

L'écoute du son du silence

INSTAGRAM - Dimanche 19 février 2023

Thème central

Râmâna Maharshi :

- « Les religions sont des fleuves qui tous confluent dans l'océan du silence »
- Visite de notre groupe il n'y a même pas une semaine dans le lieu de Râmâna Maharshi, Tiruvanâmalai. Nous avons médité dans chacune des deux grottes, Skandashram et Virupakasha, 20 minutes, là où lui-même a passé sept ans dans chaque. Il y avait une bonne qualité de silence.
- Si on est tout le temps dans le bruit, on sera probablement affaibli à l'intérieur. Si on est dans le silence extérieur qui est déjà d'une grande aide, mais surtout intérieur, là, on aura probablement une grande force psychique et spirituelle.
- J'ai écrit l'ouvrage chez Albin-Michel en 2001, mais je souscris toujours à tout ce qu'il y a dedans. L'ouvrage est toujours disponible, il fait une étude interreligieuse et de mystique comparée autour de ce thème central qu'est l'écoute du son du silence.

Pratique

- Les bases les deux mudras, le mudra de la conscience avec le pouce qui touche l'index, et la langue redressée. L'oreille droite, lien son-espace- détente du corps-rectitude de l'axe centrale - Le son du silence s'appelle Nada, il est à l'espace et à la relaxation, en ce sens que toutes les tensions se dissolvent dans l'espace. L'attention elle-même est reliée au point qu'on appelle en sanscrit *bindu*, et qui est régulièrement associé de façon complémentaire au son-nada.
- Son du silence comme, comme nourriture. L'archétype de la manne qui descend du ciel et dans ce sens, qu'on ne peut pas garder du jour au lendemain, et même pas finalement d'un instant sur l'autre. Cela pourrait nous amener à un corollaire de cette parole zen fondamentale : « *D'instant en instant, ouvrir la main de l'esprit* ». On pourrait dire à propos de l'écoute du silence : « *d'instant en instant, ouvrir l'oreille de l'esprit* »
- Si le son du silence était perçu dans le passé, il serait mémoire, s'il était perçu dans le futur, il serait imagination, il ne peut être que perçu dans le présent.
- Swami Nirgunânanda, qui est depuis 36 ans à l'ermitage de Dhaulchina où moi-même j'ai passé en tout plus de quatre ans, explique bien que l'écoute du son du silence est plus qu'un exercice d'attention, c'est l'attention elle-même. D'autres sages ont affirmé la même chose en des termes différents : pour eux, l'écoute du son du silence n'est pas un exercice de concentration sur Dieu, mais Dieu lui-même. Quand on pratique cette écoute avec cette perspective large, on en retire le maximum de bénéfices.

- Lien entre formule répétitive type mantra et le son du silence. Savoir utiliser « l'ascenseur » entre le rez-de-chaussée, c'est-à-dire la récitation du mantra, et le premier étage, c'est-à-dire l'écoute du son du silence. Commencer à réciter le mantra ou la formule positive en atténuant la prononciation des consonnes pour aller finalement vers le mélange des voyelles pures pour obtenir une « couleur grise », c'est-à-dire ce son neutre qui est à la base le grésillement du silence.

Programme Instagram des dimanches - 18h-18h30 à @jacquesvigne108

Pour INSTAGRAM, voici le lien du compte à suivre: <https://www.instagram.com/jacquesvigne108/>