

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 14
17 mars 2022

Cher lecteur,

La clé de l'écoute : **se taire**. La première difficulté qui vient automatiquement est comment se taire dans un monde qui n'est que bruit ? Notre monde nous a drogués de bruit. Impossible de se taire. Or le silence est vital pour l'équilibre de l'homme : se reposer, lire un livre...

Aujourd'hui, nous voulons approfondir cette valeur sous le vocable de **savoir-faire silence**.

Nous avons tendance à répondre à toutes sortes de comportement ou de bruit autour de nous. Que nous soyons au travail, à la maison ou dans un lieu en ville, les bruits de toute sorte nous envahissent à tout bout de champ. Cela me fait penser à cette histoire vécue.

"Il est minuit, le 31 décembre 2000. Alors que les pétards, les klaxons et le bruit de la musique dominant tout le quartier, papa nous demande de faire silence. Il invite la famille réunie autour de lui ce jour-là, à garder le silence et à prendre quelques minutes. Chacun est invité à revisiter sa vie et à méditer dans un cœur à cœur avec soi-même et avec Dieu. Cette expérience m'a marquée, nous raconte la jeune Micheline qui n'avait que 17 ans à l'époque des faits". "La paix intérieure et la liberté que j'ai ressenties lors de cette expérience simple n'avaient pas de prix, continue-t-elle. Depuis, je trouve toujours un moment de silence dans ma journée pour méditer et réfléchir. C'est mon moment de non-parole ; le moment où je me rassemble en moi-même pour me retrouver.

Un anonyme ajoutera, dans le même sens : "le silence c'est mon moment à moi. Je rentre au fond de moi, je me laisse aller. C'est le moment où mon cœur retrouve mon esprit. C'est le moment où je quitte tout, je me retire, je quitte mon habit de grand patron, je réfléchis, je me tourne vers moi-même. Je laisse tout aller".

Faire silence est à la portée de tout le monde. Il faut en trouver le temps. Il faut surtout se donner la patience de faire silence.

Que pourrais-je gagner à travers une minute de silence ? Pourquoi faudrait-il sans cesse parler ? La parole exprime-t-elle tout ce que l'on ressent ? Le silence parfois n'interdit-il pas la vraie communication ? Le silence ne dit-il rien ?

Parler en permanence nous empêche d'aller au fond des choses pour en avoir une vraie compréhension. La communication peut se manifester par un regard, une étreinte, un rien. L'on raconte à ce propos l'histoire du frère Gilles qui aurait été visité par Saint Louis, roi de France. Le frère Gilles sort de sa cellule rencontre le roi, les deux hommes s'étreignent longuement sans mot dire et se séparent. Cette attitude est perçue comme un grand manque de respect par ses frères qui sont restés étonnés. Il leur expliquera plus tard qu'aucune parole n'aurait pu exprimer ce qu'ils avaient à se dire et que le roi de France est reparti consolé.

Wittgenstein Ludwig dira que « sur ce dont on ne peut parler, il faut garder le silence. Ne rien dire que ce qui se laisse dire ». **Nous ne gardons pas silence, c'est le silence qui nous garde.**

Le silence est un combat de chaque jour. Il doit devenir la joie de chaque jour.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

« **Le silence est un ami qui ne trahit jamais** » nous dit Confucius. Trouve du temps au cours de ta journée pour garder silence pendant 5 minutes dans un endroit calme. Installe-toi sur une chaise ou un fauteuil, bien droit, les yeux mi-clos ou fermés.

Chasse tous les bruits autour et concentre-toi sur la voix qui parle au fond de toi. Laisse passer chaque pensée qui vient, ne t'accroche à aucune d'entre elles. Réduis cette voix petit à petit, jusqu'à ne plus rien entendre.