

je serai

vivre / traverser / proclamer



Les thèmes

— Silence, bible
et psychanalyse

— Silence et
bouddhisme tibétain

— Le silence au désert

— Interview
d'Arouna Lipschitz

— Le silence
dans le couple

.....
Artiste invité :
.....

Xavier Boutin

Dessinateur



Sommaire

- 03 — Editorial
- 04 — Psychanalyse symbolique
Dans le silence est la puissance de vie
par Pierre Trigano
- 08 — Témoignage
A l'écoute du son du silence
par Jean-Baptiste Bastide
- 10 — Interview
Silence et bouddhisme tibétain
avec Tenzin Jigme et Odile de Simone
- 14 — Poésie / Psychanalyse
Si lent ce verbe
par Georges Didier
- 16 — Interview
Entretien avec Arouna Lipschitz
par Georges Didier
- 18 — Réflexion
Couple en silence
par Agnès Vincent
- 19 — L'artiste
Xavier Boutin

N° 08 novembre 2012

« Je serai » paraît trois fois l'an

Il est édité par Réel éditions,
18 rue Biron, 34190 Ganges (Hérault)

Contact : 06 17 44 59 93
Agnès Vincent / jeseraï@sfr.fr

Gérante et directrice de publication :
Agnès Vincent

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Baptiste Bastide, Georges Didier, Tenzin Jigme,
Arouna Lipschitz, Odile de Simone, Pierre Trigano, Agnès Vincent

Collaboration artistique :

Xavier Boutin / dessinateur / *Sumène (Gard)*
06 61 71 16 11 / www.xavierboutin-dessins.over-blog.com

Crédits photos :

Agnès Vincent / au Sinaï : page 7, 9, 11, 14, 15

Maquette et mise en page :

Annette Bonnefont / *Avèze (Gard)*
04 67 73 53 33 / mail@annette-bonnefont.eu

Impression :

Imprimerie Clément / *Le Vigan (Gard)*
04 67 81 02 94 / www.clementimprimeurs.fr

(Imprimeur éco-responsable ayant
le label  utilisant du papier issu
de forêts gérées durablement)

Les textes publiés paraissent sous la
responsabilité de leurs auteurs.

Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation expresse de Réel éditions.

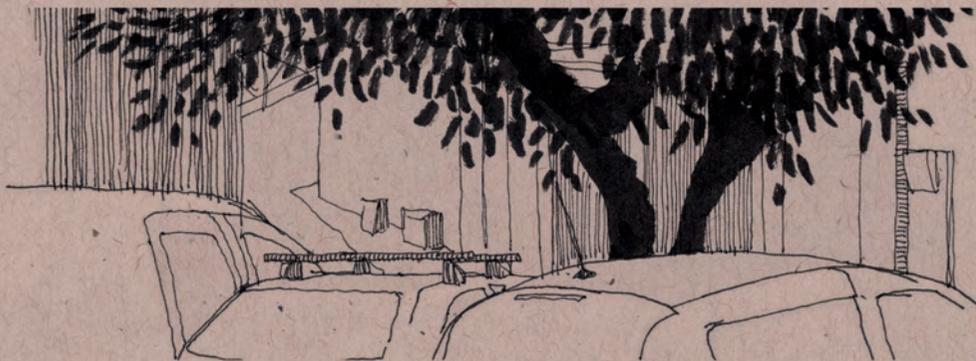
N° ISSN : 2110-8633

© Réel éditions, tous droits réservés.

www.reel-editions.com



/ par Agnès Vincent



Supermarché. Bruit de fond des musiques et des publicités, paroles conventionnelles, sonnerie des téléphones à chaque détour d'allées, cliquetis et sons électroniques divers aux caisses, démarrage de voiture... Je me sens mal de cette rumeur bourdonnante qui est si peu relationnelle.

Retour à la maison. Au bout de cinq minutes, j'allume la radio. Commentaires de l'actualité entrecoupés de chansons à la mode. L'émission n'est pas ma préférée et je « l'écoute d'une oreille » un moment. Non, c'est vraiment creux. J'éteins la radio et... je mets un cd ! Le premier qui me tombe sous la main.

Aurais-je peur du silence ? Il y avait dans mon geste quelque chose de mécanique. Automatique et sans conscience. Allant dans le sens du bruit de fond, il me semble alors que je rajoute de l'impersonnel à cet univers collectif déjà trop impersonnel. Nous vivons dans une société qui fait du bruit. Comme s'il nous était dommageable de rencontrer le silence, alors perçu comme du vide, comme

du rien. Donc angoissant. (Pourquoi tous les appareils électroniques sont-ils dotés de bruits qui accompagnent chaque action ?)

Enfant, j'aimais ces coquillages que l'on porte à l'oreille. Si le silence régnait autour, j'y entendais un bruit de vagues, d'océan. Echo de mon propre souffle... Certes le flot de mes pensées paraît bruyant. Il est comme le son des vagues dans le coquillage. Incessant. Alors : intimer à mon esprit de se taire ? Le qualifier « d'affreux-mental-qui-dérange » ? Mauvaise idée. Je me sens nulle et c'est un bruit en plus.

A défaut de pouvoir obtenir ce silence intérieur, au moins un moment, j'expérimente le silence autour de moi : j'entends alors des sons habituels ou plus inattendus. (De nouveaux voisins semblent emménager, l'épicerie d'en face est en train de fermer, il y a tout à coup comme un grand vent dans les platanes de la place, ce sont les étourneaux qui s'y installent, juste pour cette nuit, sur leur chemin de migration.) Il y a une ouverture à un espace sonore différent, c'est déjà

un premier pas. Au lieu de souffrir à l'extérieur du bruit des autres, j'accueille à l'intérieur le témoignage de leur existence. La vraie vie des gens en direct ! Au lieu qu'elle m'arrive par le média de la radio ou de la télévision, parfois juste, le plus souvent déformée.

Arrêter de temps à autre la télévision, la radio, le mp3, comme un geste engagé pour faire taire les bla-bla inutiles, les fausses nouvelles, les bons conseils et ce qu'il faut penser, dire, faire...

Retrouver un certain espace de silence. De vie en moi, de vie commune avec les autres. Oser affronter cet espace de vide, sortir du brouhaha collectif, pour laisser s'épanouir toute possibilité. Au risque de me confronter à mes angoisses, au risque d'avoir peur, au risque de l'ennui, au risque que rien ne se passe. Mais avec la chance de voir surgir du nouveau, chez moi, chez l'autre.

Certaines personnes dans notre pays, des personnes âgées ou des étrangers, ne parlent à personne, pendant des jours et des jours. Il suffit pour ceux-là que le boulanger soit inattentif, et voilà perdue l'occasion de la parole. Pour celles et ceux-là, le silence n'est pas un choix, mais une souffrance. C'est le silence de l'indifférence. Le même silence qui entoure un grand nombre de faits dont les médias ne parleront pas. La condition des

étrangers qu'on accueille si mal en France et le scandale des centres de rétention, la situation des habitants de la région de Fukushima aujourd'hui, ce qui s'est réellement passé après Tchernobyl, les suicides par milliers des paysans indiens trop endettés, la raréfaction inéluctable des ressources du pétrole et l'urgence des changements nécessaires. Qui parlent des 10 000 enfants japonais qui se suicident chaque année, sous le poids de l'obligation de réussite scolaire ? Silence sur tous ces drames et sur bien d'autres.

Mais silence aussi sur les belles choses et les espoirs : silence sur ceux qui œuvrent pour que les deux peuples israélien et palestinien parviennent à vivre sur une même terre et qui prônent la non-violence. Silence autour des mouvements d'entraide spontanée qui se développent en Grèce, alors que les médias ne soulignent que la faillite économique du pays.

Silence dans les journaux, silence à l'extérieur, mais vacarme dans l'inconscient de toutes les souffrances non exprimées et de tous les élans magnifiques auxquels nous ne donnons pas d'écho, alors que nous devrions en être les témoins passionnés.

Dans le silence est la puissance de vie

A partir d'une interprétation symbolique de l'histoire du prophète Elie dans la Bible hébraïque, Pierre Trigano nous montre que le Soi, centre de l'Être au cœur de la psyché, se révèle comme une voix subtile qui se donne dans le silence et par lui. S'ouvrir au silence du Soi pour refonder notre être humain, renaître de lui. Ce texte a été écrit récemment par Pierre, sur le mont Sinaï, dans le lieu même où Elie a vécu l'expérience qui est rapportée, lieu appelé pour cela « le jardin d'Elie ». Lieu où la beauté de la montagne offre son intensité spirituelle dans le silence.

Lorsqu'on me demande de méditer sur le thème du silence, je pense immédiatement à ce passage étonnant du premier livre des Rois dans la Bible. Le prophète Elie s'adresse à « l'Éternel »,

nom par lequel on transcrit traditionnellement en français le nom suprême de Dieu en quatre lettres, translittéré également YHWH :

« J'ai déployé tout mon zèle pour YHWH, le Dieu des armées. Car les israélites ont abandonné ton alliance, ils ont renversé tes autels, ils ont tué par l'épée tes prophètes. Je suis resté moi seul et ils cherchent à prendre ma vie. YHWH dit : sors et tiens-toi sur la montagne devant YHWH ! Et voici que YHWH passa. Un grand vent violent déchirait les montagnes et brisait les rochers devant YHWH : YHWH n'était pas dans le vent. Après le vent, ce fut un tremblement de terre : YHWH n'était pas dans le tremblement de terre. Après le tremblement de terre, un feu : YHWH n'était pas dans le feu. Enfin, après le feu, une voix de silence ténue. Quand Elie l'entendit, il s'enveloppa le visage de son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la grotte. » (1 Rois, 19, 10-13)

Dans les textes précédant celui-ci, la Bible raconte que le roi d'Israël Achab et la reine Jézabel s'étaient prostitués au culte idolâtre du dieu Baal.

La pathologie du prophète Elie

Elie s'était révélé puissamment comme le « champion » de YHWH par un grand miracle : il avait fait descendre le feu du ciel, démontrant la toute puissance incomparable de YHWH. Malgré cela, Jézabel et Achab n'entendaient rien et en voulaient à sa vie. Il en résulta une profonde dépression pour Elie. Il cessa de s'alimenter et voulut mourir, comme pour dire : à quoi bon continuer à survivre si ma cause qui est juste et toute puissante échoue quand même ?

Pour Elie, YHWH s'impose naturellement par le miracle, c'est-à-dire par une toute-puissance surhumaine. Le prophète s'identifie lui-même à cette toute-puissance,



et il vit son moi comme le vecteur direct de celle-ci. Il ne peut logiquement pas supporter que « cela ne marche pas ». Il préfère s'autodétruire plutôt que continuer à vivre avec cet échec.

Jung nomme la pathologie qui affecte le prophète « inflation du moi ». C'est la pathologie la plus dangereuse car elle pousse les humains à s'enfermer dans des logiques de toute puissance éminemment destructrices. Elle alimente tous les fanatismes qui consistent à se prendre pour le bras armé de Dieu.

En conduisant Elie « *sur la montagne* », qui est celle du Sinaï, source de la foi d'Israël (car c'est là que Moïse a reçu les tables de la Torah), YHWH engage de fait le prophète dans un processus de thérapie subtile de cette pathologie pour lui faire intégrer que le véritable chemin de Dieu n'est pas la toute-puissance.

La puissance de vie

Mais qui est YHWH ? Loin des images dogmatiques, son nom en 4 lettres nous renseigne au plus profond. Elles correspondent aux lettres hébraïques *yod, hé, vav, hé*. En hébreu, les lettres ont aussi un sens et la lettre *yod* signifie « la puissance ». Les trois autres lettres restantes forment le mot *HaVaH* signifiant « la vie ». Ainsi le nom suprême de Dieu signifie-t-il « la puissance de vie ».

Le Dieu hébreu est cette puissance qui anime les vivants. C'est donc au plus profond de nous-mêmes que nous pouvons le contacter. En Elie, il est la pulsion de vie qui le pousse de l'intérieur à continuer à vivre

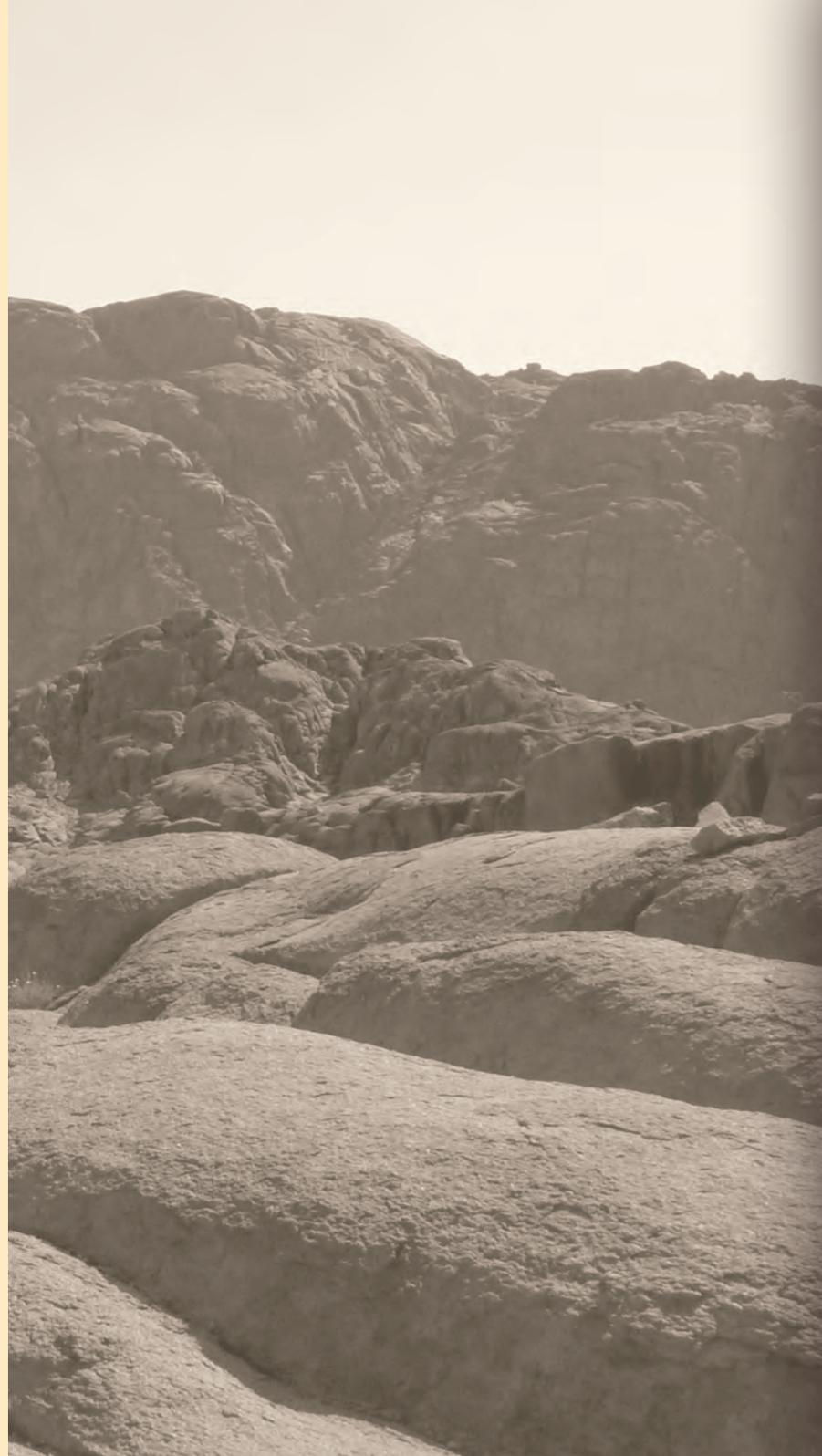
et à se différencier de son « démon » intérieur de l'exaspération et de l'autodestruction.

En tant que jungien, je ne puis m'empêcher de voir une convergence entre la puissance de vie et le Soi découvert par Jung au cœur de la psyché comme la pulsion fondamentale, pulsion divine de l'Être, qui vise à l'épanouissement de la vie en chacun plutôt qu'à la toute-puissance du moi.

En suivant Jung de manière subtile, il y a lieu de faire une distinction salutaire entre l'archétype de Dieu et le Soi. L'archétype de Dieu sous-tend et condense toutes les conceptions que les hommes se font de Dieu. Il génère l'inflation du moi dans la psyché car les hommes projettent le plus souvent sur Dieu leur désir de toute-puissance infantile et leur moi s'identifie dès lors à la toute-puissance divine, s'en faisant le bras armé et le « champion » intolérant. Alors que le Soi est le Dieu vivant tel qu'il est pour lui-même au cœur de la psyché humaine, puissance de vie œuvrant pour le triomphe de la vie, de l'union des contraires, c'est à dire de l'amour.

Se différencier du vacarme

Elie est conduit pour prendre conscience de cela sur le mont où le peuple hébreu a reçu la révélation de YHWH. La mémoire de ce peuple n'en a retenu que les phénomènes spectaculaires qui accompagnaient l'évènement, le vent, le tonnerre, les éclairs, le tremblement de terre, tous phénomènes de la nature suggérant la toute-puissance surhumaine de Dieu. L'expérience que va vivre Elie va au contraire lui montrer qu'il s'agit d'une erreur fondamentale d'appréciation.





Tous ces phénomènes ont certes peut-être accompagné la manifestation divine, mais YHWH n'était pas en eux, et ce ne sont pas eux qui, donc, définissent sa nature. Ils s'apparentent en fait aux fracas et à la cacophonie intérieure qui accompagnent toute crise de l'âme humaine. La puissance signifiante étonnante de l'hébreu biblique nous permet de comprendre cela.

Le silence, antidote divin à l'inflation du moi

Ainsi, « *le grand vent violent qui déchire les montagnes et brise les rochers* ». « Vent », *rouah'* en hébreu, peut également signifier « esprit ». Nous relisons alors « un grand esprit violent », celui qui s'empare de la personne en proie à l'inflation au risque de la détruire. En hébreu, « les montagnes » (*harim*) est un mot qui peut également désigner « les ancêtres », c'est-à-dire, symboliquement, l'inconscient collectif qui condense l'expérience de toutes les lignées transgénérationnelles du sujet. On peut l'entendre en fait comme la folie de l'inflation psychologique condensée dans/par l'archétype de Dieu qui traverse toutes les générations des ancêtres et vient également emporter Elie. Cette folie qui consiste à projeter la toute-puissance sur YHWH comme un modèle tellement impossible à tenir que la solution ne se trouve plus que dans l'auto-destruction morbide.

On voit ainsi que cet esprit violent de folie « brise les rochers ». Or, ce dernier mot, en hébreu (*selah*), peut rendre également

l'idée de « ce qui s'élève, se glorifie ». Elie se retrouvait glorifié d'être le « champion » de YHWH. Son inflation risque dès lors dans l'échec de se retourner contre lui et de le briser.

Mais, nous dit le texte, Elie prend conscience de ce que cet esprit violent est « devant » YHWH (comme ce qu'on projette sur lui), et que YHWH n'est pas lui.

Après le vent violent, il y eut un « *tremblement de terre* ». Or, en hébreu, ce mot (*ra'ash*) peut également désigner un « tumulte sonore ». C'est le vacarme assourdissant des affects violents et pensées tragiques qui, dans la crise, viennent se déverser et s'entrechoquer dans le moi du sujet jusqu'à ce qu'il perde pied et divorce de la vie. Mais, Elie en fait l'expérience, YHWH n'est pas dans ce séisme.

Ensuite vient le « *feu* ». On peut l'interpréter comme le feu de la colère, de l'exaspération malade, qui s'empare d'un moi en inflation, jusqu'à le consumer, lorsqu'il s'identifie à la toute-puissance divine, et encore plus quand il est mis en situation d'échec. Mais Elie le comprend, YHWH n'est pas non plus dans ce « feu ».

La voix tenue du silence

Il est dans « *une voix de silence tenu* ». Ce mot « tenu », *daq* en hébreu, peut avoir dans cette langue la connotation de « fin », « subtil ». Or, être en mesure d'écouter un tel silence suppose de s'affranchir prioritairement de l'assujettissement hypnotique au vacarme intérieur : ce gros vacarme des affects et pensées négatives générés par la crise sur le sol de l'inflation du moi.

Elie comprend que, s'il désire être vraiment en YHWH, c'est dans l'humilité du silence qu'il le rencontrera, et non en s'identifiant à la toute-puissance qu'il projette sur lui. C'est pourquoi, lorsqu'il entend ce silence, il s'enveloppe le visage de son manteau, comme pour cacher ce moi qui avait été trop mis en avant par l'inflation. Il faut voir dans ce geste une manifestation d'humilité et de contrition qui, en elle-même, est un signe de guérison du prophète.

Le silence nous apparaît ainsi comme l'antidote divin à l'inflation du moi.

Notons que dans le texte, le silence est lui-même une « voix ». Nous sommes dans une logique d'union des contraires qui est le propre du Soi. C'est en fait la voix, la parole de la puissance de vie qui se donne à entendre dans et par le silence.

L'enjeu d'un combat spirituel au désert

Constatons que, en hébreu, le mot qui désigne le silence (*dammah*) porte également en lui le mot *damah* donnant l'idée de « cessation », voire de « destruction ». Cela m'invite à intégrer qu'il est nécessaire que cesse le vacarme de l'inflation pour entendre la voix du silence. C'est ou l'un ou l'autre. Pas de coexistence possible entre les deux. L'un détruit l'autre. Le silence dont il est question ici m'apparaît comme l'enjeu d'un combat spirituel essentiel pour tout être humain. Notre moi enfermé dans son système de défense est généralement plein de ce vacarme de pensées, d'affects qui s'entrechoquent, déchiré entre toute sorte d'oppositions.

Dans notre cheminement pour guérir de nos crises, il nous faudrait comme Elie découvrir que la puissance de vie (qui elle-seule peut nous vivifier) n'est pas dans nos plaintes, nos colères, nos pensées obsessionnelles. Nous devons sortir de ce tumulte en nous, faire silence, pour entendre une autre voix/voix subtile, faite d'union des contraires (plutôt que de leur opposition).

C'est l'initiation spirituelle de partir au désert. En hébreu, le mot « désert » (*midbar*) peut se relire *medabar* (puisque les voyelles ne sont pas fixées dans le texte hébreu biblique). Or ce dernier mot peut s'entendre de deux façons : soit « hors de la parole », soit « qui vient de la parole ». Nous sommes ainsi appelés au désert de notre intériorité pour nous situer « hors » de la parole dominante, inauthentique, du vacarme du moi pour entendre enfin, dans ce désert, « ce qui vient de » la véritable parole, celle de l'Être.

Lorsque le moi découvre enfin que ce n'est pas lui qui crée la conscience vivifiante mais qu'elle vient de la puissance de vie, il peut accéder à l'état humble du silence pour la recevoir. Alors, la puissance de vie se met à parler et il entend sa voix par le silence.

Une psychanalyse fondée sur le silence

Le silence est le secret d'une psychanalyse centrée sur les rêves (ce que nous appelons « psychanalyse symbolique »). Tout d'abord, le rêve lui-même est un état psychique qui naît de la mise en silence du moi par le sommeil, comme une entrée

quotidienne au désert. Le sujet se met ainsi hors du tumulte qui possède le moi conscient à l'état diurne. Il peut alors enregistrer dans ce silence « ce qui vient » d'une autre voix ténue, celle de la puissance de vie s'exprimant au travers des symboles subtils du rêve.

Mais, de retour à l'état diurne, le silence est aussi le secret de la séance d'analyse de rêves. J'arrive en elle en effet toujours avec la tentation d'occuper l'espace avec mes plaintes et tout le tumulte qui agite mon moi conscient. Mais l'analyse des rêves est une ascèse car, en entamant une psychanalyse symbolique, je me suis engagé à mettre au centre de mon travail intérieur non pas le point de vue agité de mon moi mais le point de vue du Soi qui s'exprime par le rêve.

Le silence, manifestation de la transcendance de l'être humain

Le psychanalyste symbolique qui m'accompagne doit lui-même faire taire, mettre en silence ses propres projections et tout son savoir a priori pour m'aider à contempler la nouveauté radicale de mon rêve. Ainsi le Soi se révèle dans et par le silence.

La méditation, refondation féminine

Le silence est bien sûr également le secret de la méditation. Il est intéressant de constater que le mot « méditation » se dit en hébreu *harah* qui signifie aussi « la femme enceinte ».

La méditation hébraïque, au sens hébraïque du terme, est comme une expérience de « réinitialisation » du moi au cours de laquelle il s'agit, pour lui, de se laisser « ré-enfanter » dans et par le silence.

Le silence de la méditation est « femme enceinte » de laquelle nous sommes appelés à renaître pour nous différencier du tumulte psychique qui nous plombe. Le mot *dam-mah*, silence, est d'ailleurs de forme féminine. Le silence du Soi est refondation du moi sur la base de l'ouverture féminine pour le rendre capable de recevoir et d'aimer l'Autre.

Les cercles de silence

Je désire que ce silence du Soi puisse s'enraciner également au cœur de notre vie sociale pour transformer notre culture dans le sens de l'ouverture à l'autre. Les médias ne cessent d'exploiter les bruits de discordes et d'opposition, alimentant la peur de l'autre et de l'étranger. Face à cette montée de la xénophobie qui est un vacarme de peur dans la psyché, des « cercles de silence » se sont constitués dans les villes de France pour manifester par le silence leur refus de la chasse aux étrangers sans papiers. Plus que les vociférations, le silence pourrait ainsi devenir la manifestation de la transcendance sacrée de l'être humain au cœur de la société : un moyen paradoxal pour les individus de communier ensemble profondément et de faire entendre la voix de leur humanité. Le silence, une voie pour une insurrection humaine.



A l'écoute du son du silence

Au cœur du désert du Sinäï, nous suivons notre guide Sobhy sur les chemins sinueux qu'il nous fait découvrir depuis 12 ans. Nous rendons visite à notre ami Jean-Baptiste Bastide, qui séjourne pour un temps en ermite, accueilli dans une toute petite maison de pierres, au-dessus du jardin tranquillement cultivé par Salem, un bédouin de la région de Sainte Catherine. Ces jours-là sont pour nous l'occasion d'écrire nos articles pour la revue sur le thème du silence. Nous comptons interviewer Jean-Baptiste sur son expérience... il a déjà rédigé un texte, ce qui apparaît comme magique ! Il nous le lit pendant que j'enregistre. Nous sommes assis tous les trois à l'ombre d'un olivier plus que centenaire. Vent et soleil sont aussi nos compagnons.

Assis, immobile, inviter le corps à se taire. Assis en soi. Apaiser le mental. Être à soi, être à soi en silence.

Mais le silence n'est pas dans l'immobile, il n'est pas non plus dans la présence à soi. Le son du bruit de la vie intérieure emplir tout l'espace. Les pensées, émotions, ressentis, images, tout s'enchaîne, les uns avec les autres, sans discontinuité.

S'asseoir, encore s'asseoir. Aller vers soi dans le tumulte nécessaire de la vie de l'être. Point important : saisir la clé « attention », celle qui veille notre vie sans pause. Elle est comme un cheval sauvage qui caracole vers les moindres stimuli. Monter sur son dos, y rester, la contrôler avec tendresse, avec fermeté. La mener à la source, le point qui va l'ancrer. L'attention se focalise sur la respiration. Elle se calme peu à peu.

Je peux la mener ainsi vers un point de plus en plus neutre où elle n'a rien à faire, juste à y rester. Cela libère la conscience qu'elle entraîne habituellement dans ses cavalcades. La vie intérieure s'apaise et apparaît dans la lumière de la conscience. Elle apparaît large sans adhérence sur ce qui est. Telle un panorama qui embrasse l'être.

Mais le silence n'est toujours pas là : il n'est pas dans le panorama.

La vie l'emplir de son flot incessant de bavardages, d'images ou de sensations. Chaque fois que, désarçonné, l'attention m'entraîne à la pensée ou dans l'émotion, je remonte en selle et je la ramène affectueusement à la source. Quand je focalise l'attention trop fortement sur le point neutre, le tumulte cesse mais le panorama s'efface. Le silence n'est toujours pas là. Il n'est pas

dans cet effort de concentration qui bloque le processus de conscience. Relâcher les rênes. Jouer sur les tensions. Plus elles sont lâches et plus le paysage intérieur s'illumine. Quand je me repère absorbé par ce qui est, je remonte en selle en retendant les rênes du vouloir. Sans commentaire.

Il s'agit de s'extraire de ce qui veut en moi.

De Maître Eckart.

« Sache que jamais personne ne s'est assez quitté qu'il ne trouve à se quitter d'avantage. Commence donc par là. Meurs à l'attache. C'est là que tu trouveras la paix véritable et nulle part ailleurs. »





On le fait comme on monte sur un large rocher chauffé par le soleil, solidement posé au milieu du torrent. Devenir ce roc accueillant au dessus de la vie. Embrasser du regard intuitif la vie qui cascade tout autour. Ce rocher c'est l'au-delà du je, l'au-delà du mental et du corps, l'au-delà du conditionné. La conscience large et sans occupation réunit dans l'unité harmonieuse les murmures de chaque cellule. Elle les réunit dans une connaissance non conceptuelle, holistique, intuitive.

Le silence n'est toujours pas là. Il n'est pas dans l'intuition, mais cette intuition porte la question essentielle. Qui écoute le son de la vie ? Qui contemple le tableau intérieur ? Le silence est la réponse. Un silence de grande paix et d'immensité sereine, sans objet.

Il est comme le regard que la mère porte sur son enfant dans son ventre. Un instant sortir du ventre et être ce regard maternel, toujours présent, immuable, qui a l'intuition de cette vie intérieure. Laisser cette vie couler, les milliards de cellules qui la composent, interagir. C'est comme s'il n'y avait pas de réalité distincte ou de fonction distincte et séparée mais un flot interactif d'interdépendances. Se retirer du flot, c'est lui redonner sa fluidité, son unité.

Le silence en moi contemple le bruit de ma vie. Il a besoin des tumultes intérieurs pour s'en différencier et apparaître. Il est bien plus vaste que toute mon organisation et ouvre à l'intuition de l'au-delà du conditionné et des limites. C'est le son de ce silence, souffle divin qui enlace l'âme, nous unit à nous-mêmes et autour.

Je suis le fruit et l'élément d'une interaction infinie, simple. Simple passager de la lumière. Sortir de la clandestinité ignorante, sortir du ventre, c'est trouver la paix de la miséricorde et de la gratitude.

Sur l'auteur :

Jean-Baptiste Bastide est analyste de rêve et pratiquant de la méditation (cette pratique pourrait s'apparenter à « shiné », méditation tibétaine introspective). Il est depuis de longues années un chercheur dans la voie des profondeurs.

Le silence dans la voie du bouddhisme tibétain

Agnès Vincent nous présente l'interview de deux représentants du bouddhisme tibétain en France, rencontrés au centre spirituel de Lerab Ling dans la région de Lodève. Pour eux, le silence est le catalyseur qui permet de se rapprocher de l'esprit essentiel, source de l'harmonie. Le silence exerce une influence sur le monde.

Entretien avec Tenzin Jigme

Je serai : Vous êtes moine au centre bouddhiste de Lerab Ling, que pourriez-vous dire sur la vertu spirituelle du silence ?

Tenzin Jigme : Pour moi « silence », c'est synonyme de « retraite ». Dans la tradition bouddhiste, c'est une période extrêmement importante. Période d'intégration des enseignements qu'on a reçus, période de pratique de ces enseignements. Les deux vont ensemble, l'étude et la pratique. On peut faire des retraites en groupe ou solitaire, les deux sont possibles.

Dans les deux cas, le silence est important. On passe des jours, des semaines, voire des mois entiers en silence. Le silence n'exclut pas la communication, mais l'intérêt du silence, je crois, c'est que c'est une forme de miroir.

JS : Y a-t-il une vertu du silence en groupe ?

T.J. : Les communications en groupe sont parfois assez banales, parfois très superficielles. On met beaucoup de mots, là où on pourrait faire beaucoup plus simple. Nous sommes à Lerab Ling dans un centre où il y a beaucoup d'ouverture, des gens viennent de tous les endroits. Cette diversité crée parfois beaucoup de difficultés de communication. Le silence apporte un degré de difficulté supplémentaire... Puisqu'on est en interaction, tous les schémas qu'on peut avoir sur les personnes sont donc démultipliés. Parfois les situations et les façons d'interagir entre nous deviennent grotesques, ubuesques. Le silence va nous aider à voir plus facilement ces projections.

Au cours de ces retraites de groupe, on se retire parfois du groupe, pour rester dans sa chambre, pendant quelques jours, quelques semaines. On est seul, en silence, et pourtant ces projections qu'on a mis sur les différentes

personnes continuent et demeurent. Il n'y a pourtant plus d'interactivité. Il n'y a plus le miroir de l'autre, mais la projection demeure. Le silence aide à cela. Il est devenu comme un miroir. Le silence a un rôle de catalyseur. Il magnifie les choses.

JS : Le bouddhisme tibétain pose-t-il le silence comme une chose absolument essentielle ?

T.J. : Le silence est un outil. L'accent principal dans le bouddhisme c'est l'esprit. L'esprit ? Il y a l'esprit ordinaire, très brouillon, très bavard, et puis il y a l'esprit du cœur, plus profond, plus paisible. On peut le nommer ainsi : la nature la plus profonde de l'esprit, la véritable nature de notre esprit. Ou bien la nature de Bouddha.

Le silence magnifie les choses

Bouddha n'était pas un dieu, mais un être ordinaire, qui est allé vers sa véritable nature, avec beaucoup de constance.

JS : Parlez-moi du silence dans la méditation.

T.J. : Le silence est déterminant pour pouvoir revenir à notre véritable nature. La tradition chrétienne, en général, donne aussi une grande importance au fait de demeurer

paisiblement, calmement. Nous appelons cela la méditation du calme mental (shiné), le fait de demeurer calmement. Dans cet aspect-là, dans cette pratique de méditation, le silence est déterminant. Dans la pratique de la méditation, il y a trois points : le corps, la parole et l'esprit. Pour ce qui concerne la parole, le point crucial c'est de demeurer silencieusement et de suivre le flot naturel de la respiration. Si ce point crucial n'est pas respecté, on n'est pas en état de méditation. La méditation, c'est juste un état de non-distraction.

Au départ, quand on commence à méditer, c'est important de créer l'environnement, une lumière, un encens, quelque chose qui nous ramène à une forme d'harmonie intérieure. Le silence fait partie de cette atmosphère, qui va favoriser cette non-distraction, et permettre de dépasser les schémas, les projections. Mais le silence est juste un aspect, pas un but en soi.

JS : La communion avec les êtres est-elle favorisée par le silence ?

T.J. : Par la suite, et comme le dit l'adage, « lorsque le méditant quitte la méditation, la méditation ne devrait pas quitter le méditant ». En continuant à intégrer cet espace d'ouverture qu'on a en soi, on amène notre méditation dans le quotidien.

Le silence demeure beaucoup plus subtil, il est au niveau intérieur, au niveau de l'esprit. On peut communiquer à partir de cela. Ce n'est plus au niveau de la parole, mais au niveau du calme mental. La communication sera maintenant soutenue par ce silence qui sera là posé.

JS : Quelles sont les corrélations entre silence et pratique d'un mantra ?

T.J. : C'est un autre aspect de la méditation. Je vous ai défini la méditation comme un état de non-distraktion. Je peux utiliser le souffle pour ne pas être distrait, pour éviter de partir dans mes pensées, dans mes émotions. Le mantra peut devenir un objet pour soutenir ma pratique. Au lieu d'utiliser le souffle, j'utilise la parole. Le mantra peut être soit récité mentalement, soit verbalisé. Il devient alors l'objet de ma méditation. Et paradoxalement (comme une union des contraires) la parole m'amène au silence intérieur. Il y a un jeu subtil entre parole et silence.

Tenzin Jigme est moine au centre bouddhiste tibétain de Lerab Ling.



Entretien avec Odile de Simone

Je Serai : Quel rôle joue le silence dans le bouddhisme tibétain ?

Odile de Simone : C'est l'esprit qui est à l'origine de tout. Voici la découverte de Bouddha. Toute la souffrance existentielle de notre vie est liée au fait que nous vivons dans une incertitude, une insécurité fondamentale. Nos pensées, nos émotions, notre perception du monde sont liées à l'humeur de cet esprit, qui est dit « esprit ordinaire » ou « apparence de l'esprit », et qui est un peu le patron, en nous ! L'autre aspect de l'esprit est l'essence, la nature même de l'esprit, au-delà des apparences.

Il nous faut découvrir cette essence au-delà de l'agitation de notre esprit ordinaire. Tous les enseignements décrivent les mécanismes de l'esprit ordinaire afin de pouvoir s'en libérer en les connaissant.

... suite page 12

MERCREDI
20 JANVIER
Quand le bistrot
devient cyber-café.
Les souris ont
mangé les noisettes...



Situé au nord-ouest de Montpellier, Lérab Ling a été fondé en 1991 par Sogyal Rinpoché pour perpétuer la tradition d'étude et de pratique du bouddhisme tibétain. Il offre la possibilité pour quiconque, bouddhiste ou non, de venir passer un moment en retraite.

JS : *Le silence dans tout cela ? A t-il une vertu thérapeutique pour permettre d'accéder à l'esprit ?*

O.d.S. : La pratique de la méditation est très essentielle. Lorsqu'on s'assoit pour travailler, pacifier cet esprit, pour le connaître, pour l'accueillir tel qu'il est, sans chercher à le rendre autre, en ayant une attitude d'accueil complet de tout ce qui est, on peut utiliser cet outil du silence. Le silence contribue à calmer cet esprit ordinaire très agité. L'esprit va se déposer. Devenir paisible. Lorsque je sors de la méditation, je parle avec d'autres gens ce qui remet de l'eau au moulin, et m'embarque à nouveau dans l'engrenage de l'agitation.... On perd vite la conscience ! D'où l'importance de la pratique continue de la méditation. On se transforme peu à peu. On évolue spirituellement mais c'est long.

JS : *Y a t-il une sorte de hiérarchie entre silence et parole dans le bouddhisme tibétain ?*

O.d.S. : On est dans le silence de la parole, mais pas dans le silence intérieur, plutôt dans une conscience de tout ce qui est, même l'agitation intérieure. Si on « cherchait » le silence, on serait en train de manipuler quelque chose. La méditation c'est justement être dans la qualité d'être qui consiste à arrêter de faire. Donc on n'est pas en train de rajouter un élément « silence » sur un état

intérieur. Si on le recherchait, on serait en train de créer une méditation. La méditation consiste à « demeurer » et non à « créer ». On reste conscient de quoi que ce soit qui s'élève. Il peut y avoir tout d'un coup un moment où il n'y a pas de pensée, où l'on est juste présent et conscient. Ce moment advient, il n'est pas créé.

La méditation consiste à demeurer, non à créer

JS : *Y aurait-il alors un silence dans la tête ?*

O.d.S. : La méditation se pratique avec les yeux ouverts... pour être en contact avec le monde, on n'est pas dans sa bulle, au contraire, complètement en plein contact avec l'univers intérieur et extérieur. Lorsque l'on parle de l'esprit dans le bouddhisme, esprit signifie esprit-cœur. La méditation se vit avec l'être tout entier. Nous ne sommes pas familiarisés avec tout cela dans notre culture, qui est dans le faire, dans le bruit. Au contraire dans le bouddhisme on va développer la qualité d'être.

Plus cela va, plus on apprend à demeurer. Il y a comme un fil intérieur qui est capable de demeurer au milieu de toute agitation extérieure. On en garde une conscience.



*Le temple au cœur de Lérab Ling fut construit afin de préserver les traditions spirituelles,
la culture et l'art uniques du bouddhisme tibétain,
qui risquent malheureusement de disparaître de leur terre natale.*

Une expérience très ténue de stabilité, c'est cela le vrai silence, où je ne suis pas impliquée dans l'agitation, tout en étant complètement là. Quelque chose qui demeure là et qui ne va pas bouger. Ce serait le silence spirituel, il est là. C'est la stabilité simple... Cela apporte une capacité de transformation du monde, d'être porteur de ce fil ténu. Si on est là, vraiment là, il y a un fort impact sur l'entourage.

JS : *Pour la méditation, quelle corrélation faites-vous entre le silence et la pratique d'un mantra ?*

O.d.S. : Sogyal Rimpoche insiste toujours sur le fait qu'après le mantra il y a une qualité de silence. Il nous invite à vraiment goûter cette qualité de silence qui suit les sons de sagesse. On s'imprègne de cette sagesse sous forme de sons, ensuite on demeure dans la résonance de cette sagesse. C'est le *Samadi*, on contemple la sagesse, l'amour, puis on contemple « l'atmosphère » de la sagesse, l'amour. Cela dure peu... trente secondes souvent et même je suis optimiste ! Ensuite l'esprit va repartir dans son agitation... Nous sommes ainsi !

JS : *Est-ce que la communion avec les êtres est favorisée par le silence ? Le silence a-t-il un effet sur l'univers ?*

O.d.S. : En retraite lorsqu'on est en silence, il s'instaure une relation qui est au

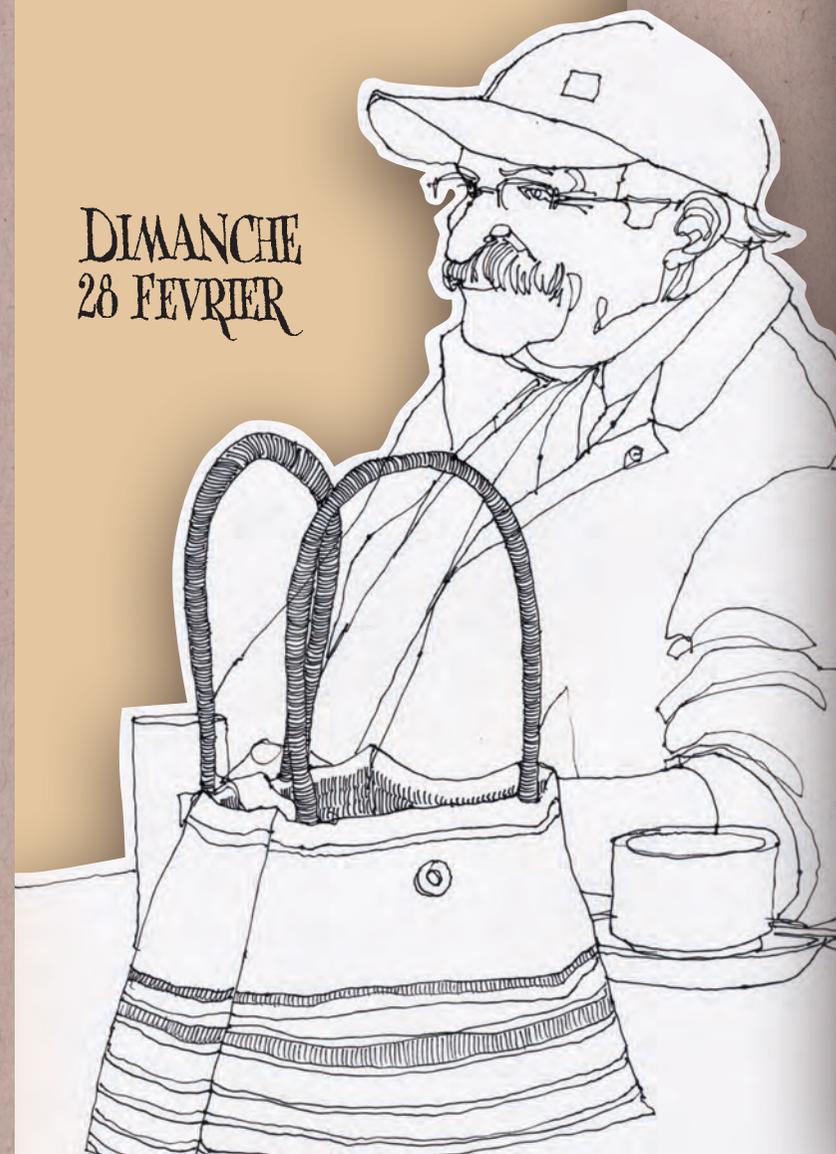
démarrage très gênante. C'est donc d'abord une difficulté. Mais suite à ces expériences, si l'on est en silence avec quelqu'un il y aura moins de malaise. Lorsqu'on parvient à rester en silence, on a beaucoup de fruits. Moins d'agitation, moins de pression. Ici, on fait beaucoup de pratiques pour la paix dans le monde, pour les gens malades, pour les mourants, pour les morts... Oui, le silence a une influence sur le monde. Le Dalaï Lama parle du « désarmement intérieur » et il y a un enseignement très drôle de Sogyal Rimpoche, qui dit : si votre esprit est en paix, cela fait un emmerdeur de moins sur cette terre, c'est déjà cela. Si beaucoup d'être parviennent à être en paix, cela pacifie toutes les énergies de cet univers. Ne serait-ce que cinq personnes en paix dans ce monde, cela a une influence.

*Odile de Simone pratique
le bouddhisme depuis 1983.*

Pour plus des renseignements :

www.lerabling.org

**DIMANCHE
28 FEVRIER**



Si lent ce verbe

par Georges Didier /

Je cherche le verbe dans le silence de l'aube humaine.
Hésitation d'enfant ou d'adulte en quête de sagesse,
mon « silence » est troublé par les mots de l'ego et de la peur,
encombré aussi par ceux, mobilisant, de la survivance et de la résilience.

Ces mots impatients sont comme des éclats d'images fixées de l'histoire,
histoire intime et privée si souvent répétée et pourtant immense
puisque le silence du silence, la racine de l'imprononçable l'a désirée.
Ce verbe aussi puissant que doux, autant origine qu'agissant, l'a souhaitée.

Et ce choix, ce désir de la Puissance de Vie qui dépasse toute maîtrise,
a rejoint par amour le besoin de l'inconscient de se sentir aimé
jusqu'au cœur de l'ombre humaine exilée et beaucoup trop solitaire
pour libérer, par ce désir, les inachevés et les blessures collectives.

Et cette rencontre se passe en silence au cœur de l'être que je suis.
Dans cet ego qui n'est pas tout et dans une conscience qui tarde encore,
et, évidemment, chez cet autre que tu es, lecteur, ami ou étranger.
Et dans le silence, cette rencontre en conscience nous relie à travers toi.

L'ego peine à s'ouvrir, faisant entre petitesse et grandeur, chavirer le je.
Comment traduire le prophète ordinaire, cet appelé appelant ?
Celui qui puise, en un geste de paix, dans le grand sac des mots,
les associations qui ouvrent le silence et font émotions et ouvertures.

Pour les timides, blessés ne voulant pas blesser,
comme pour les bateleurs blessant pour ne pas sentir, en eux, le blessé,
le plomb silencieux des non-dits et des violences séculaires tourmentant les psychés,
cherche à être entendu et trouve le silence pour le faire. Comme un divan divin.

Silencieusement, la réalité propose son corps événementiel pour que le Ça soit vu.
Inlassablement et par nécessité la mémoire de l'histoire s'y rejoue.
La réalité, comme une trame d'accueil, s'offre pour une lecture symbolique
qui deviendrait la portée musicale des événements peu à peu décodés.

L'histoire se tisse et se rejoue par les synchronicités entrecroisées,
bagues d'amour encore ombrées par un inconscient prisonnier
qui aimerait enfin se marier avec la lumière et sortir de ses esclavages.
Le viol subi a pu faire qu'il se soit aperçu violant l'autre.

Cet autre qu'il ne connaît pas vraiment puisqu'il ne l'a que trop peu connu.
Il découvre qu'il lui faut rajouter le silence du « e » à la fin de nu.
Le féminin est ainsi. A discerner peu à peu en découvrant l'autre.
Le respect s'apprend en discernant l'ouverture silencieuse des « e ».

Le féminin, toujours présent mais tellement maltraité que, pour se faire entendre,
Il a pris, un instant dans l'histoire collective, le genre masculin.
Mais comme tout masculin, il a dans son silence intérieur cette féminité
musicienne aux cheveux longs mobilisée pour redonner le la au féminin.

Je est hésitant.
La portée symbolique est devant lui, avec ses deux grandes lignes principales,
Le masculin et le féminin et sa clé musicale, la joie.
Il voudrait faire comme son père-mère : s'approcher du verbe agissant.

Alors son silence cherche à muer vers une relation à l'autre qui, par bonheur, possède un « e » final, gage qu'il saura recevoir puisque le féminin lui a été donné. Il regarde comment le verbe a créé : en même temps, le masculin et le féminin. Le « un » s'est fait « deux ». Amour devant l'alliance entrevue.

En même temps l'amour et la capacité à renoncer à ce qui n'est pas juste. En même temps, le lien et en même temps la différenciation. Deux énergies si différentes. Pourtant jamais l'une sans l'autre. La main droite et la main gauche ont le même cœur d'amour.

En même temps enfant du père et en même temps enfant de la mère. Comme une mémoire de l'union créatrice, origine du temps et de l'espace. Je voudrait s'envoler dans les mots. Dans une dernière peur, il les ralentit et les imagine. Mais l'imagination est un kaléidoscope pour enfants qui ont encore le temps.

Alors, Je retient sa respiration. Dernier silence avant le premier mot de sa nouvelle histoire. Il les a tous en tête, puisés dans les dictionnaires les plus savants. Les plus reliant, les plus « comme il faut ».

Mais il abandonne ses contrôles et s'entend dire « oui » avec tout son corps. Il ne sait pas où il va, mais il répète mille fois « oui ». Âme chantante traversée par une joie immense. Alors l'écho, célébrant cette naissance, lui renvoie cette joie.

Comme si l'univers attendait ce « oui », pour résonner en retour à une rencontre déjà préparée puisque intensément désirée. Je ne sait plus et rejoint le bonheur du grand désir qui le dépasse. Alors que le tragique est aux fenêtres de la trame d'accueil.

Le « oui » lui délace ses perceptions et lui déboutonne le cœur. Et, comme une porte ouverte, il dénoue le drame. Découverte que tout ça n'était peut-être que le désir d'une rencontre qui voulait unir le cœur et un symbolique enfin libéré de ses fixations.

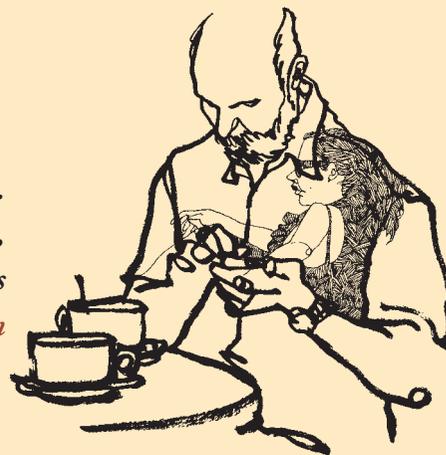
Rien ne serait figé ! Et toute blessure serait crispation sourde au symbolique. Le deux n'est ni coupure, ni abandon, ni peur fusionnelle, ni exil, ces grands parlant, mais alliance. Ouverture vers la complémentarité souveraine. Le féminin et le masculin ont le même cœur.

D'où s'envolerait le papillon de l'androgynie réalisée avec son aile féminine aussi puissante que son aile masculine. Je se tut. Il lui fallait son deuxième mot. Vers l'autre.

Il fit en sorte que l'alliance s'incarne et vibre en ce mot choisi. Il posa cet heureux élu sur la portée musicale qui lie pour toujours cœur et symbolique. Son prononcé musical généra tout de suite l'harmonique vers l'autre. Oui, entendit-il dans le silence.

Entretien avec Arouna Lipschitz

Arouna Lipschitz est philosophe, écrivaine et productrice. Elle a développé le concept de « la voix de l'amoureux », éthique et art de la relation. Elle anime des ateliers et une école en ligne : www.voiedelamoureux.com Nous l'avons rencontrée.



Je serai : Qu'est-ce que le silence ?

Arouna Lipschitz : Le silence est une qualité de conscience. Un endroit où je peux être totalement à l'écoute des messages de l'invisible. La véritable écoute comprend l'ouverture des oreillettes du cœur à la plénitude du silence qui caractérise paradoxalement le silence : un vide plein.

JS : Mais pour écouter quoi ?

A.L. : Les informations qui viennent du silence et d'un « ça parle » intérieur, mais aussi écouter l'autre, accueillir ce qui vient me chercher de l'extérieur. Cela renvoie, dans la tradition hébraïque, au fameux *Shema*, la prière qui commence avec le mot « Ecoute ». Mais pour apprendre à écouter, je pense qu'il faut commencer par avoir conscience de l'importance de la parole.

Les spiritualités du silence doivent être renouvelées. Si l'on veut faire aujourd'hui un vrai travail spirituel avec le silence, on doit apprendre à bien parler, à bien communiquer. C'est un défi bien plus important que celui d'être capable de rester des heures dans

le silence pour entendre sa petite voix intérieure. La tradition du silence a été une grande tradition spirituelle. Mais une tradition ne reste vivante que si elle est renouvelée. La compétence de parole est pour moi le renouvellement des pratiques traditionnelles du silence.

JS : Par le silence et l'écoute, on écoute plus que le mental ?

A.L. : C'est sûr... Beaucoup d'informations sont données à celui qui sait écouter. C'est formidable d'apprendre à écouter sa voix intérieure, à condition que cela nous enrichisse dans notre capacité à écouter l'autre dans ses mots et à travers ses mots, entendre le corps, le ton, l'énergie, la vibration d'une personne.

Je trouve que l'on ne fait pas suffisamment attention à la façon dont on parle. Il y a souvent beaucoup de désinvolture par rapport aux mots que l'on utilise et leur effet sur l'autre. Avec un mot, on peut tuer aussi bien qu'avec une arme. Il y a tant de mots qui n'engendrent que des malentendus. Comment gère-t-on les silences meurtriers,

les silences, pour le moins, blessants, méprisants, humiliants ?

Aujourd'hui, je suis bien plus attentive à ma façon de parler pour mieux entendre ce que l'autre dit. « Bonne diction », c'est ce que veut dire le mot bénédiction. Être une bénédiction pour l'autre ne passe pas forcément par le silence mais par des mots qui font du bon. Faire du bien, du bon, du beau renvoie à la philosophie platonicienne. J'y rajoute le b de bio, au sens d'une parole vivifiante qui ne mortifie pas et qui refuse le meurtre sous toutes ses formes, même les plus subtiles, car le silence peut être une façon de liquider l'autre, au simple sens de ne pas y faire attention, et donc de l'éliminer de notre espace.

JS : Là, le silence est coupure !

A.L. : Oui, il est une coupure, et cela, trop souvent, au nom de notre intériorité, voire de notre idée spirituelle du silence. Si le contact avec notre âme ou l'invisible se fait au détriment de ma communication avec l'autre, je me pose des questions sur ce type de spiritualité. La compétence relationnelle est, pour moi, aujourd'hui, le test de réalité de notre spiritualité et de notre silence spirituel.

JS : Donc le silence est une relation ?

A.L. : Le silence est relation s'il s'inscrit dans une conscience d'altérité.

JS : Comment faire pour que la parole s'enracine sur la qualité d'écoute ?

A.L. : Méditer c'est l'apprentissage du silence intérieur. Méditer, méditer et donc méditer encore, à condition que nos méditations ne deviennent pas des fuites transcendantales mais un ressourcement privé pour mieux s'approcher de l'autre.



JS : Comment fait-on pour vérifier que ce qui est dit est bon ?

A.L. : Par l'autre... C'est l'autre qui nous fait savoir le bien, le bon, le beau et le bio qu'on lui fait. C'est aux petites étincelles qui s'allument dans ses yeux quand il est vivifié par notre échange que l'on sait que l'on a été juste dans la parole.

JS : Le critère, ce serait la joie ?

A.L. : Oui... la joie du vivant en réciprocité. Et simplement le plaisir, le plaisir de la relation, le plaisir de l'échange, le plaisir du partage. Un plaisir qui vivifie. On est loin des provocations, des piques et des petits jeux de l'ironie.

JS : Vous associez silence et joie ?

A.L. : J'associe parole et joie. Le silence est une ressource. Il est un outil, pas ma voie. Comme voie, c'est une spiritualité qui appartient déjà au passé. Elle doit être renouvelée par l'aspiration à une communication de la bénédiction, donc de la bonne diction.

Dans la lignée du travail que fait Frank Lalou sur les lettres hébraïques, le *Aleph*, la première lettre, correspond justement au temps du silence et de la transcendance, espace du mystère que le silence seul peut nous faire entendre. Après, il y a le *Beith*.

Il y a parfois des silences très mortifères

C'est la maison, le deux, le monde de la dualité et donc de l'altérité, de la relation. Ce passage du *Aleph* au *Beith* est très difficile à faire puisque c'est là que se place ce que j'appelle la nostalgie de l'ailleurs. Si on n'en guérit pas, on reste dans des spiritualités

de l'*Aleph*, dont le silence fait partie. Ce qui m'intéresse moi, c'est le passage du *Aleph* dans le *Beith*.

Dans le *Beith* commence la rencontre de l'autre. Alors arrive le *Guimel*, la troisième lettre, symbolisée par le chameau qui nous emmène vers notre voyage de vie. Le chameau est un animal du désert, mais aussi de la parole, car en hébreu, le mot désert, *mit-bar*, a la même étymologie que le mot parole : *dabar*. Cela revient à dire que notre traversée du désert est l'apprentissage de la parole. Chemin d'accomplissement de soi par la parole.



Comment je reçois la parole, c'est à dire la Loi symbolisée par la révélation du Sinaï sous la forme des dix paroles (commandement est une mauvaise traduction...) et comment je transmets ces paroles en me souvenant que c'est l'amour qui accomplit la Loi... En gros, comment je reçois la Loi pour mieux parler d'amour ...

Je trouve cela formidable de voir comment les lettres hébraïques nous parlent de l'importance de la parole...

JS : Vous avez pu, dans votre vie, avoir des instants où votre parole vous bouleversait ?

A.L. : Parfois, il m'arrive de parler et l'émotion me submerge parce que ce que j'entends, pendant que je parle, me dépasse. C'est là que je suis emplie de gratitude pour ce que m'apporte la méditation... C'est comme si une partie de moi parlait ce qu'elle entendait... mais j'ai tellement vu et éprouvé les malheurs engendrés par l'incompétence du bien parler, du bien écouter et du bien entendre, que je suis aussi submergée de gratitude pour la puissance de la parole, l'expression du Verbe qui se fait chair... Je suis heureuse d'avoir fait le choix d'une spiritualité incarnée dans la relation, dans la communication humaine. Et là, je vais être très lacanienne : l'inconscient est structuré comme un langage dit Lacan, et moi je pense qu'en changeant de langage, on change l'inconscient. Je suis convaincue, pour l'expérimenter tous les jours, de l'efficacité de cette forme de thérapie linguistique spirituelle.

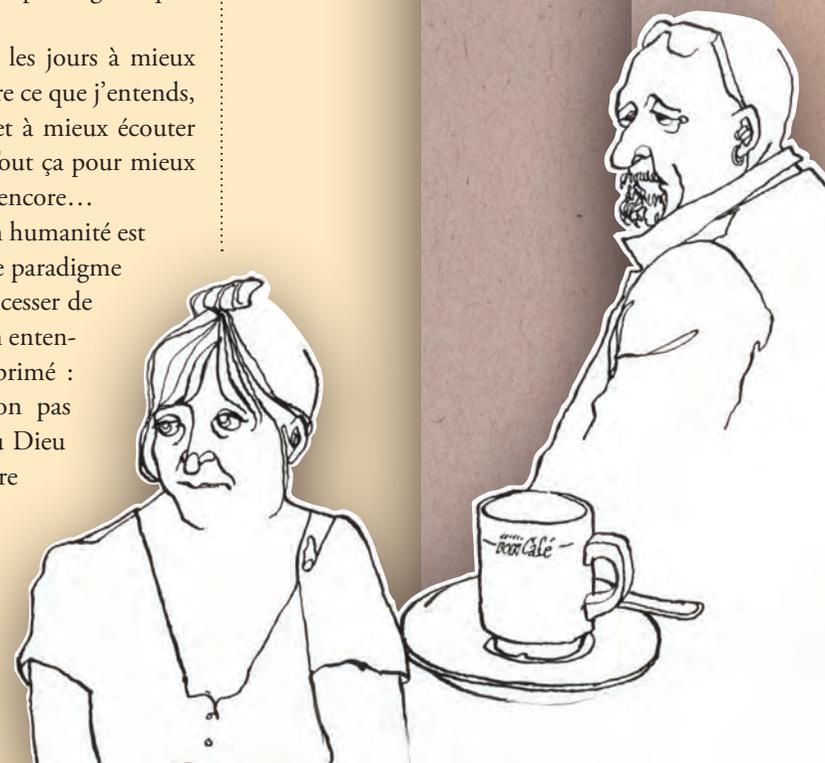
J'apprends donc tous les jours à mieux parler, à mieux transmettre ce que j'entends, au sens d'entendement, et à mieux écouter pour mieux entendre... Tout ça pour mieux parler d'amour encore et encore...

Parce que le voyage en humanité est de l'ordre de l'inachevé, le paradigme du silence ne doit jamais cesser de se traduire en paroles bien entendues, en amour bien exprimé : parole de communication pas juste avec Dieu en soi ou Dieu en l'autre, mais avec l'autre bien humain en réciprocité du plaisir de bien s'entendre.

Sur Arouna Lipschitz :

Arouna Lipschitz est l'auteure d'une trilogie : *Dis-moi si je m'approche ; L'un n'empêche pas l'autre ; La Voie de l'amoureux* ; et avec Luc Templier, calligraphe : *52 clés pour vivre l'amour* (Éditions Dervy).

Pour plus de renseignements :
www.arouna.com



Couple en silence

Si nous ne parlons pas ensemble, peut-il y avoir une vraie rencontre ? Le silence est-il équivalent à l'absence de lien. Est-il une horreur ? Une grâce ? Cela dépend... Quelques tonalités du silence au sein du couple...

Tout au début, le silence entre l'une et l'autre est un ennui mortel fait de ce genre d'ingrédients : « je n'ose pas te parler », « je ne sais pas comment dire », « de toutes les façons, tu ne comprendrais pas ». Il est gêne et timidité. Il est un fossé profond, un ravin infranchissable. « Oserai-je enfin lui parler ? » C'est une tragédie ! Comment dépasser ce silence obéit à la magie pure de l'amour. Sortir de là est une délivrance. La première relation qui compte entre un homme et une femme est souvent celle où la parole s'échange enfin. Se raconter à l'autre, recevoir son récit. Très érotique aussi !

Pourtant il y a aussi des moments dans lesquels le silence compte plus que les mots. Juste les regards, juste les gestes, juste les corps... un accord sans le dire. Et puis il y a ce silence qui suit parfois l'amour lorsqu'il est bien réussi, une paix, un calme, un abandon de tout l'être. Le silence est bénédiction,

un espace ouvert de bonheur et d'alliance. Il nourrit l'avenir.

Parlons tout de même des crises : blessé par la parole de l'autre, il ou elle sombre dans la dépression ce matin-là, mais c'est décidé, il ou elle ne parlera pas ! Silence farouche et furieux, qui risque de bloquer tout mouvement de réconciliation... Le rapprochement devient improbable. Ici le silence est mutisme. Il est un mur sur lequel s'entassent les pierres anguleuses des récriminations, des colères, des amertumes. Il est un conflit, une opposition, une fin de non-recevoir. En réalité, derrière ce silence là, il y a plein de pensées tragiques, plein de mots agressifs ou désespérés dans la tête. C'est un faux silence.

Des moments dans lesquels le silence compte plus que les mots

Plutôt un jugement arbitraire lancé sans la présence de l'avocat. L'un : « Parle, mais parle donc ! Qu'est ce que je t'ai fait ? Dis-moi quel est mon tort ! » L'autre : « », silence qui sonne comme une condamnation, une rupture. C'est un temps de grand danger pour le couple.



Au mieux, plus tardivement, les choses vont mieux. Le désespoir se guérit et le soleil continue d'exister. Reprise des négociations ! L'idéal ici serait de revenir sur ces silences, d'oser exprimer tout haut ce qui se disait tout bas.

L'amour demeure. Et viennent de nouveau les silences précieux des corps réunis, où tout est simple, simple, juste l'autre et moi, une intensité, une immensité.

Parlons des aventures extraconjugales, celles qu'on n'ose pas confier, et le silence ici est empli de mensonges. C'est sans doute le pire. Celui qui massacre le couple bien plus encore que la trahison. « Les muets sont des menteurs, parle ! » dit Paul Eluard. Car si rien ne se dit, rien ne se pardonne. L'amour parfois survit tout de même à cette épreuve. L'amour demeure. Et les corps, eux aussi, oublieront le bruit assourdissant du silence-mensonges.

Allons, soyons plus joyeux ! Évoquons les moments intenses de silence à deux : relation sexuelle harmonieuse, méditation vécue ensemble, spiritualité, contemplation du beau, à deux penchés sans bruit sur

un berceau, sur une œuvre commune, devant un paysage, un océan. Le silence est nourri de la beauté partagée. Le silence est communion.

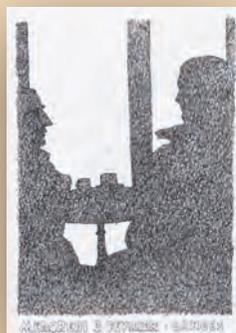
Et le silence des vieux couples ? Qu'est-il alors ? Une connivence qui se passe de l'expression verbale ? Ou bien une lassitude ? Pas toujours facile à vivre ! Le silence du « je n'ai plus rien à te dire »... ce silence-là n'est pas plaisant. Le couple qui deviendrait une sorte d'habitude, une grande sourdine, une convention, une institution, une structure immobile et muette. Brrr ! Pas tentant. Ne pas consentir à ce silence-carapace... Résister ! S'interpeller. « Où es-tu ? » Oser toujours les gestes d'amour, les mains qui se tiennent, les regards qui se cherchent.

De quoi sera fait l'avenir ? Comment sera la vieillesse ? Perdrais-je le souvenir, les mots, l'intellect ? Sache alors, même si ma tête n'y est plus, que le silence racontera en mon âme et jusqu'au dernier souffle, la merveilleuse aventure de notre couple.



Xavier Boutin

Dessinateur



J'aime le silence... il ne me dérange pas... alors qu'il gêne ou même est insupportable à certaines personnes. Il y a le silence choisi, ou bien celui de la solitude douloureuse. Dans les lieux publics, plusieurs générations se côtoient, ne se parlent pas forcément.

Je dessine des gens que je ne connais pas, aux terrasses des cafés.

Le dessin est une mise en relation, qui ne passe pas par la parole. Ce que je cherche ce n'est pas l'image graphique en tant que telle, l'exactitude de la ressemblance, mais ce qui émane de la personne. Je travaille sur le vide entre la personne et moi, c'est un silence d'où peut naître la relation. Il y a parfois une tension aussi dans l'espace entre deux personnes, j'essaie de capter cela dans mon dessin. Mon travail c'est la rencontre de l'espace entre les gens. Je regarde le vide qui est entre les personnes, c'est le vide qui crée le plein, comme c'est la nuit qui crée le jour. Et par ce vide, j'approche l'essence de l'être. Je dessine sans pose, je capte la spontanéité des gens, quelque chose de leur âme.

Ce que j'aime, c'est le travail du trait, un seul trait, en noir, avec le minimum de moyens : silence de la couleur, silence des effets spéciaux. Ma démarche est proche du Zen. Le premier trait doit être le bon. Bon ou pas bon, je le pose, il est, je veux qu'il vive, qu'il dise d'où vient la lumière, ce que vit la personne à cet instant. C'est comme

une contemplation, une méditation, j'apprends à regarder, à voir vraiment. Alors je suis en contact avec les gens, silencieusement, intérieurement. Puis, après avoir fait dix fois, vingt fois, le trait avec l'œil, après l'avoir intériorisé, je le fais sur la feuille, en regardant le papier le moins possible. Mon œil reste sur la ligne que je vois, pendant que ma main trace sans se lever du papier, dans un fil qui ne s'interrompt pas, de même que ma relation avec la personne se poursuit. Je ressens les choses par le temps passé à regarder, par cette longue concentration. C'est un mouvement de moi vers l'autre et inversement. Je rencontre l'autre dans ce silence là.

Prochainement :

Création du spectacle « *Le Je du geste* », avec la Cie « *Spiral 0 vent* ». Pièce chorégraphique de danse contemporaine pour deux danseuses et un plasticien. Tournée en 2013.

Début de création de « *Signe* ». Pièce chorégraphique pour un danseur et un plasticien, avec la Cie « *Spiral 0 vent* ». Dessin en direct avec un danseur contemporain.

Expérience de dessins en direct pendant des concerts prévus en 2013.

www.xavierboutin-dessins-over-blog.com

DIMANCHE 24 JANVIER
Café de la place
Sumène.

SAMEDI 15 FEVRIER

CAFE DE BORDEAUX
DIMANCHE 24 JANVIER

CAFE DE LA PLACE
SUMENE.

EDITION A LA MAIN
SUMENE 2011 - 2012

BAR DU SIECLE
GANGES

MERCREDI 16 DECEMBRE
Grand froid...

MARDI 37
LE SIECLE GANGES

Réel éditions



Nouveau !



- **Au cœur du père**
de Georges Didier (96 p / 12 euros*)

Nouveau !



- **L'inconscient de la Bible : Tome 5 / Peuple, Torah, Evangile** (340 p / 20 euros*)
Pierre Israël Trigano en collaboration avec Agnès Vincent

Déjà parus dans cette série :

- Tome 1 / **Le Dieu hébreu** (240 p / 20 euros*)
- Tome 2 / **Matière et humanité** (304 p / 20 euros*)
- Tome 3 / **Chute et rédemption** (320 p / 20 euros*)
- Tome 4 / **L'avènement de la féminité** (275 p / 20 euros*)

En préparation : Tome 6 / *La révolution hébraïque*



- **Heureux les pauvres ! Béatitudes de Jésus, révolution hébraïque.**
de Pierre Trigano et Agnès Vincent (168 p / 15 euros*)



- **Fondation de la psychanalyse symbolique**
Pierre Trigano en collaboration avec Agnès Vincent et Georges Didier (48 p / 5 euros*)



- **Le Cantique des Cantiques, ou la psychologie mystique des amants**
de Pierre Trigano et Agnès Vincent (504 p / 25 euros*)



- **Le Notre père, manifeste révolutionnaire de Jésus l'hébreu**
de Pierre Trigano (96 p / 12 euros*)



- **Constellations symboliques et spirituelles**
de Georges Didier (128 p / 15 euros*)

Commandes : Réel éditions, 18 rue Biron, 34190, Ganges
Tél. : 06 17 44 59 93 / www.reel-editions.com

Constellations archétypales®

► Ateliers ouverts à tous toute l'année. Animés par Georges Didier :

Paris : 19/20 janvier 2013

Genève : 23/24 février 2013

Lille : 2/3 février 2013 // Lyon : 16/17 février 2013

Hyères : 9/10 février 2013

► Atelier réservé aux professionnels, aux élèves de l'Ecole du Rêve et à toute personne ayant accompli un travail sur elle-même :

Lyon : 20 - 23 avril 2013 / Thème : « Au cœur du père »

► Formation aux constellations archétypales sur trois ans : début du prochain cycle en août 2013

Renseignements et inscriptions :

www.archetypconstel.net / Georges Didier / +33 (0)6 62 41 94 46

Ecole du Rêve et des Profondeurs

Modules de formation intensive à la psychanalyse de C.G.Jung, animés par Agnès Vincent et Pierre Trigano :

► « Figures de la psyché et expérience du transfert dans l'analyse des rêves »

Approche des concepts jungiens fondamentaux : persona, ombre, anima et animus, Soi, dans leurs interrelations vivantes, à partir de textes de Jung et d'un travail sur les rêves et les contes. Approche de la relation de transfert dans l'analyse jungienne des rêves.

Du lundi 17 au samedi 22 décembre 2012 (rég. Montpellier)

► « Le Yi King, le Bouddhisme et l'Alchimie dans la voie de Jung »

Les sources d'inspiration de l'analyse jungienne dans les voies orientales (Yi King, Yoga, bouddhisme, etc.) et dans la tradition occidentale de l'alchimie. Approche de la typologie jungienne, réunion de l'Orient et de l'Occident, du féminin et du masculin.

Du lundi 29 avril au samedi 4 mai 2013 (rég. Montpellier)

Infos / inscript. : A. Vincent / + 33 (0)6 17 44 59 93 / agnesvincent@club-internet.fr

Kabbale vivante et psychologie des profondeurs

► Travailler en conscience avec le circuit énergétique et symbolique du corps humain, selon la kabbale et la psychologie des profondeurs de Jung.

Proposé par Pierre Trigano

La kabbale enseigne une voie pratique de méditation et de travail corporel visant à refonder une harmonie dans nos vies en habitant de l'intérieur la puissance de vie qui constitue inconsciemment nos êtres.

► Du mercredi 6 au dimanche 10 février 2013 (rég. Montpellier)

(Module complémentaire facultatif : 27 novembre au 1^{er} décembre 2013)

Info : Pierre Trigano / + 33 (0)4 67 58 19 03 / pierrettrigano@club-internet.fr

Rencontrer les dauphins, rencontrer la profondeur

► Voyage : En mer rouge du samedi 24 au samedi 31 août 2013

Nager aux côtés d'un dauphin, échanger un regard, est une rencontre intime et bouleversante qui nous relie au monde des profondeurs et nous ouvre au respect de la vie dans sa diversité, à l'humilité et l'émerveillement face à l'extraordinaire. Ateliers quotidiens de rêves et de méditation.

Prix : 990 € (hors billet d'avion)

Info / inscriptions : Frédéric Chotard / + 33 (0)9 52 04 17 94 / sea.dolphin@wanadoo.fr

Renseignements : Agnès Vincent / + 33 (0)6 17 44 59 93 / agnesvincent@club-internet.fr

je serai

Trois fois par an !

La revue « Je serai » paraît 3 fois par an, au prix de 6 euros le numéro.

Nous vous proposons un abonnement pour 3 numéros au prix de 15 euros.

Retournez une copie de ce bulletin accompagné de votre règlement par lettre à Réel éditions, 18 rue Biron, 34190 Ganges

Nom, Prénom

Adresse

Téléphone

E-mail

Je m'abonne par chèque pour 3 numéros et règle la somme de 15 euros.

Abonnement de soutien : 50 euros par an.

Signature :

