

L'ECOUTE INTERIEURE

MEDITATION SUR LE SON DU SILENCE



AJAHN AMARO

L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

MÉDITATION SUR LE SON DU SILENCE

AJAHN AMARO



POUR DIFFUSION GRATUITE
ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT

Un chant d'Ainsité clair et vif,
L'infinie paix intérieure de la lumière
Dont la présence inlassable gronde
Océanique sur ses rives.

DÉDICACE

Ce petit livre est dédié avec toute ma gratitude
à Luang Por Sumedho, celui qui a fait connaître
le Son du Silence et la Réalité inconditionnée
représentés ici abondamment.

TABLE DES MATIÈRES

L'ÉCOUTE INTÉRIEURE	9
LE SON INTÉRIEUR ET LA MANIÈRE DE LE TROUVER	10
LES DEUX DIMENSIONS DU SAMADHI	11
LE NADA COMME SUPPORT DE LA TRANQUILLITÉ — SAMATHA	13
LE NADA COMME SUPPORT DE LA VISION PROFONDE — VIPASSANA	14
LE NADA VOUS PERMET D'ÉCOUTER VOS PENSÉES	17
LE NADA, LA VACUITÉ ET L'AINSITÉ	20
LE NADA ATAMMAYATA - VOIR LE MONDE DANS L'ESPRIT	26
LE NADA INCLUT L'ACTIVITÉ ET L'ENGAGEMENT	30
LE NADA ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPASSION	33

LE NADA AIDE À VOIR À TRAVERS L'OPINION DE SOI-MÊME	37
LE NADA ET LE QUESTIONNEMENT.	39
LES ATTRIBUTS DU NADA	43
LE NADA COMME SYMBOLE DE LA TRANSCENDANCE	45
LE NADA ET SES DIFFÉRENTES MANIFESTATIONS	47
QUELQUES QUESTIONS QUI SONT SOUVENT POSÉES.	50
EN CONCLUSION.	80
CITATIONS	82
RÉFÉRENCES.	88
À PROPOS DE L'AUTEUR	91

L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

Il y a un certain nombre de thèmes qui sont très familiers à ceux qui pratiquent la méditation bouddhiste : « l'attention à la respiration » où l'on porte l'attention sur le rythme de la respiration ; la « méditation en marchant » qui se base sur la sensation des pas lorsqu'on va et vient sur un sentier de méditation ; la répétition intérieure d'un mantra tel que « Bud-dho » — ce sont tous des moyens qui aident à retenir l'attention dans le moment présent, à l'ancrer dans la réalité de l'instant.

En plus de ces méthodes bien connues, il y en a beaucoup d'autres qui ont une fonction similaire. L'une de celles-ci est connue sous le nom de « l'écoute intérieure » ou « méditation sur le son intérieur » ou, en sanskrit, « *nada yoga* ». Ces termes se réfèrent tous au fait de prêter attention à ce que l'on appelle « le son du silence » ou « le son du nada ». « Nada » est le mot sanscrit qui veut dire « son », et

aussi le mot espagnol qui signifie « rien » — une coïncidence intéressante et cependant très significative.

LE SON INTÉRIEUR ET LA MANIÈRE DE LE TROUVER

Le son du nada est une tonalité intérieure qui résonne de manière aiguë. Quand vous portez votre attention sur le sens de l'ouïe, et que vous écoutez attentivement les sons autour de vous, vous entendez un son continu aigu, comme un bruit blanc — sans commencement ni fin — qui scintille à l'arrière-plan.

Voyez si vous pouvez discerner ce son et y porter l'attention. Pour le moment, il n'y a pas besoin d'en faire toute une théorie ni de vous demander ce que cela pourrait être ; prêtez-y simplement attention et voyez si vous pouvez détecter cette discrète vibration intérieure.

S'il vous est possible d'entendre ce son intérieur, vous pouvez utiliser le simple fait de l'écouter comme une autre forme de pratique de la méditation. Portez-y simplement votre attention et laissez-le remplir tout l'espace de votre conscience.

LES DEUX DIMENSIONS DU SAMADHI

La concentration méditative, le samadhi, peut être décrite comme un objet mental qui emplit la conscience pendant une certaine durée, la focalisation de l'esprit sur un seul objet ou encore le fait que l'esprit porte l'attention sur un seul objet. Ainsi le samadhi est la fixation de l'esprit en un seul point, mais cette exclusivité de l'attention peut fonctionner de deux manières différentes. En premier lieu on peut le voir comme « le point qui exclut, c'est-à-dire qu'il se focalise sur un seul objet et en exclut tout autre.

Cette première manière a une focalisation bien étroite ou restreinte ; c'est comme utiliser le faisceau le plus mince d'une lampe de poche. C'est la base de *samatha*, qui signifie calme ou tranquillité.

On peut désigner la seconde manière comme étant « le point qui inclut, c'est-à-dire une pleine conscience expansive dont l'objet de méditation est la totalité du moment présent. « Le point unique » peut s'élargir jusqu'à englober toutes les caractéristiques de l'expérience présente. C'est comme utiliser le mode faisceau large de cette même lampe de poche ajustable ; tous les objets de l'instant présent sont englobés dans la lumière de la pleine conscience, au lieu d'un seul point de lumière fortement éclairé. C'est la base de « vipassana » ou « vision profonde ». L'un des grands bienfaits de la méditation sur le son intérieur, c'est qu'il peut facilement soutenir ces deux sortes de samadhi : le point qui exclut comme celui qui inclut.

LE NADA COMME SUPPORT DE LA TRANQUILLITÉ — SAMATHA

Nous pouvons faire du son intérieur l'objet principal de notre attention, en le laissant remplir tout l'espace de ce qui est observé. Très consciemment, nous mettons de côté toutes les autres choses — les sensations du corps, les bruits que l'on entend, les pensées qui pourraient émerger — tout ceci demeure à la périphérie, à la lisière de notre champ d'intérêt. Au lieu de cela, nous laissons le son intérieur remplir complètement le centre de notre attention, l'espace de cette pleine conscience. De cette manière, il soutient directement le fondement de samatha, la tranquillité. Nous pouvons l'utiliser de la même façon que la respiration, pour canaliser notre attention. Il devient alors un objet unique qui soutient la concentration, la stabilité et la fermeté de notre esprit, par une attention unifiée dans le présent.

LE NADA COMME SUPPORT DE LA VISION PROFONDE — VIPASSANA

Si nous nous centrons sur le son intérieur assez longtemps pour atteindre un état stable et calme, où l'esprit demeure facilement dans le présent, nous pouvons alors laisser le son passer à l'arrière-plan. De cette manière, il devient comme un écran sur lequel tous les autres sons, les sensations physiques, les humeurs et les idées sont projetés. Grâce à sa simplicité et à son uniformité, cet écran est excellent. Il n'interfère pas et ne se confond pas avec les autres objets du mental qui émergent et pourtant, de toute évidence, il est très présent. C'est comme si l'on projetait un film sur un écran que l'on distinguerait en arrière-plan ; si vous y faites attention, vous êtes conscients qu'il y a un écran de fond sur lequel est dirigée de la lumière. Cela vous rappelle que « C'est juste un film. Ce n'est qu'une projection. Ce n'est pas la réalité ».

Grâce au son, il devient plus facile de voir à quel point chaque sankhara est vide et impersonnel – que ce soit une sensation physique, un objet visuel, une saveur ou une odeur, une humeur, un état raffiné de bonheur, ou quoi que ce soit d'autre. Le son intérieur aide à maintenir une objectivité, une conscience claire, une participation au présent sans attachement.

Il y a le flot des sensations, le poids du corps, la sensation de nos habits, le flux des humeurs, de la fatigue, du doute, de la compréhension, de l'inspiration, et toute autre sorte de fluctuations. Le son du silence aide à soutenir une objectivité claire au milieu des schémas mentaux des humeurs, des sensations et de la pensée.

Il aide le cœur à se reposer dans une pleine conscience attentive, qui connaît, qui reçoit le flux de son expérience – et connaissant ce flux, il lâche prise, reconnaît sa transparence, sa vacuité, son in-substantialité.

Le son intérieur continue à l'arrière-plan, nous rappelant que chaque chose est Dhamma, chaque chose est un attribut de la nature qui va et vient, et change, c'est tout. C'est une vérité dont peut-être nous avons eu l'intuition depuis des années, mais que nous oublions en raison de la confusion qui provient de l'attachement à notre personnalité, à nos souvenirs, nos humeurs et nos pensées, à l'inconfort physique ou à nos appétits.

Le stress de notre attachement à toutes nos expériences depuis le jour de notre naissance, maintient l'attention dans la confusion, dans la fascination, dans la perplexité. Néanmoins, nous pouvons utiliser la présence du son du nada pour aider à briser le charme, à mettre fin à cet état de transe, à nous aider à connaître le flot des sensations et des humeurs pour ce qu'il est, comme des phénomènes naturels qui vont et viennent, changent et suivent leurs cours. Ils ne sont pas qui nous sommes, ni ce que nous

sommes ; ils ne peuvent jamais nous donner satisfaction et lorsqu'on les voit à travers la vision profonde, ils ne peuvent que nous décevoir.

LE NADA VOUS PERMET D'ÉCOUTER VOS PENSÉES

Lorsque vous développez l'écoute intérieure comme un aspect de la méditation formelle, vous commencez à vous rendre compte combien le fait d'être à l'écoute d'un objet auditif vous aide à apprendre à écouter objectivement vos pensées, vos humeurs.

À bien des égards, le bavardage de notre mental n'a pas plus de signification que le bourdonnement scintillant du son du nada. Ce ne sont que les vibrations du mental qui se forment en schémas conceptuels, c'est tout — simplement un long courant continu de vibrations qui murmure. Ainsi, nous pouvons apprendre à écouter nos propres pensées comme

nous écouterions un cours d'eau, une fontaine jaillissante ou un chœur d'oiseaux, avec la même liberté dégagée de toute implication ou identification. Ce n'est que le ruisseau murmurant de l'esprit, c'est tout. Rien d'important — rien au sujet de quoi s'enthousiasmer ou s'inquiéter.

Maintenant c'est très facile à dire, mais en réalité, nous sommes totalement sous le charme de nos histoires, n'est-ce pas ? Nous adorons nos histoires, particulièrement celles qui nous concernent : les bonnes ou mauvaises choses que nous avons faites, ce qui est mémorable, poignant, ce qui est regrettable et ce que nous voulons faire, ce que nous espérons faire, ce que nous craignons qu'il nous arrive, ce que les autres pensent de nous.

Ces schémas mentaux bien-aimés sont tous des manifestations de l'élément « moi », des habitudes de pensée en termes de « je » et « moi » prises tout au long d'une vie. En Pali, on appelle « *ahamkara*, » le faiseur de « je »

et « *mamamkara* » faiseur de « mien, « à moi » et ce sont les attributs de l'opinion de soi. Ces habitudes retiennent notre attention de manière efficace et répétitive dans le monde des concepts, qui alors entraînent notre esprit vers un ailleurs. Si une histoire a « moi » comme sujet, elle tend à être beaucoup plus intéressante que d'autres qui n'ont pas de rapport direct avec nous-mêmes. C'est tout à fait normal, c'est une habitude fondamentale pour chacun de nous.

Par conséquent, une grande partie de la méditation de la vision profonde ou développement de vipassana consiste simplement à apprendre à reconnaître les habitudes du « faiseur de je » et « faiseur de mien » à l'intérieur des pensées dont nous faisons l'expérience. Littéralement *ahamkara* veut dire « fait de l'élément je », alors que *mamamkara* signifie « fait de l'élément mien » ; la vraie compréhension profonde est de reconnaître ces habitudes

et de ne pas se laisser emporter par l'histoire, en voir la vacuité, la transparence et lâcher prise.

LE NADA, LA VACUITÉ ET L'AINSTITÉ

La plupart des pratiquants bouddhistes, peu importe leur tradition, sont familiers avec ce que l'on appelle « les trois caractéristiques de l'existence » — *anicca*, *dukkha* et *anatta* (l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi). Celles-ci sont les qualités universelles de toutes les expériences qui émergent et disparaissent. Le fait de reconnaître leur présence est l'aspect le plus actif de la méditation vipassana.

Cependant, on peut employer de manière similaire d'autres caractéristiques universelles de l'existence pour aider à libérer le cœur de ses limitations, de son fardeau et de son insatisfaction. Deux de ces caractéristiques, qui, en quelque sorte, fonctionnent ensemble sont appelées *sunnata* et *tathata*, ce qui signifie respectivement la vacuité et l'ainstité.

Le terme « vacuité » vient du fait de dire « Non. » au monde des phénomènes : « Je ne vais pas croire à cela. C'est vide, vain, pas entièrement réel ».

L'« ainsité » est une qualité qui est le pendant de la « vacuité », de la même manière que la main droite va avec la main gauche. À la différence de la vacuité, sa nature provient du fait de dire « Oui. » à l'univers. Il se pourrait bien qu'il n'y ait pas ici de chose solide, séparée, individuelle — que ce soit une pensée, une jonquille ou une montagne — pourtant il y a *quelque chose*, il y a une Réalité Ultime ici qui sous-tend, qui s'infiltrer, englobe et constitue tout. Par conséquent, le mot « ainsité » exprime une appréciation de la vraie nature de cette Réalité et sa réalisation peut être caractérisée comme connaissant et incarnant la présence de l'Inconditionné, la Non-Mort ou *Amata-dhamma*.

Lorsqu'on parle de vacuité dans le Canon Pali, les textes sacrés du bouddhisme du Sud, cela signifie habituellement

« vide de soi et de ce qui appartient à un soi » mais cela fait aussi référence à l'in-substantialité des objets. Lorsque vous développez l'aptitude de l'écoute intérieure et que vous portez l'attention au son du nada, cela peut grandement accroître votre capacité à réaliser ces deux types de vacuité — la vacuité à la fois du sujet et de l'objet, à la fois de ce qui est soi et ce qui est autre.

Quand vous avez établi de manière relativement ferme et stable l'écoute du son du nada, de sorte que sa tonalité chatoyante et argentée soit une présence constante, ce son facilite la reconnaissance de l'in-substantialité de toutes les attitudes et pensées basées sur « je », « moi » et « mien », telles qu'elles sont décrites ci-dessus. C'est comme une lumière brillante qui nous fait voir clairement que les bulles de savon, lorsqu'elles passent près de nous en flottant, sont creuses.

De la même manière, pour tous les objets mentaux dont on fait l'expérience — comme les choses que l'on voit, entend, sent, goûte et touche, les souvenirs, les desseins, les humeurs et les idées qui émergent dans notre esprit — la présence du nada aide à illuminer la transparence de tous ces schémas de conscience. Comme le Bouddha le disait :

La forme matérielle est un morceau d'écume,
la sensation une bulle d'eau ;
la perception n'est qu'un mirage,
les volitions comme le tronc d'un plantain,
la conscience, un tour de prestidigitateur —
ainsi en parle le Descendant du Soleil.
Quelle que soit la manière de considérer cela
ou de l'explorer avec soin,
tout apparaît à la fois vide et vacant
lorsqu'on le voit en vérité.

S.22.95

Le son du nada peut aussi vous aider à vous souvenir de l'ainsité de toute expérience. Bien que ces qualités de vacuité et d'ainsité puissent sembler contradictoires, il est plus juste de dire qu'elles sont complémentaires. Quand vous êtes très attentifs au son du silence et lui permettez d'emplir l'espace intérieur de la pleine conscience, sa qualité énergétique associée à la richesse de la présence est un fort rappel intuitif de la qualité d'ainsité. C'est presque comme si (du moins pour les anglophones) le son intérieur exprime un « isssssssss... » ou un « thussssssss... » infini pour vous ramener à la réalité.

L'ainsité est, par définition, difficile à préciser de manière conceptuelle. Elle a une qualité intrinsèquement insaisissable qui pourrait donner l'impression qu'elle est vague ou irréaliste, mais ironiquement c'est une partie nécessaire de sa signification. Il est significatif que le mot même que le Bouddha ait inventé pour se référer à lui-

même était *Tathagata* — voulant dire soit « Celui qui est venu à l'ainsité » ou « Celui qui est allé dans l'ainsité » suivant l'interprétation que l'on en donne. Donc même si le mot « ainsité » peut avoir une connotation intangible, cela est délibéré et il est nécessaire de reconnaître cela comme traduisant aussi une réalité fondamentale.

On pourrait faire une comparaison dans le monde des mathématiques avec le concept de la racine carrée de moins un. Dans le monde des nombres réels, il n'y a pas de nombre entier que vous puissiez multiplier par lui-même pour produire -1 . Si, par contre, un tel nombre *existait*, alors toutes sortes de possibilités intéressantes s'ensuivraient, comme cela a été découvert dans l'ancien temps et développé par les mathématiciens au XVIIIe siècle.

Curieusement, même si ce nombre n'existe pas dans le monde réel et n'a qu'un statut imaginaire, il continue tout de même à être essentiel dans la construction des oscillateurs

en changement de phases (utilisés dans l'ingénierie du son) et on l'utilise beaucoup dans des domaines comme l'infographie, la robotique, le traitement des signaux, les simulations par ordinateur et la mécanique orbitale.

Cela illustre qu'elle a une présence claire et démontrable dans le monde réel, même si on ne peut l'appréhender.

LE NADA ATAMMAYATA – VOIR LE MONDE DANS L'ESPRIT

Une troisième caractéristique de l'existence, encore plus subtile, est appelée « *atammayata* ». Le mot veut dire littéralement « pas fait de cela ».

Lorsque l'on considère les qualités de vacuité et d'ainsité, il se pourrait que des traces subtiles d'attachement subsistent encore, alors même qu'on les aurait déjà vues à travers la vanité du « je suis », *asmi-mana*. Cet attachement à l'idée d'un

monde objectif est encore perçu à travers la connaissance subjective, même si l'on ne peut plus discerner du tout le sens du « Je ». Il peut y avoir la sensation d'un « ceci » qui connaît un « cela » et de lui dire soit « Oui. » dans le cas de l'ainsité, ou bien « Non. » dans le cas de la vacuité.

La transcendance complète de ce domaine, c'est Atammyata. Il exprime la réalisation qu' « il n'y a pas de cela ». C'est l'écroulement véritable à la fois de l'illusion de la séparation entre sujet et objet, et de la discrimination entre les phénomènes comme étant en quelque sorte substantiellement différents les uns des autres.

Une manière dont vous pouvez développer cette réalisation à un niveau pratique est de combiner le son du nada avec une simple réflexion telle que celle-ci :

Nous avons tendance à penser que l'esprit est dans le corps. À vrai dire, nous avons mal compris : c'est plutôt

le corps qui est dans l'esprit. Chaque chose que nous connaissons à propos du corps, que ce soit maintenant ou dans le passé, a été connue par l'entremise de notre esprit. Cela ne signifie pas qu'il n'y ait pas de monde physique mais ce que nous pouvons dire de manière sûre c'est que l'expérience du corps et l'expérience du monde se déroulent dans notre esprit.

Tout se passe ici et maintenant. Et lorsque l'on reconnaît vraiment cette qualité « d'ici et maintenant » et que l'on s'y éveille, le côté extérieur du monde, sa séparation, cesse. Quand nous réalisons que le monde entier est contenu à l'intérieur de nous, sa qualité de « chose », sa qualité « d'être autre chose » est vérifiée. Nous sommes davantage à même de reconnaître sa vraie nature.

Si vous portez tout d'abord votre attention sur le son intérieur et qu'ensuite, simplement, vous contemplez ou vous vous rappelez que « Le monde est dans mon esprit.

Mon corps et le monde sont ici dans cet espace de pleine conscience, empli par l'omniprésence du son du silence », cela vous amènera finalement à un changement de vision. En voyant les choses de cette manière, vous trouverez soudain que votre corps, l'esprit et le monde arrivent tous à une résolution ; il y a la réalisation d'une perfection ordonnée. Le monde est équilibré à l'intérieur de ce cœur de silence vibrant.

Atamayata est la qualité en vous qui connaît « Il n'y a pas de *cela*. Il y a seulement *ceci* ». Alors, quand la vérité de « ceci » est réalisée, même « le ceci » et « l'ici » n'ont plus de sens. La présence du son du nada vous aide à réaliser et à maintenir une telle perspective. De cette façon, l'esprit perd lentement l'habitude de vouloir aller tout le temps vers l'extérieur, d'être capturé par les effluences, les *asava* et ainsi se perdre dans des préoccupations mondaines. Vous développerez une maîtrise confortable, un calme intérieur

et une libération des désirs compulsifs qui assaillent le cœur avec tant de facilité, et qui nous enchaînent et nous rendent confus.

Atamayata aide le cœur à se libérer des habitudes les plus subtiles d'agitation et apaise les effets de nos illusions sur la dualité sujet et objet si bien enracinées. Cet apaisement amène le cœur à la réalisation qu'il y a seulement la plénitude du Dhamma, un espace et une réalisation complète. Les dualités apparentes de ceci et cela, sujet et objet, sont vues comme étant essentiellement insignifiantes.

LE NADA INCLUT L'ACTIVITÉ ET L'ENGAGEMENT

Une fois que vous avez réussi à développer une attention stable au son du nada pendant la pratique formelle de la méditation assise, vous pouvez aussi l'étendre à la méditation en marche. Vous trouverez que, bien que les yeux

restent ouverts et que le corps aille et vienne en marchant avec régularité entre les deux extrémités de votre chemin de méditation, vous pouvez encore entendre le son du nada qui inclut tout. Il est toujours là, solidement à l'arrière-plan, se diffusant dans toute l'expérience et vous aidant à vous rappeler que tout ceci est connu à l'intérieur de la sphère de votre pleine conscience. Le corps et le monde sont vraiment à l'intérieur de l'esprit.

Au fur et à mesure que vous devenez plus habile à maintenir l'attention sur le son du silence avec cette plus large diversité d'objets des sens, vous trouverez qu'on peut y prêter attention dans la plupart des situations. Votre attention deviendra plus soutenue.

Que vous marchiez dans la rue, que vous soyez en train de jouer avec vos enfants ou assistiez à une réunion de travail, que vous mangiez, fassiez la queue, que vous soyez assis dans un avion, ou en train de parler avec des amis,

que vous regardiez la télé, écriviez un article ou que vous rendiez visite à votre mère... même au milieu d'une activité bruyante ou en présence de bruits intenses, comme une forte circulation, une tronçonneuse proche ou un marteau-piqueur, si vous écoutez, le son du silence est toujours là. Ainsi, nous pouvons toujours l'utiliser comme support de l'attention et de la claire compréhension.

En outre, lorsque nous l'utilisons pour nous souvenir de garder les choses dans cette perspective, le son du silence nous aide à nous connecter avec l'activité du moment et de manière plus sensible. D'une façon ou d'une autre, il ne semble pas qu'il nous coupe de notre attention, mais plutôt qu'il la fasse croître. De plus, en y prêtant attention lorsque nous sommes en pleine activité, le son du silence nous permet d'accueillir les situations sans les préoccupations personnelles qui encombrant l'esprit.

Vous vous donnez une occasion de répondre attentivement aux événements et aux expériences innombrables de la vie, en accord avec les lois de la nature, plutôt que d'y réagir aveuglément par habitude et par compulsion. Vous pouvez vous libérer des cycles sans fin des désirs et des regrets dans lesquels la plupart d'entre nous sont pris au piège.

LE NADA ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPASSION

En plus d'aider le cœur à se libérer de ces tendances gênantes, et de permettre le développement de qualités bénéfiques au milieu de nos activités et engagements, la présence du nada peut aussi être utilisée pour éveiller et soutenir la bonté et la compassion. Lorsque l'on considère comment nous accueillons l'ensemble du monde et comment nous nous y engageons, ce sont les qualités les plus bénéfiques et utiles à cultiver.

Il est significatif que, dans la tradition bouddhiste du Nord, le Bodhisattva Guan Yin, Avalokiteshvara, incarne la compassion. Son nom signifie « Celui qui prête attention aux Sons du Monde » et à cet égard, c'est une puissante indication de l'origine de la vraie compassion. Même si nous sommes tentés d'enfermer la compassion dans le rôle de « faire des choses utiles pour les êtres qui souffrent », ce nom (et naturellement la pratique de méditation recommandée par Guan Yin, telle qu'elle est décrite ci-dessous) indique plutôt la qualité centrale de réceptivité et d'harmonisation aux choses telles qu'elles sont. Alors, par cette acceptation radicale et attentionnée, les mille mains de Guan Yin peuvent se mettre au travail.

Les caractéristiques du Bodhisattva sont un symbole spirituel indiquant des façons de nous entraîner. Nous pouvons entreprendre la pratique de l'écoute du son intérieur du silence et l'utiliser pour nous aider à incarner

la compassion dans nos vies. En laissant le cœur s'ouvrir pour être avec le son du silence et lâcher-prise d'autres préoccupations, nous pouvons être pleinement attentifs, avec sagesse, au moment présent et à tout ce qu'il contient ; à travers cette pleine conscience attentive, la disposition innée de la compassion du cœur pur est éveillée ; cette attitude de compassion touche alors les êtres autour de nous. De plus, le simple fait de s'entraîner à écouter a un impact sur la manière dont on est en relation avec les autres. On a expliqué plus haut comment le fait d'écouter le son du nada nous aide à écouter nos pensées. En fait, cela fonctionne de manière tout aussi efficace pour écouter les autres ! La gentillesse et la compassion impliquent toutes deux beaucoup de patience et d'acceptation, et la pratique de l'écoute est un moyen puissant avec lequel les faire éclore et leur faire prendre forme. Écouter vraiment les autres – sans réaction, sans éprouver d'ennui à leur égard – est un art et une grâce. Comprendre ce que vous dit

votre interlocuteur, le recevoir pleinement ; ceci est une bénédiction pour l'autre comme pour nous-mêmes.

Nous pouvons étendre cette attitude d'attention pleine de compassion à une échelle plus large, en étant à l'écoute des sons du monde, de telle sorte que le cœur s'entraîne à inclure tous les êtres et leurs difficultés. Il est plus important encore que cela ne soit pas simplement une inclusion hypothétique, mais que l'harmonisation de nos cœurs avec le monde entier engendre l'action juste et les mots appropriés — tout comme Avalokiteshvara qui non seulement écoute, mais possède aussi bon nombre de têtes, de mains et d'yeux, sans oublier ses moyens habiles. En apprenant à écouter le son du silence de cette manière — sans infatuation, aversion, ni ennui — nous développons un chemin direct vers ces attitudes de gentillesse et de compassion qui sont pour le cœur des demeures si sublimes et qui illuminent magnifiquement le monde.

LE NADA AIDE À VOIR À TRAVERS L'OPINION DE SOI-MÊME

L'un des empêchements majeurs à de telles attitudes illimitées est ce sérieux fauteur de troubles qu'est l'opinion de soi-même. Heureusement, nous pouvons utiliser le son intérieur, le nada, pour soutenir l'effort de voir à travers cette habitude du mental qui crée et régénère continuellement le moi.

Une pratique qui peut aider à libérer le cœur de telles compulsions est de méditer sur votre propre nom. Commencez par prendre un moment pour écouter le son intérieur. Portez-y votre attention jusqu'à ce que l'esprit soit clair et ouvert, vide, et ensuite dites simplement votre propre nom à l'intérieur de vous-même. Vous écoutez le son du silence avant, puis le son du silence à l'intérieur, ensuite le son de votre nom, et finalement le son du silence, une fois que vous avez répété votre nom

« A-ma-ro », « Su-san », « John ». Voyez, sentez quelles qualités ce son apporte. Ce n'est que le son de votre propre nom, qui vous est si familier et si ordinaire ; observez, pour changer un peu, ce qui se passe lorsqu'il tombe dans le silence de l'esprit et qu'il est réellement ressenti et connu. Voyez quelle qualité il amène, comment il se dégage de l'habitude de nous voir nous-mêmes d'une certaine façon. Cela relâche les limites. À notre grande surprise, ce nom, ces syllabes familières, peuvent soudain sembler la formulation la plus étrange et bizarre qui soit. Quelque chose dans le cœur est ébranlé et se demande intuitivement : « Qu'est-ce que cela a en commun avec quoi que ce soit de réel ? » À ce moment-là, nous réalisons que ce à quoi le mot formant notre nom se réfère habituellement est, à vrai dire, une qualité qui est tout à fait non personnelle. Dire notre nom de cette façon, dans le clair espace de la sagesse, peut être ressenti comme si l'on essayait de l'écrire avec un rayon de lumière sur une

cascade. Il n'y a rien avec quoi écrire et aucune surface qui offre une prise.

Ce genre de pratique peut être à la fois un peu dérangeante et pourtant libératrice ; et si vraiment nous lui permettons de nous libérer, tout ce qui reste est ce goût de liberté et le son de la cascade jaillissante.

LE NADA ET LE QUESTIONNEMENT

Une manière peut-être encore plus directe de travailler avec l'écoute est d'utiliser une forme de questionnement pour approcher et dissoudre les habitudes de l'opinion de soi-même.

Écoutez à nouveau le son du silence, concentrez-vous sur lui pour établir l'attention, permettez à l'esprit d'être aussi silencieux et alerte que possible et ensuite posez la question : « Qui suis-je ? ».

Écoutez d'abord le son du silence. Ensuite, posez la question et puis attendez ; notez ce qu'il se passe lorsque la question est sincèrement posée : « Qui suis-je ? ». Nous ne cherchons pas explicitement une réponse verbale, une réponse conceptuelle. Mais notez qu'il y a un intervalle, un bref espace après que nous avons posé la question et avant toute réponse verbale, la réponse conceptuelle apparaît. Lorsque nous posons vraiment cette question : « Qui suis-je ? », ou « Que suis-je ? », il y a un intervalle, un espace qui s'ouvre pendant un moment dans lequel le cœur sait intuitivement, dans lequel il est ouvert au doute sur les présomptions que nous avons faites au sujet d'être une personne, d'être une femme, un homme, d'être vieux ou jeune. Il y a un moment d'étonnement avant que tous les détails personnels se mettent de la partie. Il y a un intervalle, une hésitation. « Qui suis-je ? ».

Laissez votre attention se reposer dans cet intervalle après la fin de la question et avant que les réponses apparaissent. Laissez votre attention se reposer dans cet intervalle, dans cet espace, parce qu'au sens le plus vrai du mot, le silence de l'esprit est la réponse à la question. Laissez l'esprit et encouragez-le à se reposer dans cet espace ouvert, attentif, non construit, parce qu'à ce moment-là l'opinion de soi-même est interrompue. Les habitudes normales de créer le « moi » se trouvent confondues, réfutées. L'habitude de créer le « moi » est prise sur le fait. Soudain, la caméra se retourne vers le photographe avant même qu'il puisse se sauver à toutes jambes. C'est le moment non construit, non conditionné. L'attention est là. L'esprit est alerte, paisible, vif. Mais il n'y a pas le sens du « moi ». C'est extraordinairement simple, naturel. Laissez l'attention reposer avec cela.

Après quelques instants, lorsque d'autres préoccupations plus habituelles reviennent — une douleur dans la jambe, le bruit d'une voiture qui passe, un chatouillement dans le nez — quand les opinions sur le « moi » se sont reformées, alors soyez attentifs, revenez au son du nada, écoutez et reposez la question : « Qui suis-je ? » ; pour ouvrir cette même fenêtre de curiosité, de réalité, pour percer la bulle de l'opinion de soi, ne serait-ce qu'un instant. Notez à quoi cela ressemble lorsque cette bulle ne colore ni ne déforme plus notre vision des choses et que l'opinion de soi s'évanouit. Que reste-t-il ? À quoi ressemble la vie lorsque cette habitude est interrompue ?

Tout comme la méditation sur votre nom, cette pratique peut simultanément nous faire peur et nous soulager, mais si nous pouvons ne pas nous laisser distraire par ces sensations-là et simplement demeurer alertes et ouverts au présent, ce que nous réalisons c'est la présence de la pureté,

du rayonnement, de la paix, d'une normalité totale et d'une simplicité bienheureuse, tout cela maintenu dans l'étreinte d'un silence rugissant.

LES ATTRIBUTS DU NADA

Plusieurs attributs du son du nada renferment des qualités spirituelles intéressantes, dont certaines le rendent pour le moins tout aussi universellement accessible et utile que l'attention à la respiration.

Tout d'abord, utiliser le son du nada comme un objet de méditation encourage l'attitude d'écoute et de réceptivité. Cela demande plus d'ouvrir son coeur à l'expérience plutôt que de la contrôler.

Par ailleurs, on ne peut pas avoir de contrôle sur le son. À la différence de la respiration que nous pouvons rallonger, raccourcir ou modifier de différentes façons comme nous

le désirons, nous ne pouvons choisir de rendre le son intérieur plus fort ou plus faible, de le faire commencer ou finir ou même d'en faire quoi que ce soit. Nous pouvons soit nous tourner vers lui et y prêter attention ou pas, mais il n'est pas sujet à une direction personnelle ou à un choix. Il encourage ainsi, naturellement, une réalisation de l'impersonnalité totale de l'expérience — il n'a aucune caractéristique particulière qui nous fasse penser qu'il est « moi » ou « mien ». Il n'est pas féminin ou masculin, jeune ou vieux, intelligent ou stupide... Il n'a pas de dimension ou de nationalité, pas de couleur ou de langage... Il est simplement, avec l'impartialité de la nature elle-même.

Enfin, il est énergisant et possède une qualité naturellement stimulante. Plus nous y prêtons attention, plus il a tendance à rendre l'esprit vif. Le son opère « en boucle », renvoyant une image positive, de telle sorte que, plus l'attention sur lui est forte, plus il nourrit la capacité d'être attentif. Ainsi,

il soutient l'acte même de méditer en aidant l'esprit à être plus alerte.

LE NADA COMME SYMBOLE DE LA TRANSCENDANCE

Le son du silence est un objet dans le domaine des sens qui reflète de nombreuses caractéristiques de la transcendance du Dhamma ; par conséquent, il peut agir comme une présence symbolique subtile et être un bon rappel de cette vérité ultime.

Par exemple, le son du nada est toujours « ici ». De cette manière, il représente bien la qualité *sanditthiko* du Dhamma, qui est d'être « apparent ici et maintenant ».

Apparemment, il n'a ni commencement ni fin, donc il représente bien la qualité du Dhamma, *akaliko*, « au-delà du temps ». Il n'est pas personnel et il est toujours présent.

Une fois que nous l'avons remarqué, le son encourage l'investigation, faisant ainsi résonner l'attribut du Dhamma *ehipassiko*, « invitant la personne à venir voir ».

Il mène à l'intérieur de soi et il décourage l'absorption dans le monde des sens, ainsi la qualité *opanayiko* du Dhamma est également bien représentée.

En dernier lieu, le son encourage celles et ceux qui souhaitent y prêter attention et lui accorder de la valeur, ainsi *paccatam veditabbo vinnuhi* est caractérisé de manière adéquate par cet attribut — « que toute personne sage peut voir par elle-même ».

Par conséquent, même si le son n'est qu'un simple objet des sens, du moins à l'intérieur du système philosophique bouddhiste, ses attributs se prêtent bien à ce qu'il soit un excellent symbole pour le Dhamma lui-même — une résonance, si vous voulez, dans le domaine des sens,

de ces qualités fondamentales et transcendantes de la vérité ultime.

LE NADA ET SES DIFFÉRENTES MANIFESTATIONS

Cela étant dit, il est vrai que certains trouvent très difficile de discerner ce son intérieur. Ainsi, en lisant tout ceci, il se pourrait bien que vous vous demandiez : « De quoi peut-il bien parler ? »

Dans le domaine de l'ouïe, tout le monde ne peut pas avoir un accès facile à cette expérience. Il se peut qu'en raison de nos traits de caractère, nous ayons été conditionnés de différentes manières. Disons, par exemple, que si vous êtes graphiste, il se peut que cette vibration intérieure soit plus facilement perceptible en termes de qualité visuelle, d'une subtile oscillation dans le champ visuel. Ou bien, si vous avez développé une grande conscience du corps comme

enseignant de yoga, il se pourrait que vous le sentiez dans le corps comme une qualité vibratoire délicate, omniprésente, une résonance bourdonnante, un picotement dans les mains ou une subtile présence énergétique, un courant vital continu à travers le corps.

La façon dont nous l’appréhendons dépend souvent de notre conditionnement, de nos habitudes et de nos dispositions particulières. Depuis environ vingt ans que j’enseigne cette méthode, j’ai constaté que pour la plupart des gens, le nada est très facilement perceptible dans le domaine du son. C’est pour cela qu’on l’appelle le « nada yoga » — le yoga, ou la discipline spirituelle du son — mais s’il vous est plus facile d’appréhender cette vibration universelle à travers la vue ou le corps, ou même à travers le goût ou l’odorat, c’est une pratique tout aussi possible. Le fait de se centrer sur sa présence et la dynamique de ses effets fonctionne exactement de la même manière, sans distinction du moyen

sensoriel à travers lequel on en fait l'expérience. Il peut tout de même être utilisé pour toutes les pratiques décrites ci-dessus et amènera aux mêmes résultats.

Si telle est votre disposition, c'est là que vous allez trouver les récompenses les plus riches : « L'or est là où vous le trouvez », comme on dit.

QUELQUES QUESTIONS QUI SONT SOUVENT POSÉES

Q : Je n'ai pas vu cette pratique de l'écoute du son du silence mentionnée où que ce soit dans les Sutta ni dans les commentaires traditionnels. D'où vient-elle ?

R : Tout d'abord, c'était une pratique que le Vénérable Ajahn Sumedho pensait avoir découverte par lui-même.

Cela faisait onze ans qu'il vivait dans les forêts de Thaïlande où l'on a tendance à faire la plus grande partie de la méditation formelle la nuit. Ces nuits-là étaient toujours remplies d'une cacophonie de bruits d'insectes. Mais paradoxalement, ce n'est qu'après être venu vivre à Londres en 1977 qu'il commença à faire attention au son intérieur. Celui-ci était particulièrement clair au milieu de la nuit, pendant la saison tranquille et neigeuse de l'hiver ; et puis un beau jour, il devint extrêmement fort, même lorsqu'il marchait dans la rue pleine d'animation de Haverstock Hill.

C'était une présence si forte qu'il commença à en faire l'expérience en l'utilisant comme objet de méditation, même s'il n'avait jamais entendu une telle chose auparavant, et à sa grande surprise, il trouva que c'était un outil très utile. Ainsi, on peut lire dans sa préface à une édition récente du livre « La Voie de la Vigilance intérieure » par Edward Salim Michael :

« J'ai découvert ce « son intérieur » il y a longtemps déjà, mais je n'avais jamais entendu ni lu aucune référence à ce sujet dans le Canon Pali. J'avais entrepris une pratique de méditation faisant référence à cette vibration de fond, et j'avais retiré de grands bénéfices en développant l'attention tout en lâchant prise de chaque pensée. Cela ouvrait une perspective de pleine conscience transcendante où l'on pouvait contempler les états mentaux qui émergent et qui cessent dans la conscience. »

Ajahn Sumedho parlait aussi souvent de comment le développement de cette écoute intérieure avait eu un effet profond sur son attitude envers la pratique de la méditation. Étant récemment arrivé dans un pays étranger, clairement non bouddhiste, et se trouvant dans une petite maison dans une grande ville bruyante, il avait une forte envie de se retirer, de s'en aller et de retourner dans ses chères forêts en Thaïlande loin de tous « ces gens agaçants qui le harcelaient », « ces casse-pieds qui ne lui fichtaient pas la paix ». Mais finalement, une révélation très claire émergea : plutôt que de rechercher la solitude de *kayaviveka*, il avait besoin de développer la solitude intérieure de *cittaviveka*. De plus, il trouva que cette pratique de l'écoute intérieure, nouvellement découverte, le fait de porter l'attention à ce qu'il appelait le son du silence, était idéale comme support à cette qualité, cette approche pour trouver la solitude intérieure. Cette réalisation s'avéra si centrale à sa compréhension de travailler au mieux dans ce nouvel

environnement que, lorsqu'ils déménagèrent de Londres — on leur avait offert une forêt dans le West Sussex — il appela le nouveau monastère « Cittaviveka » — qui par coïncidence était en résonance avec le nom du hameau, Chithurst, où ce nouvel endroit fut établi.

Après avoir utilisé cette pratique pendant quelques années, l'explorant dans ses moindres détails et de sa propre expérience, voyant les résultats, il commença à l'enseigner à la jeune communauté au monastère de Cittaviveka. Il était conscient qu'il n'y avait pas de référence à une telle méthode dans les textes sacrés Theravada, mais il estima que, puisqu'elle avait des résultats si bénéfiques, il serait bon de l'utiliser tout de même.

À cet égard, son approche était très similaire à celle du Vénérable Mahasi Sayadaw qui développa sa propre méthode de méditation de la vision profonde dans les années cinquante. Quelques éléments de sa « Méthode Mahasi »

ont été critiqués sous prétexte que ce n'étaient pas non plus des méthodes de méditation Theravada classique ; par exemple la pratique de « noter » verbalement, et d'observer les sensations occasionnées par la respiration au niveau de l'abdomen. Cependant, comme Ajahn Sumedho le constata lui-même avec l'écoute du son du silence, si vous mettez ces techniques en pratique et trouvez qu'elles sont un support pour l'établissement de l'attention, n'est-il pas plus sage de les utiliser plutôt que de les négliger, simplement parce qu'elles ne seraient pas canoniques ?

L'esprit de la pratique bouddhiste est toujours dirigé vers l'utilisation de moyens habiles qui aideront la libération et la fin de toute insatisfaction, de tout dukkha ; alors si cela marche, nous devrions considérer cela comme une bonne chose.

Q : Est-ce que cette écoute intérieure a été utilisée dans d'autres traditions spirituelles ? On l'a appelée « nada

yoga », ainsi il semble qu’au moins quelques autres groupes religieux l’aient découverte.

R : Après qu’Ajahn Sumedho a commencé à l’enseigner, les gens se mirent à lui raconter comment ils l’avaient rencontrée auparavant, soit par leur propre expérimentation, soit dans d’autres groupes avec lesquels ils avaient médité. Il commença lentement à découvrir qu’une grande variété de traditions spirituelles l’avait utilisée pendant des siècles.

L’une de ses premières découvertes a été le livre mentionné ci-dessus de Edward Salim Michael. Voici ce qu’Ajahn Sumedho en dit encore dans sa préface à l’édition 2010 :

« Je me souviens d’avoir trouvé ce livre à l’École d’Été de la Société Bouddhiste, il y a environ vingt-cinq ans. Il y avait l’image d’un Bouddha sur sa couverture, et j’aimais bien son titre [qui était alors « The Way of Inner Vigilance »] — alors j’ai commencé à le feuilleter. Les chapitres sur le Nada Yoga

m'ont spécialement intrigué j'appréciais les instructions d'Edward Salim Michael sur la manière d'intégrer la pleine conscience dans la vie de tous les jours. »

Les origines des réalisations de Michael à travers le nada yoga venaient principalement de sa propre expérience, influencée également par les pratiques de yoga bouddhiste et hindouiste.

Plusieurs années après qu'Ajahn Sumedho eut découvert « The Way of Inner Vigilance » et qu'il eut commencé à incorporer certaines des méthodes qui s'y trouvaient dans sa propre pratique et son enseignement, il fit la connaissance d'un autre lieu où son usage s'était bien développé.

Il enseignait une retraite en Californie en 1991 dans un grand monastère de la tradition bouddhiste du Nord appelée « La Cité des Dix Mille Bouddhas ». Bien que la retraite se fût surtout adressée à un groupe de 60 laïcs, bouddhistes,

venant des quatre coins des États-Unis pour cet événement, il y avait là aussi quelques moines et nonnes du monastère qui les accueillait.

Vers le milieu de la retraite, Ajahn Sumedho introduisit la pratique de l'écoute du son du silence. Un ou deux jours plus tard, le nouvel abbé du monastère, le Vénérable Heng Ch'i, fit ce commentaire à l'Ajahn : « Vous savez, je pense que vous êtes tombé sur le Shurangama Samadhi ». Comme on peut le comprendre, Ajahn Sumedho n'était pas sûr de savoir ce à quoi le Vénérable faisait référence, aussi l'abbé le lui expliqua.

« Dans notre tradition bouddhiste Chan, le texte sacré clé est le Shurangama Soûtra et particulièrement l'enseignement de méditation qu'il renferme. Le Soûtra décrit vingt-cinq pratiques spirituelles que différents Bodhisattvas présentent au Bouddha comme étant les moyens par lesquels eux-mêmes ont été libérés. Celui dont le Bouddha fait l'éloge

comme étant le plus efficace est celui d'Avalokiteshvara, Guan Shi Yin Bodhisattva. C'est une méditation basée sur l'ouïe. On peut traduire le chinois du Soûtra de différentes façons, alors nous n'étions jamais sûrs de ce qu'il signifiait exactement. Guan Yin décrit ainsi cette manière :

« Je commençai par une pratique basée sur la nature illuminée du sens de l'ouïe. D'abord, je redirigeai mon ouïe vers l'intérieur afin d'entrer dans le courant des sages... »

« Par les moyens que j'ai décrits, j'entrai par la porte de l'ouïe et j'arrivai à la perfection de l'illumination du samadhi. Mon esprit qui, un jour, avait été dépendant des objets perçus développa la maîtrise de soi et la tranquillité. En entrant dans le courant des éveillés et en entrant en samadhi, je devins pleinement éveillé. Alors ceci est la meilleure méthode.

« Shifu [le Vénérable Maître Hsüan Hua, l'abbé fondateur et

enseignant] essayait d'expliquer ce que cela voulait dire en nous disant ce qui suit :

« Écouter avec sagesse c'est écouter à l'intérieur, pas à l'extérieur. Vous ne permettez pas à l'esprit de courir après les sons. Précédemment dans le Soutra, le Bouddha parlait de ne pas suivre les six sens l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit et de ne pas être influencé par eux. Vous retournez votre ouïe pour écouter votre vraie nature. Au lieu d'écouter les sons extérieurs, vous portez l'attention à l'intérieur de votre corps et votre esprit, vous cessez de chercher à l'extérieur de vous-même, et vous retournez la lumière de votre attention de telle sorte qu'elle fasse briller l'intérieur de vous-même. »

Nous lui demandions ce qu'il entendait par « retourner votre ouïe » et il disait des choses comme : « Vous faites faire demi-tour à votre ouïe pour être à l'écoute de l'oreille, et bien sûr ce n'est pas l'oreille

physique — vous comprenez ? ! Mais naturellement, la plupart d'entre nous ne comprenaient pas... »

« Alors, maintenant cette méthode d'écoute intérieure que vous avez enseignée ces derniers jours devient beaucoup plus claire – en particulier des phrases comme « le courant des éveillés » — je comprends enfin ce qu'est la pratique qui a été si importante pour notre tradition. Merci de résoudre le mystère de la signification de ces mots — et merci de nous enseigner comment on l'utilise ! »

Au fil du temps, d'autres personnes vinrent décrire des pratiques et des enseignements qui utilisaient le même son intérieur de manière similaire. Ces dernières années, l'enseignante Zen Chozen Bays, du Monastère Zen de Great Vow en Oregon, a parlé de comment elle sentait que ce son-là, et sa profonde écoute, étaient la base du fameux koan de Hakuin « kaku ». Deux mains claquent et il y a un son ; (mais) quel est le son d'une main ? » Comme elle l'a écrit :

« Ce koan, le Son d'Une Main, a été banalisé en Occident, mais sa signification réelle est très profonde. Le koan est une question à laquelle on ne peut répondre par notre méthode habituelle — par la pensée. On peut seulement y répondre par la non-pensée. Il nous demande d'entreprendre l'écoute profonde, d'écouter comme jamais encore nous ne l'avons fait auparavant, d'écouter non seulement avec nos oreilles, mais aussi avec tout notre être, nos yeux, notre peau, nos os et notre cœur. »

« L'écoute profonde requiert une réceptivité complète. Cela veut dire que rien n'est émis. Il n'y a pas de fuites. L'écoute profonde nous demande de calmer le corps, la bouche et l'esprit. Nos pensées doivent être silencieuses. C'est impossible, me direz-vous. Ce n'est pas impossible, pas lorsque vous écoutez si attentivement que même les sons de vos pensées gênent votre écoute. C'est une écoute absorbante, une complète absorption dans le son. » [4]

Ainsi, bien que cette pratique ait été complètement inconnue à Ajahn Sumedho à cette époque-là, et bien qu'il n'y ait pas eu de références à ce sujet dans les Sutta en Pali ou dans les commentaires bouddhistes classiques du Sud, tels que le *Visuddhimagga*, en réalité, l'écoute du son faisait partie depuis longtemps de la tradition bouddhiste.

En plus de ces « ancêtres » dans le monde bouddhiste, la pratique de l'écoute du son intérieur joue un rôle important dans beaucoup d'autres traditions spirituelles. Par exemple, dans le mouvement spirituel de Sant Mat, qui prend naissance dans la tradition Sikh, la « Méditation sur la Lumière intérieure et le son » inclut la pratique de l'écoute du Courant du Son, qui est appelée le *Shabd Naam*, ou le « Mot manifestation de Dieu ».

À la différence de la tradition bouddhiste, où l'on n'accorde pas de grande signification spirituelle à ce son intérieur en

lui-même, dans cette école et dans beaucoup d'autres, on le considère comme étant intrinsèquement de nature divine.

Connu sous différents noms tels que le Courant audible de la vie, le Son intérieur, ou le Courant du Son, le Shabd est considéré comme l'essence ésotérique de Dieu disponible à tous les êtres humains — selon les enseignements du Chemin de Shabd d'Eckankar, de Sant Mat et du Surat Shabd Yoga.

Selon les mots de cette dernière tradition, le son intérieur est considéré comme :

« L'essence de l'être suprême absolu, c'est la force dynamique de l'énergie créatrice qui a été projetée comme vibration du son, de l'être suprême dans l'abysse de l'espace à l'aube de la manifestation de l'univers, et qui a été diffusé à travers les âges, concevant toutes les choses qui constituent et habitent l'univers. » [5]

Le Surat Shabd Yoga décrit son but comme étant « l'Union de l'Âme avec l'Essence de l'Être Suprême Absolu ». D'autres expressions pour cette pratique comprennent le Chemin de la Lumière et du Son, le Voyage de l'Âme, et le Yoga du Courant du Son.

Le son intérieur a aussi été développé comme chemin spirituel ou point de référence dans d'autres traditions. Voici les différents noms par lesquels on l'appelle dans ces divers enseignements et ouvrages philosophiques :

Naad, *Akash Bani* et *Sruti* dans les Védas

Nada et *Udgit* dans les Upanishads

La musique des Sphères enseignée par Pythagore

Sraosha par Zoroastre

Kalma et *Kalam-i-Qadim* dans le Coran

Naam, *Akhand Kirtan* et *Sacha Shabd* dans le
Guru Granth Sahib

Q : Quand je suis vos instructions pour écouter le son du silence, cela ressemble un peu à l'acouphène — sont-ils apparentés ? Auparavant, j'ai toujours pensé à ce son comme étant un peu dérangent ; maintenant vous m'encouragez à l'écouter et je prends grand plaisir à sa présence. Qu'en est-il ?

R : Il y a un vieux principe dans le secteur du bâtiment qui dit que, lorsqu'on est confronté à une anomalie incontournable dans un projet sur lequel on travaille – disons, une poutre corbeau qui dépasse dans une pièce d'une vieille maison ou une grosse pierre incassable au milieu d'un jardin – « Si vous ne pouvez la cacher, alors faites-en quelque chose de spécial. »

Si nous ne venons pas d'une tradition qui considère le son du nada comme une qualité élevée et, qu'au contraire, nous l'avons rattaché à une intrusion agaçante, je suggère que la plupart d'entre nous changent d'attitude envers ce

son de manière analogue à cet aphorisme des bâtisseurs. Comme vous le décrivez, c'est simplement ce que vous avez trouvé être vrai. Ce qui était une gêne peut devenir une présence appréciée.

Pour la plupart des gens, le son du nada n'a pas nécessairement une qualité irritante ni intrusive. En effet, comme vous l'avez dit, même en l'espace de quelques jours ou de quelques heures, avec simplement un petit changement d'attitude, ce rocher ennuyeux qui ruinait votre pelouse peut être vu avec un regard neuf comme une présence réjouissante et charmante.

Lors d'une session où j'enseignais sur ce thème, une femme confia au groupe qu'elle

pouvait maintenant associer le son du silence à un soutien spirituel et voir que c'était véritablement un compagnon béni ; elle faisait face à des sentiments de rage au sujet de

tout l'argent qu'elle avait gaspillé en allant chez tant de spécialistes, sans résultats. « Je suis vraiment fâchée ! » disait-elle en riant, « mais je suis tellement soulagée d'être libérée d'avoir vu cela comme un problème que je vais sûrement m'en remettre. »

Voici ce que Chozen Bays écrit à ce sujet :

« Lors de leur méditation, beaucoup de gens se plaignent d'une gêne liée à un tintement fort ou bourdonnant dans les oreilles. Ils sont affligés parce que leur docteur leur a dit qu'ils avaient une maladie incurable, l'acouphène. Quand je leur pose d'autres questions, je découvre que ce n'est pas l'acouphène, mais qu'ils ont commencé à entendre le son qui est appelé dans le Bouddhisme Theravada, le son du nada. D'autres l'ont appelé le son vert, le son de tout ce qui vit, ou le son entre les sons. Certains compositeurs ont dit que le « la » est la note fondamentale et que lorsque nous le

chantons nous sommes en résonance avec le son essentiel de toute existence ». [4]

Chez une minorité de gens, généralement dû à une cause organique, le son intérieur est oppressant voire extrêmement fort. Dans ce cas, il est peu probable que ce genre de pratique de l'écoute intérieure soit utile comme méditation, puisque l'intensité subjective du son le rend inutilisable comme objet pour encourager la paix et la clarté. De même, si vous avez un emphysème et que vous avez des problèmes de respiration douloureuse et incertaine, il est peu vraisemblable que l'attention à la respiration soit un outil très utile pour vous.

Q : Alors qu'est-ce que c'est en fait ? Qu'est-ce qui provoque ce son ? Certaines traditions le considèrent comme une présence divine, mais un physiologiste dirait que c'est simplement l'effet électrique des impulsions neurales qui font feu dans vos oreilles. Qu'est-ce que c'est ?

R : En ce qui concerne la pratique que j'ai décrite ici, cela n'a pas vraiment d'importance.

Quelqu'un dira : « C'est l'essence de l'Être Suprême Absolu... » Quelqu'un d'autre dira : « Ce n'est que votre système nerveux qui bourdonne au loin ». Pythagore pourrait dire : « Depuis que le soleil, la lune et les planètes produisent tous leur son unique basé sur leurs révolutions respectives, nous entendons cette Musique des Sphères, qui est inaudible extérieurement à l'oreille humaine ». Et un pratiquant de yoga dira : « Non, c'est la résonance de votre énergie vitale, votre *prana*, tandis qu'il circule à travers vos sept chakras. C'est la présence audible, ressentie de votre système d'énergie psychophysique ». « C'est le Chant de l'Ainsité », « Non ! C'est... » et on pourrait continuer ainsi encore longtemps.

Il ne s'agit pas de faire des théories, des jugements arrêtés sans grands effets, mais d'utiliser les qualités bénéfiques de

cette vibration universelle, omniprésente pour nous aider à nous éveiller, à être sage et paisible.

C'est plutôt comme la respiration. Vous pouvez vous référer à la respiration à la manière occidentale scientifique simple, avec les poumons aspirant l'énergie nécessaire de l'oxygène dans l'atmosphère et expulsant le dioxyde de carbone comme déchet, ou bien vous pouvez penser à la respiration comme à une qualité cosmique, métaphysique – le prana qui est le mot sanscrit pour « respiration » de l'Univers, se mouvant en cycles inexorables. Indépendamment du choix de votre définition – comme étant cosmologique ou mécanique – vous pouvez observer la respiration et l'utiliser pour vous aider à vous concentrer et à être attentif.

C'est la même chose avec le nada yoga, et par conséquent, c'est l'attitude que j'encourage toujours. Indépendamment de ce qu'il est « en fait » (si on peut utiliser ce mot ici de

manière significative), nous pouvons mettre à profit le son du nada et le fait que les résultats de cette utilisation sont réels et très tangibles.

Q : J'ai entendu dire que si vous êtes capable d'entendre ce son, cela veut dire que vous êtes éveillé — est-ce que c'est vrai ? Un de mes amis a été à un week-end de méditation très coûteux où il a appris cette méthode. Cela a dû lui faire du bien, mais cela me semblait un peu exagéré d'appeler cela éveil. Qu'en pensez-vous ?

R : Je pense que cet enseignement n'a pas de prix, mais cela ne vaut pas la peine de payer 5 000 \$ pour un week-end ! Du moins c'est le prix que j'ai vu affiché pour un tel événement aux États-Unis, il y a quelques années.

Si vous pouvez entendre le son du nada, en aucun cas cela signifie que vous êtes éveillé, du moins pas de la manière dont le mot est utilisé dans les cercles bouddhistes. Être

éveillé, en utilisant les définitions bouddhistes classiques, veut dire que votre cœur et votre esprit sont libres de manière irréversible de toute avidité, haine et illusion, et qu'il est incapable de toute attitude égoïste. Les êtres éveillés sont des cœurs complètement purs — ils n'agiront jamais par tromperie, violence, malhonnêteté ou complaisance des sens.

Ils demeurent dans un état de paix inébranlable, de joie et d'indépendance. Et c'est très peu probable qu'ils demandent ce genre de prix pour leurs enseignements.

Le son du nada est une expérience naturelle à laquelle on peut être présent et, s'il est utilisé judicieusement sur une longue durée, ce peut être un moyen habile pour contribuer à la libération authentique.

Il est naturel que, lorsque les gens ont eu une bonne expérience, ils soient enthousiastes et désirent la partager

avec les autres. Cependant, il se pourrait qu'ils surestiment leur expérience à travers une perception erronée.

De la même manière, ayant trouvé de grands bienfaits pour eux-mêmes, les gens désirent souvent découvrir un sens plus profond à leur expérience, ou obtenir une validation de l'extérieur. À cet égard, lorsque certaines personnes provenant d'un milieu theravada étaient introduites à la pratique de l'écoute intérieure, elles s'exclamaient parfois en disant des choses comme : « Vous savez, les disciples du Bouddha étaient appelés *Savakasanga* — 'La Communauté de ceux qui entendent' ! Cela veut sûrement dire qu'ils devaient être ceux qui pouvaient entendre le » Son intérieur » ! Ou bien ils disaient, selon une dérivation étymologique encore plus douteuse : « Vous savez comment le mot *Sotapanna* [voulant dire celui qui a atteint le premier stade de l'éveil] est toujours traduit par « Celui qui entre dans le *Courant* ». Eh bien, je pense qu'ils ont mal compris

« *sota* » – oui, cela veut dire « courant », mais « *sota* » veut aussi dire « l'oreille, l'ouïe » avec exactement la même orthographe ! Ainsi la vraie signification est : « Celui qui a réalisé le Dhamma en entrant par la porte de l'ouïe ». Par conséquent, quelqu'un qui est capable d'écouter le son du nada est en fait un Sotapanna !

C'est à nouveau faux ! Une fois de plus, il ne faut pas prendre ses désirs pour des réalités, car ce n'est pas ce que ce « *sota* » – là signifie, comme beaucoup d'autres enseignements le confirment. [6]

De plus, si l'on pouvait plaider en faveur de cette interprétation de « Celui qui entre dans le Courant par la porte de l'oreille », cela demanderait beaucoup plus que de simplement entendre le son du silence pour justifier que cette expérience soit un signe d'avoir atteint le premier stade de l'éveil. Être un Sotapanna veut dire que le cœur et l'esprit sont complètement libres de toute identification

avec le corps et la personnalité ; il n'y a pas d'attachement ni de confusion au sujet des conventions sociales ou religieuses et, enfin, celui qui a atteint cette réalisation a totalement dépassé le doute concernant ce qui est et ce qui n'est pas le chemin de la libération. Cette profondeur d'éveil est bien au-delà de toutes les bénédictions spirituelles qui découleraient du fait d'être simplement capable d'entendre le son du nada.

De manière similaire, j'ai aussi entendu des gens faire des déclarations telles que : « c'est le son de l'inconditionné » ou bien « C'est le chant de la non-mort », et j'en ai moi-même aussi avancé quelques-unes :

Un chant d'Ainsité clair et vif,
L'infinie paix intérieure de la lumière
Dont la présence inlassable gronde
Océanique sur ses rives. [7]

L'erreur vient du fait de présumer que, puisque nous pouvons entendre le son intérieur, nous avons vraiment « trouvé la non-mort ». Ce n'est pas ainsi. Tout ce dont nous pouvons être sûrs, c'est que nous avons trouvé un bourdonnement dans nos oreilles. Encore une fois, bien que les lignes ci-dessus puissent être des expressions poétiques inspirées, et des conseils pertinents pour indiquer la vérité, dans la perspective bouddhiste cette présomption supplémentaire de réalisation doit être sérieusement considérée comme une exagération.

Finalement, si l'on pense à tous ceux qui ont cru que c'était un acouphène et qui l'ont traité comme une affection désagréable — il se pourrait bien qu'ils soient vraiment très éloignés de tout accomplissement spirituel, et en plus de cela, ils n'auraient pas non plus eu besoin de dépenser tant d'argent pour entendre le son intérieur.

Comme cela a été mentionné auparavant, dans la perspective bouddhiste du moins, entendre le son du silence peut être un moyen habile pour aider à la libération, mais de l'entendre ne constitue pas la libération.

Le son du nada a des *attributs* qui en font un symbole idéal du Dhamma transcendant, la non-mort, mais il est crucial de garder à l'esprit que ces qualités sont des symboles dans le domaine des sens pour ce qui est intrinsèquement au-delà du domaine des sens. Si nous gardons cela à l'esprit, cela nous aide à apprécier sa présence, mais sans confondre le poteau indicateur avec le signe d'arrivée à la fin de notre voyage.

Q : Si je ne peux ni entendre le son du silence, ni le ressentir, ni le voir ni quoi que ce soit d'autre... Alors que faire ?

R : Eh bien, comme on l'a dit, « l'or est là où vous le trouvez ». Ainsi, si d'une façon ou d'une autre vous ne

pouvez discerner cette vibration, alors peut-être vous faut-il creuser ailleurs, c'est-à-dire utiliser une méthode de méditation qui convienne mieux à vos dispositions, comme l'attention à la respiration, la méditation sur la bienveillance, ou l'utilisation d'un mantra.

Pourtant avant d'y renoncer, il existe des manières simples pour vous aider à trouver le son du silence et à développer l'aptitude à l'utiliser. Premièrement, essayez simplement de vous boucher les oreilles. Cela peut paraître un peu grossier et évidemment ce n'est pas ce que vous voudriez utiliser comme pratique à long terme, mais cela peut être un bon moyen pour établir ce contact initial — d'exclure tous les autres sons extérieurs aussi complètement que possible et voir ce qui reste.

Deuxièmement, et ceci est un peu plus compliqué, la prochaine fois que vous prendrez un bain ou que vous irez à la piscine, mettez-vous la tête sous l'eau et restez très

tranquille. Une fois encore, portez votre attention sur le sens de l'ouïe et écoutez simplement. Inutile de dire que si vous êtes dans une piscine publique bruyante, cela ne va peut-être pas marcher, mais si vous pouvez essayer cela dans un endroit calme, cela peut être une introduction éclairante au son intérieur.

EN CONCLUSION

Dans la pratique bouddhiste considérez toujours : « Est-ce que ça marche ? Quels sont les résultats de mes efforts ? » Et si les résultats sont bénéfiques, vous utilisez cela comme un encouragement pour continuer sur cette voie. Cependant, si vos efforts ne portent aucun fruit, alors tournez-vous ailleurs et essayez d'utiliser des approches différentes.

Il est toujours important de se rappeler que ces pratiques sont pour VOUS. Elles sont là pour vous rendre service plutôt que pour vous asservir. Alors, je vous en prie, essayez cette méthode d'écoute intérieure et voyez si pour vous elle fonctionne. Si c'est le cas, alors c'est la « bonne chose » à faire – et si elle ne fonctionne pas, alors peut-être allez-vous trouver d'autres moyens pour parvenir à gravir la Montagne spirituelle.

Le reste est silence.

CITATIONS

LE SHURANGAMA SOUTRA

« Je commençai par une pratique basée sur la nature illuminée du sens de l'ouïe. D'abord, je redirigeai mon ouïe vers l'intérieur afin d'entrer dans le courant des sages. Alors les sons extérieurs disparurent. Avec le changement de direction de l'ouïe et l'apaisement des sons, à la fois les sons et le silence cessèrent d'apparaître. Ainsi, comme je progressais graduellement, ce que j'entendais et ma pleine conscience de ce que j'entendais disparurent. Même lorsque cet état d'esprit dans lequel chaque chose était arrivée à une fin disparut, je ne me reposai pas. Ma pleine conscience et les objets de ma pleine conscience se vidèrent, et quand ce processus de vidage de ma conscience fut totalement achevé, alors même ce vidage et ce qui avait été vidé disparurent. Le fait d'être et de cesser d'être, eux-mêmes cessèrent. Alors la tranquillité ultime se révéla.

« Soudain je transcendai les mondes des êtres ordinaires, et je transcendai aussi les mondes des êtres qui ont transcendé les mondes ordinaires. Chaque chose dans les dix directions était pleinement illuminée, et j'acquis deux pouvoirs remarquables. D'abord, mon

esprit s'éleva pour s'unir avec l'esprit fondamental, extraordinaire, illuminé de tous les Bouddhas dans les dix directions, et mon pouvoir de compassion devint égal au leur. Deuxièmement, mon esprit descendit pour s'unir à tous les êtres des six destinées dans toutes les dix directions de telle façon que je ressentais leurs peines et leurs aspirations pleines de prières comme si c'était les miennes. »
pp 234-5

« Maintenant je dis respectueusement à celui qui est honoré par le Monde Celui qui devint un Bouddha dans ce monde Saha
Afin de nous transmettre l'authentique enseignement essentiel
Destiné à cet endroit — je dis qu'on trouve la pureté à travers le sens de l'ouïe.
Tous ceux qui désirent parvenir à la maîtrise du samadhi
Trouveront que l'ouïe est la manière d'entrer. »
p 253

« Grande Assemblée ! Ananda ! Arrêtez le spectacle de marionnettes
De votre ouïe déformée ! Faites tout simplement demi-tour avec
votre ouïe

Pour écouter votre authentique vraie nature,
Qui est la destination du Sentier qui est suprême.
C'est le vrai moyen de faire la percée vers l'illumination. »
p 256

*Extraits de « The Surangama Sutra » [3]
Récemment traduit du chinois en anglais par le « Surangama Sutra »
Translation Committee of the Buddhist Text Translation Society*

LA CHANDOGYA UPANISHAD

Maintenant la lumière qui brille plus haut que ce ciel, à l'arrière de tout, à l'arrière de toute chose, dans les mondes les plus élevés, là où il n'y en a pas de plus hauts — vraiment c'est la même lumière que celle qui est ici à l'intérieur de nous. En fait, on l'entend— quand on se bouche les oreilles et qu'on entend un son, un grondement, comme celui d'un feu ardent.

ChU 3.13.7 8

Cité dans « Mind Like Fire Unbound » Ch.1

Traduction du Vénérable Thanissaro Bhikkhu (Anglais)

LES CLOCHARDS CÉLESTES

Le silence est si intense que vous pouvez entendre votre propre sang gronder dans vos oreilles ; mais encore bien plus fort que cela, il y a le mystérieux grondement que j'identifie toujours au grondement du diamant de la sagesse, le grondement mystérieux du silence lui-même, qui est un grand Shhhh vous rappelant quelque chose que vous sembliez avoir oublié dans le stress de vos journées depuis votre naissance.

J'espérais pouvoir expliquer cela à ceux que j'aimais, à ma mère, à Japhy, mais il n'y avait tout simplement pas de mots pour décrire le néant et sa pureté. Y a-t-il un enseignement sûr et certain qui puisse être donné à toutes les créatures vivantes ? C'était probablement la question posée à Dipankara au front proéminent blanc comme la neige, et sa réponse était le silence grondant du diamant.

« *Les Clochards célestes* » par Jack Kerouac

« *The Dharma Bums* » by Jack Kerouac, Ch. 22

L'ASCENSION DU MONT CARMEL
(SUBIDA DEL MONTE CARMELO)

Rien, rien, rien, rien, rien.

Et même sur la Montagne, rien.

(Nada, nada, nada, nada, nada. Y en el Monte, nada.)

La Montée du Mont Carmel par Saint Jean de la Croix
The Ascent of Mount Carmel — The Way of Pure Spirit,
by St John of the Cross

RÉFÉRENCES

- 1 *An Imaginary Tale : The Story of i* [the square root of minus one (Princeton Library Science Edition) by Paul J. Nahin
- 2 *La Voie de la Vigilance Intérieure* par Edward Salim Michael, éd. Guy Trédaniel *The Law of Attention : Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance* (Inner Traditions ; 2nd edition 2010) by Edward Salim Michael
- 3 *The Surangama Sutra — Avec des Extraits du commentaire par le Vénérable Maître Master Hsüan Hua* (Copyright 2009 par the Buddhist Text Society). Récemment traduit du chinois en Anglais par le ‘Surangama Sutra Translation Committee of the Buddhist Text Translation Society’ Rév. Bhiksu Heng Sure (garant) ; Bhiksu Jin Yan, Bhiksu Jin Yong, Novice Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang, et Laura Lin.
- 4 Manuscrit non publié cf. ‘*Deep Listening*’ un enseignement de Jan Chozen Bays. zendust.org/audio/deep-listening.
- 5 From « *Naam or Word* » — « *Book Two : Shabd — The Sound Principle* » by Sant Kirpal Singh ruhanisatsangusa.org/naam/naam_shabd1.htm

6 Par exemple, dans *The Connected Discourses of the Buddha, Book Two (S 55.5)* (Wisdom Publications, Boston) by Bhikkhu Bodhi (anglais) : [...] « Sariputta, on dit : « Le courant, le courant. Maintenant, Sariputta, qu'est-ce que le courant » ?

'Ce Noble Octuple Sentier, Vénérable, est le courant, c'est-à-dire : la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, le moyen de gagner sa vie juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.'

'Bien, bien, Sariputta ! Ce Noble Octuple Sentier est le courant.' [...]

7 Du poème « *Self Portrait* » par l'auteur, dans '*Silent Rain*' p 263 (Anglais) et dans '*Rain on the Nile*' p 65 (Anglais)



À PROPOS DE L'AUTEUR

AJAHN AMARO commença son entraînement monastique dans les monastères de la Tradition de la Forêt du nord-est de la Thaïlande avec Ajahn Chah en 1978. Puis, il continua sa formation avec Ajahn Sumedho, d'abord au Monastère de Chithurst dans le West Sussex en Angleterre, et plus tard au Monastère bouddhiste d'Amaravati, où il vécut pendant 10 ans. En juin 1996, Ajahn Amaro partit en Californie pour établir le Monastère d'Abhayagiri comme co-abbé conjointement avec Ajahn Pasanno. Dans le courant de l'été 2010, il revint à Amaravati sur l'invitation d'Ajahn Sumedho, pour y prendre le poste d'abbé.

L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

PAR AJAHN AMARO

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
ST. MARGARETS LANE, GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ, UK

AMARAVATI.ORG
(0044) (0) 1442 842455

CE LIVRE EST OFFERT EN DISTRIBUTION LIBRE
ET EST ÉGALEMENT TÉLÉCHARGEABLE DE :
FORESTSANGHA.ORG

ISBN: 978-1-78432-125-3

2012 © AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
L'AUTORISATION DE RÉIMPRESSION POUR UNE DISTRIBUTION LIBRE
EST DONNÉE ICI AUSSI LONGTEMPS QU'AUUCUNE MODIFICATION
N'EST FAITE À LA VERSION ORIGINALE.

CONCEPTION DE LA COUVERTURE ET DU LIVRE ET MISE EN FORME DU TEXTE :
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

CET OUVRAGE EST SOUS LICENCE DE LA «CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-
NONCOMMERCIAL-NODERIVS 2.0 UK : ENGLAND & WALES LICENSE».
POUR CONSULTER UNE COPIE DE LA LICENCE, VEUILLEZ VISITER :
CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/

CETTE ÉDITION IMPRIMÉ AU ROYAUME-UNI 2022
1RE ÉDITION, 10 000 EXEMPLAIRES, IMPRIMÉS EN MALAISIE 2012



Ce livre est sous la licence Creative Commons. Attribution- Non commercial-Noderivatives 4.0 LICENCE INTERNATIONALE

Pour voir une copie de cette licence visitez,
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- Vous êtes libre de copier et de redistribuer le matériel sous quelques moyens ou format.
Le donneur ne peut pas révoquer ces libertés tant que vous suivez les termes de la licence.

Sous les termes suivant:

- Attribution : Vous devez donner un crédit approprié, donner un lien de la licence et indiquer si des changements été fait. Vous pouvez faire cela de quelques façon raisonnable mais en aucun cas de façon a suggérer que le donneur vous recommande ou recommande votre usage.
- Non commercial : Vous ne pouvez utiliser le matériel a des fins commerciales
- Pas de dérives : Si vous mélangez, transformez ou ajoutez du matériel, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifie
- Pas de restrictions supplémentaires : Vous ne pouvez pas appliques des termes légaux ou des mesures technologiques qui restreignent les autres de faire autre chose que ce que la licence permet.

Notice :

Il n'est pas nécessaire que vous vous conformiez à la licence pour les éléments du matériel dans le domaine public ou lorsque votre utilisation est prémissée par une exception ou une restriction applicable.

Aucune garantie n'est donnée. La licence ne peut vous donner toutes les permissions nécessaires pour votre usage prévu. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont vous utilisez le matériel



POUR DIFFUSION GRATUITE

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT