

25



ÊTRE silence

Quelle est la dernière fois où nous avons goûté au silence ?

UN VRAI silence. Total et quasi-absolu. Où l'on n'entendrait même pas les mouches voler... Non pas que le monde se taise, mais parce que nous serions tellement absorbés et tellement isolés dans notre univers intérieur, que les bourdonnements d'un coléoptère ne nous atteindraient même pas.

Voici une invitation au silence, au calme et à la rêverie paisible.

Le premier pas consisterait à faire silence... pour ensuite être en silence.

Mais, même ce premier pas n'est pas aisé. Car, de nos jours, nous avons beau être "seuls au monde", Internet met à portée de quelques clics, les plus beaux tableaux des musées, les plus belles œuvres des opéras, des films aboutis, des livres passionnants, des cours en ligne enrichissants... Tout un puits de savoirs et de connaissances qui donne le vertige à s'y pencher sur ses rebords. De merveilleuses connaissances et de belles lumières, mais elles peuvent aussi nous éblouir, dans un ersatz de silence assourdissant. La tentation est difficile de résister lorsque des chants de sirènes du monde entier peuvent se glisser dans notre poche, sur telle ou telle application de notre téléphone portable.

S'isoler dans le silence d'une tour d'ivoire deviendrait une utopie, un rêve fou, vertigineux... Certains le qualifieraient même d'irresponsable, de fou, de dépassé... Mais si, nous osions quand même cet assaut vers cette tour de plus en plus difficile d'accès dans notre monde de constantes notifications, d'appels, de signaux... Si nous prenions un peu de temps pour rêver, pour nous recentrer, pour respirer.

Pour aller à l'intérieur de soi, faire le vide, écouter le silence.

Calmement, sans frénésie. Avec choix et conviction.

UN silence où il ne reste plus que soi. Sans stimulus extérieur. Loin du brouhaha.

Seulement soi et ses propres pensées.

Et à partir de là, faire ce second pas... Pour ÊTRE silence.

Pour que notre mental se taise à son tour... UN peu impressionné par ce silence extérieur si inhabituel, il serait comme gêné de venir troubler une harmonie extérieure par un bavardage intérieur, constant bruit de fond dans notre tête.

Pour que l'espace de quelques secondes, tout se taise... Même nos pensées.

Pour ensuite nous aider à redéfinir le silence. Où il ne serait pas l'absence de bruit, mais de message.

Et faire entrer le silence dans sa vie.

Ouverture

Malgré le calme - relatif - d'une séance de yoga où les bruits sont réduits au minimum : les instructions du professeur, l'éventuelle musique d'ambiance, les bruits des corps qui se meuvent sur les tapis..., le silence semble encore si volatile.

Quand l'extérieur se tait, parfois, dans notre tête, ce sont des pensées qui hurlent, des angoisses qui cognent, des inquiétudes qui résonnent, des regrets qui bouillonnent... Bref, un vrai tintamarre !

Même si cela semble intéressant d'écouter toutes ces voix intérieures, il vient un temps où on aurait envie - et besoin - de les faire taire sous une chape de plomb... et de goûter à quelques grammes de silence... du pur silence... le silence intérieur.

Pour savoir que malgré le tumulte extérieur et intérieur, il existe un lieu en soi, où tout est calme et silencieux. Nos peurs comme nos espoirs, nos malheurs comme nos bonheurs, se sont tus.

Il n'y a rien à faire, à attendre... à dire... Dans ce sublime silence, se trouvent nos véritables voies et voix.

Pranayama

Savourer une respiration silencieuse. Tellement subtile qu'un filet d'air d'un volume à peine mesurable suffirait pour oxygéner notre corps.

En commençant, d'abord, par ne rien contrôler. Laisser le souffle libre, sans forcer, sans influencer. La respiration est douce. Le corps est au repos, le plus immobile possible : aucun mouvement n'est détectable dans la poitrine, dans le ventre, dans les narines.

Tout se passe à un plan subtil et éthérique. Comme s'il n'y avait nul besoin... même pas celui de respirer... simplement goûter à la béatitude d'être en silence complet.

Des postures

Peu importe les postures... avec un minimum de guidance venir s'y installer et laisser place au vide.

Des phrases

"J'accueille le silence."
et puis... plus rien !

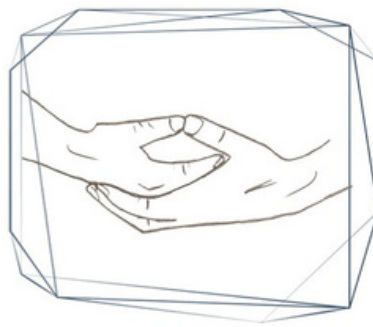
UNE MUDRA

Bhairava Mudra

Cette Mudra est l'une des Mudras les plus courantes pour la pratique de la méditation. Les mains reposent simplement, l'une sur l'autre, les paumes tournées vers le ciel. Elle permet l'équilibre des énergies Ida et Pingala, représentées dans chacune des mains. Traditionnellement, pour les hommes, la main droite est placée sur la main gauche. Pour les femmes, c'est la main gauche qui est placée sur le dessus. Ainsi, posée l'une sur l'autre, les énergies féminine et masculine s'unissent et s'équilibrent.

EN LA PRENANT, UN SENTIMENT DE QUIÉTUDE NOUS ENVAHIT. POURTANT, BHAIRAVA SIGNIFIE "TERRIBLE" EN SANSKRIT. IL INVOQUE AUSSI LE NOM DE L'AVATAR TERRIFIANT DE SHIVA, USANT DE SES POUVOIRS DE DESTRUCTION. MAIS C'EST NOTRE ÉGO QUI EST AINSI DÉTRUIT, NOS PEURS QUI HURLENT, NOS INQUIÉTUDES QUI GRONDENT...

POUR FAIRE PLACE AU VIDE... ET AU SILENCE.



La visualisation debout

Ainsi, bien debout, le corps à la verticale, nous avons naturellement une autre perception du silence.

D'abord, parce que forcément, cela bouge plus qu'en position assise ou couchée. C'est alors l'occasion de venir entendre avec tout son corps.

Il existe une fréquence particulière, appelée la résonance de Schumann, considérée comme "le battement du cœur de la Terre". Ainsi, les pieds au contact du sol, les yeux fermés, dans un silence noir, immergez-vous dans le monde de la matière et dans vos sensations corporelles. Venez prendre le pouls de la Terre et vibrez à sa fréquence propre. Sentez-vous à son diapason. Écoutez votre cœur battre à l'unisson avec celui de la Terre.

Pour ressentir sans parler, sans voir. Bien au-delà de ce qui peut s'exprimer.

"Quelle musique, le silence !"

Jean Anouilh

La relaxation

UN moment de silence... SANS guidance... SANS musique... SANS bruit...

Justement pour s'apercevoir de la RARETÉ du silence.

Comme tout est BRUYANT : NOTRE corps, NOTRE RESPIRATION, NOTRE coeur, NOTRE SANG... NOTRE mental...

Et puis, comme si l'on s'habitue au bruit ou bien que le silence, petit à petit, s'installait, savourez les notes perçues..

Hors du tapis

Comme sur le tapis, accueillir et embrasser le silence. S'octroyer régulièrement des moments où l'on est seul, simplement avec ses propres pensées, pour régulièrement faire silence dans notre esprit. Tout simplement en allant dehors marcher, regarder le paysage et s'asseoir tranquillement sans téléphone, baladeur ou toute autre producteur de bruits de fond.

Peut-être s'étonner du calme que cela procure. Pour devenir plus réceptif à son intuition et prendre plus facilement conscience de son dialogue intérieur. Ainsi, transformer le bruit blanc ambiant aléatoire en bruit noir, ce quasi-silence où seuls sont audibles les pics et certaines fréquences très particulières, qui pourraient représenter ce que notre inconscient a déjà su filtrer.

Et à ce silence, superposer la paix et le calme.

Nous avons souvent tendance à sauter de contraintes en contraintes, toujours pressés par le temps, par des rendez-vous à honorer, des choses à se débarrasser.

S'il y a certaines contraintes que nous ne pouvons éviter, peut-être d'autres peuvent-elles être supprimées, allégées ?

Peut-être est-ce seulement nous-même qui nous les imposons, sans vraiment que ça ne serve à quelque chose, si ce n'est ajouter un pic de stress supplémentaire à notre journée ?

Alors, profiter de cet apprentissage du silence pour faire le tri entre ce qui est important et ce qui l'est moins, et concentrer son énergie dans les projets où elle sera redonnée au centuple, de différentes façons.

Ainsi, plusieurs fois par jour, prenez quelques minutes pour faire silence en vous.

Pour fermer les yeux... et écouter. Pas vos pensées et vos ruminations, mais le fil d'or qui relie à l'harmonie, la sérénité, la clarté, la paix.

Même si ce n'est qu'une poignée de secondes au beau milieu d'une rue passante.

Votre perception de la vie toute entière en sera agréablement modifiée.

Des lectures

"La Force du Silence" de Bob Roth

"Biographie du silence : petite découverte de la méditation" de Pablo d'Ors

"La Mystique du silence" de Jacques Vigne

Des musiques

"The Sound of Silence" de Simon & Garfunkel

"Enjoy the Silence" de Depeche Mode

"No Surprises" de Radiohead

ou bien... rien du tout !

Pour aller plus loin

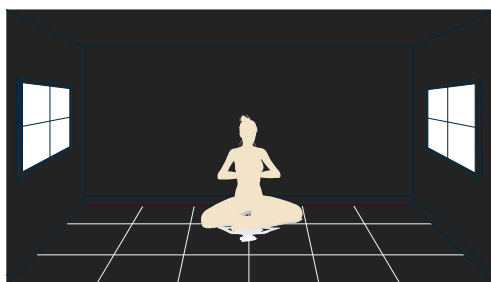
Chidakasha Dharana, la concentration sur l'espace mental.

Chidakasha Dharana est une formidable concentration qui vise à s'installer dans son espace mental, à l'explorer et le construire. C'est un magnifique voyage intérieur dans les profondeurs de son être, offrant de multiples variations tout en suivant un protocole bien établi.

Chidakasha signifie l'espace de la conscience. On le place derrière Ajna Chakra. C'est le siège de la visualisation et c'est aussi ce qu'on voit lorsque l'on ferme les yeux.

Dans cette concentration traditionnelle du tantrisme, on voyage d'un espace noir et clos, pour progresser, au fur et à mesure des pratiques, vers un élargissement de cet espace, qui peut alors devenir alors brillant et lumineux, aussi vaste qu'un ciel étoilé.

Tout d'abord, on se construit mentalement une pièce. On commence par placer le plancher, sur lequel on vient se placer en position du lotus, puis, on construit le mur devant soi, puis celui de gauche, celui derrière soi, celui de droite. On termine par le plafond. Nous sommes au centre d'une pièce cubique. Cette pièce est un espace intime, un temple intérieur, un lieu ressource, un endroit où nous nous sentons en parfaite sécurité.



Imaginons ensuite un puits qui vient s'ouvrir derrière nous. En s'y penchant, nous voyons une douce lueur briller tout en bas. Des flux de lumière semblent monter et descendre dans le conduit de ce puits, comme une respiration lumineuse.

Grâce au souffle, nous nous engouffrons dans ce puits. L'expiration permet d'y descendre, tandis que l'inspiration nous y fait remonter. Ainsi nous montons et descendons, au gré de notre respiration, portés par le flux de lumière.

Jusqu'à, à force d'allonger les expirations, se retrouver tout en bas de ce puits.

Nous pénétrons alors dans une pièce sombre et modeste, au centre de laquelle se trouve un autel.

À chaque coin de l'autel, une bougie brûle tranquillement. Au centre de l'autel, un Linga noir enserré dans sa Yoni est dressé.



Une ambiance mystique se dégage malgré la simplicité du lieu. Après un moment à s'immerger dans l'ambiance de cette pièce, nous remontons ensuite dans le puits en s'aidant à nouveau du souffle.

Les inspirations, plus longues que les expirations, vont nous aider à retrouver notre pièce initiale.

Une fois remontés, le puits se referme derrière nous. Nous nous asseyons à nouveau au centre de la pièce.

Mais cette fois-ci, le mur en face de nous nous projette nos pensées en images, comme sur un écran de cinéma. Nous regardons cela en silence et avec attention. Peu à peu, les images se taisent, comme notre dialogue intérieur, seules des impressions visuelles subsistent.

Et puis, les images s'obscurcissent. Nous défaisons la pièce : le plafond, le mur de droite, celui de derrière, celui de gauche et enfin celui devant soi. Le plancher disparaît aussi sous notre corps et nous revenons dans un espace mental plus connu.

La méditation est terminée, on prend le temps de revenir à notre état de conscience habituel.

Cette méditation peut s'étoffer avec la pratique : le puits lumineux peut mener à la pièce de Muladhara Chakra avec d'autres symboles : le carré jaune de la Terre, la fleur de lotus rouge à quatre pétales.. Et puis tout au long du puits de lumière s'apercevoir qu'il y a d'autres paliers avec des portes s'ouvrant sur d'autres pièces à explorer. Autant d'étages que de Chakras.

Les mots de Sarah, le dessin de Jalan Jagat eli



"Au premier abord, le corps ne comprend pas, quel est ce "Yoga" présenté comme un ami qui tend, tord, étire, déséquilibre, mais finalement libère..."

Oui, libère : Les tensions sont dévoilées, mises à nues pendant la séance :

Plus de liste de priorité, de réunions, de charge mentale, de désaccord, de culpabilité, de jugement, le mental se libère.

ON est là, présent à ce qu'on fait, on tente de garder l'équilibre, de s'étirer un peu plus, et il n'y a pas de niveau à atteindre, de recherche de performance, "ON est" et on profite d'"être".

Seulement être là pour soi

et pour une fois se laisser guider par le flow de postures, rythmé par le miroir fait à l'enseignante : une balade du corps et de l'esprit.

Qu'il est bon de se laisser bercer...

Enfin, vient le moment du réconfort où on s'abandonne totalement à la douce voix de la conteuse, relaxation et retour en son monde intérieur, ce "chez nous" merveilleux où l'amour est inconditionnel.

Bulle de douceur où nous nous acceptons et nous aimons tels que nous sommes."

Sarah