

« A L'ÂGE DE  
L'INFORMATION, LA  
RÉEL INSPIRATION  
VIENT DANS L'INTIMITÉ  
ET LA RÉFLEXION DU  
SILENCE »



*Initiatives et Changement*

# SILENCE ON ECOUTE

COMMENT TROUVER  
L'INSPIRATION À L'ÈRE  
NUMÉRIQUE ? »

MICHAEL SMITH



L'ère numérique réduit le temps et l'espace. Elle transforme le monde. Les communications sont pratiquement instantanées. Les médias nous livrent les tragédies et les espoirs du monde au fur et à mesure qu'ils se manifestent. Du bout des doigts, nous accédons à une information pratiquement illimitée. Exposés plus que toutes les générations qui nous ont précédés aux grands problèmes sociétaux et éthiques du monde, nous avons acquis une forte conscience sociale.

Sommes-nous pour autant plus sages ? Nous restons confrontés à l'immense fossé qui sépare riches et pauvres, au fléau des maladies mortelles, à une dégradation sans précédent de notre environnement, au réchauffement climatique, à la détérioration du tissu familial, aux conflits interethniques ou religieux, au terrorisme et aux guerres. Forte est alors la tentation du repli sur soi, dans l'indifférence ou le désespoir.

Comment faire la différence ?

Comment vivre une vie qui ait du sens ? Comment vivre avec une surdose d'information ? Comme le dit le journaliste français Bernard Margueritte : « Le mal du siècle, ce n'est pas le manque d'information, mais le manque de sens. »

Dans l'économie du savoir, il nous manque un savoir particulier, celui qui nous permet de vivre en harmonie avec les autres, et avec l'ensemble de la création.

### DES COMPÉTENCES DE VIE

Discerner les priorités ; trouver un sens à sa vie ; avoir du temps les uns pour les autres ; jouir de loisirs sans bousculade ; être motivé et se sentir utile, même quand on est chômeur ou sous-employé.

Plus que de compétences professionnelles, nous avons besoin de compétences de vie. Surtout lorsque la menace du terrorisme et de ses représailles nous paralyse de peur et que le déchaînement des passions humaines met nos vies en danger.

Nos compétences techniques nous aident à maîtriser

l'information et la technologie. Mais elles ne peuvent pas nous aider à distinguer ce qui est bon pour nous de ce qui ne l'est pas.

La compétence de vie la plus importante – bien plus importante que celle qui nous ouvre l'accès à internet – est celle qui nous donne accès au discernement spirituel et à des initiatives qui touchent le cœur et l'esprit humain.

Quel est notre fournisseur d'accès à l'inspiration spirituelle, aux initiatives qui mettent en mouvement le cœur et l'esprit humains ?

L'inspiration spirituelle, c'est cette donnée intangible qui informe et stimule l'esprit de l'homme ; qui touche à son besoin de satisfaction, de bien-être, de bonheur. Pour les millions d'êtres humains qui adhèrent à une croyance religieuse, c'est ce qui relève de l'âme, le siège de la personnalité, de l'intellect, de la volonté et des émotions.

Notre cerveau est programmé pour des expériences spirituelles. Un rapport de l'Ecole de Médecine de Dartmouth,

aux Etats-Unis, « Programmé pour la connexion », suggère que notre cerveau est « organisé biologiquement pour ressentir de l'empathie envers les autres êtres humains et disposer d'une conscience morale et spirituelle ». Il y a dans notre cortex frontal des zones où se forge notre sens de la transcendance. Certains essaient d'y accéder par la drogue, d'autres par la musique. Bien moins dangereux que la drogue, et bien plus répandu, est l'accès par la prière et la méditation. Nombreux sont ceux qui pensent que cela leur permet de se connecter intuitivement à une source d'information, un sens de direction, qui vient d'au-delà de la raison humaine.

En mai 1956, Frank Buchman, le fondateur américain du mouvement spirituel Réarmement moral, aujourd'hui Initiatives et Changement, a parlé de « l'électronique de l'esprit, qui est liée à une pensée infinie et encercle le globe en un instant ». Pour lui, une pensée pouvait « s'insinuer dans

un esprit humain à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit », une pensée qui pourrait bien venir de « l'Auteur de toutes choses. »

En 1980, Tim Berners-Lee concevait le logiciel qui a permis la création du réseau mondial de communication devenu aujourd'hui l'internet. Se souvenant d'une encyclopédie de l'ère victorienne qu'il avait pratiquée durant son enfance et qui s'appelait Enquire within upon anything (« Cherchez-y tout sur tout »), il a nommé son logiciel Enquire. Cette invention, lisait-on dans Time Magazine en 1999, nous a permis d'entrer dans le XXIe siècle avec la possibilité de « chercher tout sur tout. »

De la même façon, le recours à l'inspiration spirituelle nous permet de « chercher tout sur tout », de disposer d'un réseau sans fil, d'une autoroute de l'information spirituelle, d'une toile de valeurs spirituelles et éthiques – des valeurs auxquelles nous pouvons nous connecter et que nous pouvons télécharger où que nous nous trouvons sur

la planète, des valeurs globales, mais qui se trouvent aussi en nous, dans le silence de notre cœur.

Cette information spirituelle nous calme et nous rassure ; elle nous encourage et nous inspire. Bien que parfois elle réveille notre conscience, elle est davantage : elle nous poussera peut-être à présenter des excuses pour une erreur passée, à réparer une relation, à abandonner un ressentiment, une haine. Elle donne de la perspective, oui, du sens à notre vie.

Bela Hatvany, patron d'une entreprise d'informatique, la compare au système nerveux central qui permet au corps humain de fonctionner. La capacité de capter cette information est une caractéristique commune aux fidèles de toutes les grandes croyances comme aux non-croyants et aux agnostiques.

Disponible en tout temps et en tout lieu, l'information spirituelle ne connaît pas la fracture numérique : elle touche tout le monde, du plus riche au plus pauvre, du haut en bas de l'échelle sociale.

Le rêve de Tim Berners-Lee pour la « toile globale » : que cela soit « un puissant outil de collaboration entre les hommes, un outil auquel tout le monde aurait un accès immédiat et intuitif, non pas uniquement pour naviguer, mais aussi pour créer. » Ainsi, l'information spirituelle est facteur de créativité.

### COMMENT ACCÉDER À L'AUTOROUTE DE L'ESPRIT ?

Partout dans le monde, des hommes et des femmes se rendent dans un « espace d'information », pour un « temps de silence » qui les conduit aux sources du discernement spirituel et éthique. Chacun peut alors consulter sa boîte aux lettres et recevoir les courriels de son fournisseur d'accès spirituel.

Une fois créé notre espace d'information personnel, à quoi pouvons-nous nous attendre ? Peut-être à rien de spectaculaire, du moins au début. Mais à une impression de détente, un ancrage dans un espace plus vaste, une conscience plus vive de la réalité. Certains auront des

idées plus précises : une tâche à entreprendre, des excuses à présenter, une personne à accompagner, une relation à réparer ; ou une malhonnêteté à avouer. Pour d'autres encore, ce sera un changement complet d'orientation.

Le croyant verra dans ces pensées un chuchotement divin l'incitant à changer, l'instruisant, le touchant au plus profond de lui-même, réorganisant le mobilier de son esprit, le libérant des erreurs du passé, lui fixant de nouveaux objectifs de vie. Pour tous, croyants ou non, le discernement spirituel clarifiera le sens de leur vie comme jamais auparavant, et bien au-delà de tout les rêves imaginables. Pour ma part, je n'aurais jamais imaginé que je deviendrais un jour rédacteur en chef d'une revue internationale, ni que je passerai de nombreuses années de ma vie en Inde.

Le Britannique Eric Andren, qui conduisait des programmes de formation aux valeurs de la démocratie en Europe de l'Est, faisait une autre comparaison : il parlait d'un moment de recherche et de

développement (R&D), de réflexion et de décision.

### QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR RECEVOIR CETTE INFORMATION ? POUR PRATIQUER CE R&D ?

Tout d'abord, le silence. Faisons du silence notre ami, comme le dit la poétesse italienne Rosa Bellino : « le silence purifie les eaux boueuses de notre esprit. Il est l'espace, la matrice qui nous permet d'entendre « une harmonie, un rythme ; il nous apaise, nous fait nous oublier nous-mêmes, il fait de nous des enfants entrant dans le royaume de Dieu. »

« Le silence est le frère du divin, selon l'écrivain John O'Donohue, le grand ami de l'âme. Faisons-lui de la place pour qu'il travaille en nous et pour nous. Faites confiance à votre propre solitude et tout ce dont vous avez besoin vous sera révélé. »

Pour le mahatma Gandhi, le silence était une nécessité physique et spirituelle. Dans une attitude de silence, l'âme trouve sa voie vers la lumière

et ce qui vous échappe et vous trompe devient clair comme du cristal.

A l'ère numérique, nous découvrons que la vraie inspiration naît dans le silence.

Quel est le moment le plus propice à la réflexion silencieuse ? Toute heure est propice, bien sûr. Certains la pratiquent en fin de journée, pour faire le point. Chez les Quaker, on se réunit pour une méditation collective. D'autres préfèrent la solitude. Beaucoup ont l'habitude de se réserver la première heure de la journée. Comme le musicien qui accorde son instrument avant le concert et non après. Nous aussi, nous pouvons tourner notre esprit vers l'Auteur de toute chose avant que les pressions de la journée ne se fassent sentir. Pour ma part, j'ai fait de cette pratique une discipline quotidienne depuis plus de quarante ans.

Cette heure matinale m'aide à fixer les priorités du jour, à prendre du recul, à améliorer ma productivité. C'est prendre le dessus sur ma journée, avant que celle-ci ne prenne le dessus sur moi.

Cela peut aussi m'amener à saisir certaines choses en profondeur, à être lucide envers moi-même, à voir les autres plus clairement, à mieux comprendre les situations dans lesquelles je me trouve. Cela peut m'aider à lâcher prise – Ah, ma longue liste de choses à faire ! – à fixer mon esprit sur une décision difficile à prendre. La lecture d'un des nombreux livres de réflexion spirituelle que nous offrent nos différentes religions ou familles de pensée est le plus souvent d'une grande aide.

Certains, notamment ceux que les rudesses de la vie n'ont pas épargnés, trouveront tout cela plutôt étrange. Il leur semble plus facile de noyer leur souffrance dans les décibels ou dans l'hyperactivité. Pour eux aussi, la réflexion intérieure peut être source de guérison, de pardon et d'espoir.

Rien d'automatique dans cette démarche : elle prend simplement du temps – au moins une demi-heure – jusqu'à ce que l'inattendu se glisse dans un coin de notre cœur. Autre avantage : notre intelligence

émotive se développe, comme notre empathie pour les autres, notre attention à ce qu'ils ont à nous dire. Leurs paroles, oui, mais surtout leur paroles intérieure, le langage de leur regard et de leur corps, leurs espoirs, leurs peurs, leur souffrances, leurs aspirations. Nous pouvons alors mieux percevoir leurs besoins, mieux leur témoigner notre sollicitude.

Deuxième condition pour recevoir l'information spirituelle : activer notre logiciel anti-virus. Il nous faut faire en sorte que l'information que nous recevons n'est pas corrompue par des mobiles troubles ou par des illusions. Pour cela, des valeurs morales – honnêteté, pureté de cœur et de mobiles, amour des autres et capacité de pardon – joueront le rôle de pare-feu filtrant les messages en ligne et ne laissant passer que ceux qui viennent de sources sûres.

Ces valeurs ne nous immuniseront pas définitivement contre la tentation de céder à la haine, à la cupidité ou à telle ou telle addiction, mais elles peuvent nous empêcher

d'y succomber. Elles nous aident à dépasser la face sombre de notre nature humaine ; elles nous protègent du mal et nous libèrent pour faire ce qui est juste. Paradoxalement, cette discipline fraie la voie de la liberté personnelle.

Ces valeurs nous mettent au niveau des autres : nous sommes tous dans le même bateau, nous avons tous la même difficulté à atteindre notre idéal. Comparez donc ces valeurs à l'étoile polaire, cet astre fixe au firmament sur lequel, depuis des siècles, les marins fixent leur cours. L'absolu est inatteignable, mais il nous fournit une étoile comme gouvernail.

Ceux comme moi qui veulent suivre le Christ tirent leur force de sa vie et de son enseignement. Toutes les religions, comme d'autres traditions philosophiques et familles de pensée prennent exemple sur leurs prophètes. Le mahatma Gandhi parlait de « la voix intérieure » et du besoin de « faire de Dieu son gourou ». Les bouddhistes recommandent la pratique de la méditation et du détachement.

Pour les musulmans, le mot même d'islam veut dire soumission à Dieu et paix entre les hommes. Juifs et chrétiens trouvent Dieu dans « la petite voix intérieure ».

Poursuivre un idéal n'est pas acte d'arrogance, mais d'humilité face à l'éternité du temps et de l'espace. Il faut reconnaître que nous sommes voués à l'échec, que nous avons besoin de la grâce du pardon. Il nous faut aussi reconnaître que ce que nous donnons aux autres, c'est ce qui nous reviendra un jour. La haine engendre la haine, l'amour engendre l'amour.

Activer chaque jour notre anti-virus nous libèrera de nos mobiles égocentriques et nous rendra créatifs pour les autres.

Troisième condition : imprimer l'information reçue, plutôt que de la laisser enfouie dans notre disque dur au risque de l'oublier. Écrire nos pensées agira comme un aide-mémoire.

Comment écouter Dieu ? demandait le rédempteur français Alphonse Gratre. La réponse est simple : en écri-

vant. Comme le dit le proverbe chinois : « La plus pale des encres est plus forte que la plus forte des mémoires. »

Enfin, avant de passer à l'acte, nous pouvons partager les pensées reçues avec un proche ou un ami de confiance, un collègue ou un mentor – et même avec celui qui risque de ne pas être d'accord. C'est la transparence sur soi-même qui crée la confiance. Les idées de l'un peuvent être renforcées par un tiers. Inversement, les pensées d'une personne peuvent faire avancer tout un groupe. De toute façon, agir en suivant une telle pensée est toujours un risque, un acte de foi.

Enfin, tout cela est bien plus qu'une affaire personnelle et n'est pas sans conséquence sur la vie des autres ou au-delà.

Thomas Friedman, l'éditorialiste du New York Times, a écrit quelque part qu'une des caractéristiques de la mondialisation est qu'elle suscite des individus « super-responsables » qui sont à même de mobiliser des gens dans le monde entier grâce à l'infor-

matique. Il cite notamment l'expérience de l'Irlandaise Jody Williams, Prix Nobel de la Paix pour sa campagne menée contre les mines anti-personnel en partie grâce à l'e-mail. Autre exemple : la campagne Jubilee 2000 pour la suppression de la dette internationale, qui a aussi été marquée par une mobilisation de l'opinion. Quant aux membres du mouvement Attac, qui se bat pour une globalisation juste, ils affirment tout bonnement qu'ils veulent « changer le monde ».

Selon Friedman, il y a six composantes de la mondialisation : finance et management, politique, culture, sécurité et défense, technologie et environnement. Ce à quoi on pourrait ajouter les composantes religieuse et spirituelle, notre époque étant marquée par la cohabitation multiculturelle et multi religieuse dans toutes nos grandes métropoles. Et Friedman de conclure en faisant appel à des « mondialistes » - dont la réflexion engloberait toute la scène mondiale.

Frank Buchman avait aussi une vision mondiale : « Refaire le monde. » On peut dire avec lui que dès l'instant où quelqu'un décide de vivre et d'agir différemment, quelque chose dans le monde commence à changer. Buchman encourageait les gens à « penser au niveau des continents », à laisser la gloire et la souffrance du monde pénétrer nos cœurs et nos esprits. Lui aussi imaginait des individus super-responsables dans le domaine spirituel. Quand ils œuvrent ensemble, ces individus contribuent à l'instauration de l'intégrité, de la justice, de la réconciliation et de la bonne gouvernance dans le monde des affaires et dans la société civile. « Imaginez, disait Buchman, cent millions de personnes se mettant à l'écoute de leur voix intérieure. Ou imaginez aujourd'hui un milliard de personnes se mettant à l'écoute de la mélodie du silence. » Cela susciterait certainement un monde plus pacifique et plus juste. Où que nous soyons, nous pouvons toujours « faire la différence », dans notre vie de famille, au travail, dans la société.

Depuis des lustres, d'innombrables personnes de par le monde font de l'écoute silencieuse une pratique quotidienne. C'est pour eux à la fois une ancre et un tremplin pour l'action. Cet outil indispensable agit sur tous les domaines de la vie : relations familiales, voire le choix d'un conjoint, amitiés, vie professionnelle, gestion de l'argent. Cela fait toute la différence.

#### **Références : :**

Frank Buchman ou la Dynamique du Silence (Caux Editions)

Frank Buchman :  
Refaire le monde  
Alphonse Gratry :  
les Sources

La pratique de l'écoute quotidienne a conduit **Michael Smith** à travailler dans le monde de la presse et de l'édition dans le cadre de l'ONG Initiatives et Changement. Diplômé en 1970 en typographie et en design du London Printing College, Il a travaillé trois ans (1971-74) en Inde pour l'hebdomadaire indien Himmat, dont le rédacteur en chef et éditorialiste était Rajmohan Gandhi. Depuis, il s'est rendu dix fois en Inde pour des reportages sur les questions de développement. En 1987, il a fondé avec d'autres la revue For a Change, publiée à Londres par Initiatives et Changement. Il en est un des rédacteurs responsables. Il est l'auteur de Trust and integrity in the global economy (Caux Books). Sa femme Jan et lui vivent à Wimbledon. Ils ont deux enfants.

---



# **SILENCE ON ECOUTE**

COMMENT TROUVER  
L'INSPIRATION À L'ÈRE  
NUMÉRIQUE ? »

## **CAUX BOOKS**

Première publication en 2004  
par Caux Books, deuxième édition en 2006  
Rue de Panorama, Case Postale  
36, 1824 Caux, Switzerland,  
Copyright © Michael Smith 2004,  
Photo de couverture de Chloe Smith,  
illustrations de Einar Engebretsen  
**Traduction française : Philippe Lasserre**