

APPRENDRE À FAIRE SILENCE

Dans toute la Création, rien n'est plus semblable à Dieu que le silence.

MAÎTRE ECKHART

Face à la présence envahissante du bruit dans notre quotidien, certains ressentent le besoin de trouver le silence. Kierkegaard le conseillait comme remède au stress. Et la méditation en a révélé les bienfaits sur le corps et le mental. Mais au-delà de ses effets thérapeutiques, le silence est une expérience spirituelle qui engage tout notre être.

Pour tous les mystiques, le silence est moins une technique de relaxation et d'introspection, qu'une pratique qui aide à nous défaire de notre égoïsme et de ses conséquences pour nous ouvrir à Dieu. « Celui qui prie vraiment ne fait qu'écouter », disait Sören Kierkegaard. La pratique spirituelle du silence aide à « conquérir la pureté du cœur, la sérénité intérieure et l'honnêteté¹ », affirme Anselm Grün, moine bénédictin de l'abbaye de Mönchswarzach, en Allemagne. Thomas Keatings aimait dire avec humour que « le silence est le langage de Dieu, et tout le reste n'est que mauvaise traduction ».

Pour Mère Teresa, qui a aimé et soigné les plus pauvres parmi les pauvres, l'expérience la plus importante, c'est le silence. « Nous avons besoin de découvrir Dieu,

et Dieu ne peut pas être trouvé dans le vacarme et l'agitation. *Dieu est l'ami du silence*² », écrit-elle. Et elle ajoute : « Toutes paroles sont inutiles, si elles ne proviennent pas de l'âme. Les paroles qui ne donnent pas la lumière du Christ augmentent les ténèbres. » Faire silence ne veut pas dire seulement qu'on cesse de parler. « Il faut comprendre ce qui occupe le mental. Pour cela, nous devons pratiquer le *sacrifice du silence*³. »

1 – LA PAROLE SANS VIE

Comme l'enseigne l'Ancien du mont Athos, cité dans le prologue, « une vie sans parole est par nature plus utile qu'une parole sans vie ». Se taire demande une ascèse du langage, afin de ne pas prononcer de paroles qui soient inutiles, voire nuisibles. D'après Anselm Grün, il existe quatre dangers suscités par la parole : la curiosité, le jugement d'autrui, la vanité et la négligence de la vigilance intérieure.

Ignorer les secrets

Le premier danger, la *curiosité*, conduit à la distraction et à l'éparpillement. « Celui qui est distrait se soucie de toutes sortes de choses possibles. Il est épuisé, vidé et superficiel. La pensée de Dieu ne peut tenir en lui. Rien ne peut mûrir en lui⁴ », explique Anselm Grün. Pour faire image, on pourrait dire que « sa ferme n'a aucune porte : chacun peut aller et venir dans l'écurie détacher l'âne ! » comme le décrit un apophtegme⁵. Ce qui signifie qu'en parlant, nous risquons de dire tout ce qui nous passe par la tête, sans discernement ni retenue.

Quand quelqu'un ne sait rien garder pour soi, mais qu'il éprouve le besoin de tout divulguer, le bien comme le mal, il donne l'impression de manquer de profondeur. Il ignore les

secrets. Il n'est pas en mesure de vivre avec des secrets : il ne peut les garder. Il ne peut pas non plus pénétrer un secret. En s'empressant d'en parler, il le ruine. Finalement, ce bavardage incessant traduit une peur du mystère, voire peut-être une peur de Dieu ⁶.

Anselm Grün ajoute que par le discours, la personne veut tout nommer, tout rendre communicable ; c'est une manière d'imposer son pouvoir sur l'autre. « Les grandes vérités ne s'enseignent que dans le silence », écrivait Louis-Claude de Saint-Martin.

Juger les autres

Le second danger est le *jugement d'autrui*. En effet, quand on observe les sujets de nos conversations, on constate qu'une bonne partie porte sur les autres. Or, le danger est que « même si nous désirons parler en bien d'autrui, on se surprend pourtant à les juger, à les classer et précisément à se comparer à eux. Il est fréquent que le discours sur autrui soit un discours sur soi-même, sans que l'on en soit bien conscient ⁷ ». Quand on parle devant les autres, on dit souvent des choses qu'on aimerait avoir ou des choses qui nous irritent.

De fait, « quand je parle des autres, je ne suis pas vraiment conscient que je parle de moi et de mes problèmes ». Mais cela reste un discours superficiel, qui ne jette aucun regard objectif sur soi. De plus, le bavardage révèle aux autres, sans raison valable, nos émotions, nos aspirations et nos motivations personnelles, laissant place aux critiques et au jugement d'autrui.

Parler de soi

Le troisième danger des paroles inutiles est, selon le moine, la *vanité*. Quand on parle, c'est souvent pour attirer

l'attention des autres. On n'a de cesse de parler de soi, de ses bons coups, et en se montrant sous son meilleur jour, pour que les autres puissent nous regarder sous un angle qui nous soit favorable. Jean Climaque⁸, un des Pères du désert qui vécut au VI^e siècle, a élaboré la prière dite « absorbée » en Dieu. Il la décrit ainsi : « Le bavardage est le trône de la vaine vantardise, que l'on érige en juge sur soi-même et d'où l'on peut claironner à travers le monde entier⁹. »

Celui qui parle s'attend à ce qu'on l'écoute et le considère. Bien plus : il s'attend à ce qu'on reconnaisse sa valeur ou qu'on l'admire. Donc, le plus souvent, son discours a pour but principal de satisfaire sa vanité.

S'éloigner de Dieu

Le quatrième danger est la *négligence de la vigilance intérieure*. En bavardant, on se dérobe à la vigilance sur soi-même. Un apophtegme le décrit bien :

L'abbé Diadochos disait : « De même que les portes constamment ouvertes de la salle de bains laissent passer la chaleur de l'intérieur à l'extérieur, celui qui parle beaucoup, même s'il est bon, laisse échapper ses souvenirs par la porte de sa voix¹⁰. »

En parlant de souvenirs (*mnèmè*), Diadochos vise l'attention à soi, l'attachement à Dieu, le souvenir de Dieu. En parlant, je ne cesse de m'extérioriser et de sortir de moi ; je franchis les limites que je m'étais imposées, en vue de mettre de l'ordre dans mes sentiments et mes pensées¹¹.

Henri Nouwem, prêtre et psychologue néerlandais, a fait cette expérience lors d'un séjour de sept mois dans un monastère de trappistes, et il s'est rendu compte que « se taire » était très important dans le cheminement spirituel. Voici, en résumé, comment il décrit sa visite à

New Haven, et son état intérieur suite aux nombreuses discussions, échanges et conversations téléphoniques.

Le silence présida de moins en moins à ma vie. Avec la disparition du silence se développa une sorte de sentiment de souillure. Au début, j'ignorais pourquoi je me sentais en quelque manière comme souillé, sale et impur, mais avec le temps j'ai commencé à comprendre que c'était à cause du manque de silence. J'ai alors pris conscience qu'avec les mots pénétraient en moi des sentiments ambigus¹²...

Il se rappelle alors que saint Benoît parle de l'importance du silence, allant jusqu'à dire qu'il vaut mieux se taire sur les bonnes choses que d'en parler.

Cependant, tout en constatant que nous parlons plus qu'on ne devrait, nous devons prendre cette faiblesse avec humour et détachement, car nous savons profondément que nous sommes acceptés par Dieu tels que nous sommes. Pour Anselm Grün, tomber dans ces manques engendrés par la parole vaine doit nous aider à porter sur nous un regard différent :

Il me faudra me regarder d'un regard neuf, tel que je suis. Voilà qui me délivrera de moi-même. Je n'ai pas à m'identifier à mon image idéale : je dois être tel que je suis, parce que Dieu m'aime ainsi¹³.

2 – COMMENT FAIRE SILENCE

« Tu n'arriveras pas à prier vraiment si tu ne peux faire l'expérience du silence¹⁴ », disait un prêtre ayant œuvré dans les prisons au Québec.

Le silence est une voie par laquelle nous nous découvrons totalement à nous-mêmes. Il nous faut apprendre à nous taire plus souvent, à faire le sacrifice du silence,

comme le soulignait Mère Teresa. Or, « se taire ne signifie pas simplement ne rien dire, mais c'est écarter toute possibilité d'évasion, afin de me supporter tel que je suis. Je ne me contente pas de renoncer seulement au discours, mais aussi à toutes les occupations qui me détournent de moi-même¹⁵ », telles que ces fréquentes évasions de nous-mêmes en écoutant à profusion la radio ou la télévision.

Rappelons-nous que « l'abondance de paroles », selon l'expression de Jean Climaque, disperse l'esprit au moment de la prière, tandis que son absence le concentre.

Quand tu es distrait dans tes pensées, applique-toi surtout à la lecture, dit saint Isaac ; et l'Ange commanda également à Antoine le Grand : « Quand ton esprit se disperse, applique-toi davantage à la lecture ou au travail manuel¹⁶. »

Alors, comment arriver à faire silence dans nos vies trépidantes, où tout va de plus en plus vite et où le bruit est presque omniprésent ?

Rechercher le silence extérieur

Il faut d'abord commencer par rechercher le silence extérieur autour de soi. « Goûte le silence. Le chemin de ton cœur s'effraye aux bruits des hommes, il se cache à leurs bavardages¹⁷ », écrit Pierre Guilbert, prêtre catholique qui exerça son ministère dans une paroisse parisienne. Il s'agit d'éliminer les bruits extérieurs, de cesser le bavardage inutile et de rechercher des lieux plus silencieux : marcher par exemple dans un parc ou un jardin public, faire de la bicyclette le long d'une rivière ou dans des chemins de campagne.

Alors le silence alentour commence à t'apparaître comme un havre de paix. Alors que tu le fuyais, tu te prends à le rechercher. Tu te sens revivre, comme si le bruit t'avait