

A PROPOS DE LA CEREMONIE DE BIEN-ÊTRE



Collectif : Gaby DIEUAIDE, René OSTER, Isabelle COMTE, Jean-Luc GUERARD, Thérèse NEROUUD.

Parcs d'Etude et de Réflexion La Belle Idée

7 janvier 2021

SOMMAIRE

Résumé de notre processus avec l'étude de la cérémonie de bien-être.....	3
1- Introduction	3
2- Descriptif chronologique	3
3- Expériences communes avec la cérémonie de bien-être	6
4- Conclusion	7
Récits d'expérience avec la cérémonie de bien-être.....	8
Récit d'expérience - Gabriela Koval-Dieuaide	9
Récit d'expérience – René Oster	14
Récit d'expérience – Isabelle Comte	19
Récit d'expérience – Jean-Luc Guérard	30
Récit d'expérience – Thérèse Nérout	36

Résumé de notre processus avec l'étude de la cérémonie de bien-être

1- Introduction

Sous l'impulsion d'une Maître de la Belle Idée nous nous sommes retrouvés à 6 avec l'intention d'approfondir notre expérience de la cérémonie de bien-être afin de la comprendre, de l'intégrer, de la décrire et de la transmettre. L'enceinte était une enceinte d'Ecole avec des Maîtres tous Messagers, décidés à aller plus loin que là où leurs « efforts » individuels les menaient et ouverts à la tentative de produire quelque chose pour l'Ecole. L'idée de départ était d'approfondir la partie sur les êtres chers d'un autre espace mais nous sommes finalement partis sur une investigation de l'ensemble de la cérémonie.

Nous commencerons par décrire le processus de ce travail approfondi avec la cérémonie de bien-être puis nous intégrerons nos écrits respectifs. Nous avons consacré beaucoup de temps à la mise à jour et à la mise en sens d'expériences accumulées pendant deux décennies autour des cérémonies de bien-être et de l'expérience du bien-être, ce qui nous a fait remonter à la période où Silo a donné son Message et même avant.

Des synthèses individuelles ont été produites, lues, commentées et réélaborées. Une synthèse des points communs à tous a été rédigée.

2- Descriptif chronologique

Le processus de ce travail s'est déroulé de février 2019 à janvier 2021.

Février 2019 : premier tchat

Nous avons défini les grandes lignes de travail

Les intérêts de chacun

- Expérience et approfondissement de la cérémonie de bien-être.
- Communication d'espaces
- Echanger
- Investigation de la racine culturelle par rapport à la mort
- Réconciliation
- Projection-introjection bien-être
- Le fil de l'éternité (les pères de tes pères se perpétuent en toi)
- Ouverture du futur

- Approfondissement du Message
- Confirmation des intuitions

L'intérêt commun

C'est un laboratoire d'investigation c'est-à-dire notre objet d'étude est la cérémonie de bien-être. On va investiguer aussi bien par l'expérience que par les échanges et l'étude. Chacun de nous a eu des expériences avec des êtres chers qui ne sont pas de ce temps/espace mais nous ne savons pas comment approfondir ce type d'expériences et nous sentons que nous avons besoin des autres pour continuer ce chemin ensemble.

Les retraites

Nous avons exprimé le besoin de nous voir physiquement, une première fois, pour démarrer le laboratoire avant de tenter autre chose. Une première retraite est souhaitée par l'ensemble. Ce sera un premier contact pour se frotter les antennes, nous aspirons doucement à avoir confiance dans l'ensemble afin de pouvoir progressivement lâcher l'autocensure, les peurs, l'image de soi...et aller de plus en plus vers l'expérience du Nous.

Bibliographie à partager et consulter

- Charlas de Silo con Mensajeros
- Commentaires au Message de Silo (par Silo mais aussi par d'autres Maîtres)
- Le Message de Silo

30 mai au 2 juin : Première retraite

Le premier soir nous redéfinissons les intérêts de ce laboratoire bien-être :

- décrire des registres et des indicateurs du point de vue de l'évolution du mental.
- toucher à l'immortalité : le bien-être et le plan transcendantal.
- renforcer le bien-être dans une cérémonie au sein d'une communauté pour amener ce bien-être partout ; irradier.
- faire revenir l'amour, la joie chaleureuse avec les êtres chers qui sont décédés.
- aller vers la transformation (donner direction aux pensées, aux sentiments et aux actes).
- étudier les états altérés de conscience dans Psycho IV en lien avec le bien-être.

Tout cela « sans hâte, en profondeur, de façon sentie et humble. »

Visionner la vidéo de la Salita de Ramos Mejias¹ nous a donné une bonne base d'échange et nous a permis de rentrer dans le cœur de la retraite. En plus, répéter plusieurs fois la cérémonie avec un temps

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=UHUfd-Bmtj0&feature=youtu.be> (à partir de la minute 21)

d'échange dans le but de faire monter la température et de rompre un certain niveau, nous a fait rentrer dans une autre fréquence.

Les témoignages nous ont aidés à enlever l'autocensure et à rentrer dans une fréquence plus affective ; on comprend l'autre et sa vie (le regard humain).

A la fin de cette retraite nous n'avons pas réussi à nous mettre d'accord sur comment continuer, peut-être par manque d'un plan clair et par absence d'un intérêt plus précis sur ce que nous souhaitions approfondir avec la cérémonie de bien-être. Malgré cela nous nous sommes mis d'accord pour faire des cérémonies (en coprésence tous les lundis) afin de maintenir la flamme de ce que nous avons vécu au cours de la retraite, prendre le temps, pratiquer de façon hebdomadaire donc expérimenter....et voir un peu plus tard comment les choses allaient évoluer.

De juin à septembre 2019 : Cérémonies en coprésence

Les cérémonies en coprésence des lundis nous aident à entretenir le feu, à cheminer, à nous inspirer ensemble et aussi à échanger sur l'expérience du bien-être dans le quotidien.

Suite à une inspiration liée aux échanges de 3 des membres - à l'ombre de l'olivier - sur comment continuer notre labo de bien-être, nous décidons de faire une deuxième retraite au Parc fin octobre.

A la fin de l'été, l'image de se retrouver les lundis en coprésence s'est diluée, les cérémonies en coprésence ne sont plus suffisantes pour alimenter le feu.

Retraite du 31 octobre au 3 novembre 2019

Le premier soir a été surprenant par le niveau, la syntonie et la profondeur des échanges.

Un autre moment fort de cette retraite a été l'expérience d'envoyer du bien-être à deux personnes du groupe alors qu'elles étaient dans une autre pièce, l'échange qui a suivi nous a mis dans une certaine profondeur.

Nous décidons de faire un apport écrit, le cadre de l'écrit commence à surgir, même si la forme de l'écrit (un apport commun ou bien une compilation des écrits) n'est pas encore claire. Le fond, la trame et la direction s'éclaircissent.

A partir de la discussion sur l'écrit des pistes se dessinent :

- les indicateurs d'émission et de réception.
- les conséquences dans l'Ascèse, dans le quotidien, dans les changements de conduites, et les indicateurs d'approfondissement de l'expérience
- l'impact sur notre travail évolutif, dans un chemin spirituel, comme un changement de paysage, un changement dans nos relations ; l'impact sur notre milieu, le monde.
- Chercher à vérifier dans la vie quotidienne ce qui a changé.
- la compréhension de l'expérience à partir d'un cadre interprétatif.
- Décrire, comprendre et interpréter pour que cela soit utile à nous-même et aux autres sur le plan évolutif.

En janvier nous nous rendons compte que nous n'arrivons pas à écrire chacun dans notre coin et que nous avons besoin de l'enceinte. En effet, nous avons perdu le contact et souhaitons rétablir la fréquence entre nous. Nous nous proposons de faire un tchat afin de maintenir « le petit feu » jusqu'à la prochaine retraite à l'issue duquel nous convenons d'un calendrier d'échanges, et nous reprecisons l'intérêt commun.

Extrait du mail de synthèse du tchat de fin janvier 2020

Pour avancer dans la synthèse de nos expériences on voyait déjà de partir de nos notes et d'extraire ce qui est en lien avec le bien-être ; de structurer l'expérience par rapport aux différentes étapes de la cérémonie, de noter ce qui se passe en soi à chaque étape, quelle nécessité nous a amenés à faire cette cérémonie. Autres points : noter les états générés par cette cérémonie, les traductions de cette expérience.

Suite au tchat, qui a été très bénéfique, une vraie impulsion d'écriture a surgi et chacun a commencé à rédiger. Jusqu'au mois de mai nous avons échangé, témoigné, nous nous sommes resserrés autour de la cérémonie et de notre travail d'écriture.

Annulation de la retraite de 4 jours au Parc pour une retraite virtuelle le 26 mai d'une journée suite au confinement sanitaire.

Cette retraite virtuelle a pour but de lire les écrits de chacun. Le fait de poser la date renforce l'impulsion d'écrire. A ce moment-là une personne du groupe décide de ne pas continuer l'aventure. Désormais nous sommes 5.

Retraite (virtuelle) du dimanche 26 mai 2020

Nous nous retrouvons virtuellement pour que chacun lise son écrit, sans que les autres personnes ne fassent de commentaires. Nous nous sommes engagés à venir avec un premier jet. Lire les cinq écrits a été très dense, néanmoins tout le monde est content, c'est une étape d'achèvement d'un moment de processus de l'ensemble et de chacun.

Le 18 juin nous faisons un tchat et nous posons une date pour une prochaine retraite au Parc afin d'étudier les apports de chacun et voir la possibilité de faire un apport en commun.

Retraite du 13 au 16 août 2020

La ligne directrice de cette retraite est la relecture, les échanges et les commentaires autour des écrits de chacun. Nous ponctuons la révision des écrits avec des cérémonies de bien-être. Suite à cette retraite nous procédons aux dernières modifications et nous décidons de compiler tous les écrits individuels avec la possibilité d'ajouter une synthèse commune.

Entre septembre 2020 et janvier 2021, nous faisons différentes tentatives pour rédiger une synthèse commune qui soit en accord avec les vécus de tous. Nous décidons de clore cette dernière étape de finalisation de notre apport pour le publier dans l'enceinte de l'Ecole.

3- Expériences communes avec la cérémonie de bien-être

Nous avons recherché ce qu'il y avait en commun dans nos expériences avec la cérémonie de bien-être et nous sommes parvenus à identifier 6 points de convergence.

LA FORCE DE L'ENSEMBLE.

L'effet du collectif humain porte, facilite le dépassement des résistances individuelles.

L'AUTRE COMME CANAL VERS LE PROFOND.

Passer par la connexion à l'autre pour éluder le moi, soit dans l'envoi direct à un être cher soit en passant par un être cher de l'enceinte pour atteindre un inconnu.

L'ACTION VALABLE, L'UNITE INTERIEURE.

La cérémonie génère des actions valables, met dans la fréquence de la règle d'or, nous connecte au registre de l'humain.

La cérémonie produit une connexion avec les êtres chers dans un « pour l'autre » et pas dans un « pour moi ». Dans la vie quotidienne après les cérémonies nous générons des actes valables, nous agissons davantage en unité.

LA RECONCILIATION, LE TRANSFERT.

La cérémonie a un caractère transférentiel, elle mène à la réconciliation avec les autres et avec soi-même. Elle dévoile notre indifférence, elle ramène une réelle affection vers les autres et soi-même, elle est anti sacrificielle, elle oriente vers le transfert des contenus souffrants.

L'ENTREE DANS LE PROFOND, LE LIEN ENTRE LES HUMAINS

La cérémonie nous mène à approfondir en nous-même par la méditation sur la souffrance et le bien-être. Elle permet d'intérioriser l'autre en moi, de créer un lien à soi-même et aux autres, un esprit en soi et entre les êtres humains. Cette cérémonie nous relie depuis une plus grande profondeur que les relations quotidiennes.

LE COURANT DE BIEN-ETRE

Il existe un « courant » de bien-être dans lequel baignent les humains qu'ils soient vivants ou non ; c'est un courant auquel nous nous connectons grâce à cette expérience mais qui existe en permanence. Là des significations s'expriment et la solitude n'existe pas.

4- Conclusion

L'objet-intérêt n'a pas pu être clairement défini. Nous avons beaucoup avancé parce que nous avons été bousculés par les expériences vécues pendant les retraites et parce que nous nous sommes nourris de nos témoignages sur ces expériences ou sur des expériences passées. Quelque chose, comme une intention qui nous a dépassés, s'est faufilée et nous a guidés vers des régions profondes du mental et des expériences significatives. Nous avons découvert que derrière cette *simple* cérémonie se cache un procédé complexe d'une grande subtilité. En commençant très simplement, nous avons ensuite abordé une certaine complexité que nous avons cherché à intégrer, pour revenir ensuite à la simplicité, dans une sorte de spirale ascendante.

Récits d'expérience avec la cérémonie de bien-être

Nous partageons nos récits d'expérience avec la cérémonie de bien-être.

Chacun se reconnaîtra dans une forme d'expression ou une autre et nous espérons que ces apports permettront l'échange et l'approfondissement.

Récit d'expérience - Gabriela Koval-Dieuaide

Introduction

Ce petit récit d'expérience est le fruit d'une tentative faite avec un groupe de six maîtres d'approfondir la cérémonie de bien-être par l'expérience, les échanges et l'étude. Cette forme de travail m'a permis de regarder cette cérémonie avec une autre profondeur et comprendre que derrière la cérémonie se cache tout un processus pour aller plus loin dans la réconciliation spirituelle.

Dans ce récit je prends les expériences les plus significatives depuis que j'ai commencé à faire des cérémonies en 2002. Les retraites avec notre groupe ont enrichi, validé et soulevé des questions /doutes sur des expériences déjà vécues avant ou bien partagées avec les amis lors de nos retraites.

Faire chacun une synthèse a été d'une énorme aide car sans cette proposition, je n'aurais jamais fait cet écrit. Décortiquer la cérémonie est une idée venue de l'un d'entre nous et ça m'a paru très intéressant, comme si cette cérémonie était construite par pas.

Une immense gratitude aux amis avec qui nous avons partagé des moments très inspirateurs.

Processus (les pas)

 *Nous sommes réunis ici pour nous souvenir des êtres qui nous sont chers. Certains d'entre eux ont des difficultés dans leur vie affective, dans leur vie relationnelle ou des problèmes de santé. Nous dirigeons nos pensées et nos meilleurs souhaits vers eux.*

Quand il s'agit de mes êtres chers, le simple fait de me souvenir d'eux m'apporte des vagues d'affection. J'ai réalisé au fil du temps que je peux approfondir cette affection, le contact avec l'autre peut devenir d'une autre qualité jusqu'à atteindre un niveau plus spirituel, je peux laisser l'autre rentrer dans un espace affectif plus profond. Lorsque la demande concerne une personne que je ne connais pas ou pour qui je n'ai pas forcément d'affection, comment puis-je me connecter ? J'ai deux expériences à cet égard. L'une d'elle consiste à ouvrir mon cœur et à me mettre dans une fréquence hautement émotionnelle qui me permet de *capter* l'autre personne même si je ne la connais pas ou si je n'ai pas d'affection particulière pour elle.

À d'autres moments, je me connecte avec la personne qui a fait la demande et j'envoie du bien-être par son intermédiaire. Dans cette option, ce qui est intéressant, c'est le lien avec celui qui demande, car il m'oblige à le ressentir affectivement. Si j'accompagne l'autre dans la cérémonie, avec une certaine fréquence, je commence à sentir qu'une relation commence à se construire. L'autre devient un ami pour lequel je ressens beaucoup d'affection. Apparaît le registre de certitude que je suis liée à l'autre par un lien affectif qui va au-delà de cet espace-temps. En effet, même si l'être cher n'est plus ici, dans ce temps et cet espace, je peux continuer à sentir le contact avec l'autre...

Donc, dans la proposition de "se souvenir", il y a différents angles, qui dans tous les cas conduisent à une connexion émotive qui peut être prolongée dans l'espace/temps. Dans le processus de la cérémonie, j'ai acquis la certitude de pouvoir construire avec quelques être chers des fils d'éternité

Diriger mes pensées et mes meilleurs souhaits, c'est aussi amortir les bruits qui viennent de ma tête, me mettre dans une douce attention envers l'autre. En d'autres termes, déplacer un peu "mon moi" pour entrer dans le "nous". Au cours de ce processus, j'ai constaté que si j'arrive à "déplacer le moi", l'expérience devient de plus en plus spirituelle.

Empêchements

L'un d'eux est lié à une pression interne pour "bien faire", surtout lorsqu'il s'agit d'une demande pour un de mes êtres chers. Cette volonté de bien faire produit une tension très forte qui empêche toute connexion. Un autre est ce que Silo dit dans la Salita de Ramos Mejías : « Faire ce terrible effort de me préoccuper d'autrui »². Arrêter de faire "mes choses" pour m'occuper d'une autre demande un effort, si je le fais seulement par morale, "comme si" mais que, en réalité, je pense à finir rapidement pour retourner à mes affaires, évidemment ça ne marche pas. Le mieux a toujours été de le prendre comme un moment privilégié pour me connecter avec le meilleur de moi-même et faire un acte unitif.

✚ *Nous avons confiance que notre demande de bien-être leur parviendra*

Cette confiance est nourrie par les témoignages d'êtres chers qui ont reçu avec gratitude ma demande de bien-être ou par les témoignages d'amis qui racontent leurs expériences de don ou de réception de bien-être. Mais cette confiance peut être aussi un parent de la foi, elle n'a pas besoin d'être expliquée, cela passe par un autre canal qui a trait à la compassion et à l'amour. Lorsque je suis vraiment connectée au meilleur de moi-même, je "sais" qu'à un moment donné, ces vagues de bien-être parviendront à l'autre. Les commentaires d'autres amis m'ont également appris que si on fait savoir à notre être cher que nous allons lui envoyer du bien-être, cela l'aide à se prédisposer, à créer des conditions internes pour recevoir. La même chose se produit lorsque j'envoie du bien-être à quelqu'un, pouvoir le lui dire génère en moi une approche affective, un registre très intégrateur.

✚ *Nous pensons à nos êtres chers ; nous sentons la présence de nos êtres chers et nous expérimentons le contact avec nos êtres chers.*

Je vois ici un processus d'intériorisation du contact avec nos êtres chers qui va de la pensée au ressenti, pour finir par l'expérimentation du contact de la présence de l'autre. Il nous invite à pénétrer de plus en plus profondément dans l'espace intérieur, un espace affectif qui a des couches chaque fois plus profondes. Je commence par penser à l'autre, ce qui pour moi ne signifie pas spécialement une image visuelle. Parfois, ça vient comme un registre de l'autre et d'autres fois, ce sont des souvenirs positifs qui produisent des registres émotionnels. Avec cette charge, je vais plus loin vers l'intérieur, vers ce lieu intérieur où vivent les présences de mes êtres chers. J'ai commencé à réaliser que le contact dépend de la profondeur, parfois je suis dans la mémoire en train d'évoquer et d'autres fois je suis déjà dans des espaces plus internes où le registre ne dépend pas de l'évocation. Le temps et l'espace se réduisent et je sens l'autre comme s'il était vraiment avec moi. Dans certaines expériences, l'intuition m'est venue que nous nous connectons à partir des doubles énergétiques. Ces dernières expériences ont provoqué en moi un fort impact dans le système de croyances, car j'ai pu expérimenter parfois un type de contact "énergétique" avec l'autre qui ouvre des possibilités pour l'avenir. En effet, dans mon paysage de formation fortement matérialiste, le corps physique est la seule chose qui existe. Nous nous exprimons, nous sentons avec le corps mais au-delà de celui-ci il n'y a rien. Or, avec la cérémonie de bien-être parfois j'expérimente un contact cénesthésique avec l'autre comme si nos énergies et pas nos corps, étaient face à face et qu'elles pouvaient communiquer. Par exemple, dans une des expériences, une amie malade du cancer est au Chili et je suis en France, lors de ce contact énergétique entre nous, elle met sa main dans ma poitrine pour me soulager exactement où j'avais mal... alors que j'étais censée lui envoyer du bien-être !

² <https://www.youtube.com/watch?v=UHUfd-Bmtj0&feature=youtu.be>

J'ai également pu observer que lorsque l'autre personne (celle à qui j'envoie du bien-être) est dans un travail intérieur intense, la relation est plus dynamique. C'est-à-dire que je ne sens pas seulement la présence de l'autre, mais l'autre "vient à moi" en se projetant également, comme si l'autre venait chercher le bien-être. Ensuite, dans cette rétro-alimentation, j'ai l'impression de "fusionner" avec la personne. D'après ce que j'ai vécu, je me rends compte de la profondeur infinie de cette cérémonie.

Empêchements

Si l'évocation de l'autre ne reste qu'un souvenir, si je n'ai pas l'intention d'ouvrir mon cœur, il n'y a pas de connexion. C'est comme un film que je regarde, mais sans aucune charge.

 *Prenons un court moment pour méditer sur les difficultés dont souffrent ces personnes...*

Je "connais" les difficultés dont souffre la personne. Je l'ai appris directement par elle-même ou par quelqu'un qui a fait la demande pour elle. Cependant, lorsque je suis en contact avec elle, il m'est arrivée à maintes reprises que ce que je "crois" ou ce que la personne proche croit n'est pas exactement ce dont l'être cher a besoin. C'est-à-dire que si je ne prends en compte comme étant réel uniquement ce que je crois ou ce que d'autres croient au sujet du besoin de cette personne, je me retrouve seulement dans la couche la plus superficielle de la méditation. Si je laisse « la tête » de côté et que j'approfondis en mon intérieur, je me retrouve dans une connexion plus spirituelle avec l'autre. Alors ma cénesthésie "sait" ce dont l'autre a besoin. Cela ne se traduit pas toujours par une image ou un mot, certaines fois c'est un registre cénesthésique. De toutes les manières l'indicateur est un registre de certitude. S'il n'y a pas de registre clair, si c'est un peu confus, je ne sais pas si c'est moi qui suis en train de faire des interprétations. Je m'appuie donc sur le registre comme indicateur.

 *Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes. Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir... Prenons un court moment pour préciser mentalement la situation de bien-être que nous souhaitons à nos êtres chers...*

Dans ce moment de registre/connexion avec l'autre et lorsque le moi est un peu poussé, vient une réponse aux difficultés/besoins. C'est-à-dire que quelque chose se relie à la difficulté d'autrui et apparaît déjà ce dont l'autre a besoin. C'est comme un « zip » très rapide difficulté/besoin qui arrive. Puis il y a ce mouvement interne de déplier, et de projeter. Grâce à la pratique fréquente de la cérémonie, j'ai pu accélérer l'ensemble du processus, qui peut se résumer comme suit : réception, déroulement, recherche du registre interne et projection. Il se passe ici quelque chose de très intéressant, je dois aller à la source, là où jaillissent des sentiments purs, non liés à la mémoire, pour pouvoir projeter. C'est fortement réconciliateur car je reconnais que ces meilleurs sentiments vivent à l'intérieur, dans des espaces plus sacrés. En même temps, c'est aussi un acte d'unité, car j'envoie le meilleur de moi-même à l'autre. En d'autres termes, quand je projette, des registres de réconciliation et d'unité interne reviennent comme un boomerang.

J'ai également pu constater qu'un transfert de charges se produit avec la cérémonie. En fait, si je me relie à la difficulté de l'autre, c'est parce que je reconnais ce contenu en moi et si j'envoie ensuite quelque chose de positif, c'est parce que ce contenu existe aussi en moi. La charge du contenu négatif s'est transférée en positif, ce qui, de cette manière, produit une intégration de contenu.

✚ *Nous concluons cette cérémonie en donnant l'opportunité à ceux qui le désirent, de sentir la présence de ces êtres très chers qui, bien qu'ils ne soient pas ici, dans notre temps, dans notre espace, sont en relation avec nous dans l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie chaleureuse...*

Ici, j'introjecte plus profondément la charge qui vient de ces deux registres de réconciliation et d'unité interne pour aller encore plus loin dans les espaces sacrés, où je peux me connecter avec les êtres d'un autre espace/temps. La meilleure chose a toujours été de rester ouverte pour que ceux qui veulent/nécessitent puissent venir. Si la connexion se donne, je peux recevoir un message ou vivre une expérience de contact d'amour, de paix et de joie chaleureuse ou tout simplement sentir une caresse ou une présence bienveillante. Parfois, ce n'est pas un être cher à moi mais à une autre personne avec qui je suis liée et je suis seulement un « canal ». Il me reste encore beaucoup à approfondir sur cette partie de la cérémonie car j'ai l'intuition qu'il y a une profondeur que j'ai du mal à saisir tellement ça déstabilise le moi !

✚ *Cela a été bon pour d'autres, réconfortant pour nous-mêmes et inspirateur pour nos vies. Nous saluons tous ceux qui baignent dans ce courant de bien-être, courant fortifié par les meilleurs souhaits des personnes ici présentes.*

Triple registre positif : bénéfique pour l'autre, réconfortant pour moi-même et inspirateur pour la vie de chacun. C'est-à-dire qu'avec cette cérémonie de bien-être, non seulement l'autre ou moi-même en bénéficions, mais elle élève l'ensemble qui y participe en apportant l'inspiration pour tous. Ces bons souhaits ont créé une atmosphère affective/mentale entre les participants, des liens qui, au-delà de la perception, me rapprochent affectivement de l'autre. Je baigne dans ce courant qui est la Vie et je ressors purifiée...

Impacts de la Cérémonie de bien-être sur la vie quotidienne

Il est difficile pour moi d'isoler la Cérémonie de bien-être du reste du travail que je réalise en tant que Maître de l'Ecole. Les conséquences directes du bien-être sont donc difficiles à observer. Cependant, certaines expériences de bien-être ont été si extraordinaires et significatives que l'impact direct s'est rapidement fait sentir.

Un indicateur très clair est que ces expériences m'ont conduite à la réconciliation avec l'autre de manière concrète : besoin de m'approcher, de parler, d'accomplir des actes envers l'autre. En d'autres termes, si j'envoie du bien-être à une autre personne, je dois purifier la relation avec cette personne s'il y a contradiction et souffrance. Je me rends compte que la Cérémonie de bien-être pousse à la cohérence et à l'harmonisation de sa vie.

Mais cela va encore plus loin, lorsque l'on touche l'espace intérieur de l'autre, on incorpore en quelque sorte une partie de la personne. Ainsi, chaque contact modifie mon espace interne de telle sorte que je me "dépersonnalise" pour aller vers un espace d'humanités interconnectées. En d'autres termes, les espaces se mélangent, interagissent, se connectent et, à certains moments, j'ai l'intuition qu'une seule conscience s'ouvre un chemin...

De même, le contact avec des êtres chers d'un autre espace/temps a mis en crise tout un système de croyances concernant la mort et la transcendance. J'ai senti ces dernières années la nécessité de purifier/réconcilier non seulement les contenus de ma mémoire mais aussi les contenus trans-générationnels avec ma famille et avec mes racines juives. Comme s'il était nécessaire de réparer "le fil de

l'éternité" avec les proches qui ne sont plus là et que la Cérémonie de bien-être était un moyen d'accomplir ce dessein.

Compréhensions

- Je m'abandonne au courant de bien-être, qui est le courant de la Vie. Je détends mon cœur. Des registres profonds de béatitude, de force, de gratitude. Mon regard se porte vers l'intérieur et je peux voir le diamant des autres. La certitude d'avoir traversé une couche du cœur. Impact sur le plan moyen par le registre de "tout va bien".
- Je dois différencier une image vide, sans charge, comme une coquille, d'une connexion réelle avec l'autre et son besoin, qui est un espace intérieur affectif où se trouve l'autre. De là, je me connecte pour ressentir l'être cher.
- Je ne m'inquiète pas de savoir si ce que je souhaite pour l'autre va aboutir ou pas. Je suis soucieuse de ressentir ce que j'envoie.
- Le courant de bien-être : le courant de la Vie, quelque chose qui est comme une rivière qui coule tout le temps. Quand j'entre dans cette fréquence de donner du bien-être, j'ouvre mon cœur et je me glisse dans ce courant. Là, je vis dans mon dessein, je renforce mon dessein.
- Je registre que l'on est lié à l'autre par un lien affectif qui va au-delà de cet espace-temps. Certitude de construire des fils d'éternité avec quelques êtres chers.
- Avec le bien-être, nous intégrons ce contenu de souffrance lié à la finitude de la mort. De l'absurdité de la mort, la charge est transférée à un registre de quelque chose qui nous transcende et peut nous relier par l'amour, la paix et la joie chaleureuse.
- L'envoi du bien-être me permet de déplacer le moi et de toucher le plan transcendantal.
- De nouvelles personnes deviennent des êtres chers.

Conclusion

Comme toute Cérémonie du Message, la Cérémonie de bien-être peut aussi avoir différentes couches de profondeur allant du désir d'amélioration de la situation d'un être cher à une expérience transcendantale. La porte d'entrée est l'affection et l'emplacement est la non-possession.

Si la cérémonie se déroule entre plusieurs personnes, avec le temps, des liens très profonds peuvent se créer entre les participants et nous nous sentons dans une syntonie plus spirituelle, nous enlevons nos boucliers de protection et nous nous sentons de plus en plus transparents.

Enfin, la Cérémonie de bien-être ouvre une nouvelle perspective sur la transcendance, non plus par la croyance mais par l'expérience. L'horizon temporel s'élargit et on sent que le contact avec ces êtres chers d'un autre espace/temps devient de moins en moins surprenant et extraordinaire. En d'autres termes, on incorpore cet autre plan transcendantal qui vit déjà en nous, dans la profondeur du mental humain.

gabydieuaide66@gmail.com

1) Mon expérience de la cérémonie étape par étape.

- **Première méditation : Penser aux êtres chers, sentir la présence, me connecter, méditer sur les situations que vivent ces personnes...**

C'est la manière la plus simple et la plus directe que je connaisse pour sortir de l'enfermement sur moi-même et des bruits mentaux qui empêchent l'élévation de la conscience. Penser à l'autre, puis le ressentir en moi, le percevoir intimement comme une partie de mon paysage intérieur, enfin chercher à ressentir son vécu, me mettre le plus possible à sa place, depuis l'intérieur, de manière sentie. C'est un moment de « connexion » à l'autre mais aussi à moi-même. Je brise la mécanique de mes rêveries et je rentre dans l'espace de l'écoute consciente.

C'est un moment qui génère le changement de regard sur l'autre et donc les autres en général. Je reconnais la souffrance humaine de l'autre et donc la mienne. Plus je reconnais, plus je comprends, plus je compatis et plus je cherche à la dépasser en moi et chez les autres.

Enfin, c'est un moment d'effacement / fusion. Je sors du « moi » et je rentre dans le « nous ». Je me mets dans une sorte de « fréquence », comme pour le chant, la danse ou le sexe. Nous commençons à exister ensemble reliés à un niveau plus profond de nos consciences. L'humain devient un phénomène unifié.

- **Deuxième méditation : Envoyer du bien-être, une vague de soulagement doit leur parvenir...**

Plus je veux envoyer du bien-être, plus je cherche pour le faire, en mon intérieur, l'état de bien-être que je veux pour l'autre et moi-même. Plus la perception de la souffrance de l'autre s'affine, plus j'approfondis l'état de bien-être qui va surpasser notre état de souffrance. C'est un travail d'épuration et d'élévation qui se produit dans ma conscience. Les éléments superficiels qui me préoccupent au quotidien se dissolvent dans cette méditation essentielle sur l'existence : reconnaître la souffrance humaine et chercher à la surpasser. Ici, l'argent, l'image de soi, la reconnaissance, la dépendance affective, la vengeance, etc. perdent toute consistance et importance. Je commence à reconnaître, structurer et affiner l'état de bien-être comme projet d'humanisation.

Je commence à percevoir le lien, ce qui relie les êtres humains à un autre niveau que les liens quotidiens. Ce quelque chose de plus profond, plus essentiel. Ce quelque chose de commun et d'inaltérable. Cette Force évolutive qui construit les pyramides, les cathédrales, les Salles et les Parcs, la connaissance, les civilisations et les religions...

Nous sommes connectés, nous sommes reliés, les consciences sont reliées dans une direction évolutive, un torrent évolutif.

- **Troisième méditation : sentir la présence de ces êtres très chers dans un autre espace/temps...**

La mort, quelle mort ? Dans cette partie je me suis rendu compte que je pouvais percevoir ou sentir la présence des personnes « mortes ». Bien entendu, il ne s'agit pas pour moi de voir l'autre et de communiquer avec lui comme s'il était vivant. Mais, il ne s'agit pas non plus d'une perception statique et passive de l'autre, un souvenir figé dans ma mémoire. En effet le contact change en fonction de mon avancée spirituelle. En me réconciliant avec des personnes et des parties de moi-même je perçois différemment ces personnes. Je peux aussi envoyer et recevoir des messages avec elles. Ces messages sont de l'ordre de ressentis ou d'intuitions fortes et sont toujours en rapport avec la croissance d'une direction évolutive de l'existence humaine pour moi ou d'autres.

Il y a eu aussi des expériences de la « Présence » indéniable de « l'essence » ou de « l'esprit » de ces êtres très chers en contact. Il y a une différence claire entre la croyance dans une vie post mortem et l'expérience de la Présence de l'autre. La cérémonie ouvre la voie à un contact « intentionnel » du participant avec les êtres chers disparus. Il n'y a rien de systématique, rien de mécanique, dans cette recherche. Nous sommes à des milliers de kilomètres des interprétations fainéantes de notre société matérialiste autour des spectres, fantômes et religions. Elle traduit tout ce qu'elle ne comprend pas, par manque d'expériences, en superstitions du passé bloquant les investigations évolutives en ne faisant que projeter ses petites croyances sans efforts conséquents.

Enfin, il m'arrive de percevoir la présence de « personnes » inconnues dans cet espace si particulier de ma méditation. Je ne peux pas dire grand-chose pour le moment de ces présences à part leur réconfort et leur signification évolutive.

Donc, si je peux me connecter aux êtres disparus, si je peux modifier ma relation aux êtres disparus, si la mort n'arrête pas la relation, une relation vivante, dynamique et évolutive, ma conception de la mort est totalement révolutionnée. Bien entendu ce n'est pas la même relation que celle du quotidien. Mais c'est une relation vivante, affective et évolutive.

- **Quatrième méditation : saluer ceux qui partagent le courant de bien-être**

Il y a un état de distension et de recueillement très profond à la fin de l'expérience. Cette partie grave en nos intérieurs et fortifie à chaque cérémonie le lien qui nous unit. Nous emmenons dans notre quotidien ce lien profond et je me sens ainsi chaque fois plus relié aux autres.

2) Quelles nécessités m'ont amené à utiliser la cérémonie de bien-être (Comment ai-je utilisé ou appréhendé la cérémonie?)

En premier lieu et avant de songer aux nécessités j'ai toujours eu depuis sa découverte un goût prononcé pour cette cérémonie. Autant pendant une longue partie de mon processus l'expérience de Force me paraissait être une étrangeté et donc l'Office un machin assez technique, autant dès le départ le bien-être m'est apparu comme une cérémonie très simple et accessible générant des états positifs sans grands efforts.

Je pense que le fait de mettre son attention sur les autres, les êtres chers, est pour moi assez facile. Je suis un affectif et cela me permet aussi très facilement de me décentrer et donc de m'abstraire de mes bruits mentaux. L'attention étant sur l'autre, elle n'est plus sur les bruits de ma mécanique mentale et ceux-ci diminuent ou s'arrêtent en grande partie.

Une conséquence évidente de la cérémonie a été la transformation après la cérémonie de la relation au monde. Ainsi j'ai souvent demandé pour des élèves difficiles dans ma classe et je remarquais que la semaine suivant la cérémonie j'étais porté par un regard rénové, une énergie et une foi nouvelle dans ces élèves et dans ma capacité à agir (et à réagir) avec liberté et sans violence avec eux. L'effet de ces cérémonies me paraissait aussi cumulatif, le fait de faire la cérémonie chaque semaine, avec une grande régularité, était une grande aide pour un état permanent plus conscient (conscience de soi).

Un autre effet notable de la cérémonie de bien-être est la résolution de situations ponctuelles de tensions et/ou de préoccupations pour une personne proche. Ainsi lorsqu'il y a des tensions accumulées avec une personne le fait de demander du bien-être pour elle permet de transformer immédiatement, dans la plupart des cas, la situation. J'arrête alors de me préoccuper ou de me tendre avec cette personne et je me mets dans une attitude au minimum de compassion et le plus souvent d'entraide. Le focus attentionnel bouge, je ne me préoccupe plus de la situation de l'autre par rapport à moi ou à mes intérêts mais par rapport à l'autre et à son futur d'humanisation croissante.

Une conséquence assez fréquente du Bien-être est aussi le décentrage du focus attentionnel et par ce mécanisme l'accès à des expériences intérieures hors du moi. Le bien-être est l'outil le plus simple et basique pour sortir du « pour moi ». Le fait de me préoccuper de sentir, d'expérimenter le contact avec l'autre me permet de sortir de la mécanique du moi et ainsi de ressentir la Force générée et fortifiée par la préoccupation solidaire à l'autre.

Enfin, il y a la recherche du contact avec les êtres disparus. Soit avec les gens partis depuis longtemps avant la pratique de cette cérémonie. Soit dans l'accompagnement au départ de gens proches. Ce contact se base sur la recherche d'un réconfort face au thème de la mort, mais aussi sur la recherche de la présence « vivante » de l'autre, enfin sur la recherche d'un sens profond de l'existence humaine. Sans oublier la nécessité profonde de réconciliation et d'unification véritable au-delà de toute limite temporelle.

Une grande découverte grâce à notre laboratoire fut la réception du Bien-être. Ainsi j'ai découvert que demander du bien-être à d'autres et me mettre en situation de réception fonctionne admirablement bien. En effet, sur la base de deux demandes senties avec sincérité, j'ai reçu durant la cérémonie (une fois en n'y participant pas, l'autre fois en y participant) l'état interne me permettant d'avancer concrètement dans la direction voulue.

3) Quels états ont été générés par la cérémonie ?

L'état premier généré par la cérémonie semble être celui décrit par Silo dans son fameux texte, le registre de l'humain chez l'autre. Il s'agit d'un registre de connexion à l'autre et à soi-même au travers de son humanité. C'est-à-dire un approfondissement du registre de soi-même : je me sens vivant, je me sens exister, j'existe parce que tu existes et comme dit la chanson des restos du cœur : je pense à toi, je pense à moi. Je pense à toi dans ton essence humaine, en m'identifiant à ta souffrance, et pour y parvenir je reconnais la mienne plus à l'intérieur chaque fois plus profondément. Ensuite, je t'envoie le meilleur état

mais pour cela aussi je dois aller chercher chaque fois plus profondément en moi-même l'essence de mon Être pour te l'envoyer.

Plus je veux le meilleur pour toi, plus j'affirme le meilleur en moi tout en baignant dans ce courant alimenté par la Force et l'Intention de tous ceux qui partagent cette cérémonie avec moi.

Le bien-être c'est une méditation dynamique sur : « traite les autres comme tu veux qu'ils te traitent », et plus largement une recherche de l'unité intérieure.

Ensuite, la cérémonie génère un contact puis une relation avec les êtres chers disparus. Cette expérience est importante car elle est en premier lieu très réconfortante. Puis par la répétition du contact avec la « présence » incontestable de personnes disparues, accompagnée d'un registre de Force, elle remet totalement en question la perception traditionnelle de la mort.

Car le contact expérimenté avec les êtres chers décédés n'a pas la saveur de l'absence, ni celle du souvenir, ni celle de l'imagination. Il y a le registre de la présence de ces êtres chers. Certes ce n'est pas une présence physique, ni une présence de ce temps et de cet espace, mais c'est une existence d'une autre nature, d'une autre essence qui se fait à un autre niveau en frappant cette même nature et essence en notre intérieur.

L'état que me procure ce contact intime est une détente tellement profonde que je pourrais la définir comme l'exact opposé de l'angoisse. Comme le dit Sylvie Fornassier dans son écrit, Osiris, « le plus grand des espoirs ».

4) Quelles modifications dans la vie quotidienne (modification du style de vie) j'attribue à la pratique de la cérémonie de bien-être ?

Il est difficile de différencier au sens le plus strict ce qui vient de l'expérience avec la cérémonie du bien-être d'autres éléments ayant un effet sur ma vie (Travail d'Ascèse, lecture inspirées, travail avec l'Office, etc.). Il s'agit donc de changements que j'attribue de manière subjective à la cérémonie.

Le premier élément important est la direction mise et la stabilisation du centre émotif. Étant un émotif, de tendance motrice, je perçois que la cérémonie apporte profondeur à la connexion émotive aux autres et pour ce faire à soi-même. De plus cette connexion est explicitement orientée vers la perception de la souffrance humaine et son dépassement. Elle fait approfondir la recherche du bien-être.

La répétition de ces connexions internes influence au quotidien vers un comportement émotif plus profond, avec des états plus stables. Il m'est plus difficile aujourd'hui de me laisser emporter par la colère sans contrôle, l'enthousiasme naïf et sans direction, la compassion stupide (c'est-à-dire sans force intérieure),...

De plus, je reconnais que la recherche du bien-être pour les autres et pour moi agit en permanence en coprésence. Faire la cérémonie de bien-être c'est graver la quête du bien-être dans la finalité de ma vie (le Dessein). Cela génère une attitude enthousiaste, calme et légère où l'important est le bon état intérieur, un état éloigné des tensions et climats inutiles à une vie unitive.

Un autre changement est de l'ordre de la « Foi intérieure ». J'ai toujours été une personne très enthousiaste. Mais avant cet enthousiasme était très superficiel et très volatil. Je pouvais me lancer avec une grande charge dans un projet tout en étant rongé en profondeur par le doute et le désamour de moi-

même. Comme si j'étais une poupée de plastique, l'enthousiasme correspondant à la superficie et à l'intérieur un vide obscur et fragile.

La cérémonie de bien-être permet de connecter à ce vide intérieur mais de manière orientée. Cet intérieur devient quelque chose de vibrant et de positif j'acquiers une profondeur plus indépendante des événements extérieurs. C'est comme si je pouvais m'appuyer sur cette intériorité pour avancer dans mon existence.

Les émotions prennent de la profondeur, de la densité et de la stabilité. Il est difficile de faire varier un être humain qui s'appuie sur un « centre de gravité », une base intérieure qui oriente sa vie dans une direction évolutive. La cérémonie du bien-être génère ou accompagne la création de ce centre de gravité et lui donne du poids face à la variabilité des états superficiels du « moi ».

Enfin, je vois un troisième changement lié au regard que je porte sur les autres. Il y a un émerveillement, un enchantement de la vie. Ma perception de l'autre se transforme profondément, je ne peux plus le considérer comme un simple « objet » de mon intention. J'ai beaucoup plus de mal à l'utiliser car maintenant je le perçois comme un Etre avec une dimension évolutive et éternelle. L'important est le devenir de l'autre et l'expression de son intention, pas son état « x » au moment « t » ni son utilité pour mes intérêts.

reneolivieroster@gmail.com

Pour faire l'expérience du bien-être³

Pour expérimenter le bien-être
Penser d'abord à un être cher
Avec le cœur ouvert
Sentir sa présence
Prendre contact avec lui
Méditer ensuite
Sur ses difficultés
Sur quelque chose de spécial
Sur quelque chose de banal
Quelque chose qui le fait souffrir
Quelque chose qui l'empêche de grandir
Pour que le bien-être lui parvienne
Formuler les meilleurs souhaits pour lui
Préciser la situation souhaitée
Pas pour nous
Pour lui
Pour sa vie
Pour son futur
S'enfoncer dans son propre cœur
Sans rien dire
Sans s'affoler
Parfois l'on voit très clairement de quoi il a besoin
Mais on peut aussi hésiter ou se tromper
Avant de discerner ses nécessités
Ne pas se décourager
Demander

³ Sur le rythme et la structure du poème de Jacques Prévert « Pour faire le portrait d'un oiseau ».

*Demander à aller plus profond dans son cœur
Car la force et les effets du bien-être
Ont tout à voir
Avec la puissance de l'affection
Quand le bien-être arrive
Et il arrive toujours quand on aime
Laisser passer ses flots et ses vagues
Attendre que se lèvent les vents de lumière
Et quand ils soufflent
Se laisser traverser et transformer
Puis
Les laisser s'éloigner
En ayant soin de rester au centre de soi
Remercier ensuite
En gravant ce qui fut si bon
Pour l'être cher, pour soi-même et pour tant d'autres
Renforcer aussi la joie
Le futur toujours ouvert
Et l'inspiration
Et puis attendre que le meilleur de l'humain s'exprime dans le quotidien
Si rien ne change
C'est mauvais signe
Signe que la Demande n'a pas été profonde ou pas été reçue
Mais si quelque chose évolue c'est bon signe
Signe que vous êtes reliés
Alors saisissez tout doucement
Le fil de l'éternité
Et continuez à donner avec amour.*

Pas à pas, le processus de la cérémonie de bien-être

La cérémonie est réalisée à la demande d'un ensemble de personnes. Si possible, les participants sont assis. L'officiant et l'Auxiliaire sont debout.

Que la cérémonie se déroule dans un lieu dédié au Message de Silo, sur une place publique, au domicile d'une famille, dans un hôpital ou dans un espace virtuel, le moment où s'exprime la demande est important. J'essaie d'y être particulièrement attentive et d'entrer en résonance avec qui est sur le point de formuler cette demande. Quand c'est moi, je me sens parfois très libre et légère et d'autres fois plutôt hésitante, inquiète. J'apprécie beaucoup quand des amis accompagnent ma demande de leurs attitudes accueillantes et de leurs paroles réconfortantes. Je cherche à faire la même chose pour les autres. Alors j'intentionne. Pour entrer dans une bonne fréquence avec les personnes présentes et les personnes coprésentes. Amortir l'agitation et les manifestations du Moi. Faire silence. Me rendre disponible comme Officiant ou Auxiliaire. Aménager le lieu. Accueillir les derniers arrivés. Contribuer à une atmosphère adéquate.

Nous sommes réunis ici pour nous souvenir des êtres qui nous sont chers.

Lorsque la cérémonie est sur le point de commencer je me réjouis car ce qui s'annonce est une véritable fête de l'Humain. Je me dispose à l'Expérience avec un fort sentiment de confiance : nous allons nous mettre sur une bonne fréquence pour envoyer le meilleur à ceux que nous aimons et nous allons y parvenir.

Il arrive aussi que j'aie besoin d'épurer quelques tensions ou inquiétudes surtout quand parmi les participants se trouve une personne avec qui « j'ai du mal » : quelqu'un dont la présence m'insécurise, dont je crains l'offense ou que je ne sais pas accueillir avec cœur. Je fais un petit effort conscient pour m'apaiser. Je m'appuie sur la confiance donnée par l'expérience : je sais que ma carapace et les carapaces des autres vont bientôt coulisser. En me tranquillisant, je capte la fréquence subtile du Message et progressivement j'entre en syntonie. En m'ouvrant, je me rends vraiment compte de la présence des autres personnes et le registre de l'humain commence à surgir. Regardant les participants je vois maintenant bien au-delà de leur apparence physique et de leurs rôles. Nous sommes reliés. Et les êtres chers de ces personnes ne me sont plus indifférents. Malgré la mécanicité incessante et bruyante de la conscience, je fais bouger le champ de coprésences pour placer au centre, l'existence d'autres personnes. Ce procédé, si simple, me fait redécouvrir le grand secret : « j'existe parce que tu existes ». De petites « déflagrations cénesthésiques » s'en suivent.

L'Officiant commence à parler. J'évoque quelques êtres vraiment très chers et je les salue. Ces retrouvailles réveillent de bons registres. Et c'est comme si une zone interne particulière s'activait. Je m'y déplace. Depuis là, « je regarde », je commence à visualiser d'autres êtres chers, les miens et ceux pour qui la cérémonie a été demandée.

Entrer en contact sacré avec un être peut se produire dès la première fois ou progressivement, par approches successives, par répétition. Ecouter avec compassion une Demande sincère effectuée pour des êtres chers peut suffire. C'est ainsi que des êtres inconnus ou méconnus pourront devenir importants jusqu'à devenir des êtres chers. Avec les « proches de toujours » - ceux avec qui j'ai grandi physiquement affectivement et spirituellement - la relation n'est pas linéaire et encore moins régulièrement croissante en amour. Selon les circonstances mais surtout selon mon emplacement, je vais les déplacer sur un continuum qui va de « très chers » à « très chiants ». Ce moment de la cérémonie de BE me fournit des

indicateurs clairs sur l'importance de purifier ma mémoire et d'ouvrir mon cœur. Un espace-temps s'ouvre où se déplacent des charges affectives.

Certains d'entre eux ont des difficultés dans leur vie affective, dans leur vie relationnelle ou des problèmes de santé.

Je m'apprête à passer en revue la situation vitale de quelques personnes. Je cherche le calme. Il commence à se produire comme un recul en moi ; je regarde depuis un endroit plus intériorisé. C'est comme si un sonar s'activait, balayant le monde des relations. Images, pensées et sentiments se font plus intenses. Des registres se succèdent. Des charges se déplacent. Parmi les personnes qui « défilent » certaines occupent plus de place. Elles seront au centre de la cérémonie.

Progressivement le champ de coprésence se resserre sur quelques personnes. C'est comme si je me dédiais à elles. Je me dispose à me mettre à leur service. J'essaie de ne rien forcer pour me souvenir de toutes les personnes et situations évoquées par les participants. Contrairement à ce qui se passe dans le quotidien, je n'ai pas peur que quelqu'un soit oublié et surtout je m'appuie sur la confiance que nous sommes plusieurs à œuvrer. Je continue à progresser dans un espace de tranquillité. Et si des personnes auxquelles je ne pensais pas se présentent, une fois passée la surprise, j'accueille qui vient. Je me prépare à expérimenter le contact.

Nous dirigeons nos pensées et nos meilleurs souhaits vers eux.

Je dirige mes pensées. J'ai besoin de lâcher mes commentaires intérieurs, dissoudre les petites tensions et suspendre les jugements d'approbations ou désapprobations. J'éloigne toute préoccupation ou je m'en éloigne. Dès lors une douce joie commence à jaillir, modifiant complètement la cénesthésie. Quelque chose se manifeste dans la cage thoracique (une ouverture, une amplification, une chaleur), quelque chose se passe sur le visage (un sourire, un étirement vers le haut). Je reconnais un registre que j'ai identifié dans d'autres situations, celles où j'ai saisi l'opportunité de donner. Dans cet état, je ne ressens aucune crainte de me tromper, de ne pas bien faire ou de ne pas faire assez. Je n'éprouve aucun besoin d'être acceptée ou reconnue. Les problématiques du moi s'effacent. Le moi s'éclipse. Commence une légère suspension.

Parfois c'est un peu plus difficile. Des désirs, des souhaits, des « j'aimerais tant » montent à la surface comme autant de petites bulles instables. Se produit comme un frémissement intérieur, une légère excitation, une atmosphère festive ou au contraire une inertie dans l'évocation des difficultés. Je continue à diriger mes pensées vers le meilleur pour d'autres. N'accordant que peu d'importance aux perturbations, je laisse décanter les confusions, intellectualisations et attentes qui se forment et se déforment... C'est comme si les limitations du moi et du « pour moi » pouvaient être filtrées. Le grossier n'interfère plus avec le subtil.

Le processus de la cérémonie suit son cours. Je suis de moins en moins centrée sur moi, ma structuration habituelle de la réalité s'estompe. Les distances entre ce qui serait « moi » et ce qui serait « l'autre » raccourcissent. Je laisse venir... Je laisse venir une image visuelle, une émotion, un souvenir précis, quelques mots ou n'importe quoi où accrocher ma pensée et arrimer mes meilleurs sentiments.

Nous sommes certains que notre demande de bien-être leur parviendra.

Progressivement cette phrase s'est gravée comme un aphorisme. Elle fonctionne comme un Portail. Comme un seuil que je franchis résolument. Je passe. Je lâche. Je pénètre plus avant dans le monde intérieur. J'entame alors un voyage. Je peux aller partout à la rencontre de ceux que j'aime, c'est bien mieux qu'un tapis volant.

Nous pensons à nos êtres chers ;

A l'évocation d'êtres chers je ressens la puissance de certaines charges. Celles de l'affection qui nous lie. Celles des inquiétudes pour leur situation présente et future.

Parfois les charges sont quasi inexistantes : il ne se passe rien ou seulement un défilé d'images visuelles, un brouillage audio de commentaires, une succession de sensations fugaces. Alors que, quelques instants auparavant j'étais absorbée dans un calme confiant, je rencontre maintenant des difficultés à apaiser le mental, mais je sais que, bientôt, c'est un certain silence qui imposera ses vibrations. Quel paradoxe !

...nous sentons la présence de nos êtres chers et nous expérimentons le contact avec nos êtres chers

Je capte un intangible qui me touche, m'attendrit ou me réjouit.

La rencontre m'émeut. Elle mobilise quelque chose de profond en moi.

S'il n'y a pas eu contact, je reste avec des images visuelles proches de celles du quotidien.

Prenons un court moment pour méditer sur les difficultés dont souffrent ces personnes On laisse quelques minutes pour que les participants puissent méditer

Quand le contact sacré s'est produit, la méditation est aisée et inspiratrice. J'oriente mon regard. Je choisis la perspective de « la croissance intérieure obtenue face aux difficultés de la vie ». Puis j'attends. J'écoute avec la cénesthésie. J'essaie de ne pas élaborer de réponses toutes faites ou de les laisser passer. Je fais silence pour écouter. Quelques mots, de petites phrases me parviennent. Et plus généralement des petits scénarios en images. Je vois les personnes dans leur contexte difficile, avec leur entourage.

Quand le contact sacré n'a pas eu lieu les difficultés dont souffrent les personnes m'apparaissent comme synonymes de problèmes. Il arrive alors que je m'identifie, me déconnecte jusqu'à m'anesthésier ou m'inquiète jusqu'à imaginer des suites dramatiques aux difficultés du moment...Pour ne pas assombrir le tableau, je passe à un autre être cher ou j'attends la vague...Dans quelques instants les vagues de bien-être vont onduler.

Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes. Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir.

En entendant les mots « une vague de... » je me laisse traverser et emporter par un déplacement dans la cénesthésie. Je n'écoute plus l'Officiant...Survient comme une grande détente. Je me lâche. C'est un peu comme si des digues étaient rompues. J'ai une grande confiance dans le fait que l'ensemble, y compris moi, sait se baigner à la source de bien-être. J'ai la croyance que cette vague de soulagement et de bien-être a un effet libérateur. La cérémonie pourrait s'arrêter ici, elle serait déjà puissante, enveloppant l'être cher dans un courant de bien-être. Ayant reçu un bien-être « restaurateur » il pourrait méditer sur ses nécessités, trouver les ressources en lui-même et autour de lui pour changer de situation. Mais notre technologie est une technologie de pointe, de grande puissance et de haute précision. Alors nous allons préciser...

Prenons un court moment pour préciser mentalement la situation de bien-être que nous souhaitons à nos êtres chers. On laisse quelques minutes pour que les participants puissent concentrer le mental.

Quelque chose de ténu se forme et se précise en images visuelles ou en mots accompagnés d'émotions. Il se produit comme une petite dynamique puis quelque chose se pose.

En méditant sur les difficultés puis sur la situation de bien-être souhaitée en relation avec les êtres chers, les images-registres se transforment. Les courts moments de méditation sur les difficultés puis sur la situation de bien-être souhaitée produisent généralement une forme de silence. Mais il arrive aussi que surgisse une agitation émotionnelle : je crains de me tromper dans la Demande ou je redoute que l'être cher ne parvienne pas à sortir de ses difficultés. Pour dépasser ces empêchements je me déplace, estompe les jugements et m'éloigne du « vouloir »-atteindre un résultat. Un résultat immédiat, un résultat certain, un résultat parfait, c'est-à-dire un résultat qui me plairait à MOI... Je m'ouvre à la rencontre d'un autre futur, et quand je le vois, la commotion que cela me produit fait tomber les attentes et les doutes illusoire. De mon cœur jaillit un grand enthousiasme. Et parfois s'impose une certitude. Une certitude qui n'est pas triomphale, une certitude « humble » : l'être cher est en chemin ou du moins un chemin s'offre à lui. Il pourra choisir d'y avancer immédiatement, plus tard ou jamais. Il est libre de ce choix. Quand je parviens à accepter qu'il en est ainsi, je me sens libérée. Sans cette libération je ne peux pas concentrer le mental sur le meilleur pour l'autre.

Pour obtenir l'image-registre de la situation souhaitée pour les êtres chers je demande à mettre mon monde interne à disposition. Je m'adresse à mon Guide Intérieur. Je souhaite que me parvienne quelque chose qui ne proviendrait pas uniquement du « moi », de ma mémoire, de ma mécanique...J'ai aussi besoin de son aide pour trouver en moi ce que je vais envoyer à l'autre. Je m'en remets au Guide.

S'active un état qui s'intensifie et semble « partir vers ». C'est comme si des vents de lumière partaient vers l'autre. Les registres sont souvent de douce et forte joie.

L'élévation énergétique que je ressens à ce moment de la cérémonie me transporte. Je me sens emportée par un enthousiasme qui transforme ma relation aux êtres chers, mon regard sur eux et ma propre vie. C'est comme si je me sentais fortement poussée à évoluer moi-même. Quand la cérémonie sera terminée, quand je quitterai les lieux, je partirai dans le monde avec ce registre de résolution, des petites inspirations à ne pas oublier et des idées à mettre en application.

Nous concluons cette cérémonie en donnant l'opportunité à ceux qui le désirent de sentir la présence de ces êtres très chers qui, bien qu'ils ne soient pas ici, dans notre temps et dans notre espace, sont reliés à nous par l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie chaleureuse

Je fais un petit quelque chose pour me disposer à sentir une présence. Je me mets en mode « accueil » Quand je capte quelque chose je m'ouvre à reconnaître une présence. Identifier la présence d'une personne aimée peut me déstabiliser fortement surtout quand c'est la première fois ou quand la personne était loin de mes coprésences.

Sentir la présence d'êtres chers qui ne sont plus là, est réconfortant. Surtout parce que cela atténue la peur de « perdre » d'autres êtres aimés. Mais c'est aussi très déstabilisant car cela interroge sur le sens de la vie, les plans de l'existence, l'immortalité... Il n'est pas facile de regarder l'abîme, ni ce qui le surpasse.

Cela a été bon pour d'autres, réconfortant pour nous-mêmes et inspirateur pour nos vies.

Ces mots agissent comme le signal de revenir ici et maintenant. Le registre le plus courant est celui que l'expérience guidée Configuration du Guide Intérieur décrit si bien : « une grande bonté qui cherche à s'exprimer dans le monde de mes semblables ». Graver ce registre est important pour y faire appel dans le quotidien à l'heure de mettre en œuvre les inspirations concrètes qui m'ont traversée. J'ai la certitude que « oui, cela a été vraiment bon pour moi car je me sens transformée. J'ai la foi que « oui, cela a été bon pour d'autres » ; cette foi n'a plus besoin de preuves cependant elle sera renforcée dans quelques instants par le rayonnement visible sur le visage de plusieurs participants, éventuellement par leurs témoignages. Et plus tard par les changements survenus dans la vie des personnes.

Nous saluons tous ceux qui baignent dans ce courant de bien-être, courant fortifié par les meilleurs souhaits des personnes ici présentes.

L'image d'amis qui ont été essentiels sur mon chemin d'humanisation - des membres du Mouvement Humaniste et des Messagers – se présente systématiquement. Le salut se traduit en acte de remerciement. Quand j'ouvre les yeux : les personnes présentes sont plus proches ; quelque chose a changé en entre nous et sans doute en chacun. Parfois, au moment où ces personnes sont arrivées sur le lieu de la cérémonie j'ai senti une distance avec elles parce que nous avons peu d'affinités ou parce que nous vivons une étape de différenciation ou même des différends. Mais à la fin de la cérémonie pendant quelques instants ou durant de longues minutes je ressens un sentiment de communion. Communion d'esprit, d'expérience, d'affection. Et si se produit un élan pour des abrazos, je n'éprouve pas de réticences. Mon cœur est ouvert... Aucun impact d'offense précédente, aucune trace de frustration ni aucune inquiétude n'assombrissent l'horizon. Rien ne fait frissonner l'immensité étale de ce dont j'ai conscience. Les vagues de Force se sont calmées, elle est juste là. Confiance, affection et gratitude saturent l'atmosphère.

A l'issue de la cérémonie, la conscience que j'ai de moi-même, des autres, du monde et de l'au-delà du monde connu a changé.

Quand l'autre est vraiment ma cible de liberté, tout s'aligne.

Vivre ainsi n'est pas facile.

Les cérémonies de bien-être permettent de vivre cette expérience et de la répéter. Jusqu'à l'imprimer au cœur de son style de vie.

Dès les premiers instants l'Officiant nous guide dans un « vers l'autre », un « pour l'autre ». D'emblée nous sommes invités à sauter par-dessus la souffrance. Et pour commencer à en prendre conscience. Qu'est-ce que je sais de la souffrance de mes proches ? Comment je les aide à la dépasser ? Ça commence fort ! Et même avant cela : qui sont mes êtres chers ?

Dans le cadre du groupe bien-être j'ai tenté une révision de mes relations autour de trois questions :

Qui sont mes êtres chers ?

Est-ce le bonheur ou la souffrance qui grandit en eux ?

Comment est-ce que je contribue à leur libération ?

Avec le Message de Silo, j'apprends à aimer. J'apprends à ne pas juger l'autre. J'apprends à ne pas l'enfermer dans mes peurs, mes tentatives de contrôle, mes compulsions possessives. J'ai redécouvert que TOUT change selon « où je m'implante » et selon où je place l'autre dans mon espace de représentation. Quelle place a-t-il dans ma vie ? Comment je le considère ? Depuis où je le regarde ? J'apprends à respecter son intention, son processus unique et sa condition d'Etre-si-souvent-attaché-à-la-souffrance. S'il ne sait pas ou ne reconnaît pas qu'il souffre... S'il ne veut pas parler de ses difficultés... Ou s'il en rapporte une version totalement hallucinante, dans laquelle il attribue aux autres des rôles de coupables et se réserve ceux de victimes ou de héros, je cherche comment être simplement à ses côtés. Pas de son côté, de son bord, de son clan. A ses côtés. Si possible avec humilité, patience, bonté. Qu'il orne le chariot⁴ de sa vie jusqu'à s'embourber ou qu'il alourdisse son chapelet de difficultés, je cherche comment être solidaire. Vraiment solidaire.

⁴ Métaphore issue de « La guérison de la souffrance » – Silo 1969

Pour cela j'ai besoin de changer.

La cérémonie m'amène à sentir et imaginer l'autre, autrement.

Je l'imagine en train de surmonter ce qui lui génère douleur et souffrance. Il avance, recule, hésite, s'égare, se bloque et progresse sur son chemin de libération. Transformant des « états intérieurs » et des « situations externes », il apprend de ses erreurs et des circonstances dans lesquelles il lui est donné de vivre. Depuis quelques mois mon intérêt se porte davantage sur la croissance intérieure qu'il pourrait obtenir sur ce chemin plutôt que sur les complications qu'il rencontre.

J'ai pris conscience de la nécessité de redresser la voie de l'imagination car trop souvent je m'égare quand je me représente pour le futur des peurs et des conflits déjà éprouvés dans le passé. J'ai commencé à repérer, trier et convertir mes images du futur, surtout ces images-audio extrêmement fugaces qui passent et repassent au fil des jours et des années comme des aphorismes limitants même si je les remarque à peine. « Il ne va pas y arriver ». « Il va encore merder ». « De toute façon, il se met et se mettra toujours dans ce genre de situations... ». Parfois, je suis un peu scandalisée de ce que l'autre en soit là, encore là, empêtré dans des répétitions ; je lui en veux, je n'ai pas confiance qu'il fera le nécessaire, ou alors je m'en veux de ne pas pouvoir l'aider vraiment, ne pas pouvoir résoudre ses problèmes ni empêcher sa souffrance...

Par les procédés de la cérémonie, notamment les courtes méditations, j'ai la possibilité de parvenir à la « bonne connaissance » évoquée dans la cérémonie de Reconnaissance. Je peux apprendre à ouvrir les yeux sur l'illusion, ne pas chercher de coupables, ni tolérer de justifications. Et depuis la lucidité que procure la compassion, tenter d'accompagner un processus de libération.

Visualiser un futur différent pour l'autre c'est se propulser soi-même dans le futur. Cela implique aussi de purifier la mémoire et d'interroger son audace. Etre « en mode bien-être » m'incite à aller de l'avant, à transformer ce qui obstrue le futur pour moi et pour d'autres.

Le bien-être fait advenir l'humain du futur

La cérémonie de bien-être est comme un Laboratoire pour que l'être humain du futur se découvre et se déploie. C'est une expérience partagée. Un chemin d'humanisation. Une possibilité de connecter au Plan.

Avec le bien-être je me sens bien, humaine, en évolution. Je deviens un être humain du futur. C'est comme si j'allais « plus loin dans mon cœur », « plus haut, plus élevé dans mes intentions vers l'autre », « plus profond dans ma liberté », m'arrachant quelques instants à la mécanique possessive. Plus je cherche à sentir l'autre depuis l'intérieur, plus je découvre ce monde intérieur et ses connexions. Plus je me dispose à sentir la présence d'êtres chers, plus je capte de subtils signaux. Il y a une façon d'entrer en contact avec une réalité très vivante qui pulse discrètement au fond de chacun et qui lorsqu'on fusionne avec elle produit une irradiation.

*Quand fond l'indifférence
Disparaissent les distances
Je sais ton existence
Tant je sens ta présence
Alors meurt le non-sens
Et s'éteint la souffrance*

Pendant les cérémonies s'activent des zones qui meuvent des ondulations, des émotions, des électrifications, des lumières... Le bien-être est un procédé pour développer des couches de registres. En

allant plus à l'intérieur de soi-même pour y découvrir où demeurent les autres en nous. En redonnant vie à ses meilleures expériences et en délogeant les impacts d'expériences douloureuses. En déchiffrant les signes du Sacré et en acceptant les défis de l'immortalité dès aujourd'hui. En ayant le désir sincère de dépasser les limites couramment acceptées.

Avec la cérémonie de bien-être, j'ai découvert que ces limites sont illusoires. Les difficultés de la vie qui parfois semblent insurmontables ne sont pas définitives ou ne sont pas sans issues. Les diktats de la condition humaine en particulier la finitude et son corollaire direct la possession, loin de nous terrasser nous obligent à mettre le cap sur le centre lumineux.

Les limitations souffrantes que nous expérimentons et qu'expérimentent nos proches reflètent un manque d'accomplissement spirituel. Les troubles vécus en rapport avec le décès futur, imminent, récent ou ancien de nos proches indiquent où nous en sommes avec nos croyances. Sentir la présence de proches très aimés qui sont décédés peut ébranler et fissurer bien des édifices, rendant nécessaires de nouvelles fondations.⁵

Avec le bien-être nous jetons des ponts entre les personnes, entre les temps et les espaces, entre les mondes. Alors tombe l'illusion de la séparativité. Nous trouvons quels chemins parcourir pour exprimer notre rébellion contre la mort et contre le non-sens de la vie. Et, consciemment, dans l'affranchissement de déterminismes, nous œuvrons à une nouvelle culture. Ainsi, avec les procédés de mystique sociale du Message nous construisons les fondations d'une civilisation humaine.

Le bien-être mène à l'action. Le bien-être mène à l'action unitive. Le bien-être mène à l'unité.

Faire l'expérience du bien-être en « mode envoi » ou en « mode réception » procure des registres d'unité.

Les difficultés pour envoyer du bien-être sont peut-être des reflets du manque d'unité intérieure, d'une fragmentation, d'un obscurcissement. Elles peuvent me servir à évaluer où j'en suis dans mon processus d'humanisation. De l'indifférence à la compassion, de la fuite à la solidarité, de la culpabilisation au rire transformateur.

J'ai sans cesse l'opportunité de donner. Pour desserrer et ouvrir les vannes du don désintéressé, j'ai besoin de connecter à l'existence de l'autre. Quand je médite sur sa souffrance et sur la situation future que je lui souhaite, je m'interroge sur ce que je peux faire pour lui. Alors j'essaie d'assumer l'inéluctable réponse : me transformer, transformer notre relation et transformer le monde.

La cérémonie de bien-être ré-orienté les pensées, épure les sentiments et dirige les actions. Terreau fertile pour l'action unitive, elle est propice aux réconciliations et conversions. *Transpersonnelle*, elle amène à découvrir où demeurent les autres en soi. Elle pousse à *transformer* regard, attitudes, relations et croyances. Elle conduit à poser des actes *transférentiels*, qui font « bouger le mental » ou « bouger le corps ». Elle propulse dans le champ *transcendantal* par la disposition envers l'autre, l'action qui se termine en l'autre, les présences et les significations qui ne sont pas régies par les lois propres à la matière ou la raison.

Elle fait scintiller le fil de l'éternité. Elle fait advenir un « Etre Humain humain ».

⁵ Pour méditer sur mes croyances, intégrer et approfondir diverses expériences avec des êtres chers qui ne sont plus dans notre espace/temps, j'ai utilisé un procédé : écrire à ces êtres chers. Voir quelques exemples en page 28

Cher-être-cher,

Mais qu'est-ce donc ? Est-ce les lagon de ton regard ? Est-ce la brise de ton affection ? Est-ce le soleil de ton sourire ? Qu'est-ce qui, dès que ton image se présente à moi modifie mon climat intérieur, adoucit mon atmosphère et éclaire mon espace de représentation ? Tu as cessé d'essayer de respirer... Plus d'inquiétudes à me faire pour toi. Plus de solutions à trouver pour alléger ton quotidien. Plus de soutien à fournir à ta fille, mon amie.

Voilà...

Tu as fini ici. C'est définitif. C'est irréversible. C'est irrémédiable.

Tu es partie d'ici. Lentement. Doucement. Discrètement.

*Tu es devenue quoi/qui, où/quand ? Ces catégories ne fonctionnent plus.
Mais...je sens ta présence.*

Subtilement. Occasionnellement. Délicieusement.

Merci.

Cher-être-cher,

Quand, solennel tu avais demandé « Et toi Isa, qu'est-ce que ça va te faire quand je partirai ? ». Instantanément une réponse avait jailli. Immédiatement je te l'avais transmise telle quelle : « Ô, tu sais pour moi tu passeras de la première partie de la cérémonie de bien-être à la deuxième... ».

Réponse simple comme le sont les évidences surgies d'un ailleurs.

Jusqu'à ta question je n'avais pas pris conscience de ces chemins intérieurs que les pratiques sociales des cérémonies traçaient en moi depuis Lala, Pely et maintenant toi...

Merci JeanMiMi.

Cher-être-cher,

Peut-on écrire une lettre à quelqu'un qui s'est envolé ?

Ta mort a été tout l'inverse de ta vie.

Toi si discret.

Toi qui semblait ne pouvoir faire de mal à une mouche.

Toi si simplement présent parmi les autres au sein de cette famille si nombreuse.

Ta mort, ton suicide, a claqué comme un drapeau noir dans une bourrasque glaciale.

Ta mort, ton suicide, a plaqué un voile noir sur le visage de ton épouse, ses frères, ses sœurs, ses parents, habituellement si plein d'entrain.

Ta mort, ton suicide a taclé les fausses certitudes.

Ta mort, ton absence n'a pas dévoilé ses mystères.

*Etaient-ce les horreurs vues-agies en Yougoslavie, en Afghanistan sous uniforme militaire ?
Etaient-ce les malheurs vécus-subis en couple sous dépendance affective ?
Ta mort, ton absence a mis en lumière la chaîne de l'amour.*

*Ta présence, ton rayonnement dévoile d'autres réalités.
Ta présence, ton rayonnement met en lumière la voie de l'amour.*

Merci

Cher-être-cher,

*Oui je sais, ça ne se fait pas trop...
Aller rendre visite à un mourant qui n'est pas de sa famille.*

Mais voilà, après toutes ces années partagées sur des terrains de hand-ball, moi à courir après un ballon et toi à t'époumoner sur le banc de l'entraîneur, nous étions devenus proches. Tu étais une référence pour moi.

Même si je n'appréciais pas du tout l'esthétique de ta moustache, ni la raideur de ton maintien et encore moins les inflexions de ta voix autoritaire j'avais appris à apprécier la justesse de tes leçons de vie et, 40 ans plus tard, j'ai tenu à te rendre visite à l'hosto.

Et même si le médecin commentait la quasi destruction de ton système nerveux central, je crois que lors de mon passage le bien-être t'est parvenu. Et pour moi, les registres de réconfort et de douce joie ont été indéniables.

Tu es parti il y a déjà 10 ans. Les conséquences de ton dévouement se font encore sentir dans notre village natal et dans le quotidien de nombreux ex-sportifs... Tu m'as fait vivre dans l'esprit d'équipe et l'esprit du jeu. Tu m'as fait découvrir l'importance de stimuler chacun pour qu'il contribue à sa façon à l'œuvre commune.

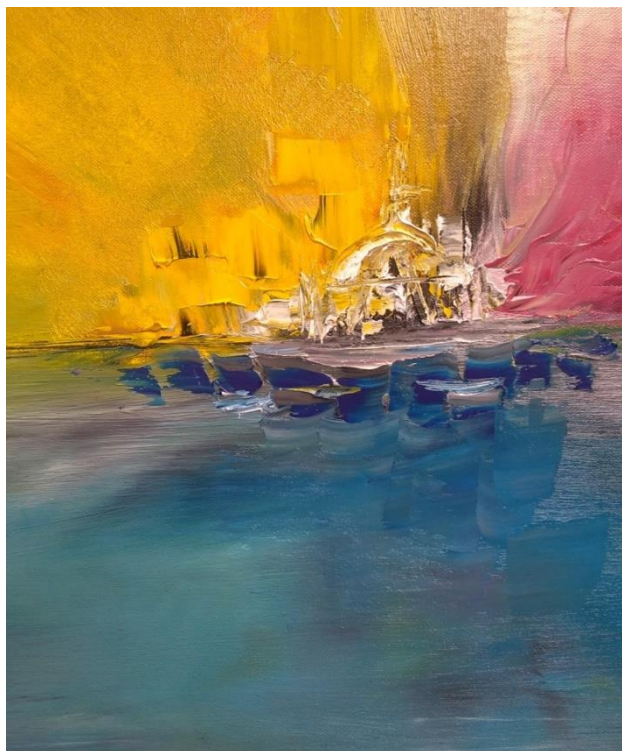
Toi qui fus orphelin, méprisé et dénigré, tu as surmonté ces blessures pour oeuvrer à l'épanouissement d'autres personnes. Nul doute que tes actions se perpétuent bien au-delà de ce qui se raconte.

Merci

isa.comte@gmail.com

Récit d'expérience – Jean-Luc Guérard

Notes sur la cérémonie de bien-être : une des pratiques dans la quête de l'immortalité et du sacré



J'aime la fin de la cérémonie d'imposition où il y a une demande en direction des nécessités profondes d'un être cher, J'apprécie beaucoup ce pont entre l'Office, l'Imposition et la cérémonie de bien-être. Dans tous les cas, **je vois le caractère de demande de la cérémonie de bien-être.**

Oui, la cérémonie de bien-être m'apparaît comme une demande structurée avec différents pas, un processus de méditation, que **je peux approfondir chaque fois plus.** Je ne peux pas réduire la cérémonie à un rituel qui se schématiserait de façon caricaturale ainsi : évoquer une personne malade et lui envoyer une vague de bien-être pour son rétablissement et point. J'avoue que mon intérêt pour le dépassement de la souffrance mentale est bien plus grand que la noble tâche de l'amélioration sanitaire de tout un chacun. Comme toutes les cérémonies, je vois qu'**elle répond à des nécessités** et des moments particuliers de la vie. Donc, si je ne ressens pas la nécessité de faire cette cérémonie je préfère ne pas la faire que la faire à contrecœur. J'apprécie le fait qu'il y ait le choix de faire ou non la cérémonie et qu'elle ne soit pas systématique lors des rencontres avec les amis du Message. J'aime ce qui est écrit au début de la cérémonie : on fait cette cérémonie **"à la demande"** d'un ensemble de personnes.

Pour ma part je crois que cette cérémonie est basée sur un des mécanismes humains qui fait partie **"des équipements"** dont dispose toute personne ; l'un d'eux se résume ainsi : **les pensées attirent des actions.**

Quelques points auxquels j'ai besoin de répondre :

Un, quelle est **la direction de mes pensées ?** Deux, quelle est **ma prétention à maîtriser cet "équipement"**? Trois, **avec quelle charge je travaille ?** Quatre, quelles sont les traductions, les réponses et les **conséquences liées à une telle pratique ?** Enfin, j'ai besoin d'une réduction symbolique pour synthétiser des phénomènes de conscience complexes, le tout immergé dans la vie quotidienne.

De toute façon **les pensées attirent des actions**, c'est un fait, que je fasse ou non quelque chose avec cela, les pensées attireront toujours des actions surtout si elles sont répétées et cela aura, que je le veuille ou non, une direction, un niveau de maîtrise et des conséquences.

Sens et direction.

Je suis préoccupé par le sens de la vie et je sais par expérience que la croissance intérieure et l'unité sont source de sens, que l'action valable est source d'unité intérieure. Tout ce qui m'aide à accomplir des actions valables est important, et la cérémonie de bien-être en fait partie.

J'ai pris conscience de ma pauvreté intérieure en termes de relation et d'unité. J'ai aussi pris conscience de l'inconsistance de certains projets qui m'ont paru illusoire face à l'urgente nécessité de la croissance intérieure et plusieurs sujets d'importance me sont devenus clairs : l'esprit humain se trouve tout autant à l'intérieur que entre les êtres, l'unité et l'action valable sont la base des bonnes relations, la contradiction engendre rupture et séparation entre les êtres ainsi que la mort de l'esprit. J'ai compris aussi que **faire grandir la sphère des êtres chers autant en qualité qu'en quantité** est un projet accessible à toute personne sans aucune distinction de condition de vie. Ce projet transcendant qui fait **grandir l'unité intérieure et les liens entre les gens** ne cherche pas à faire grandir ma propre image, c'est un vrai projet spirituel qui me demande d'être humble et tourné vers la nécessité des autres. Ce projet correspond exactement à mes recherches et me confronte à de grandes difficultés et limites vis-à-vis de ma situation, mes comportements, certaines rêveries et illusions concernant mon accomplissement dans la vie. Mais par-dessus tout je reconnais à l'intérieur de moi quelque chose qui grandit et qui cherche à grandir, ce "quelque chose de sacré" est lumineux et me donne **un sentiment de transcendance et d'immortalité possible**.

En conclusion, "à quoi ou à qui" j'adresse ma demande, comment je dirige ma demande ? Pour ma part je la fais de façon assez simple, ce qui ne veut pas dire facile. C'est une demande sans intermédiaire mais tout de même indirecte. Cette demande de bien-être passe par moi et va vers les autres, mais cela exige tout de même un moment de communication avec moi-même avant de lancer cette demande. Il y a donc une première direction vers un soi-même puis une deuxième vers l'autre. Ces **deux moments** appelés techniquement **introjection et projection**.

Je me sens **proche des gens qui cultivent le sentiment religieux**. Je sais que certaines images visuelles, auditives, kinesthésiques etc., ont la capacité de mobiliser, concentrer et accumuler l'énergie qui est en nous, jusqu'à ce que cette énergie nous dépasse. **Si tout finit vers les autres, tout est bien**.

La cérémonie de bien-être me met dans une direction, l'expérience n'est pas forcément immédiate. Elle me met dans une direction vers mes êtres chers, pas forcément une personne en particulier mais plutôt des enceintes de personnes.

Maniement et niveau d'expérience.

Quand je décortique la cérémonie, j'y vois au moins trois moments distincts : le premier concerne **la connexion avec la ou les personnes que j'aime** et l'approche de la situation difficile qu'elles traversent ; le deuxième temps concerne **leurs nécessités** face à la souffrance et le troisième temps consiste à sentir et voir des réponses face aux nécessités et **souhaiter que ces réponses s'accomplissent**. Ces trois pas sont intimement liés et c'est pour cela que je comprends qu'il est important d'**éclaircir ce dont les autres ont réellement besoin**. J'essaie de penser les gens dans leur milieu, de quoi a besoin cette famille, de quoi ont besoin les collègues de travail, De quoi ont besoin les amis avec qui j'étudie,

c'est le climat de l'enceinte que j'aimerais modifier. J'y vois un aspect transférentiel, de changement, de conversion très important. Quand quelqu'un dans mon entourage se sent mal ou éprouve des difficultés, je sais que je peux être affecté, surtout si cette personne est un être très cher. Cette identification liée à la compassion pour ceux qu'on aime peut être difficile à vivre, c'est dans ce sens que la cérémonie de bien-être est d'un recours extraordinaire, parce qu'elle me permet au moins de réfléchir calmement et d'apporter une réponse d'abord intérieure. J'ai pu observer plusieurs personnes qui fuient la souffrance des autres parce qu'elles sont trop sensibles ou parce qu'elles se trouvent démunies face aux situations difficiles de leurs proches, par exemple je me souviens de l'agonie et la mort de proches ou d'un enfant qui passe un examen scolaire ou qui a du mal à passer une étape.

Dès le début de la cérémonie je perçois une conversion immédiate par le fait de diriger mes pensées et **mes meilleurs souhaits vers mes êtres chers**. Je parle de conversion dans le sens d'utiliser mes souvenirs en évoquant des personnes et en essayant de leur faire sentir mes meilleurs souhaits. Je sais bien que la mémoire peut être une source de souffrance autant que la sensation et l'imagination. Cette cérémonie a la vertu d'agir dans ces trois voies si nécessaires à la vie mais aussi si souvent obstruées par la souffrance. Je vois donc dans cette cérémonie la possibilité de **rétablir le sens véritable** et le bon fonctionnement **de la mémoire, la sensation et l'imagination**, c'est pour moi, **le propre de l'action valable**.

Lorsqu'il s'agit d'évoquer des êtres chers et de méditer sur les difficultés dont souffrent mes proches, je m'efforce d'avoir des images visuelles, de **capter l'affectivité** non seulement de la personne, mais aussi de sa situation et des personnes qui l'entourent, moi inclus. Une fois que les images ont une certaine dynamique, une certaine charge émotive et que j'ai une certaine compréhension de la situation dans laquelle se trouve la personne, automatiquement j'ai l'intuition de comment la ou les personnes se sentent. C'est à ce moment que peut commencer **le travail de conversion** (conversion d'émotion et conversion d'image liée à la situation de difficultés dont souffrent la ou les personnes) et que je précise comment je peux aider.

Je sais bien que lorsqu'on est submergé par des difficultés, il est très difficile d'avoir le recul suffisant pour donner des réponses adéquates. En toute modestie, il m'est arrivé plusieurs fois de voir des solutions à des problèmes que les personnes affectées n'étaient pas en mesure de voir par simple manque de recul, étant immergées dans leurs difficultés. De ce fait, j'ai pu transmettre mes réflexions et mon affection à ces personnes en plus de leur faire part des demandes que je faisais pour elles, ce qui a eu un effet réconfortant et permis qu'elles se sentent moins seules face à leurs difficultés. Et je peux dire que, réciproquement, lorsque des personnes ont fait des demandes pour moi et mes proches et qu'ils ont pu me faire part de solutions que je ne pouvais envisager alors que j'étais submergé par la situation difficile, le fait qu'ils aient pensé à moi ou que j'aie eu la sensation de recevoir du bien-être, dans les deux cas cela a eu l'avantage de **faire disparaître l'indifférence face à ma souffrance et celle des autres**. Qu'il est cruel de sentir de l'indifférence de la part de ses proches lorsqu'on souffre. Ces expériences m'ont permis de prendre conscience de ma propre indifférence et de la nécessité de la dépasser si je prétends avancer sur un chemin spirituel.

Petite parenthèse. J'aimerais souligner l'importance pour moi de demander aux personnes si elles sont d'accord pour que l'on fasse des cérémonies de bien-être ou des demandes dans leur direction, et dans l'autre sens j'apprécie beaucoup d'être informé si quelqu'un ou un ensemble de personnes demande pour mes proches ou pour moi, fin de la parenthèse.

D'autre part je veux mentionner la résistance d'expression que je rencontre et dont d'autres m'ont fait part concernant **nos difficultés dans la vie affective et la vie relationnelle**. Je crois que c'est un point capital et difficile en termes de censure et d'autocensure, en termes de capacité de communication, en termes de maniement de charges émotives qui paraissent difficiles à maîtriser ainsi qu'en termes de **possibilité de conversions de situations conflictuelles**. Et à ce niveau j'aimerais différencier les difficultés occasionnelles, momentanées ou conjoncturelles, **des difficultés quasi permanentes**, celles qui durent, celles avec lesquelles on s'habitue à vivre, celles qui sont bien compensées et/ou dissimulées et qui sont plus difficiles à identifier mais **avec lesquelles on aimerait "tellement passer à autre chose"**. Dans les deux cas la censure et l'autocensure sont à dépasser de même qu'une certaine confidentialité et une certaine pudeur sont de rigueur. J'avoue que je m'interroge sur le lien qu'il y a entre le fait de souffrir en silence et l'indifférence face à la souffrance d'autrui. La violence et les difficultés entre personnes proches sont parfois banalisées et/ou complètement tabous.

La charge

Bien entendu je reconnais des différences de ferveur avec lesquelles je peux faire une cérémonie : le doute, un certain fanatisme ou la naïveté peuvent teinter mon niveau de croyance. Le niveau de foi le plus utile que je connaisse a une caractéristique de pureté. Pureté dans le sens de non perturbé par des éléments négatifs et obscurs. C'est un bel équilibre entre une **conscience cristalline et un cœur d'enfant**. Parfois il est préférable de "couper la tête" si elle n'est pas claire parce qu'elle va s'opposer au sentiment et aux actions qui vont suivre. Un autre point concernant la charge avec laquelle je travaille, c'est le niveau d'unité disponible au moment de l'expérience, la représentation de **la force intérieure est liée à ma cohérence personnelle**. Là il n'est pas question d'un emplacement particulier et momentané, c'est en relation avec la direction générale de ma propre vie, Le sentiment d'être à ma place et de réaliser des choses pour lesquelles je suis fait et ma capacité à apporter aux autres. Enfin, la charge est plus une question de cœur, de nécessité du cœur d'un simple mortel, et de sentiment d'échec face à des forces mécaniques. **Faire silence pour écouter les nécessités de son âme et de celle de nos proches**, parfois ce cri déchirant, cette soif de sens et d'unité lorsque je suis démuni, le tout **s'exprime par le sentiment religieux** dans la cérémonie.

Une autre facette que j'aimerais maintenant mettre en relief, c'est **l'expérience de réconciliation** produite par la cérémonie de bien-être. Il y a plusieurs exemples où je travaillais avec la cérémonie pour des êtres proches, même très proches avec qui il y avait une certaine amertume, de la rancune et du ressentiment. Il m'a fallu un effort pour évoquer ces personnes et pour essayer de comprendre plus largement les conditions dans lesquelles elles étaient immergées et les réponses qu'elles étaient capables de donner face à ce qu'elles vivaient. C'est dans cette compréhension beaucoup plus large de leurs vies et avec la conscience de leurs limites et des miennes, que j'ai pu **comprendre plus globalement** pourquoi ils avaient donné un certain type de réponses qui m'avaient blessé ou qui avaient affecté la situation globale dans laquelle nous nous trouvions ensemble. Par continuité, je peux aussi prendre conscience des conditions dans lesquelles je suis immergé et des réponses que je donne face aux difficultés de la vie. Cette profonde réconciliation liée à la compréhension plus globale de la vie des personnes est pour moi une expérience notable. Cette expérience, je l'ai faite avec des personnes que je côtoie régulièrement mais aussi avec des personnes qui ne sont plus de ce monde.

Sur le fait que l'expérience soit pleine et véritablement sentie, j'ai remarqué que j'avais besoin d'une grande sincérité en ce qui concerne mon désir que la personne aille mieux ou que la situation de la personne s'améliore. Même si cela paraît évident, c'est pour moi quelque chose à approfondir en tant que **vérité intérieure, sentiment et vision des possibilités futures de l'autre**. Parfois les témoignages des

participants aux cérémonies peuvent me mettre dans une position de demande pour des personnes que je ne connais pas, ou avec lesquelles je n'ai pas de lien particulier et cela est plus difficile, voire impossible. A contrario lorsque je connais bien la personne et que je ressens bien son style affectif, sa façon d'être et sa situation, tout est plus facile. Si en plus je désire ardemment lui envoyer mes meilleurs souhaits et que sa situation s'améliore, là c'est une bonne expérience. Tout ceci me confirme que je dois apprendre à aimer si je veux apprendre à donner et que **la cérémonie de bien-être est un procédé pour apprendre à aimer et apprendre à donner.**

Concernant les personnes qui ne sont plus de ce monde.

Comme il est dit dans la cérémonie, l'évocation de ces êtres qui ne sont plus ici est facultative. Je reconnais l'importance d'avoir pratiqué les **cérémonies d'assistance et de la mort comme préalable**. Il s'agit du lien qui nous unit à eux. J'ai eu plusieurs expériences significatives en ce qui concerne la perte d'amis ou de parents. Ce moment particulier de la cérémonie m'a permis de régler certaines choses : des non-dits, des actes manqués, des reproches et des ressentiments. Mais surtout d'apaiser ma tristesse, de sentir que **l'autre vit encore en moi**, de reconnaître tout ce **qu'elle ou il a fait de valable** et d'appréhender l'existence sur **"un autre plan d'existence** séparé de la base matérielle". Dans tous les cas cela a eu un effet purificateur. L'image et les sentiments que j'ai de ces personnes se sont adoucis, illuminés petit à petit.

Le dernier point que j'aimerais soulever c'est l'action qui suit la demande. Il est indéniable que pour connaître les nécessités des gens il est préférable de leur parler. Il me paraît évident aussi que lorsque je souhaite sincèrement le meilleur pour une personne je prends des nouvelles pour savoir comment les choses avancent. J'en conclus donc que s'il n'y a pas de communication directe ou indirecte avec les personnes pour qui je demande, la pratique n'aura pas atteint son plein potentiel unitif, et sera presque contradictoire si l'action n'est pas unie au sentiment et aux pensées. **La cérémonie de bien-être met sur le "chemin"** qui est la troisième partie du livre dont voici un extrait : *si tu n'es pas indifférent à la souffrance des autres, tu dois faire en sorte que coïncide ce que tu penses avec ce que tu sens et ce que tu fais pour aider les autres*. La traduction dans le monde de cette expérience se caractérise par une régression de l'indifférence, par plus de communication et d'entraide entre les personnes, le renforcement des liens qui nous unissent et **la capacité à développer l'unité intérieure face aux difficultés de la vie.**

Pour terminer je veux m'attarder sur la notion de courant de bien-être évoqué à la fin de la cérémonie dans lequel nous sommes tous inclus et qui peut être renforcé par les demandes des pratiquants. Il m'est facile de comprendre que la vie était là avant et sera là après moi. Mais il est moins facile, surtout au quotidien, d'avoir une conscience accrue concernant l'énergie vitale qui anime la matière, organisée en formes chaque fois plus majestueuses. À l'heure actuelle beaucoup de gens font cette expérience au contact de la nature mais encore trop peu au contact de ce qu'il y a de plus humain en nous. J'affectionne au plus haut point **ce contact avec une intention générale qui agit selon un plan**. D'autre part, ma capacité à donner des réponses cohérentes réside dans la force et l'unité de mon âme qui alimentent "l'esprit" illustré par ce courant de bien-être. Ce courant symbolise pour moi un grand tout dynamique, structuré et universel, la forme de vie la plus évoluée qui soit.

Le petit miracle

Je différencie le bon souhait que l'on se fait entre personnes qui s'apprécient et le fait de demander "pour qu'il arrive quelque chose". Ce n'est à mon avis pas de bonne manière, c'est trop ingénu. Voilà donc où j'en suis et comment je structure mes demandes de bien-être : dans un premier temps je réfléchis

sur les nécessités de mes proches en relation avec les miennes pour ne pas me tromper, (ce que j'ai appelé au début introjection) puis dans un second temps je demande avec force pour que s'accomplissent des actes (les miens inclus) dans la direction de cette nécessité (projection). **Le procédé est apte à accumuler de l'unité intérieure, ce qui est précisément ce dont nous avons tous besoin.** C'est alors que se produisent de "petits miracles", quand j'accomplis ces choses qui me remettent dans le sens croissant de la vie. Là, comme si une "intention générale" collaborait à ma demande, je trouve sur mon chemin ce dont j'ai besoin, je rencontre les bonnes personnes, je résous des problèmes, et j'apporte aux autres ce que je peux, le tout avec un effet de "bonne surprise"... En fait ces phénomènes concomitants n'ont rien de miraculeux mais ils sont tellement indirects qu'ils **échappent à ma petite rationalité qui croit toujours au "cause à effet"**, alors ce que je ne m'explique pas rationnellement devient un miracle. C'est de cette manière que j'appréhende cette vague de bien-être qui parvient à mes êtres chers et c'est comme cela que je l'ai reçue, sous forme d'unité. Tout va vers l'unité.

Synthèse symbolique

J'imagine trois éléments dans mon espace de représentation. Le premier c'est le "centre de registre" ou la tour de contrôle, le deuxième c'est la "distance" qui me sépare d'une ou plusieurs personnes, une sorte de perspective, le troisième c'est la ou les personnes elles-mêmes. Nous avons donc une représentation d'autres personnes avec le "moi", et des distances qui nous séparent. C'est **la variabilité "naturelle" de ces trois éléments et leur aptitude à la transformation qui m'intéresse.** Beaucoup de phénomènes complexes d'altération de la conscience sont liés à la transformation de ces trois éléments. Quand je suis amoureux, je fusionne littéralement avec "l'objet" et je cours pour la retrouver. Il n'y a presque aucune distance et une force magnétique positive m'attire contre ma volonté. Par contre quand j'ai des difficultés de relation les distances ont une tendance à l'éloignement et j'ai beau tourner la tête pour éviter la personne (pour la faire disparaître), une force négative me repousse. Ces altérations peuvent nous gâcher la vie. Ces trois éléments intimement liés souffrent de disproportion, de difformité. D'autre part, **les états les plus inspirés sont liés à la maîtrise de ces trois éléments** : 1 la détente en relation au niveau d'attention depuis la "tour de contrôle", 2 la distance, fusion et/ou éloignement avec "l'objet" et 3 la plasticité et le volume (rigide, souple, piquant, sensuel, trop discret ou envahissant) de l'objet et sa polarité positive ou négative. Même si le langage est quelque peu technique et symbolique **je fais référence à une expérience spirituelle profonde** dont je commence à cerner les contours et qui est étroitement liée à la transformation des relations avec mes êtres chers.

Voilà, je ne prétends pas aller plus loin avec la cérémonie de bien-être pour l'instant et je sais que je vais continuer d'approfondir. Elle s'inscrit dans un ensemble de pratiques, un dessein et un style de vie liés au Siloïsme, au dépassement de la souffrance et à la quête du sacré et de l'immortalité. Je remercie profondément les amis, les proches et tous ceux avec qui je partage les cérémonies, l'étude, l'échange, les difficultés et de bonnes tranches de vie. Bien sûr une profonde reconnaissance pour Silo que je considère comme mon guide spirituel et dans ce cas, pour ses recommandations concernant la forme des cérémonies :

Aller au-delà des mots, modifier à souhait les cérémonies en les adaptant aux situations et à notre langage en **priviliégiant l'esprit.**

Jean Luc confiné à la petite salle de Paris, avril 2020

jeanlucguerard@yahoo.fr

Récit d'expérience – Thérèse Nérout



La cérémonie de bien-être fait partie de ma vie depuis plusieurs années et je m'y intéresse en tant que procédé depuis longtemps, un procédé en direction des autres et qui me permet également d'être accompagnée dans les moments difficiles.

Depuis 2018 cette cérémonie fait partie intégrante de mon ascèse. Je tente de rentrer dans le Profond par une prière et à la fin de cette pratique la demande de bien-être pour des êtres chers s'impose comme une nécessité de projeter l'inspiration du Profond vers les autres. Ce mécanisme est la traduction d'une demande de tourner mon regard vers le « pour l'autre », C'est une pratique intentionnelle en direction de l'autre, pour écouter sa nécessité profonde, afin de demander pour sa croissance intérieure et pour son bien-être en accord avec la Règle d'Or.

Aussi, quand il m'a été proposé de rejoindre un groupe de Maîtres pour approfondir cette cérémonie dans le contexte de l'ascèse j'ai remercié de pouvoir le faire avec d'autres, ne parvenant pas, seule, à ordonner mes expériences.

Dans ce récit j'aborderai :

- la structure de la cérémonie de bien-être en tant que procédé
- l'action de forme du bien-être : les traductions de la pratique de la cérémonie dans la vie quotidienne et spirituelle.

Je terminerai par une conclusion et une synthèse, partageant ce qui est pour moi le plus significatif de l'expérience avec cette cérémonie/procédé.

- **La structure de la cérémonie de bien-être comme procédé** (*un des procédés du Message comme indiqué dans la cérémonie de Reconnaissance*)

Nous sommes réunis ici pour nous souvenir des êtres qui nous sont chers. Certains d'entre eux ont des difficultés dans leur vie affective, dans leur vie relationnelle ou des problèmes de santé. Nous dirigeons nos pensées et nos meilleurs souhaits vers eux.

Je me mets petit à petit dans le thème des êtres chers, je passe en revue ceux qui ont des difficultés ou des problèmes. Progressivement les conditions se créent pour faire monter la charge affective, pour se mettre dans cet espace intérieur « amoureux », rencontrer le registre du sentiment pour l'autre qui fait monter l'énergie.

Avant la cérémonie j'ai parfois défini à qui je vais envoyer du bien-être. Dans ce moment-là, ce n'est pas toujours facile de savoir vers qui je vais orienter mon attention/intention surtout quand il y a beaucoup de personnes. Alors je me connecte simultanément à chaque personne et j'oriente mon intention vers les personnes qui apparaissent avec plus de force. Soit parce que je ressens leur souffrance avec plus d'acuité et que je ne sais pas quoi faire pour elle, soit parce qu'elles me sont très chères, soit les deux. Parfois je peux également rencontrer un être cher avec lequel il y a des tensions et désirer dépasser cette tension.

Par rapport aux êtres chers d'autres personnes j'observe qu'il m'est parfois difficile de rentrer en contact avec elles et parfois non. Pour dépasser la difficulté je me connecte à la personne qui demande et le bien-être passe par elle. Cette personne qui a demandé souhaite poser un acte valable pour l'autre, elle se sent concernée par la souffrance de l'être cher. Lui envoyer du bien-être c'est l'accompagner avec mes meilleurs sentiments pour qu'à son tour elle soit inspirée dans sa demande.

Parfois aussi en prenant contact avec une profonde affection, avec cette affection accumulée, je peux entrer en contact avec la personne inconnue. Elle devient alors un nouvel être cher pour qui je peux demander avec profondeur.

J'ordonne mes pensées : je les dirige vers les êtres chers.

Nous sommes certains que notre demande de bien-être leur parviendra.

Je lâche la tête et les doutes et cela produit une détente. Le thème n'est pas de savoir si ma demande parviendra ou pas, il n'y a pas de doute, je peux rentrer dans l'expérience avec l'intention de donner le meilleur pour l'autre.

Je me détends.

Nous pensons à nos êtres chers

Je pense à la personne chère, je vois son image, parfois mes registres sont confus mais je m'approche du registre d'affection pour cette personne.

Je rapproche l'être cher de moi.

Nous sentons la présence de nos êtres chers

L'image devient progressivement un registre plus proche. Je précise ce que je ressens pour cette personne, je registre le tonus de cette personne, le meilleur que je reconnais chez elle.

Je dépasse le regard habituel sur elle pour aller chercher le meilleur, ce qui constitue son humanité. Sa souffrance et ses faiblesses deviennent alors des attributs qui m'inspirent la compassion.

La charge affective augmente.

Nous expérimentons le contact avec nos êtres chers

La charge affective me propulse vers cet être cher, le moi prend du recul, je fusionne avec l'être cher. Il n'y a plus de différence entre lui et moi, il n'y a plus de distance. Je ressens un déplacement à l'intérieur, le déplacement du moi. J'ai parfois dans ce moment-là une expérience de Force ou l'expérience d'entrer dans le Profond. Le moi s'est mis en distance. La charge de l'affection nous a unis même si cette fusion ne se produit pas à chaque fois, l'intention est de me rapprocher à partir du meilleur de moi et de l'autre.

Je relie ces trois temps à la cohérence et à l'action valable : penser (image), sentir (présence) et agir (contact). Je me prédispose à demander le meilleur pour l'autre.

« Si tu n'es pas indifférent à la douleur et à la souffrance des autres, tu dois faire en sorte que coïncide ce que tu penses, ce que tu sens et ce que tu fais pour aider les autres. »⁶

Le moi s'est déplacé.

Prenons un moment pour méditer sur les difficultés dont souffrent ces personnes

Depuis ce registre que l'autre et moi sommes la même personne, depuis la fusion avec l'être cher, je peux ressentir ce qui fait souffrir l'autre et du coup, pour l'étape suivante, capter ce dont il a besoin, sa nécessité profonde.

Je perçois ce qui fait souffrir l'être cher.

Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes. Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir.

Je me prépare à prendre du recul avec la souffrance de l'autre, à regarder au-delà de la souffrance, à regarder un futur différent pour l'être cher. Je me prédispose à lui envoyer mes meilleurs souhaits, à configurer ce que je souhaite pour il/elle et à configurer la demande que je vais formuler.

Prenons un moment pour préciser mentalement la situation de bien-être que nous souhaitons à nos êtres chers.

J'ai perçu ce qui fait souffrir l'être cher, maintenant j'oriente mon intention vers ce que je souhaite pour lui. Pour moi il s'agit de me connecter à la nécessité évolutive de l'autre, m'éloigner de sa souffrance et poser une intention pour le dépassement de la souffrance de l'autre. Je suis dans le moment de la compassion, en distance du moi, *indifférente à l'illusion du paysage et résolue dans l'ascension⁷*, l'inspiration/intuition de ce qui est bon pour l'autre peut surgir.

Je construis une image visuelle et/ou cénesthésique de ce que je souhaite pour l'autre et je projette une intention dans cette direction.

La charge affective est projetée sur une représentation de la situation de l'être cher améliorée.

Nous concluons cette cérémonie en donnant l'opportunité à ceux qui le désirent de sentir la présence de ces êtres très chers qui, bien qu'ils ne soient pas ici, dans notre temps et dans notre espace, sont reliés à nous par l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie chaleureuse

Ce moment de la cérémonie est une opportunité, si on le souhaite, de dépasser la souffrance liée la mort. La charge affective et l'intention lancée vers des êtres chers de ce temps et de cet espace peuvent maintenant être orientées vers des êtres chers d'un autre temps et d'un autre espace.

⁶ Le Message de Silo – Le Chemin

⁷ Le Message de Silo chapitre XIV - Extrait du Guide du Chemin Intérieur.

Je peux, comme le suggère Silo dans une vidéo⁸, observer ce qui me fait encore souffrir dans la relation avec cette personne décédée.

Je peux me réconcilier, dépasser le ressentiment, la culpabilité pour rétablir le lien et unifier mon intérieur.

Je peux aussi rencontrer l'amour, la paix et la joie chaleureuse que me procurent cette personne, ce qui reste de cette personne. En fait, l'essentiel de la personne qui n'est plus une personne mais peut-être un pur esprit. Je peux renforcer le lien affectif en accumulant l'amour de tous ces êtres chers qui sont passés dans un autre espace et un autre temps mais qui sont toujours en relation avec moi. Je les ressuscite dans mon espace de représentation, dans la cénesthésie !

Parfois je n'ai qu'une image visuelle des personnes décédées mais de plus en plus souvent maintenant je ressens une présence, une énergie douce et puissante à l'intérieur de moi et cela me produit une douce joie.

Il s'agit d'un moment où les temps et les espaces se relient. Il n'y a pas de séparation. Ce qui unit c'est l'amour et la compassion. La réalité change, ce n'est pas celle que je perçois avec mes sens mais avec cette chose plus profonde qui me relie aux autres et sans doute au tout.

Au fur et à mesure de l'expérience du bien-être je peux vérifier où j'en suis dans ma relation avec la personne décédée.

Je purifie ma mémoire, je me réconcilie, j'unifie mon intérieur et la réalité change.

Cela a été bon pour d'autres, reconfortant pour nous-mêmes et inspirateur pour nos vies

Ce bien-être, cette affection a créé/renforcé un courant qui me revient. Je suis apaisée et parfois la peur de la mort peut avoir reculé. J'ai pu me réconcilier également avec des êtres chers décédés ou avec lesquels le lien est tendu. J'ai orienté mon intention/attention vers l'autre et ce que j'ai projeté pour l'autre me revient.

L'affection, l'amour et la compassion nous unissent dans un même courant au-delà du temps et de l'espace.

Nous saluons tous ceux qui baignent dans ce courant de bien-être, courant fortifié par les meilleurs souhaits des personnes ici présentes.

Nous revenons dans ce temps et dans cet espace. La charge affective est plus douce. Dans ce moment je ressens une grande paix, une douce affection pour les personnes avec lesquelles j'ai partagé cette cérémonie et avec toutes celles qui sont dans cette intention. Je ressens une communauté humaine qui avance vers l'amour et la compassion et qui fait naître son esprit. Je suis incluse dans cette communauté.

Je suis en paix, une douce joie m'accompagne.

« Moi qui revient lumineux, vers les heures et la routine des jours, vers la douleur de l'homme et sa joie simple. Moi qui donne de mes mains ce que je peux, qui reçois l'offense et le salut fraternel, je dédie un chant au cœur qui, de l'abîme obscur, renaît à la lumière du sens ardemment désiré. ».⁹

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=UHUfd-Bmtj0&feature=youtu.be> à partir de la minute 43,25 Silo parle de cette partie de la cérémonie. La cérémonie elle-même est présentée à partir de la minute 21.

Synthèse du procédé

La charge est d'abord orientée vers des êtres chers de ce temps et de cet espace, dans une fusion, avec l'intention de contribuer au dépassement de la douleur et la souffrance des êtres chers. Elle est ensuite dirigée vers les êtres chers d'un autre temps et d'un autre espace avec l'intention de purifier la mémoire, de renforcer l'amour, la paix et la joie chaleureuse à l'intérieur de soi. L'espace de représentation s'amplifie et inclut ensuite toutes les personnes qui baignent dans ce courant de bien-être ainsi que les participants à la cérémonie.

- *L'action de forme du bien-être : traductions de la pratique de la cérémonie dans la vie quotidienne et spirituelle*



Une forme incluante et réconfortante

Quand je fais la cérémonie pour d'autres et avec d'autres je partage ce qui me préoccupe pour mes proches, je partage une enceinte mentale protectrice et réconfortante qui contient ma souffrance et dirige l'intention vers un futur amélioré. Ce côté mondain se convertit en moment spirituel au fur et à mesure que l'on avance dans la cérémonie. Tout s'adoucit, s'approfondit. L'unité grandit. L'affection, l'amour agissent comme une forme réconfortante et inspiratrice.

Quand je ne suis pas en mesure de faire la cérémonie, ou que moi-même j'ai besoin de bien-être, je reconnais la nécessité de m'en remettre à ce courant, cette communauté humaine que j'ai renforcée avec d'autres de mes meilleurs souhaits.

Cette forme me contient, me renforce et m'apaise.

J'ai par exemple vécu une expérience très significative de ne pas être seule quand je suis allée aux obsèques d'une cousine. J'étais guidée, la coprésence des amis qui m'envoyaient du bien-être m'inspirait, me donnait la force de dépasser toutes les résistances. La cérémonie faite avec les amis avant de partir aux obsèques m'a apaisée. Dans la partie sur les êtres chers décédés j'ai senti la présence de ma cousine, elle m'entourait avec douceur et bienveillance comme pour m'aider à aller soutenir ses proches. Accompagnée de toutes ces vagues de bien-être, baignant dans ce courant, j'ai pu me laisser guider en confiance.

Cet ensemble avec lequel je pratique les cérémonies me transforme, me rend plus humble et plus soucieuse de ce qui arrive aux autres.

⁹ Extrait de l'expérience guidée le Voyage

Le style de vie

Etre en relation avec l'autre à partir de la situation que je lui souhaite est un saut de perspective : je vois au-delà des difficultés de l'être cher, je le perçois en processus évolutif.

Je suis moins identifiée à la souffrance de l'autre et à la mienne ; la souffrance recule.

Ma relation avec les personnes auxquelles j'ai envoyé du bien-être change, je me sens plus proche, une douce affection me relie à elles. La répétition de la cérémonie me pousse à la cohérence, à agir concrètement pour l'autre, à donner le meilleur.

Par exemple j'envoyais régulièrement du bien-être à une amie qui était hospitalisée pour un cancer et ne voulait voir personne. Progressivement, lui envoyer du bien-être sans pouvoir la voir est devenu une contradiction. Lors de cérémonies avec d'autres Messagers j'ai pu trouver dans quel emplacement aller la voir et envisager les différentes possibilités une fois arrivée à l'hôpital. Cela a été unitif car nous avons pu parler de la mort ensemble, j'ai pu lui prendre la main et lui témoigner mon affection très simplement. Cela a été d'autant plus unitif que je ne l'ai pas revue ensuite, elle est décédée quelques semaines plus tard.

Le style de vie est plus orienté vers le pour l'autre.

Avec les pratiques répétées j'ai senti la nécessité d'ouvrir un espace à mes amis pour qu'ils expérimentent la force et le bien-être. Qu'ils puissent expérimenter le contact avec cette autre réalité. Une communauté se construit, se syntonise et grandit en force et bonté.

Le Dessen

L'affection devient un dessein, une manière d'être dans le monde.

Elle se traduit dans l'intention de créer une atmosphère chaleureuse partout où je suis, une atmosphère propice à la communication, au partage, à la compassion. L'indifférence à la souffrance recule et la prise de conscience de notre souffrance commune est plus claire. Il y a une communication plus directe et plus sincère.

J'aspire à reconnaître chaque fois plus de personnes comme des êtres chers, à faire grandir une sphère d'affection à l'intérieur de moi et à nourrir l'Amour comme un dessein majeur pour moi et pour l'humanité. Mon aspiration est aussi de pouvoir envoyer du bien-être dans n'importe quelles circonstances, en concentrant les pas de ce procédé, en renforçant le sentiment d'amour et de joie chaleureuse et en parvenant à une plus grande proximité intérieure avec les autres.

Un autre regard sur la réalité

L'affection accumulée dans mon intérieur agit comme une forme qui reconforte, qui regarde l'être cher avec compassion.

Préciser mentalement la situation de bien-être que je souhaite pour l'autre me met dans un emplacement désidentifié de ce qui arrive à l'autre avec une intention lancée vers le futur. Cette situation que j'ai précisée mentalement agit dans ma relation avec l'autre. Je l'ai expérimenté avec un être très cher qui souffrait d'un changement de situation dans sa vie quotidienne. Lors d'une cérémonie de bien-être j'ai « vu » avec précision et clarté la situation que je souhaitais pour l'autre et j'ai formulé une demande dans ce sens. Lorsque j'étais en relation avec cette personne et bien qu'elle m'exprime sa souffrance, j'avais la

coprésence de cette demande. Elle agissait comme une forme qui guidait l'autre vers un futur meilleur mais qui guidait également mes actes dans cette direction. Quelques semaines après cette demande l'être cher a expérimenté ce qui avait été précisé mentalement dans la cérémonie. Cela a été réconfortant et inspirateur.

Quelque chose me reliait à cette personne chère dans l'intangible -un intangible intentionnel- et communiquait avec elle, avec son intériorité.

J'ai eu moi-même cette expérience de recevoir du bien-être lors d'une hospitalisation. J'ai ressenti la nécessité d'être accompagnée avec la demande aux amis, aux guides, aux êtres chers qui ne sont plus dans cet espace et dans ce temps. La coprésence des êtres chers et des guides agissait comme une sphère qui m'incluait, je n'étais pas seule. Le bien-être que je recevais m'aidait à dépasser les difficultés, à transcender les moments de douleur.

Toutes ces expériences ont changé radicalement ma vision de la réalité, ma perception de l'autre et de moi-même. Elles me connectent à un Dessein majeur commun à tous: l'Amour et la Compassion, et me relie à une dimension sacrée, universelle et immortelle !

« Je ne peux considérer comme réel ce que je vois dans mes rêves, ni ce que je vois en demi-sommeil, ni même ce que je vois éveillé mais plongé dans la rêverie.

Je peux considérer comme réel ce que je vois éveillé et sans rêverie. Cela ne se réfère pas à ce qu'enregistrent mes sens mais à des activités de mon mental quand elles se rapportent aux « données » pensées. Car les données naïves et douteuses sont fournies par les sens externes, les sens internes, et aussi par la mémoire. Ce qui est valable, c'est que mon mental le sait quand il est éveillé et le croit quand il est endormi. De rares fois je perçois le réel sous un jour nouveau, je comprends alors que ce que l'on voit normalement ressemble au sommeil ou au demi-sommeil. »¹⁰

Conclusion

La cérémonie de bien-être est un parcours intérieur au cours duquel je rencontre la souffrance des êtres chers, mais aussi la mienne. Je donne direction aux pensées, aux sentiments et aux actions pour produire une transformation profonde. L'énergie est dirigée vers le dépassement de la souffrance. Je construis un centre intérieur d'amour et de compassion qui se renforce au fur et à mesure de la pratique du bien-être.

Cette cérémonie, comme toutes les cérémonies du Message est une pratique profondément mystique, elle fait partie d'une mystique sociale qui unit les êtres humains et les rend meilleurs.

La demande de bien-être pour un être cher est un acte intentionnel que l'on ne peut pas faire de façon mécanique mais par nécessité profonde de donner le meilleur à la personne pour qui la demande est faite ou à la personne qui demande.

Une nouvelle morale se construit, elle s'appuie sur des registres plutôt que sur ce qui est bien et ce qui est mal. Cette nouvelle morale grandit à l'intérieur de soi et des autres, elle renforce un courant d'affection et contribue au saut évolutif de l'être humain.

¹⁰ Le Message de Silo – Chapitre IV Sommeil et éveil

Synthèse de l'expérience

Le plus significatif pour ma vie est que cette cérémonie me met en contact avec une nouvelle réalité, lorsque je suis éveillée et que je dépasse l'illusion des sens, des sensations et de la mémoire. Une réalité qui est celle de l'unité entre les êtres, unité entre les temps et les espaces, une réalité qui me permet d'affirmer par expérience que la mort n'existe pas !

La mécanique du moi habituel est rompue pour se mettre au service de la nécessité de mes êtres chers. Je peux toucher le plan transcendantal qui me relie aux autres au delà du tangible, depuis la profondeur de la conscience.

Je peux agir dans l'intangible à partir d'un état de conscience inspirée pour contribuer au dépassement de la souffrance de l'autre. Cela agit, c'est l'effet de ce que j'intentionne pour l'autre.

Je peux agir sur le monde depuis mon intériorité, je pourrai agir jusqu'à la disparition de mon corps physique et peut être même au-delà ! Je peux agir en l'absence physique de l'autre pour rétablir le lien dans l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie chaleureuse.

C'est un immense espoir, un réconfort, un saut de perspective qui change mon monde intérieur, mon regard sur le monde, l'action et la Vie !

therese.neroud@orange.fr

« N'imagine pas que tu es seul dans ton village, dans ta ville, sur la Terre et dans les mondes infinis. N'imagine pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace, n'imagine pas que dans ta mort s'éternise la solitude ». ¹¹



Les images sont des fresques ou des peintures réalisées par Jimmy.C
http://www.akajimmyc.com/Street_Art

¹¹ Le Message de Silo – Le Chemin