



LE SILENCE PENDANT UNE RETRAITE

Le point capital est le respect du Silence.. Muni (le silence) .. le Bouddha Shakyamuni.. (le gracieux sage silencieux).

Le respect du Silence pour soi comme pour les autres est le point primordial lors d'une retraite

En effet, une retraite est une occasion unique de faire connaissance avec cette partie de nous.. et d'écouter ce qu'il va nous dire par cette juste attitude..

Silence entre les participants pendant toute la retraite.. il n'y a pas d'échanges ni dans les chambres, ni dans les couloirs ni en marche méditative, ni pendant les repas.. les seuls échanges ont lieu avec l'enseignant, de façon à rendre la pratique de chacun la plus fructueuse.

Les portables seront normalement coupés en début de retraite et reprendront du service en fin de retraite.. cela a pour but d'éviter de perturber le mental par les préoccupations du quotidien..

On peut amener un cahier de façon à prendre quelques notes.. soit après une méditation, soit le soir.. pour les points importants rencontrés..

de même que pour les téléphones, pas d'utilisation d'ordinateur portable.. de préférence, laisser aussi de côté les livres pour quelques jours.. ces questions sont importantes pour bénéficier du cadre favorisant l'instant présent en pleine conscience, l'intériorisation, l'évolution de chacun..

metta veut dire bonté, bienveillance, amitié.. c'est la 1^{ière} des 4 attitudes divines qui sont bonté, compassion, joie et équanimité.. c'est aussi la voie du cœur du bouddhiste laïc pratiquant.



LE SILENCE DU BOUDDHA

et sa Contemplation de la Vérité

Dans la vie et l'enseignement du Bouddha, le silence total mène à la vérité en évitant à la fois l'excès de discours et le mutisme parce que ce silence est la Vérité.

Un philosophe vint en visite au Bouddha et lui demanda: «Sans mots, sans le muet, comment allez-vous me dire la vérité. »

Le Bouddha se tint en silence.

Après un moment, le philosophe se leva doucement, fit un salut solennel, remercia le Bouddha et dit: « Grâce à votre écoute, j'ai éliminé toutes mes illusions et suis entré sur le chemin. »

Une fois le philosophe parti, Ananda, l'un de ses principaux disciples demanda: "O, bienheureux, qu'a atteint ce philosophe?».

Le Bouddha répondit: « Un bon cheval court, même sans être fouetté ! »

Cette petite anecdote illustre de façon éloquente la manière et la méthode par laquelle le Bouddha Gautama a cherché à vivre et exprimer la vérité.

Toute la vie de Bouddha peut être brièvement résumée comme la recherche incessante, d'une découverte révolutionnaire, et d'une expérience révélatrice de la vérité.

VÉRITÉ ET SILENCE

Dans les histoires et les discours attribués à Bouddha, on peut voir clairement un lien étroit entre la vérité et le silence. Partout où la vérité est mentionnée en référence à Bouddha, elle est toujours dite par rapport à Silence. En fait, la tradition populaire religieuse bouddhiste atteste que chaque fois que quelqu'un a demandé à Bouddha d'expliquer la vérité, il a répondu invariablement par le Silence.

Ainsi, il a donné une nouvelle signification profonde à la fois la vérité par le silence. Son silence n'est pas une simple absence de parole ou des mots. Le silence du Bouddha était éloquent!

Pour Bouddha, le Silence est comme le chemin inévitable qui mène à la vérité et n'est pas distinct de la Vérité elle-même. C'est, comme le chemin de la vérité, Le Silence contient déjà la réalité de la Vérité. Ce sont deux aspects de la même réalité.

Bouddha ne communiquait aucune connaissance par le silence, mais il néanmoins communiquait par cela avec les demandeurs de la Vérité. Il leur offrait une partie de son savoir, un aspect de état d'être. Il utilisait beaucoup aussi signes et les gestes. Le langage qu'il a utilisé était el Silence dans le sens d'une Mauna (muni) rayonnante.

Le silence de Bouddha n'était pas mutisme ou silence. Il avait un pouvoir de transformation, imprégnant et remplissant l'atmosphère autour de lui avec une telle intensité que les gens assis en sa présence connaissaient « l'ineffable et l'inexplicable. »

Son silence n'avait pas de mouvement, mais les gens autour de lui se rapprochaient de la vérité tout en étant en sa présence, imprégnés et remplis par l'éclat de son silence joyeux. Son silence était contagieux. C'était comme les puissances invisibles d'un champ magnétique ou d'ondes sonores invisibles qui voyagent dans l'atmosphère.

LE SILENCE FRAGILE

Le silence que la plupart d'entre nous ont connu ou connaissent est une absence extérieure de mots ou une immobilité de bruit. Au cours de cette expérience, nous ne pouvons pas utiliser les mots de façon audible à l'extérieur, mais l'esprit est inquiet, rempli de mots et de bruit, des idées, des questions, des désirs, des doutes et des conflits.

Tous ces nuages rendent l'esprit confus; le silence n'est que sur la surface. La quiétude est uniquement sur la périphérie. C'est seulement un mirage ou une apparence trompeuse de silence, parce qu'il y a à l'intérieur de cette brouhaha un semblant de calme extérieur. Ce silence peut être facilement détruit par le moins de bruit externe. Au lieu de conduire à la paix ce silence forcé va exploser dans la gêne et irritation.

LE SILENCE TROMPEUR

Les personnes qui ont subi un choc brutal ou ont été profondément excitées par la peur connaissent également une brève période de silence. Ce silence peut être muet ou il peut rendre quelqu'un momentanément sans voix. Mais il n'y a pas de paix durable ou de quiétude en cela.

Cela provoque en fait la confusion et le chaos, en plus de l'accélération de l'anxiété et de tension. C'est un silence qui vient sur une personne de l'extérieur et donc n'est pas écoulement naturel ou spontanéité.

LE SILENCE TRANQUILLE

Le Silence de Bouddha est d'une troisième catégorie. Son silence n'est pas forcé par des facteurs internes ou externes. Il est naturel et spontané, actif et sublime. Il jaillit des profondeurs de sa personnalité et déborde d'un certain rythme. Il est Mauna dans le plein sens du terme. Il rayonne de l'énergie et la vitalité en émane.

La paix et la joie sont indissociablement mêlés dans son essence même. Ce silence n'est pas négatif; il n'y a pas «absence» de quelque chose. Il est tout à fait positif, pénètre toute l'atmosphère autour de lui, afin qu'il puisse s'asseoir sans dire quoi que ce soit et les gens autour de lui peuvent recevoir la sagesse.

C'est ce modèle de silence que les sculpteurs et les artistes bouddhistes s'efforcent de transmettre à leurs images et répliques du Bouddha.

Le Silence de Bouddha était le résultat d'une harmonie profonde en lui-même et avec le monde extérieur. Elle y avait une profonde concorde entre le centre et la périphérie et ses états de conscience. Le bouddhisme se réfère à sept couches de cette conscience. Une quiétude joyeuse est atteinte lorsque ces sept couches palpitent harmonieusement, pulsation dans la conscience sublime.

Bouddha est silencieux parce qu'il connaît les limites étroites de la connaissance rationnelle et les impasses des requêtes métaphysiques. Il sait la fragilité et la faiblesse des mots et des concepts. Sa découverte de la langue du silence a aidé à dissiper l'obscurité intérieure et le vide créé par une soif de connaissance rationnelle.

SILENCE ET CONTEMPLATION

Comme plus tôt, dans les langues indiennes **le contemplatif est un muni**. Littéralement, cela signifie "le silencieux." Muni se réfère à celui qui est si totalement et intensément silencieux, calme, serein, et se rappelle à sa présence qu'il en devient énergie, esprit rayonnant de l'immobilité. Bouddha était un muni par excellence. La force de sa contemplation était enracinée dans son pouvoir de Silence, qui l'a conduit à l'illumination.

Dans la tradition contemplative de l'Est, l'acte de faire quelque chose est déjà chose faite. Le but de la vie pour Bouddha était l'acte de vivre. Ainsi le Silence comme le chemin de la Vérité est la Vérité elle-même. En fait, les 4 Nobles Vérités du Bouddha enseignent la vérité salvatrice par quatre fois et intègre "le chemin" comme l'un de ses constituants, alors que « le Noble Chemin Octuple » conduit à la réalisation de la Vérité.

Bouddha persistait à refuser de définir ou décrire la vérité. Cela ne peut être connu et assimilé. Cela faisait partie de son être même. Elle ne peut être communiquée par des mots, mais peut être partagée avec quelqu'un qui possède les bonnes conditions pour la recevoir en son être.

Les gens qui sont venus à Bouddha avec une préparation intérieure adéquate ont reçu au moins une certaine expérience de la vérité à travers leur silence confiant.

LA VACUITE

Une question importante se pose: comment cette forme idéale de Silence peut être embrassé? Quelqu'un peut-il l'expérimenter?

Bouddha lui-même donne la réponse. On trouve cela dans la compréhension bouddhiste de la richesse de la vacuité. Tant qu'une personne est prête à devenir vide de toutes les formes de désirs et attachements, à la fois dedans et dehors, et apprend à éviter d'utiliser une force auto-suppressive, alors le chemin du silence devient accessible.

Cela doit être entrepris avec une attitude de total abandon, d'humilité et de confiance. Sinon, il est très difficile de calmer l'esprit, qui est toujours assombri par des pensées et qui s'identifie au pouvoir trompeur de l'ego. Cela n'est possible que par la pratique incessante induite par le désir d'atteindre le non-soi des choses. (Anatta)

C'est là que réside la clé de la notion bouddhiste de la vacuité, qui ne peut être comprise et aimée qu'en étant vide. Comme le silence tranquille, le vide ne peut pas être exprimé. Au moment où un effort est fait pour l'exprimer, il perd de sa valeur. Il n'est plus vide. Parce que dans le "vrai vide" même l'expérience disparaît.

C'est la signification de la notion bouddhiste de sunyata, l'attitude que le Bouddha avait quand il quitta le palais et a choisi de devenir un sage. Ce n'est pas un vide négatif, mais un vide sublime qui devient le fondement solide sur lequel l'édifice du silence peut se tenir.

Source : <http://www.spiritualitytoday.org/spir2day/884025chandrak.html>

Traduction : Supanienda

