. Mais nous pouvons voir ces choses-là d'une certaine manière, celle que le Bouddha nous a montrée : comprendre les choses telles qu'elles sont réellement, leur permettre d'être ce qu'elles sont — cause de souffrance mais transitoires et sans nature propre — plutôt qu'y accorder un intérêt qui les déformera et causera encore plus de souffrance. Par ignorance nous pouvons créer toujours plus de fausses images à partir des choses de la vie, de notre propre corps, de nos souvenirs, de notre langage, de nos perceptions, de nos opinions, de notre culture, de nos conventions religieuses — de sorte que tout devient compliqué, difficile et dualiste. Cette aliénation que ressent le monde moderne provient d'une obsession pour notre petit « moi » : nous nous sentons terriblement importants. On nous a appris que nous étions

le centre du monde, de sorte que nous nous permettons de nous gonfler de notre propre importance. Même si nous pensons être un cas désespéré, nous donnons à cette pensée une énorme importance. Nous pouvons passer des années à rencontrer des psychiatres, à discuter des causes de notre nullité, parce que c'est très important pour nous — et, dans un sens, c'est normal puisque nous devons passer toute une vie avec nous-mêmes ; nous pouvons éviter les autres mais nous sommes liés à nous-mêmes. Le concept d'anatta ou non-soi est souvent mal interprété. Certains y voient un déni du soi, quelque chose de mauvais en eux dont ils devraient se défaire. Mais anatta ne fonctionne pas ainsi. Anatta ou le non-soi est une suggestion faite à l'esprit, c'est un outil qui permet de réfléchir à ce que nous sommes réellement. Et puis, après un certain temps, il n'est plus nécessaire de se voir comme étant quoi que ce soit. Si nous allons au bout de ce raisonnement, le corps, les émotions, les souvenirs, tout ce qui semble être inexorablement « nous » ou « nôtre », peut être considéré en termes de phénomènes qui ont pour caractéristique constante de se produire, de durer un certain temps et puis de disparaître. Quand nous sommes pleinement conscients du fait que tous les phénomènes

finissent par cesser, cela nous paraît plus réel que les conditions éphémères que nous avons tendance à saisir ou qui nous obsèdent. Il faut un certain temps pour dépasser l'obstacle de l'obsession de soi mais c'est faisable. Il faut un peu de temps du fait des tendances habituelles, c'est tout. Certains psychologues et psychiatres ont dit que nous avons besoin d'un « moi ». Il est intéressant de voir que le « moi » n'est pas quelque chose que nous devrions éliminer mais quelque chose qui doit simplement être remis à sa juste place. De plus, il doit se fonder sur ce qui est bon et bien dans notre vie, c'est-à-dire qu'il faut cesser de fabriquer une image de soi pleine de défauts et de tendances négatives. Il est tellement facile de se percevoir de manière critique, surtout quand on se compare à d'autres ou à des images ou à de grands personnages de l'histoire. Mais quand on se compare toujours à un idéal, on ne peut qu'être critique envers soi-même parce que la vie est ainsi. La vie est une rivière qui coule, elle est changement. Parfois on est fatigué, parfois on est envahi de problèmes émotionnels, de colère, de jalousie, de peur, de toutes sortes de désirs, de toutes sortes de choses étranges dont on n'est même pas complètement conscient. Mais cela fait partie

du processus. Nous devons apprendre à reconnaître ces phénomènes quand ils se présentent, à en observer la nature : sont-ils bons ou mauvais, parfaits ou imparfaits ? De toutes façons, ils sont transitoires, autrement dit ils disparaîtront comme ils sont apparus. Ainsi nous continuons à apprendre et nous développons une force intérieure en dénouant les fils de notre conditionnement karmique. Il est possible que la vie n'ait pas été tendre avec nous, que nous ayons des problèmes physiques, des problèmes de santé, des problèmes émotionnels. Mais en termes de Dhamma, ce ne sont pas des obstacles parce que, très souvent, ce sont précisément ces difficultés qui nous poussent à nous éveiller à la réalité de la vie. Il y a quelque chose en nous qui sait très bien qu'essayer de tout arranger, de tout rendre beau et bien, de rendre notre vie agréable, n'est pas la solution. Nous comprenons que la vie ne peut être maîtrisée ou manipulée pour nous fournir ce qu'il y a de mieux, qu'elle est beaucoup plus vaste que cela. Donc, pour nous aider à laisser tomber ce sentiment d'être quelqu'un, avec toutes les images qui s'y attachent, il y a cette perception d'un silence sous-jacent. Nous pouvons être dans un silence où tout ne fait qu'un. C'est comme l'espace dans cette pièce. C'est le

même pour nous tous, n'est-ce pas ? Je ne peux pas dire que cet espace m'appartient. L'espace est ainsi, c'est en lui que les formes apparaissent et disparaissent mais c'est aussi quelque chose que nous pouvons voir et contempler. Ensuite, que se passe-t-il ? Plus nous développons cette conscience de l'espace, plus nous ressentons une immensité s'ouvrir parce que l'espace n'a ni commencement ni fin.

Nous pouvons construire des pièces et regarder l'espace qui les habite mais nous savons aussi que l'immeuble tout entier est dans l'espace. Ainsi l'espace est comme l'infini, il n'a pas de frontières. Cependant, dans les limites de notre conscience visuelle, il y a des frontières qui nous permettent de voir l'espace d'une pièce parce que l'espace infini serait trop pour nous. Cet espace nous suffit pour pouvoir observer la relation entre les formes et l'espace. Le « son du silence » agit de la même manière avec vos pensées : il vous permet d'en percevoir la nature. Je me suis exercé à avoir des pensées neutres, comme « je suis un être humain », qui ne réveillent aucune réaction émotionnelle. En m'écoutant penser cela, je m'efforce d'entendre la pensée en tant que pensée et le silence qui l'entoure. Ainsi

j'observe la relation entre la faculté de penser et le silence naturel de l'esprit et, ce faisant, je stabilise mon attention, cette capacité de tout être humain à être témoin, à être à l'écoute, à être en éveil. C'est plus difficile sur le plan émotionnel quand on n'a encore pas mis fin au désir de posséder, de ressentir ou encore de tout abandonner. C'est alors qu'il faut écouter vos réactions émotionnelles. Commencez par observer ce qui se passe quand le silence est présent. Cela peut être de la négativité : « Je me demande ce que je fais ici » ou « Je perds mon temps ». Il vous arrivera de douter, au cours de cette pratique, mais écoutez bien ces émotions : ce ne sont que des réactions habituelles de votre mental. En le reconnaissant et en l'acceptant, vous verrez qu'elles s'arrêtent. Les réactions émotionnelles s'évanouiront de plus en plus et vous saurez en toute certitude que vous êtes « cela » qui est conscient. A ce moment-là vous pouvez asseoir les bases de votre vie sur l'intention de faire du bien et de vous abstenir de faire du mal. Paradoxalement, nous avons besoin de cette estime de nous-mêmes. La méditation, ce n'est pas l'idée que, si nous sommes attentifs nous pouvons faire tout ce que nous voulons. Il y a aussi un élément de respect des conditions : on respecte son corps, son

humanité, son intelligence et ses capacités. Il ne s'agit pas de s'y identifier ou d'y être attaché mais la méditation permet de reconnaître ce qui est à notre disposition : c'est ainsi, les conditions sont comme cela. Il faut même respecter nos incapacités. Avoir du respect pour soi, c'est-à-dire pour les conditions qui nous accompagnent dans cette vie, signifie les respecter quelles qu'elles soient, développées ou atrophiées. Il ne s'agit pas de les aimer mais de les accepter et d'apprendre à travailler à partir de ces bases, aussi limitantes soient elles. L'esprit en éveil ne cherche donc pas à avoir le meilleur de la vie. Il ne tient pas à avoir la meilleure santé, les meilleures conditions, le meilleur de tout pour y parvenir, parce que cela ne ferait que renforcer un sentiment d'être « quelqu'un qui ne peut fonctionner qu'en ayant le meilleur de tout ». Quand on commence à comprendre que nos faiblesses, nos défauts et toutes ces particularités que nous avons ne sont pas des empêchements, nous percevons les choses correctement. Nous pouvons les respecter et accepter de les utiliser pour aller au-delà de notre attachement à eux. Si nous pratiquons ainsi nous sommes libres de toute identification, de tout attachement à nos images de nous-mêmes. C'est la chose

merveilleuse que nous pouvons faire en tant qu'êtres humains : utiliser l'ensemble des moyens que nous a accordés la vie — et c'est un processus qui ne s'arrête jamais.