



## Apprivoiser le silence pour prendre soin de son âme

« La parole est d'argent, le silence est d'or » dit le proverbe.

Et si le silence nous permettait d'entrer en contact avec notre partie sacrée, avec le Divin en nous ?

Nous utilisons ici le terme silence sous sa forme originelle, à savoir l'absence de paroles et non sous son sens commun l'absence de bruit.

Le silence nous offre la possibilité étonnante de renouer avec notre intériorité. C'est ainsi que commence à émerger notre « être » intérieur, avec ses voix et sa vie propre.

En nous reliant à ce qui nous habite, nos pensées, nos ressentis, nos contradictions, nos envies, nos manques (de reconnaissance, d'amour...) nous apprenons à nous connaître en profondeur. Le silence intérieur n'est jamais vide. Bien au contraire, il met en lumière non seulement nos parts d'ombres mais surtout nos potentiels. Il réveille le pouvoir de notre âme, qui débarassée de l'agitation physique et mentale, timidement s'éveille en laissant briller ce que nous avons d'essentiel.

Comment faire me direz-vous ? Très simple : décidez d'une journée de congé (ou 2 c'est encore mieux) où vous ne parlerez pas et observez ! Juste observer, sans aucune

attente particulière. Accueillir ce qui se présente avec toute la bienveillance d'une mère pour son nouveau-né. Accepter ce qui est, en sachant que tout a sa raison d'être.

Les premiers temps notre mental, tel un athlète, court sans cesse pour ne pas perdre la première place ! Puis, plus le temps passe, plus la paix s'installe et un bien-être nous envahit. Bien entendu c'est la répétition de l'expérience qui nous permet de toujours entrer plus en profondeur.

Une émotion fait surface ? Parfait ! Notons juste ce que c'est. De la tristesse ? De la colère ? Nous lui accordons un espace où elle peut juste « être ». Avec le temps, les ressentis sont moindre, et l'émotion, aussi forte soit-elle, se dissipe, telle une bulle de savon qui éclate. C'est juste impressionnant !

L'observation nous permet également de prendre conscience de notre dualité. C'est juste notre mental qui va qualifier ce ressenti d'agréable ou de désagréable, de positif ou de négatif. Nous pouvons très bien observer sans réagir.

Au fur et à mesure que nous pratiquons le silence, nous acceptons davantage ce qui se présente. C'est une sorte de libération. Et plus l'expérience est reconduite plus nous entrons rapidement dans une sérénité profonde. Lorsque l'expérience dure dans le temps (une semaine ou plus)

alors là c'est le bonheur... Une fois l'agitation physique et psychique posées, l'Amour s'éveille et prend vie. Notre âme sourit et tout devient plus claire.

Le silence privilégie l'union à notre âme et nous découvrons une dimension spirituelle qui nous ouvre les bras. La spiritualité n'a pas de visage ! Elle est là, au coeur de notre coeur. Cette dimension est pure source de liberté, de bonheur et d'amour inconditionnel.

Le silence est une voie très simple vers notre essence. Après quelques jours en silence, le temps s'efface, le rythme ralentit, laissant la voie à l'instant présent. Nous passons alors du mode « faire » à celui de « l'être ».

Comme le dit si bien Jean-Yves Leloup dans son livre « un obscur et lumineux silence » : «Le regard non arrêté ne voit plus rien de particulier : il voit. La connaissance non arrêtée ne connaît plus rien de particulier : elle contemple. C'est ainsi qu'est célébrée le sur-essentiel lorsque l'intelligence ne produit plus d'objet ou d'idée ».

Célébrer le sur-essentiel, l'adoration, c'est-à-dire l'ouverture totale de la conscience et de l'amour à ce qui n'est plus objectivable : il n'y a plus rien à voir si ce n'est la lumière dans laquelle tout est vu. Le regard ne s'arrête ni aux images, ni aux orages, ni aux planètes, ni aux étoiles, ni à rien de particulier : il regarde le ciel. Il est dans l'espace-temps d'où s'élève le pur encens de l'insondable silence.

Nous avons tout en nous, il suffit juste d'avoir la volonté d'aller voir derrière les couches de fausses croyances, de peurs qui sont au premier plan. La voie du silence passe par un cheminement plus personnel, plus thérapeutique, car c'est une quête d'intériorité qui non seulement permet de se ressourcer mais aussi de découvrir notre partie lumineuse. C'est un autre nous-même, notre parcelle divine reliée au

grand tout, que nous avions oublié et ignoré. En espérant que ces quelques lignes vous donnent envie de franchir le pas.

**Audry Henriët**  
www.grainesdamour.org

