

Ce silence qui est d'or

La méditation silencieuse n'est pas une pratique qui n'est réservée qu'aux pénitents ou aux ascètes. S'il y a bien un patrimoine commun à l'humanité, c'est le son du silence. Et apprendre à l'entendre peut dissoudre tous les mots... et tous les maux.

PAR JACQUES VIGNE /

LES SOURCES DE BRUIT SONT MULTIPLES. Les bruits physiques, mais aussi et surtout, les bruits mentaux avec un envahissement d'informations, d'images et de messages superflus, voire manipulateurs, pervers ou franchement négatifs. Les addictions à l'écran et aux portables se répandent comme une épidémie et provoquent systématiquement un étranglement de ce canal d'oxygène que représente un vrai temps de vrai silence. Quand quelqu'un meurt, on fait deux minutes de silence en sa mémoire. Mais combien durera le temps de silence qu'on devra faire pour la mort du silence lui-même ?

L'ANTIDOTE DE FOND à ce problème est le retour à l'arrêt du mental. On l'appelle *Nirodha* dans le yoga, mais aussi dans le bouddhisme où il est synonyme de *Nirvâna*. Techniquement, la méditation silencieuse gagne à être centrée sur le phénomène précis du son du silence, le *Nâda*. Il s'agit d'une tradition déjà célébrée dans l'une des premières *Upanishad* (V^e siècle avant J.-C.), la *Chandogya*. Elle évoque dès le début de son texte l'*Udgîthâ*, le chant d'en haut, le chant du ciel : « Le chant d'en haut est le soleil au-delà et il est Om car il résonne sans cesse comme Om. » (*Chandogya* Oup.1.5 1). Quelle que soit la culture ou la religion considérée, le silence est au-delà des différences, il réunit par le haut, comme le ciel bleu unique est au-delà des multiples arbres de la forêt.

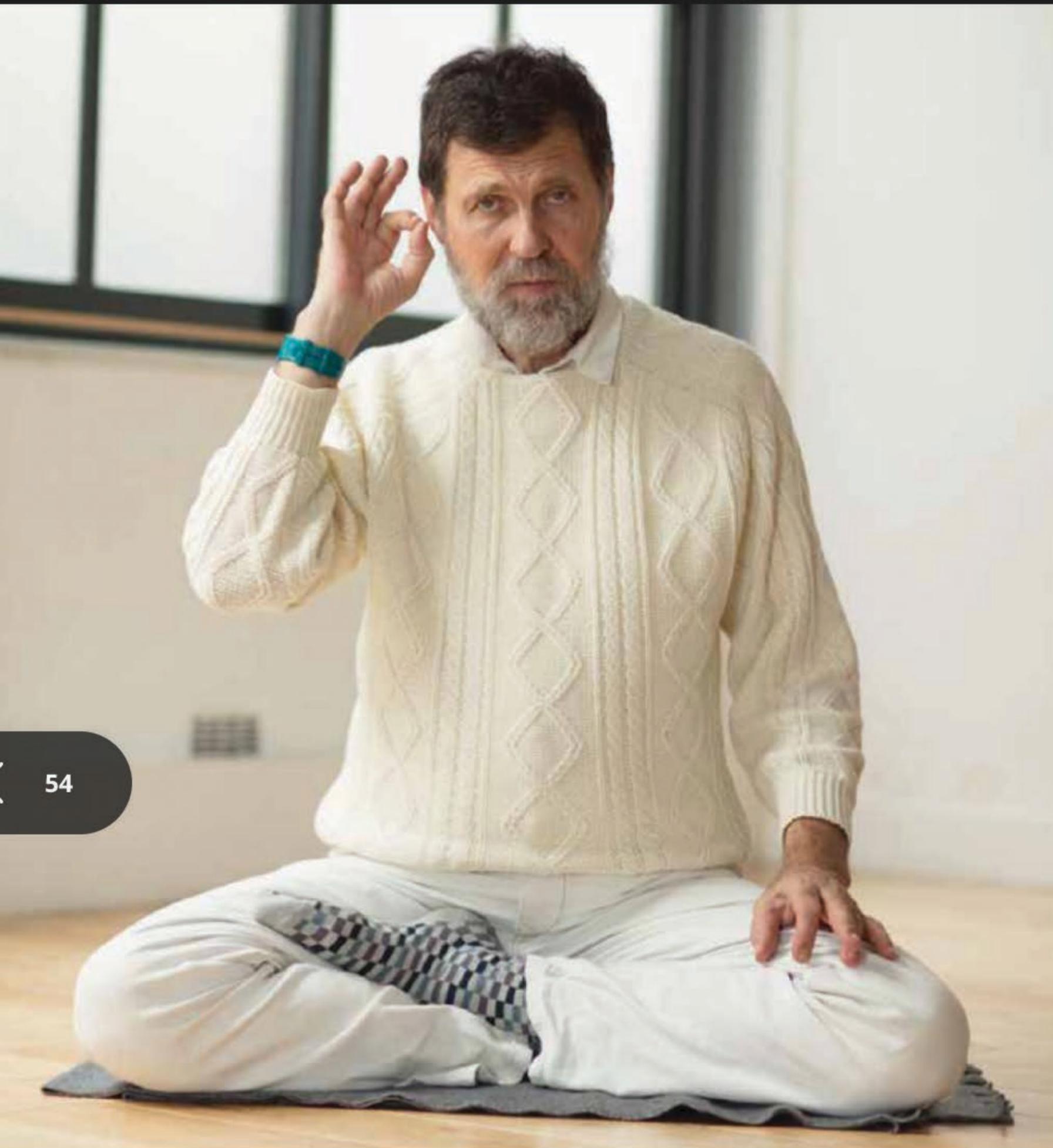
IL EXISTE UN SON DANS LE SILENCE. Il provient du bruissement des artérioles, petits vaisseaux sanguins proches de la cochlée. Dans cette zone de l'oreille interne, le signal

mécanique causé par la vibration du tympan est transmis en signal électrique. Les cellules, à cet endroit, ont des cils animés d'un mouvement permanent qui est traduit en signaux sonores par le nerf auditif jusqu'au cortex. On peut rajouter à ce bruissement, la fibrillation des muscles de l'oreille. Il s'agit notamment des muscles proches des os qui émettent un grésillement constant. On peut définir ce son du silence comme un acouphène physiologique. Nul besoin d'avoir toutes ces connaissances pour expérimenter le son du silence : les enfants l'écoutent quand ils posent un coquillage sur leur oreille et entendent le « bruit de la mer ». Il s'agit en fait du son produit par l'oreille elle-même qui est réverbéré.

DANS UN ERMITAGE DE L'HIMALAYA où j'ai vécu en tout quatre années sur différentes périodes, j'avais un voisin Swami (moine hindou) qui écoutait beaucoup le son du silence. Il expliquait : « L'écoute du son du silence n'est pas un exercice d'attention, c'est l'attention elle-même. » En effet, la perception du son du silence ne peut être que dans le présent, on ne peut pas entendre le son passé ou à venir. Beaucoup de gens disent ne pas l'entendre, mais quand ils l'ont perçu, ils réalisent qu'il a toujours été en eux sans qu'ils le sachent. Il y a deux niveaux de son du silence. Le premier est un grésillement assez facilement percevable qui donne un début d'effet calmant. On l'appelle le *Omkar* car il ressemble à un Om subtil. Le second s'affine et s'affirme après une longue pratique. Il est plus raffiné et arrête le mental beaucoup plus en profondeur. On l'appelle le *Nâda*, il est comme le bruissement continu d'une rivière au plus intime de l'être.

POUR PRATIQUER, on s'installe en position assise avec les jambes croisées pour bien étirer les articulations et réveiller indirectement tout notre cerveau. On peut traditionnellement s'aider de *Chin Mudrâ*, le geste de la connaissance où le pouce et l'index de la main droite sont en contact. Le côté droit correspond au côté calmant car il est éloigné du cœur qui s'agite au moindre stress. La main est

Il s'agit d'une tradition déjà célébrée dans l'une des premières Upanishad



JACQUES VIGNE, psychiatre français et enseignant de méditation qui vit le plus clair de son temps en Inde, dans les pas de son maître Vijayananda, un disciple de Ma Anandamayî.

posée un peu avant le genou droit, paume vers le haut, comme si on se sentait directement relié au ciel. On imagine que la petite vibration que l'on ressent entre les deux doigts produit également le bruissement du silence. Ensuite, on met ces doigts – toujours liés dans la position *Chin Mudrâ* – en face du conduit de l'oreille droite. Après un certain temps, on abaisse la main et on la visualise dans la position précédente, au niveau de l'oreille.

SE FONDRE DANS LE CHUINTEMENT DU SILENCE, c'est ce qu'on appelle le *laya yoga* (*laya* signifiant dissolution). Au fond, c'est le principe même du *samadhi* où l'âme individuelle se fond dans l'âme universelle. Simple en théorie, cette immersion est en pratique compliquée car elle demande une attention complète. En gardant cette difficulté présente à l'esprit, on pratique avec davantage de

vigilance. C'est précisément à ce moment-là qu'on a des chances de réussite. Les bénéfices tirés de cette pratique dépendent en partie de notre motivation, comme c'est le cas pour beaucoup d'autres méthodes : si l'on y voit juste une technique de relaxation, on obtiendra de la détente ; si on la considère comme une voie vers l'Absolu, on progressera grandement dans ce sens. Des maîtres qui pratiquent cette voie dans un contexte théiste, comme saint Jean Climaque (Égypte, VI^e siècle) ou Sawan Singh (Inde, XX^e siècle), disent en substance que la vraie manière de pratiquer le son du silence, c'est de ne pas le considérer comme une manifestation de Dieu mais comme Dieu lui-même. Les bouddhistes et non-dualistes opposeront le petit silence, qui est juste le contraire du bruit, au grand silence qui est la non-réaction complète du mental aux stimuli extérieurs ou intérieurs habituels. ■