

# Une introduction marginale au grand Silence

*Lionel Sansoucy*

 *Les carnets de méditation*  
Vol. 2, n° 1



*Une introduction marginale au grand Silence*

## Collection « Les carnets de méditation »

Version 2, revue et augmentée. — Longueuil, 12 octobre 2021

Vol. 2, n° 1

Photo de couverture : Le silence, Odilon Redon, pastel, 1900 - Public Domain — [wikico.org](http://wikico.org)

Photos dans ce document : Libre de tout droit - [canstockphoto.com](http://canstockphoto.com)

© Lionel Sansoucy 2021

Droits : Toute reproduction totale ou partielle de ce document est interdite sans l'autorisation de l'auteur.

[Les Carnets de méditation](#)

Courriel : [contact@meditatio.info](mailto:contact@meditatio.info)

T. 450.442.1744

ISBN version numérique (PDF) : 978-2-9817486-6-9

Dépôt légal 4e trimestre 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

---

## AVERTISSEMENT

En aucun cas le contenu de ce livret remplace les services professionnels psychosociaux et médicaux certifiés. Si cela est nécessaire, nous vous encourageons à consulter les ressources requises à votre situation de santé physique ou mentale

# Table des matières

---

Préambule	6	
I. Quelques remarques sur la pratique du grand Silence	10	
II. Considérations générales sur le grand Silence	18	
Épilogue	23	
Bibliographie	27	
Annexe 1		
Les gardiens du silence	29	
Annexe 2		
Les portes du silence	32	
Remerciements	35	

---

*Si les humains soupçonnaient seulement la puissance du silence, sa valeur au delà de toute valeur, nos sociétés seraient des oasis de paix et de totale fraternité.*

Jacques Flamand

*Le silence va au-devant de celui qui l'accueille, non pas comme un visiteur inconnu, mais à la façon d'un amant tendrement épris.*

Marie-Madeleine Davy

## Préambule

---



### *Qu'est-ce que le grand Silence ?*

Parmi la polysémie du silence, il y a le grand Silence<sup>1</sup> qui garde jalousement son mystère. Il se dévoile graduellement au prix de la persévérance. Le grand Silence c'est en quelque sorte l'Infini venant à notre rencontre. Malgré les noms différents qu'on lui donne, Il demeure le même, immuable, offert à tous.

Fréquenter le grand Silence comme nous le verrons s'avère un chemin de découvertes. Plus encore, il s'agit d'une véritable quête initiatique qui cumule les seuils à traverser pour entrer toujours plus profondément dans le mystère de notre origine.

Le premier passage est celui de quitter l'extérieur pour l'intérieur. Ce retournement survient lors de l'épreuve de vivre hors du *Soi*, après de multiples tentatives de remplir ce manque indéfinissable qui s'avère impossible à combler.

Le retour vers l'extérieur marquera un changement de nature de la conscience. Ce cercle vertueux de transformations a certes ses exigences, mais aussi ses joies.

Ce Silence particulier qui enveloppe notre quotidien se tient derrière l'écran des agitations de toutes sortes. Il refuse l'entendement populaire, qui serait seulement l'absence de bruits. Ce Silence est vivant et sa nature est radicalement différente des autres formes de silence. Nulle démonstration objective n'est possible, seule l'expérience d'une âme à l'écoute peut en témoigner.

Il n'y a rien de spectaculaire dans cette Voie mystique moderne empreinte de simplicité et de quiétude. C'est même, vous en conviendrez bientôt, une voie d'effacement.

---

<sup>1</sup>. L'emploi de la majuscule au mot Silence distingue sa différence avec le silence de la conscience ordinaire.

## Préambule

---

Retenons que la simplicité en toute chose est une porte du grand Silence et que le mystère se laisse découvrir à celui ou celle qui persévère avec douceur dans l'écoute attentive de son chant. Choisir la Voie du Silence sacré, quelle que soit votre tradition spirituelle, ou non, oblige à traverser le seuil de la petite porte de l'attention.

De nos pensées, jusqu'à nos fibres les plus intimes, sa fréquentation transforme notre manière d'être au monde. C'est en même temps une plongée en profondeur et une élévation.

Quelques mots afin de situer la venue de ce livret.

À l'origine, ce texte qui remonte à l'hiver 2018 était composé de notes pointées dans le cadre d'une session longue, intitulée *Méditation thérapeutique*. J'ai bonifié à l'aide des échanges et des questions des participants, les notes originales, tout en gardant le style numéroté. Je tiens à remercier toutes les personnes qui lors de ces rencontres ont si généreusement partagé leurs expériences. Ce grand Silence était présent dans notre cercle, prenant soin de chacun et chacune et de nous ensemble. Quelques fois, *un ange est passé*. J'ai omis les exercices qui ont jalonné la fréquentation du grand Silence ainsi que les expériences réalisées lors des rencontres du groupe.

Ce présent texte, certains en conviendront, ne fait qu'effleurer l'expérience du grand Silence et ils en sortiront peut-être déçus. C'est le moment de se rappeler que l'inouï auquel on aspire tant ne se trouve pas dehors, mais au-dedans.

D'autres par contre, y trouveront une nouvelle matière à réflexion et une introduction à une démarche inédite. Par-dessus tout, je l'espère; une porte ouverte où avant se tenait un mur grisâtre avec encore plus de questions qu'au départ.

Chers lecteurs et chères lectrices, soyez avertis que ce chemin est celui du retour à vos origines.

Que cette expérience vous conduise au centre de Silence sacré en chacun de vous.

*Sincèrement, Lionel Sansoucy*





*La présence du grand Silence est perceptible derrière le rideau de notre conscience ordinaire*

**C**hanté par les chercheurs de l'infini depuis des millénaires, des hommes et des femmes des quatre horizons, épris du Mystère, fréquentent le grand Silence. Certains le nomment le Silence sacré. Il se distingue des autres silences par sa texture. Ce Silence marque une sortie du temps et de la conscience ordinaire qui tissent la réalité de notre quotidien.

Quelques fois, Il s'invite à l'improviste et suspend par sa seule Présence toute activité courante. Il séduit l'esprit, courbe le corps, ou du moins dans nos temps modernes ralentit — un peu — l'agitation quasi perpétuelle qui mobilise tel un automate le citoyen aux mille préoccupations.

Sa présence est perceptible derrière le rideau de notre conscience ordinaire. Un coucher de soleil, une étoile, le sourire d'un enfant, une rose... La Beauté est le vêtement du grand Silence.

Totalement inconnu à l'homme agité, le Silence s'efface devant le bruit que fait l'homme pour se fuir lui-même et se protéger devant la dimension du sacré. Instinctivement, l'homme moderne sait par des réseaux invisibles qui le relie malgré lui à l'infini, que sa véritable origine est à conquérir.

Quelques écrits venant d'Orient et d'Occident racontent l'expérience du grand Silence. Des mots lumières nous éclairent sur sa présence guérissante qui nous vient de l'origine, avant même la première journée de la création du monde.

Dans ces pages, j'ai voulu rassembler quelques réflexions entourant ce Silence trop méconnu et hors du commun. Mais attention! Ce n'est pas un livre de recettes qui donnerait l'illusion d'être dans le courant du grand Silence. Les éléments présentés ici succinctement viennent de mes lectures et de mon expérience personnelle qui ne sauraient combler l'écart.

Mais pourquoi le Silence — avec un S — passe-t-il inaperçu? Sans trop s'étendre sur le sujet (cette thématique faisant l'objet d'un projet à venir), observons que l'Ère

technicienne actuelle avalise tout ce qui pourrait la transcender. Nous y reviendrons autrement et ailleurs.

La volonté personnelle, faite de persévérance et d'humilité, peut conduire aux portes du Silence. Mais seul l'amour ouvre le chemin. Le Silence sacré ne se commande pas selon nos propres désirs. La pensée, les rituels ou les offrandes à des divinités pour le posséder sont un leurre.

Ses gardiens (je n'en présente que quatre ici et quelques mots seront dits à ce sujet) sont les fidèles défenseurs et en même temps des aides précieux pour s'approcher du seuil du Silence sans nom.

Les *portes du Silence* donnent un aperçu du travail à accomplir avec l'assistance des gardiens. Le rôle de la volonté transpersonnelle procure la qualité de présence et d'attention pour réussir cette unité fondamentale tant recherchée.

La persévérance sans attente, l'écoute du Silence, dans le respect de sa nature humaine à la fois terrestre et céleste relève l'homme et lui redonne sa dignité.

Fréquenter le Silence est l'œuvre d'une vie. Celle de l'être qui désire le Bien suprême.



I

# Quelques remarques sur la pratique du grand Silence

*Vous noterez si elle vous est familière, que certaines de ces remarques ne sont pas étrangères à la pratique de la méditation.*

*Le parcours est le même. Seul le propos dirigé vers l'infini marque une distinction importante, car le sacré, comme son étymologie le suggère, indique une coupure radicale avec le profane ; c'est-à-dire un état d'être (de conscience diraient certains) qui contient le fini et l'infini ensemble.*

## Remarques sur cette attitude de conscience

1. Ne pas se donner un plan rigide, mais demeurer centré sur sa pratique. La rigidité est comme son opposé, le laisser-aller, un saboteur de premier ordre.

2. Privilégier une perception flottante. Ne pas se fixer sur la discrimination des sensations, mais avoir une perception globale.

Par exemple lors des méditations lorsqu'une gêne physique est localisée : prendre plusieurs respirations et ne pas diriger la pensée vers cette zone. Il s'agit probablement d'un nœud énergétique qui se libère... À moins que ce soit un moustique.

3. Ne pas évaluer sa pratique ou son expérience ni la comparer avec les expériences antérieures ou avec celles des autres.



4. Vivre l'expérience qui est donnée. Ne pas chercher à créer ou à reproduire une expérience particulière est le chemin du « vouloir sans vouloir ». C'est la pratique de l'accueil inconditionnel. — Note : voir à ce sujet les règles n°. 1. et 3.

5. Demeurer discret sur sa pratique. Cette règle d'art est le propre de tout chercheur sincère qui ne se laisse pas distraire par les néons de la renommée.

## Remarques sur les pensées

6. Éviter que les pensées parasites ne restent figées sur leur origine; connaître d'où vient « cette pensée » afin de la déraciner est un enseignement qui nous vient du bouddhisme.

7. Éviter de s'attacher aux images, se délecter des paysages intérieurs présents en soi est un piège fréquent — ex : percevoir ses organes internes ou ses mains traverser le QI — ou voir certaines couleurs ou la luminosité germinale et entendre des sons.

8. Il y a de nombreux états de conscience à traverser avant le grand Silence. — Note : ce point est en relation avec le thème et l'article sur les Transformations silencieuses.

## Remarques sur les sensations

9. Les sensations sont un chemin sûr vers la quiétude.

10. N'avoir ni trop chaud ni trop froid.

11. Porter des vêtements amples lors des exercices statiques.

12. Prendre garde aux faiblesses et aux lésions internes afin de ne pas forcer indûment les cinq organes (cœur, foi, poumons, reins, rate).

13. Ne pas pratiquer la vessie pleine.

14. Si l'on est fatigué, se reposer est la bonne décision. On reprend l'exercice prévu une fois disposé. — Note : revoir la note 1 au sujet de la rigidité.

15. Réguler son activité sexuelle surtout si l'intention et la série d'exercices portent sur le grand Silence — éviter toute activité avant ou immédiatement après un exercice.

16. Privilégier une discipline physique régulière en phase avec la méditation favorise l'harmonie corps-esprit.

17. La marche contemplative est une activité appropriée. Les pratiques qui requièrent le développement de l'attention et la conscience du corps comme le *Tai chi*, le *Qi gong*, le *Yoga* traditionnel, l'*eutonie*, sont des voies d'intériorité reconnues.



*L'attention*

## Remarques sur l'alimentation

18. Les remarques sur l'alimentation concernent autant le corps que l'esprit.

19. Avoir une alimentation conforme aux types de pratiques et aux saisons.

20. Éviter les aliments gras et sucrés. Ces derniers favorisent le vagabondage des pensées et la difficulté d'attention.

21. Lors des périodes de jeûne — oui il y a des périodes de jeûne sur ce parcours —, il importe de tenir compte des besoins de son corps et de son esprit. Un bilan médical pourrait être nécessaire dans certaines conditions de santé. Pour les débutants, un accompagnement est requis pour bien réaliser les différentes étapes du jeûne. — Note : voir les considérations à ce sujet.

## Remarques sur les niveaux de conscience

22. Être au fait des étranges catastrophes du ciel et de la terre. Nous sommes très sensibles aux changements climatiques surtout lorsqu'ils sont drastiques, même s'ils sont éloignés géographiquement de nous.

22. La fréquentation du Silence, nous met en relation avec les transformations silencieuses qui parcourent notre planète. Il ne s'agit pas d'intuitions, mais d'une perception plus aiguisée, plus fine, propre à ces états de conscience. Encore une fois. On ne recherche pas ces moments, ils surviennent et c'est tout. — revoir la note 7 au sujet des images et des sensations.

24. Savoir écouter signifie qu'il faut s'éloigner des bavards. L'agitation qui habite ces êtres crée des distractions inutiles qui empêchent le recueillement fécond. Voici l'une des raisons d'adopter la discrétion (la modestie) sur sa pratique du silence. Inutile d'attirer davantage de vent, il souffle déjà assez fort.



*Secrète alliance*

25. Vient avec la conscience, la responsabilité.

26. Il y a de nombreux états de conscience à traverser avant le grand Silence.

27. L'appel de la dévotion est un signe manifeste de la présence du Silence sacré. Répondre à cet appel c'est consentir à une transformation profonde de tout l'être.

28. La méditation devient une prière silencieuse qu'elle soit ardue ou joyeuse, peu importe, elle est une des portes du Silence sans nom.

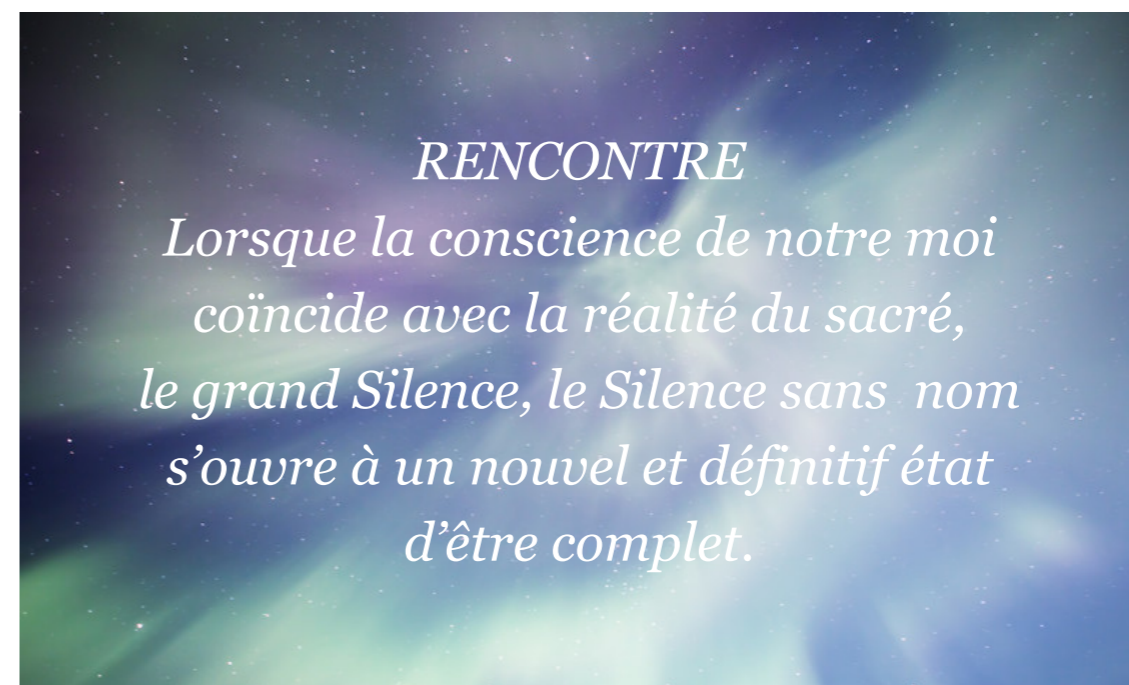
29. Il y a aussi les catastrophes humaines auxquelles certains états de conscience rendent sensibles. La compassion du Silence réunit la prière et l'action.

### Remarques sur la vie affective

30. Ne pas méditer si l'on est excité, en colère ou avec une joie, une peine. Attendre que l'émotion passe. Un autre travail d'observation et de désidentification est alors requis.

31. Protéger jalousement votre intimité afin d'éviter d'être dérangé. Si c'est le cas, ne pas se mettre en colère et observer vos sensations provoquées par cette intrusion.

— Note : à ce sujet, revoir les règles n<sup>o</sup>. 6, 24, 25, 30, 41.



*Écoute !*

32. Ce n'est pas l'émotion que l'on accueille, mais la sensation que l'on observe.

33. Les vertus purifient les émotions. La vertu du silence spiritualise nos actions et les rend sanctifiantes dans le monde.



## Remarques sur les épreuves

---

34. Les obstacles font partie du chemin. C'est la mise à l'épreuve de notre détermination.

*Pour celui (ou celle)  
qui veut trouver le silence,  
la solitude est la montagne  
qu'il faut gravir<sup>1</sup>.*

35. Douter sans douter. Le doute est naturel et pratiquement inévitable (c'est aussi une facette du discernement) et une étape dans la progression, mais il peut entraîner la procrastination.

Un groupe ou un ami de bien sont une bouée dans ces eaux troubles du doute.

Le doute est l'un des gardiens du grand Silence. — Note : à ce sujet, revoir les règles n<sup>o</sup>. 5, 6 et 7.

<sup>1</sup>. Cardinal Robert Sarah



*Visez haut !*

36. Demeurer vigilant vis-à-vis la recherche de perfection. Cette tendance conduit rapidement à la nonchalance et à l'abandon de la pratique. Ici, la perfection recherchée est l'ombre de la honte de n'être pas à la hauteur. — Note : à ce sujet, voir les règles n<sup>o</sup>. 5, 7 et 38.

37. Ne pas chercher à progresser rapidement. Adopter plutôt le calme naturel. Ne pas se juger si l'on traverse des périodes difficiles. Ces périodes inévitables sont aussi *le chemin*. — Note : à ce sujet, revoir les règles n<sup>o</sup>. 1 et 4.

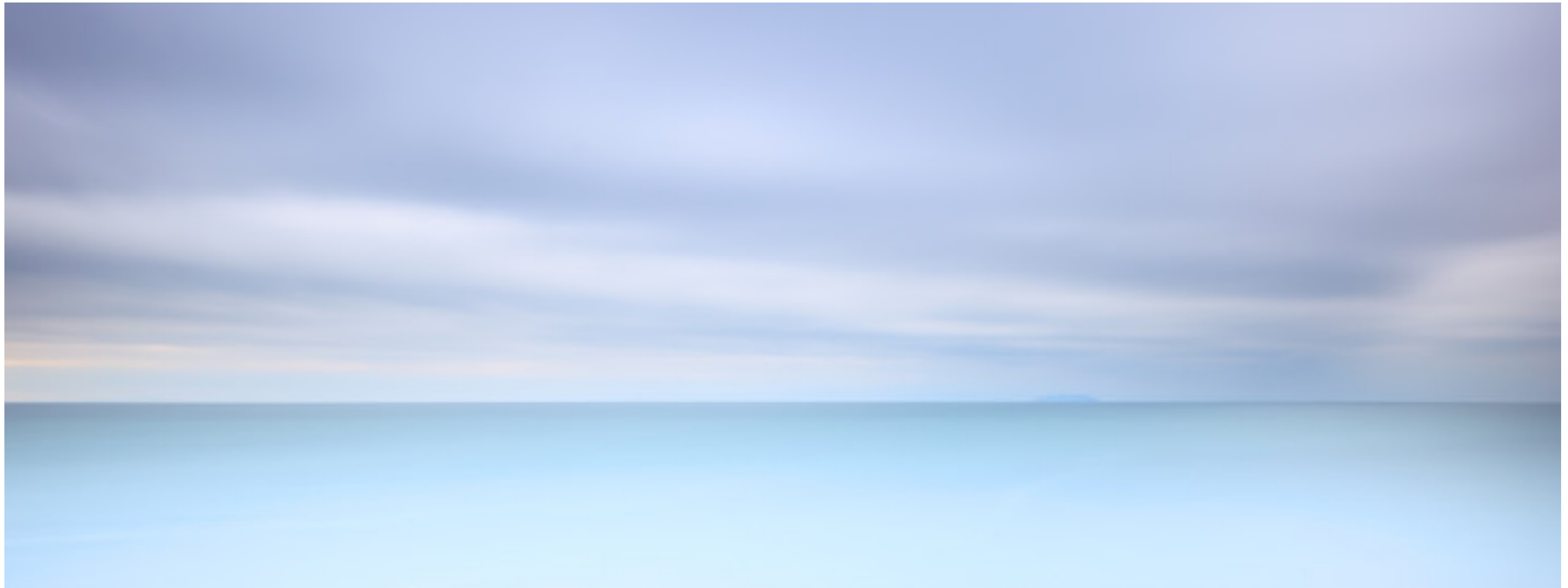
38. Demeurer concentré sur votre vision. Éviter d'être dispersé. Surtout lors des turbulences qui ne manqueront pas de survenir sur votre chemin. Se *voir* happé par l'agitation ambiante est déjà une victoire. Cela signifie que notre centre (le Soi) et le silence intérieur nous guident à travers les obstacles.

39. La sagesse dicte d'éviter de se laisser disperser.

40. Observer l'agitation ambiante qu'elle soit agréable ou non est un exercice incontournable de prise de conscience et de désidentification. — Note : au sujet de la *désidentification*, voir : *Psychosynthèse* à la bibliographie.

41. Enfin, pour celui ou celle qui veut trouver le grand Silence, la solitude est la montagne qu'il lui faut gravir. Donc, il convient de privilégier la quiétude plutôt que la mondanité.

---



II

# Considérations générales sur le grand Silence



...( ... )...

1. La pratique demande d'acquiescer à un paradoxe, celui de vouloir sans vouloir. C'est-à-dire avoir la volonté ferme de progresser sans pour autant s'attacher au résultat final.
2. La fréquentation du grand Silence implique le développement de quelques qualités particulières de la volonté : la persévérance, la bonté, l'habileté.
3. La volonté transpersonnelle entre en résonance avec ce silence infini.

4. Mieux vaut pratiquer régulièrement que par « bonds » ou par périodes intensives suivies de périodes de relâches.

5. La discrétion sur sa pratique évite de se disperser et surtout l'intrusion d'énergies contraires qui ne manqueront pas de s'inviter. On peut être tenté d'enseigner ce que l'on découvre dans le grand Silence ; de convaincre d'autres personnes de s'associer à sa démarche. Si cette tendance se manifeste, il importe de scruter attentivement l'origine d'un tel désir. — Note : voir la règle n°. 5 sur la discrétion.

6. C'est une grâce de recevoir l'appel du Silence sacré, mais c'est aussi une responsabilité qui n'enlève rien à l'épreuve.

7. Cette même grâce protégera l'être lors des périodes des grandes noirceurs.

*Si le silencieux comme le contemplatif n'était qu'un spécialiste de l'ésotérisme spirituel, il manquerait à sa vocation. Sa véritable mission de solitaire n'est pas de rompre avec le monde, mais de s'y insérer en devenant un homme ou une femme complète et équilibrée et par la grâce de la Sagesse reçue du Silence, guider autrui et l'humanité.*

8. Comme la Lumière perce les Ténèbres sans être reconnue, le Silence passe inaperçu, dans le hourvari du monde.

9. Lumière et Silence; ténèbres et chaos.

10. La fréquentation assidue de « vraies paroles » ou d'enseignements de qualité sera comme une nourriture sur ce chemin forcément solitaire. Ces enseignements deviennent des compagnons de route. Ils pourront prendre la forme de lectures averties, de pensées venant des grandes traditions philosophiques et religieuses ou métaphysiques (pour ne pas alourdir, je ne fais pas une grande distinction entre les deux genres). Sur ce chemin particulier, des rencontres uniques et privilégiées se présenteront et sauront orienter vos pas à venir. N'ayez crainte. Le Silence sacré rendra indigestes par sa seule présence certaines lectures et vous guidera vers les mots empreints de sagesse.

11. Le silence est une école de douceur. La tendresse fait fondre l'arrogance du moi causée par la peur.

12. Paradoxe : l'humilité fait se pencher le grand Silence sur l'être pour le relever en dignité.

13. L'école des trois S : silence, simplicité, solitude.

14. Sur la voie du Silence sans nom, l'être retrouve son état naturel : la gaité.

15. Le grand Silence, c'est l'infini qui rencontre le fini. Mieux : c'est l'infini qui rend le fini à son image.

#### *Signe*

*Signe de l'énergie spirituelle en nous : une sensation de présence numineuse, un sentiment de crainte sacré et la réconciliation totale avec notre moi profond.  
Accepté d'être accepté. Ne plus fuir ni se combattre.*

16. Nul ne peut comprendre le silence. C'est un mystère entourant un autre mystère.

17. Non seulement y a-t-il de nombreuses chambres dans le silence, mais il y a également de nombreux silences : le silence de la peur, celui de l'indifférence, le silence banal, celui de l'absence, le silence de l'amour, celui de la pudeur saine, le silence du grand mystère...

Sur cette voie, nous apprenons non seulement l'alphabet de ces silences et leurs qualités particulières, mais aussi nous reconnaissons leur puissance de mort ou de vie.

18. Dans ce grand Silence, Sophia se révèle à nous et du mystère enveloppant ce Silence, se manifeste l'Esprit-Saint.

19. Dans ce deuxième millénaire, les silencieux sont les personnes les plus utiles à la société, car ces êtres de silence et d'intériorité vivent la véritable dimension de l'homme. Ces hommes et ces femmes sont un rempart contre l'abrutissement du monde moderne.

20. Cultiver l'essentiel : espace, temps et silence; de ce triptyque primordial naissent la bienveillance et la douceur, deux vertus cardinales qui honorent la hauteur humaine.

21. Ce Silence est trinitaire dans ses manifestations. Il peut être nommé Miséricorde, tendresse, bonté; ou encore : Sagesse, montagne Sainte, le sans nom.

22. L'obstacle au grand Silence n'est pas le bruit, mais l'indifférence.

23. Le Silence sacré est terrible par son étrangeté radicale de la conscience ordinaire. Il ne se laisse enfermer dans aucune catégorie, philosophique, religieuse, laïque ou scientifique.



## *ATTRACTION*

*La conscience ordinaire,  
extérieure et mondaine  
s'obscurcit*

*La conscience spirituelle  
intérieure s'éveille aux  
richesses inaltérables.*

*Le grand Silence a fait  
sa demeure en l'être.*

*Incarnation*



*Espace, temps et silence*

24. Ce Silence précède la séparation. Entrer dans ce Silence abolit la Loi de toutes les catégories.

25. Dans le silence sacré, il faut faire plus d'efforts pour s'en sortir. C'est un arrachement. Ce silence se passe volontiers de paroles, car il les contient toutes.

26. *Vous n'êtes pas seul-e!* — Quand le doute vous assaille et malgré le sentiment de futilité qui décourage, vous êtes accompagné-e. C'est connu, les amoureux du grand Silence reçoivent la visite des silencieux. Une solidarité céleste en quelque sorte.

27. C'est dans le secret de ce Silence que les événements comme les grandes choses germent, à l'abri du tapage et des néons. — Note : lire l'article « Les transformations silencieuses ».

28. Qui a goûté à ce Silence ne sera plus jamais seul. Car de son cœur cette Présence a fait sa demeure. Dorénavant, partout où il passera, il en sera le témoin.

29. Les moments de découragements viennent de l'antithèse du grand Silence. L'Adversaire est de taille. Aux portes du Silence, les vents contraires soufflent fort. Heureusement, les gardiens du Silence veillent. — Note : voir la règle n° 25 et l'annexe 1 « Les gardiens du silence ».

30. Le Courage qui est donné pour persévérer vient du Silence sans nom lui-même.

31. Ce Silence qui guérit au-delà de toutes attentes.

## Épilogue

---

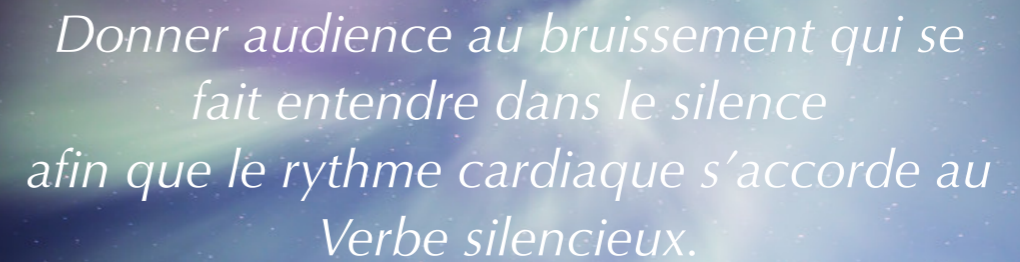
**A**u mieux, la teneur des propos sur le grand Silence suscite qu'ennui et indifférence. Quant à ceux qui considèrent le silence comme une anomalie, s'empressent-ils de l'enterrer par le bruit.

Le silence se tient en secret derrière les rideaux de l'existence. Il a été dûment remplacé par le clinquant de la *technologie*. Érigé en *technomagie*, ses artefacts du sacré ne peuvent combler malgré leurs tentatives, la dimension sacrée inscrite dans le cœur humain.

Captifs d'un horizon où la modernité s'emploie à abolir toutes formes de transcendance qui risquerait d'affaiblir ses lumières trompeuses, subsiste un souvenir enfoui dans notre patrimoine qui nous fait désirer *l'autre côté* de la vie.

Cette dimension inconnue qui s'impose à la conscience comme une question lancinante se déploie aujourd'hui hors des sentiers du religieux traditionnel. Confrontée à ses contradictions et ses trahisons, l'institution religieuse surtout occidentale et chrétienne en perte de crédibilité laisse un vide à combler.

Par sa complicité avec la modernité, elle en est réduite à des simulacres du sacré qui malheureusement altèrent le sens et le sentiment de filiation avec le divin.



*Donner audience au bruissement qui se  
fait entendre dans le silence  
afin que le rythme cardiaque s'accorde au  
Verbe silencieux.*

### *Incarnation*

La conséquence tragique est que la puissance de transformation du sacré se voit reléguée à la simple thérapie psychologique et pharmaceutique.

L'insensibilité de l'ère technicienne nous appauvrit de la meilleure part de nous-mêmes qu'est la vie intérieure. L'intériorité est devenue étrangère, voire inquiétante pour l'homme moderne habitué aux néons et aux effets spéciaux qui saturent son imagination.

En nous faisant croire que nous ne pouvons rien faire de constructif sans elle et ses instruments de mesure, la technologie effrite la confiance fondamentale en nos perceptions et nous aliène toujours plus de nous-mêmes<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>. Prenons par exemple le concept si populaire, mais amnésique du «moment présent» dans la méditation contemporaine (et technicienne) axée sur le bien-être santé. Ce concept oublie qu'il y a une éternité à habiter. L'atrophie de l'imaginaire, une des conséquences de la modernité a fermé la porte qui donne accès à *l'autre côté* de la vie.



---

Notre capacité de contemplation s'en trouve amenuisée. Le règne de la performance et de la vitesse nous maintient sur un qui-vive constant. Ne pouvant suivre la cadence imposée, il s'ensuit que nous avons de plus en plus de mal à nous supporter nous-mêmes.

L'expression de ce mal-être généralisé cumule dans les maladies modernes et le recours aux psychotropes et stimulants de toutes sortes pour oublier les misères d'un être humain incapable de performer au même rythme que les machines. L'ignorance du savoir-vivre est devenue le désert de la modernité.

La source de cet état se trouve dans la scission entre la science et la religion. Elle est en très grande partie responsable du vide métaphysique qui afflige l'homme contemporain. Son imaginaire atrophié par les effets anesthésiants de la technique accentue la coupure avec son intériorité.

L'imagination<sup>2</sup> est cette faculté qui permet d'explorer une vie autre que l'horizon de l'instantanéité lui fait cruellement défaut. C'est elle qui accorde le cœur et l'intellect et par conséquent se doit d'être restaurée, car elle est garante de notre équilibre.

Mais qu'est-ce qui nous manque à nous les humains pour enfin vivre en paix avec nous-mêmes et avec l'autre? Pourquoi ces querelles de sourds entre théologiens,

philosophes, scientifiques et sociologues qui en viennent à se cristalliser dans des politiques sociales et économiques étriquées?

Ce qui manque à bien des égards et qui se présente comme le trait commun de cette rupture néfaste, c'est la profondeur.

La profondeur, c'est la rencontre de l'immanence et de la transcendance qui révèle la dignité humaine de manière inclusive. Se tenir au carrefour de l'immanence et de la transcendance trouve sa parfaite expression dans la dignité de l'assise méditative.

Par l'affinité du silence, ce qui est divisé se trouve réuni. Dans cet espace sacré, le cœur et la raison se réconcilient. La raison ne rejette plus le cœur et ce dernier ne la méprise plus. Le grand Silence devient le sanctuaire dans lequel la voix de la sagesse fait son œuvre de restauration.

Mais que l'on ne s'y trompe pas. Seule une pratique persévérante et centrée sur l'attention est en mesure de réunir le ciel et la terre en soi et entre les hommes. Sans notre participation, aucune sortie du chaos n'est possible.

<sup>2</sup>. Je tiens à préciser que l'imagination en tant que faculté psychique n'est pas l'imaginal qui est un état de conscience ouvert aux dimensions autres que celle que nous connaissons habituellement.

Cette discipline humble et non technicienne conduite sous la lumière de l'Esprit-Saint apporte ce qui manque le plus à l'humanité. L'amour.

Le silence quitte à le redire, n'est pas l'absence de bruit, mais une réalité vivante et constituante de la vie elle-même. L'ambiguïté du silence doit être reconnue et apprivoisée.

Sa polysémie selon les contextes fait passer de la quiétude à la peur, de la vie à la mort. Par cet écrit, j'ai insisté sur le silence de Vie. Mais posons-nous la question. *Sans silence, que serait l'existence? Sans solitude, comment pourrions rendre vivantes nos relations?*

Sans le silence, les mots s'empliraient d'orgueil au risque de devenir des idoles et faire de nous des idolâtres. Sans le silence créateur, les mots se chargent vite de sentences de mort. Nous n'avons qu'à observer *ce qui passe entre nous* pour s'en convaincre.

C'est par la parole que nous nous relions les uns aux autres et c'est par le silence que nous nous relions à l'infini. Quand le silence irrigue les veines de la parole, celle-ci devient porteuse des semences de la Sagesse.

Le silence dont il est question ici voisine avec la bonté et l'altruisme véritables. Il est conducteur d'une expérience

profondément ancrée dans notre psychisme. Il ne reste qu'à renouer avec cette force déjà ensemencée en nous.

Il y a une source de vie qui coule en chacun de nous. Il faut s'en approcher pour l'entendre et se pencher pour y boire. Mais, il faut y plonger pour devenir soi-même cette source.



*Sans le silence*

Le silence nous protège de la banalité qui profane tout ce qu'elle rencontre. Il est la membrane protectrice contre la mondanité qui avalise le beau et le meilleur de l'homme. C'est pourquoi les traditions spirituelles sérieuses sont unanimes à enseigner que cultiver le silence ouvre les portes intérieures du ciel.

Lorsque nos existences volent en éclats, que les grandes détresses contredisent nos rêves; dans ces moments de déréliction, seul le silence offre un refuge pour trouver la consolation qui ne peut venir des hommes.

---

Il n'est pas rare de voir des personnes en quête de cette part, arrivées épuisées et blessées dans les rencontres de méditation (ou en consultation). Elles ont été conduites à travers diverses pratiques (la plupart colonisées par la technique) à la proximité du silence. Sauront-elles reconnaître la nature de ce silence? Rien n'est moins sûr. Par contre, ce dont elles témoignent c'est l'expérience d'être enveloppée d'une douce et aimante chaleur. Renouer avec la profondeur de son être se reconnaît par la sensation intime qu'un ange est venu troubler l'eau dormante de la fontaine. C'est la trace discrète, mais bel et bien réelle de l'action guérissante du Silence ineffable.

Prendre soin de ces âmes blessées signifie avant tout, porter l'attention bienveillante vers ce grand Silence. Les tentatives inopérantes pour combler la béance blessent davantage. Seul le retour au silence peut guérir en profondeur en réunissant ce qui est divisé en soi et qui fait mal et créer le mal dans le monde.

Le vacarme est une chorale démonique. En fréquentant le silence, on apprend à briser les spirales néfastes du bruit. Dès que nous prenons congé de l'agitation inquiète, cette part manquante de tendresse ne tarde pas à se manifester. Un signe que le silence habite en nous est ce désir irrésistible du silence, de fuir le bavardage. Le choix en d'autres mots se résume à la profondeur ou à la superficialité.

Pratiquer sérieusement les chemins du silence fait lever le voile sur les forces obscures qui maintiennent l'être dans la servitude. Les chaînes sont nombreuses à défaire dans cette traversée intérieure pour réussir à atteindre la terre promise qui est de faire du deux, Un. Sur ce chemin, l'espérance est une amie fidèle.

Ce Silence habité sort l'individu de l'ornière de la civilité pour le conduire sur le haut de la montagne, là où dans le secret du cœur son origine lui sera enfin révélée.

---

## Bibliographie sélective inspiratrice des réflexions de cet écrit.

Assagioli, Roberto (Md).  
— *L'acte de volonté*, Montréal, Centre de Psychosynthèse de Montréal, 1987, 236 p.  
— *Le développement transpersonnel*, Paris, Épi, Desclée de Brouwer, Coll. Intelligence - corps, 1994, 316 p.

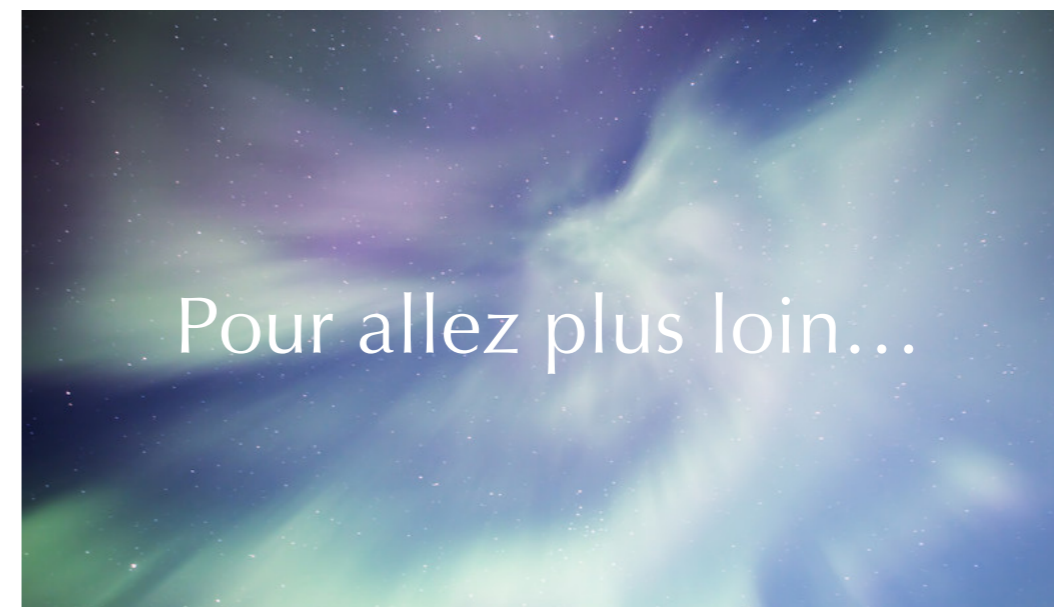
Desjardins, Arnaud.  
— *Approches de la méditation*, Paris, La Table Ronde, 1989, 215 p.

Laroche, Michel.  
— *La Voie du silence dans la tradition des pères du désert*, Paris, Albin Michel, Coll. Spiritualités vivantes, 2010, 199 p. Version électronique

Durel, Bernard.  
— *Le nuage d'inconnaissance. Une mystique pour notre temps*, Paris, Poche, Albin Michel, Coll. Spiritualités vivante, Vol. 236, 2009, 364 p.

Sansoucy, Lionel  
— *Apprendre à méditer en dix leçons faciles*, Longueuil, *Les Carnets de méditation*, Vol. 1, n° 1, 2018, 64 p. Version électronique  
— *Cinquante-deux questions indiscretes pour mieux se connaître*, Longueuil, *Les Carnets de méditation*, Vol. 1, n° 3, 2018, 130 p.

Sarah, Robert (Card.).  
— *La force du silence. Contre la dictature du bruit*, Paris, Fayard, 2016, 360 p.



### *Méditations*

Sardello, Robert.  
— *Silence. The Mystery of Wholeness*, Benson, GoldenStone Press, 2006, 123 p.

— *The Power of Soul: Living the The Twelve Vertues*, Benson, GoldenStone Press, 2012, 121 p.

Tillich, Paul.  
— *Le courage d'être*, Québec, Cerf - Labor et Fides - PUL, 1998, 153 p.

Vigne, Jacques (Md).  
— *La mystique du silence*, Paris, Albin Michel, Coll. Spiritualités, 2003, 384 p.

**Vous désirez poursuivre votre réflexion ? Alors, marchez avec nous sur les sentiers de silence.**

## **Les annexes**

**Annexe 1 Les gardiens du silence**

**Annexe 2 Les portes du grand silence**

## Annexe 1

---

# Les gardiens du silence<sup>1</sup>

**L**e rôle des gardiens est de veiller à ce que nos pensées ainsi que notre attitude s'harmonisent à la nature sacrée du Silence.

Patiemment et dans une grande tendresse, ils guident les écoutants à nettoyer leurs pensées, à réduire leur agitation et enfin à ouvrir leur cœur pour que le Silence véritable y fasse sa demeure.

Chaque gardien à sa façon et selon son rôle veille à protéger le Silence de toute profanation.

Voici quatre de ces gardiens ou guides que nous pouvons comprendre comme vertus ou comme valeurs.

— La *Persévérance* apparaîtra lorsque le sujet est attaqué par des pulsions d'impétuosité, des émotions, telle l'impatience. C'est encore la *Persévérance* qui conduira le méditant à travers les obstacles, vers un rythme propre, plus respectueux et naturel que la vitesse qui caractérise le monde contemporain.

— *L'Authenticité* met en lumière les comportements « comme si ». Elle dénonce le faux self, tout en favorisant la psychosynthèse harmonieuse des subpersonnalités\* de la personne. Cette vertu participe activement au processus d'individuation, et crée la véritable estime de soi. — \* Les subpersonnalités sont des cristallisations identitaires partielles et non intégrées au Soi.

— *L'humilité*. Qui sait être authentique possède l'humilité par le respect de ses limites et la reconnaissance de ses talents sans apitoiement sur lui-même ni orgueil déplacé. Le goût de la simplicité vient naturellement avec l'humilité. Il en découle l'harmonie d'une existence accordée à la nature humaine et à un environnement sain.

—

<sup>1</sup> - Seulement quatre vertus—gardiennes sont présentées brièvement ici. D'autres écrits et des formations approfondissent ce thème important. — voir le site web *Les Carnets de méditation* à ce sujet.

<sup>2</sup> - Les majuscules indiquent l'identité des vertus-gardiennes.

# Les gardiens du silence

**L**e grand Silence guérit l'homme de sa blessure fondamentale. Il a la puissance de réunir ce qui est divisé en lui et de mettre fin à la coupure avec son cœur.

Dans leur rôle de guides, les gardiens puisent leurs forces de compassion du Silence sacré pour conduire le méditant sur le chemin de la Tendresse qui abolit toute contradiction intérieure.

Si, il y a combat, et combat il y a, lors de cette transformation, c'est que la peur fait son œuvre de violence et apporte la confusion. La réponse inouïe et qui apparaît insensée à la raison seule, c'est le long apprentissage de la tendresse qui se dévoile peu à peu, comme la Voie du Silence sans nom.

Ensemble, l'authenticité et l'humilité feront face aux idées grandioses d'autoréalisation personnelle, de recherche de pouvoirs, d'illusion de réussites spirituelles.

— Le *Courage* vient appuyer les autres gardiens du silence. C'est le courage qui accompagne l'individu le long de son parcours avec la *Persévérance* ; particulièrement lorsqu'il est confronté à l'appel de la tentation de tout abandonner devant les difficultés qui surgissent invariablement sur son chemin de réalisation psychospirituelle.

Le doute, la peur, le désespoir, sont des états d'être lourds et sombres, qui paralysent l'individu sur le chemin de sa quête. C'est l'Amour qui donne au courage d'être la puissance pour vaincre et dépasser ces forces obscures.

À l'instar de l'*Authenticité*, le *Courage* met à l'épreuve le méditant pour sonder son cœur, affirmer son intention et enfin le préparer à entrer dans le sanctuaire intérieur.

## Annexe 1

---

# Les gardiens du Silence

*Un coeur tranquille  
est un coeur qui a trouvé sa source.*

Cette vertu-protectrice accompagne l'âme qui est sous sa garde. Elle lui donne la force venant du Silence même, pour persévérer au cœur des épreuves qui se présentent dans sa quête.

Ces épreuves s'adressent à la personne sous la forme de questionnements et de choix à faire. Par exemple, nous avons à répondre à ces questions ; ai-je le courage d'abandonner mes illusions de réussites spirituelles ; puis-je voir mes propres failles sans fuir ; est-ce que je peux choisir l'anonymat et le dénuement que demande le silence ? Si oui, suis-je capable d'honorer le Silence sans nom, plus encore — suis-je capable d'aimer le Silence ?

Voilà le rôle du *Courage*. *Mener l'individu à la source de sa vie.*

---

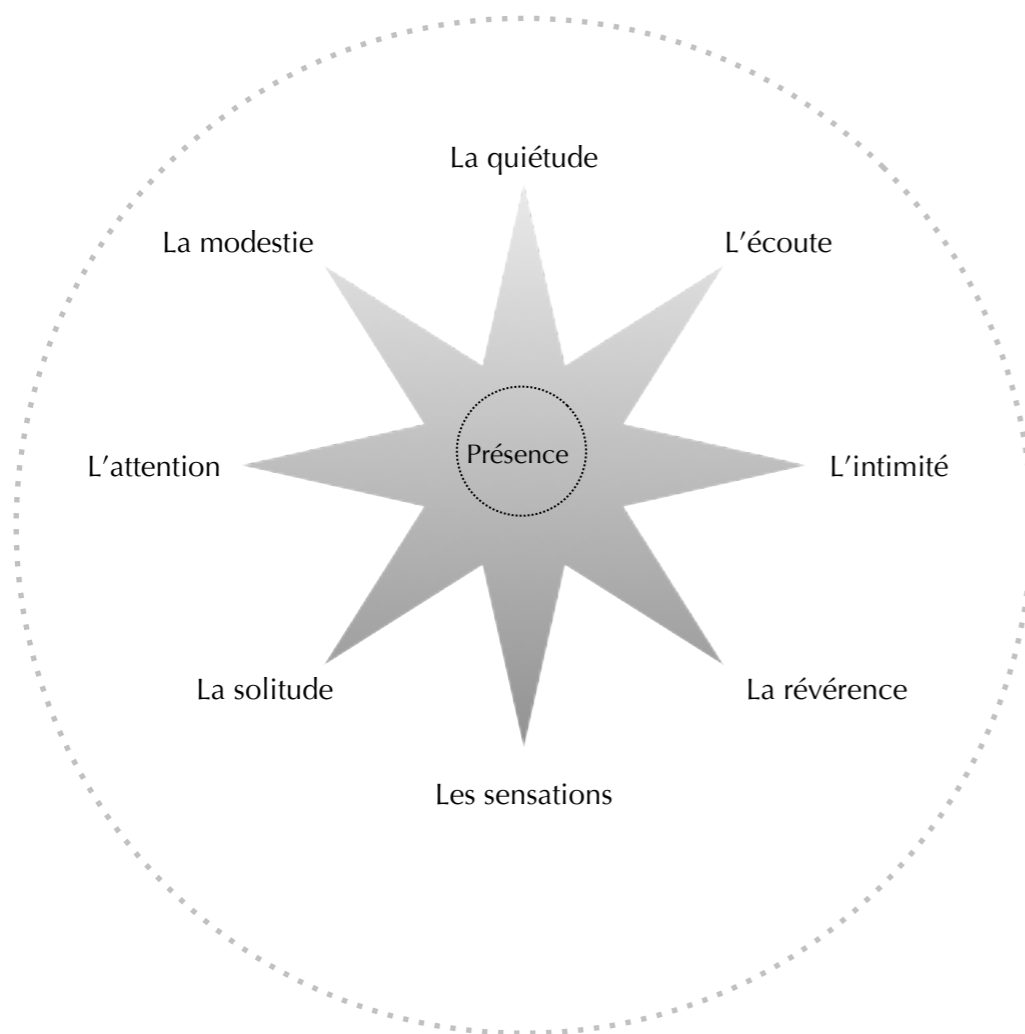


*Le Courage d'être dans l'épreuve*

---



# Les portes du grand silence<sup>1</sup>



« Le moment où nous franchissons les portes du silence, une expérience irrévocable; une transition monumentale prend place. Nous découvrons le centre du silence. Nos centres d'intérêts habituels qu'ils soient d'ordre psychologique, philosophique ou spirituel disparaissent.» — Robert Sardello — *Silence. The Mystery of Wholeness* — Traduction libre

**A**u nombre de huit, ces portes donnent accès au grand Silence. Ces portails sont reliés les uns aux autres et possèdent leur pôle complémentaire.

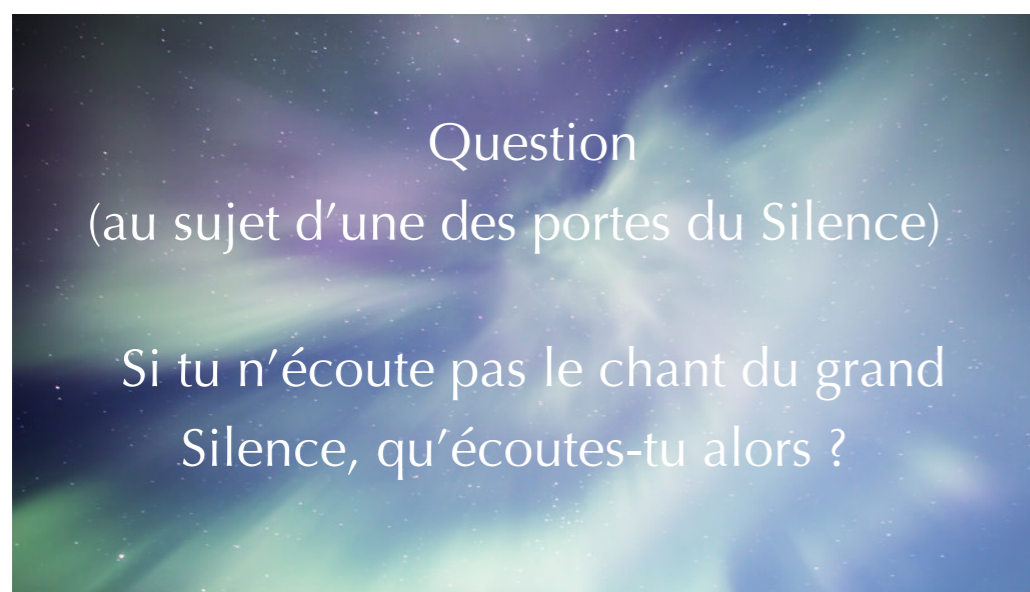
Ainsi pour atteindre la *quiétude*, le passage de l'état d'agitation qui est une des principales caractéristiques de l'ère moderne à la tranquillité d'âme et de corps passe invariablement par les sensations. Le soma (le corps) est le chantier où la conscience s'affine afin d'harmoniser l'être dans une nouvelle unité plus inclusive.

<sup>1</sup> - Le lecteur attentif aura reconnu que ces portes composent la pratique de la méditation de la pure conscience que l'on retrouve dans les grandes traditions laïques et spirituelles ou mystiques. Pour approfondir ce thème, par des lectures et des conférences-ateliers visitez *Les carnets de méditation*.

## Annexe 2

---

# Les portes du grand silence



### *Présence*

Autre exemple. L'intimité et son pôle complémentaire qui est l'attention. Sans attention, aucune croissance n'est possible. Nous ne pourrions pas faire ce travail de connaissance de soi ni reconnaître les traces de notre profondeur sans porter une attention vigilante en soi.

Voyez comment l'attention, les sensations et l'intimité forment un triangle de biopsychosynthèse. Il en est de même pour l'ensemble de l'étoile.

Comme l'attention protège et dévoile l'intimité de l'être, le cœur (autre nom de l'intimité) peut désormais s'ouvrir à la grâce du Silence sacré.

L'intimité n'est jamais tapageuse, sa nature secrète est faite de modestie. Elle fuit la disharmonie. La révérence correspond bien à son mode privilégié de relation.

Remarquez aussi comment la présence est centrale dans ce cercle bénéfique qui forme l'étoile\*. La présence c'est le Soi supérieur accordé à la volonté transpersonnelle.

Il va sans dire que cet aperçu ne donne pas un tableau détaillé ni les moyens particuliers pour parvenir aux portes du grand Silence, mais l'essentiel est là au centre. *Être présent à la présence du Grand Silence.*

— Note : \* La symbolique de l'étoile, recèle de riches enseignements. En plus d'être un des éléments majeurs du processus d'intégration en psychosynthèse. Aussi, soulignons que l'entendement hermétique fait de ce symbole une valeur de transformation.

# Restons en contact

AUTRES PUBLICATIONS

*MÉDITER EN DIX LEÇONS FACILES*

En format électronique (PDF)

*COMME UNE TOUR AUX QUATRE VENTS*

En format imprimé et électronique (PDF)

*CINQUANTE-DEUX QUESTIONS INDISCRÈTES POUR MIEUX SE CONNAÎTRE*

En format imprimé et électronique (PDF)

Ces publications sont disponibles à l'adresse suivantes : [LCM](#)

POUR NOUS JOINDRE :

SITE WEB : [LES CARNETS DE MÉDITATION](#)

COURRIEL : [CONTACT@MEDITATIO.INFO](mailto:CONTACT@MEDITATIO.INFO)

T" 450.442.1744

LES CARNETS DE MÉDITATION C'EST AUSSI :

PLUS DE CENTS ARTICLES ET DOCUMENTS MIS À VOTRE DISPOSITION.

DES RESSOURCES SUR LA MÉDITATION

DES INFOLETTRES THÉMATIQUES

DES ATELIERS, DES CONFÉRENCES ET DES FORMATIONS EN PRÉSENTIEL ET EN MODE VIRTUEL POUR VOUS OU VOTRE ORGANISATION.

UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ À VOTRE SITUATION.

## **Remerciements**

---

Même isolé sur une île déserte, on n'écrit pas un texte seul et pour soi-même.

Nous sommes entourés d'êtres du passé et du futur qui visitent notre présent. La mémoire et le désir font leur travail alchimique d'enchevêtrements. Toujours, le lecteur ou la lectrice sont présents, tout comme les personnages à qui l'on prête voix finissent pas avoir leur autonomie. Ainsi, tel un guide qui indique le chemin à prendre, le Silence était souvent présent et devançait les mots et les idées.

J'ai aussi en mémoire vive, les échanges, ainsi que les confidences des personnes qui ont pris part à nos rencontres de méditation avec le grand Silence.  
Une autre présence, encourageante, celle de Jeannine qui par son regard neuf sur le texte a pu relever ici là les petites touches qui ont aidés à clarifier le texte. Merci sincèrement.

Tout le reste, les erreurs, les hésitations et autres petites difficultés ne sont que de moi.



## Qu'est-ce le grand silence ?

Le grand silence garde jalousement son mystère. Il se dévoile graduellement au prix de la persévérance. Le grand Silence c'est en quelque sorte l'Infini venant à notre rencontre. Malgré ses différents noms, le *Silence sacré* ou encore le *Silence sans nom*, Il demeure le même, immuable, offert à tous...

Ce livret en format PDF vous est offert gratuitement. Vous n'avez qu'à le télécharger.

[Les carnets de méditation](#)



*Sur le silence*

*Les carnets de méditation*

ISBN 978-2-9817486-6-9



9 782981 748669 >