

Savons-nous faire silence?

*Thème de la rencontre 7 mars 2018
Groupe de Codéveloppement
Résumé Pierre P.*

Le Groupe est composé de 13 personnes. Lors de cette rencontre, nous étions 7 membres soit : Gaétan G., Nicole S., Claire L., Michel N., Pierre P, Guy B et Jacques B.

Étaient absents : Marcel D, Micheline D., Madeleine G., Hélène, H., Jean-Paul G. et Georges Young.

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme.



Quelques définitions

Silence. C'est l'absence de bruit, de son. C'est de ne pas parler, se taire. C'est de ne rien exprimer. Le fait d'entrer en communion, en communication intime sans le secours de la parole.

Contemplation. Oraison caractérisée par la prédominance du simple regard, de la vue simple et affectueuse.

Méditation. Action de méditer. Penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion. Exercice spirituel préparant à la contemplation.

Pleine conscience. Selon Christophe André, la pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner (...) (p.18). Le but de la pleine conscience n'est pas seulement, ou prioritairement, de nous faire du bien ou de nous

conduire à la détente, mais simplement d'être conscients de ce qui se passe en nous (p.46). Dans la pleine conscience, nous allons ainsi renoncer à vouloir arrêter ou fuir le flot de nos pensées, et choisir de l'observer. .. Légèrement décalé, on s'observe penser... On utilise ainsi nos capacités de conscience réflexive, qui consistent à s'observer soi-même. (p.67).

L'échange

Vivre le silence

Faire silence c'est arrêter de parler, c'est faire le vide. C'est créer un espace pour faire autre chose. Lorsque je fais silence, c'est un espace que je ne peux pas saisir. Il n'y a rien. Je décroche, je flotte, c'est tout.

Le silence c'est comme l'espace de vide entre les étoiles. Le silence occupe l'espace.

Le silence est un état de vide. En marchant, je cherche à le laisser émerger.

Le silence, c'est tout éteindre, alors tout s'arrête. Il n'y a pas de TV, pas de radio, pas d'ordinateur. Tout est éteint et il fait noir. C'est le silence total. Un grand calme de tranquillité.

Dans une cathédrale règne un silence qui me fait me sentir flotter. Il y a un contexte qui alimente le silence, qui favorise une certaine intensité du vécu.

Le silence c'est prendre contact avec notre vie intérieure. Cela peut être involontaire ou volontaire. *L'exemple de l'involontaire*, c'est l'expérience du silence lors d'un événement comme les funérailles dans une grande cathédrale. À cette occasion un chœur de chant présente une pièce religieuse et classique qui, pour moi, est de toute beauté. Le silence de la cathédrale et la beauté de la musique me font vivre une expérience intérieure grandiose. Je décroche complètement des tracas de la vie quotidienne. *L'exemple de l'involontaire* c'est à l'occasion de la pratique de la méditation de la pleine conscience. Alors, je m'arrête volontairement et entre dans ma vie intérieure en étant présent ici et maintenant à mes émotions (ce que je vis actuellement), à mon corps, aux sons qui m'entourent. Cette méditation de pleine conscience m'apprend à présent à l'instant présent, à explorer davantage pour vivre davantage pleinement.

Faire silence, c'est d'arrêter, dans la mesure du possible, notre machine à penser. Le vagabondage de l'esprit. L'activité hyperactive de notre « hamster ».

La contemplation

Sur le chemin de Compostelle, je marche et à un endroit apparaît un espace d'une grande beauté, du moins que j'interprète comme une grande beauté. Je m'arrête, je me laisse

emporter. Je contemple cette beauté. Quelque chose émerge en moi durant cette période de silence. C'est l'extase pour quelques minutes.

Voir un beau coucher de soleil, une vidéo qui montre les poissons multicolores dans l'océan. Cette beauté immense est objet de contemplation. Cette expérience élève l'âme. On expérimente la paix intérieure.

L'unité du corps et de l'esprit

Lorsque j'effectue mes exercices de *Taïchi*, cela se réalise dans le silence et je vis une unité intérieure entre mon corps et mon esprit.

Je suis plus que ma pensée, je suis celui qui pense.

Autre résumé de la part de Michel N.

Le silence!

Aux participants et participantes du groupe de Co-développement,

J'ai soumis, jadis..., la thématique du silence sur laquelle nous échangerons mercredi prochain. Je vous propose des éléments de réflexion en guise d'introduction à cette rencontre. Ces quelques idées sont basées sur des expériences personnelles source d'enrichissement mais toujours à renouveler.

Se retrouver dans un contexte où le silence est présent et constitue un choix volontaire est fort différent que d'être anonyme dans une file d'attente pour prendre l'autobus ou le métro ou faire l'achat d'un billet au guichet de la salle de spectacle. Et nombreuses sont les situations où il faut prendre le temps d'attendre!

Les semaines de silence vécues à Miguacha en Gaspésie furent des temps de réflexions à caractère religieux où, guidé par l'animatrice, j'ai identifié des parcelles de mon cheminement spirituel et social. Il en est ressorti un bien-être, car une paix intérieure a émergé.

Alors que sur le Chemin de Compostelle, tout en marchant, il m'a été permis de faire l'expérience « active » du vide non pas dans mes premiers pas mais au fil de ma démarche. Le cadre physique changeant à travers mon avancée, ma concentration n'était pas la même. Je vivais ma spiritualité à travers des rencontres, des échanges, du partage avec des pèlerins mais aussi et surtout à travers des révélations fruit de temps d'isolement, de constats reliés au parcours que j'ai réalisé au cours des ans.

Dans un cas comme dans l'autre, il me semble que le silence n'avait pas le « même goût », la même teneur. J'étais invité, dans un cadre statique, alimenté par un psaume, une lecture, une réflexion qui m'était proposée, à faire ressurgir ce que je comprenais, à lier le tout à ce qui avait été mon passé en regard de mes valeurs, de mes orientations. Alors que sur le Chemin, ce fut constamment des surprises. Sans aucune attente le Chemin laissait émerger une prise de conscience parfois déconcertante ou parfois réjouissante aussi.

Le silence est un donc un lieu, i.e. un espace-temps, où quand il est possible de faire le dépôt de son corps, même en marchant, il y a comme une intégration du corps physique et psychique. Et si l'émotionnel se manifeste également, cela nous amène dans un état de mieux-être. Et nous souhaiterions qu'il soit perpétuel. Mais la réalité est tout autre quand l'on revient dans la vie normale où des bruits de tout ordre viennent nous perturber pour ne pas dire nous agresser.

Alors, je peux comprendre que le silence fait peur. Il est comme un intrus dans ma routine ou dans mon activisme au quotidien. J'en conviens également que pour vivre des temps de silence, des conditions doivent être présentes. Il faut même programmer ces moments pour être avec soi, seulement. J'oserais même dire qu'il y a des risques à vivre le silence, car l'on ne sait ce qui nous pend au bout du nez lors d'un temps de méditation ou d'une pause d'écriture à la lueur d'une chandelle ou quoi encore. Il me semble que de s'approprier son temps i.e de s'approprier soi-même, non seulement c'est nécessaire, mais ça ne peut se résumer en un exercice cérébral de réflexion ou de cogitation, c'est laisser notre être prendre toute la place.

J'en conclus toutefois que le silence est une richesse dont je ne serai me passer. Mon cœur est souvent plus léger après avoir fait la paix. Ce qui ne veut pas dire que le chemin pour y parvenir n'a pas un prix. Je souhaite à chaque personne de vivre un temps pareil, de se faire ce cadeau.

Merci de votre attention!

Michel

5 mars 2018

Annexe Texte de Michel Nolin.

Le silence!

Aux participants et participantes du groupe de Codéveloppement,

J'ai soumis, jadis..., la thématique du silence sur laquelle nous échangerons mercredi prochain. Je vous propose des éléments de réflexion en guise d'introduction à cette rencontre. Ces quelques idées sont basées sur des expériences personnelles source d'enrichissement, mais toujours à renouveler.

Se retrouver dans un contexte où le silence est présent et constitue un choix volontaire est fort différent que d'être anonyme dans une file d'attente pour prendre l'autobus ou le métro ou faire l'achat d'un billet au guichet de la salle de spectacle. Et nombreuses sont les situations où il faut prendre le temps d'attendre!

Les semaines de silence vécues à Miguacha en Gaspésie furent des temps de réflexions à caractère religieux où, guidé par l'animatrice, j'ai identifié des parcelles de mon cheminement spirituel et social. Il en est ressorti un bien-être, car une paix intérieure a émergé.

Alors que sur le Chemin de Compostelle, tout en marchant, il m'a été permis de faire l'expérience « active » du vide non pas dans mes premiers pas, mais au fil de ma démarche. Le cadre physique changeant à travers mon avancée, ma concentration n'était pas la même. Je vivais ma spiritualité à travers des rencontres, des échanges, du partage avec des pèlerins, mais aussi et surtout à travers des révélations fruit de temps d'isolement, de constats reliés au parcours que j'ai réalisé au cours des ans.

Dans un cas comme dans l'autre, il me semble que le silence n'avait pas le « même goût », la même teneur. J'étais invité, dans un cadre statique, alimenté par un psaume, une lecture, une réflexion qui m'était proposée, à faire ressurgir ce que je comprenais, à lier le tout à ce qui avait été mon passé en regard de mes valeurs, de mes orientations. Alors que sur le Chemin, ce fut constamment des surprises. Sans aucune attente le Chemin laissait émerger une prise de conscience parfois déconcertante ou parfois réjouissante aussi.

Le silence est un donc un lieu, i.e. un espace-temps, où quand il est possible de faire le dépôt de son corps, même en marchant, il y a comme une intégration du corps physique et psychique. Et si l'émotionnel se manifeste également, cela nous amène dans un état de mieux-être. Et nous souhaiterions qu'il soit perpétuel. Mais la réalité est tout autre quand l'on revient dans la vie normale où des bruits de tout ordre viennent nous perturber pour ne pas dire nous agresser.

Alors, je peux comprendre que le silence fait peur. Il est comme un intrus dans ma routine ou dans mon activisme au quotidien. J'en conviens également que pour vivre des temps de silence, des conditions doivent être présentes. Il faut même programmer ces moments pour être avec soi, seulement. J'oserais même dire qu'il y a des risques à vivre le silence, car l'on ne sait ce qui nous pend au bout du nez lors d'un temps de méditation ou d'une pause d'écriture à la lueur d'une chandelle ou quoi encore. Il me semble que de s'approprier son temps i.e de s'approprier soi-même, non seulement c'est nécessaire, mais ça ne peut se résumer en un exercice cérébral de réflexion ou de cogitation, c'est laisser notre être prendre toute la place.

J'en conclus toutefois que le silence est une richesse dont je ne serai me passer. Mon cœur est souvent plus léger après avoir fait la paix. Ce qui ne veut pas dire que le chemin pour y parvenir n'a pas un prix. Je souhaite à chaque personne de vivre un temps pareil, de se faire ce cadeau.

Merci de votre attention!

Michel

5 mars 2018