

DANCING TRUTHS

"VÉRITÉS DANSANTES ...

...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

.. des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences... "

INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE

INTÉGRER LE DÉCÈS D'UN ÊTRE CHER TRÈS PROCHE

Narrative of Experience

Récit d'expérience

Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study and Reflection: La Belle Idée

March 2021

"Experiences interest us, not as an end but as references that will orient the consciousness in the direction of growth. We consider them as a sort of intermediary of meaning."

Silo, Canary Islands, 2/10/78

"Les expériences nous intéressent, non pas comme une fin mais comme des références qui vont orienter la conscience dans le sens de la croissance. Nous les considérons comme une sorte d'intermédiaire de sens. "

Silo, îles Canaries, 2/10/78

This narrative is in two parts. The first an introduction, the 'back story' to a the personal retreat which is described in the second part with the aid of a powerpoint presentation which for the sake of simplicity has been converted to a video file.

Ce récit est en deux parties. La première est une introduction, "les coulisses" de la retraite personnelle qui est décrite dans la seconde partie à l'aide d'une présentation en Power Point qui, pour des raisons de simplicité, a été convertie en fichier vidéo.

Motivation.

Motivation

Apart from the obvious motivation spelled out in the title, I have felt the strong need to communicate and share these important experiences which contain elements which can be useful for others when facing the "absurdity" of death.

En dehors de la motivation évidente énoncée dans le titre, j'ai ressenti le fort besoin de communiquer et de partager ces expériences importantes qui contiennent des éléments pouvant être utiles à d'autres personnes face à l'"absurdité" de la mort.

I write this not because my experience was somehow special or exceptional for anyone but me, but because I believe the "simple" things that others have shared with me, and which have helped me so much, should be shared with others.

J'écris ceci non pas parce que mon expérience a été en quelque sorte spéciale ou exceptionnelle pour quelqu'un d'autre que moi, mais parce que je crois que les choses "simples" que d'autres ont partagées avec moi, et qui m'ont tant aidé, devraient être partagées avec d'autres.

I also believe that in the present world, and despite the inevitability that we all face, death remains in general a taboo subject. Something difficult to talk about. I believe we need to develop ways to help face death, our own and that of others, and in the process help to change our attitude to death including the vocabulary, the way we talk about death and the associated climates.

Je crois aussi que dans le monde actuel, et malgré l'inévitabilité à laquelle nous sommes tous confrontés, la mort reste en général un sujet tabou. Un sujet dont il est difficile de parler. Je crois que nous devons développer des moyens pour aider à faire face à la mort, la nôtre et celle des autres, et, ce faisant, contribuer à changer notre attitude vis-à-vis de la mort, y compris le vocabulaire, la façon dont nous en parlons et les climats associés.

Silvia

This is a narrative of experiences following the departure from this material world of Silvia, my wife and companion of more than 40 years, who died one year ago at the beginning of April 2020. It is a description of some of the work I carried out in order to help me to integrate her death.

Il s'agit d'un récit des expériences vécues suite au départ de ce monde matériel de Silvia, mon épouse et compagne depuis plus de 40 ans, qui est décédée il y a un an, début avril 2020. Il s'agit d'une description d'une partie du travail que j'ai effectué afin de m'aider à intégrer sa mort.

As many of you will know towards the end of 2016 Silvia was diagnosed with an inoperable, Stage IV, Pancreatic cancer and given "3 to 11 months" to live. It was a tremendous shock for both of us and marked the beginning of a four years rollercoaster ride which led me to a series of incredible experiences following her death.

Comme beaucoup d'entre vous le savent, vers la fin de l'année 2016, on a diagnostiqué chez Silvia un cancer du pancréas inopérable, de stade IV, et on lui a donné "3 à 11 mois" à vivre. Cela a été un choc énorme pour nous deux et a marqué le début de quatre années de montagnes russes qui m'ont conduit à une série d'expériences incroyables après sa mort.

Four years is a long time to prepare for death but somehow it was not enough. As the illness ebbed and flowed reinforced by the cycles of chemotherapy and intense internal work, Silvia defied and postponed the inevitable. And during this time, with all the preparation Silvia herself did, helped by Ariane, Dani and other friends and accompanied by her sister and many others we grew emotionally closer but also there was less and less room for the intimacy of a shared relationship. Now, that relationship was parcelled out between doctors, nurses, family and friends and in-between, periods of rest and recuperation, moments of acute sickness and moments of well-being and respite.

Quatre ans, c'est une longue période pour se préparer à la mort, mais d'une certaine manière, ce n'était pas suffisant. Alors que la maladie allait et venait, renforcée par les cycles de chimiothérapie et un travail interne intense, Silvia a défié et repoussé l'inévitable. Et pendant ce temps, avec toute la préparation que Silvia a faite elle-même, aidée par Ariane, Dani et d'autres amis et accompagnée par sa sœur et beaucoup d'autres, nous sommes devenus émotionnellement plus proches, mais il y avait aussi de moins en moins de place pour l'intimité d'une relation partagée. Désormais, cette relation était répartie entre les médecins, les infirmières, la famille et les amis et, entre les deux, des périodes de repos et de récupération, des moments de maladie aiguë et des moments de bien-être et de répit.

During all of these four years we worked daily with the Ceremonies of Silo's Message at first with Silvia, her sister Luci and myself and later via WhatsApp with friends from all around the world and for whose support we remain eternally thankful. I managed to find

my own respite from the intensity of it all in escapes to a local park on my bicycle where I was able to relax (a little) and work with my Ascesis.

Pendant toutes ces quatre années, nous avons travaillé quotidiennement avec les Cérémonies du Message de Silo, d'abord avec Silvia, sa sœur Luci et moi-même, puis via WhatsApp avec des amis du monde entier et pour le soutien desquels nous restons éternellement reconnaissants. J'ai réussi à trouver du répit face à l'intensité de tout cela par des escapades dans un parc local sur mon vélo où j'ai pu me détendre (un peu) et travailler avec mon Ascèse.

During the first six months after Silvia's death, I must confess I did not cry very much nor did I feel moments of great despair or loss. Sometimes I felt a deep sadness accompanied by a "flatness" or lack of energy, not physical but emotional and psychological.

Au cours des six premiers mois qui ont suivi la mort de Silvia, je dois avouer que je n'ai pas beaucoup pleuré et que je n'ai pas ressenti de moments de grand désespoir ou de perte. Parfois, je ressentais une profonde tristesse accompagnée d'une "platitude" ou d'un manque d'énergie, non pas physique mais émotionnel et psychologique.

Initially there was a great whirlwind of emotions and activity added to by the onset of the covid pandemic. There were friends to inform, legal formalities to attend to, cremation to organise, sorting and disposing of unwanted clothes and possessions. Reorganisation of the apartment. In general preparations of a new life without Silvia.

Au départ, il y a eu un grand tourbillon d'émotions et d'activités, auquel s'est ajoutée l'apparition de la pandémie de covid. Il y avait des amis à informer, des formalités légales à accomplir, une crémation à organiser, le tri et l'élimination des vêtements et des biens non désirés. Réorganisation de l'appartement. De façon générale, les préparatifs d'une nouvelle vie sans Silvia.

But as the clock relentlessly ticked on the void gradually began to grow bigger. The whirlwind began to subside, the mountain of tasks became a hill and the empty space began to gnaw away at me internally.

Mais au fur et à mesure que le temps passait, le vide a commencé à s'agrandir. Le tourbillon s'est calmé, la montagne de tâches est devenue une colline et l'espace vide a commencé à me ronger intérieurement.

After Silvia's death I was left in a strange state. We had had almost 4 years to "prepare" but somehow "something" was lacking. I had "compensated" many of the difficult situations through my inner work, with cycling, using motricity to deal with worst overcharges in the emotion, and with the daily work with Ceremonies which kept me in contact with the wider social world.

Après la mort de Silvia, je me suis retrouvé dans un état étrange. Nous avons eu presque 4 ans pour nous "préparer", mais d'une certaine manière, "quelque chose" manquait. J'avais "compensé" de nombreuses situations difficiles par mon travail intérieur avec "L'Ascèse", par le vélo, en utilisant la motricité pour gérer les pires

surcharges émotionnelles, et par le travail quotidien avec les cérémonies qui me maintenaient en contact avec le monde social au sens large.

I began talking with various friends and I began to remember that when we had first received Silvia's terminal diagnosis I had proposed to her to make a joint review of our shared biography which for all the reasons mentioned elsewhere we were not able to complete.

J'ai commencé à parler avec divers amis et je me suis souvenu que lorsque nous avons reçu le diagnostic de fin de vie de Silvia, je lui avais proposé de revoir ensemble notre biographie commune, ce que nous n'avons pas pu faire pour toutes les raisons mentionnées ailleurs.

It was in one of these conversations with friends that I was directed to some recommendations which Silo had given to those wanting help to integrate the death of a very close loved one.

C'est au cours d'une de ces conversations avec des amis que j'ai été orienté vers des recommandations que Silo avait données à ceux qui voulaient de l'aide pour intégrer la mort d'un être cher très proche.

My first feeling was that after four years I had pretty much integrated the situation - I remembered that terrible day in the hospital when the doctor casually told us that Silvia was going to die and very soon. The shock in that moment had put me into a very altered state which I remember made it impossible for me to talk coherently with a neighbour who I bumped into outside the hospital on the way home that day. There was shock, tension and tears which over the following years I had been able to convert into acceptance and even joy.

Mon premier sentiment était qu'après quatre ans, j'avais à peu près intégré la situation - je me souvenais de ce jour terrible à l'hôpital où le médecin nous avait dit avec désinvolture que Silvia allait mourir et très bientôt. Le choc de ce moment m'a mis dans un état très altéré qui, je m'en souviens, m'a empêché de parler de manière cohérente avec un voisin que j'ai croisé à l'extérieur de l'hôpital en rentrant chez moi ce jour-là. J'étais en état de choc, de tension et de larmes, mais au cours des années suivantes, j'ai réussi à les transformer en acceptation et même en joie.

But, while I felt I had integrated the situation in general I was conscious that I had not completed the work I had proposed myself and Silvia, and I began to think that maybe it would be useful to do it.

Mais, tout en ayant le sentiment d'avoir intégré la situation en général, j'étais conscient de ne pas avoir achevé le travail que je m'étais proposé avec Silvia, et j'ai commencé à penser qu'il serait peut-être utile de le faire.

During various conversations I was reminded about a "retreat" (nominally called - "Mother") which several friends had undertaken, including Silvia when she was integrating the death of her own mother.

Au cours de diverses conversations, on m'a rappelé une "retraite" (appelée "Mère") que plusieurs amis avaient entreprise, dont Silvia lorsqu'elle intégrait la mort de sa propre mère.

The proposal involved making a personal retreat looking to find the best of that person and the best of one's relationship with them. I found this particularly interesting because in our more than 40 years relationship I felt there were many "holes", "confusions", things not clearly remembered, not clearly ordered, things which for a long time I had wanted to work together with Silvia but for which the opportunity did not present itself. Here now was my opportunity to carry out this work.

La proposition consistait à faire une retraite personnelle en cherchant à trouver le meilleur de cette personne et le meilleur de sa relation avec elle. J'ai trouvé cela particulièrement intéressant parce que dans notre relation de plus de 40 ans, je sentais qu'il y avait beaucoup de "trous", de "confusions", de choses dont je ne me souvenais pas clairement, qui n'étaient pas clairement ordonnées, des choses sur lesquelles j'avais depuis longtemps envie de travailler avec Silvia mais pour lesquelles l'occasion ne s'était pas présentée. L'occasion se présentait maintenant à moi de réaliser ce travail.

Then someone told me about a "ceremony" that Silo had recommended to a friend. He had commented that when a loved one dies sometimes for many different reasons, we may be left with things that were left unsaid, things that are "stuck in the throat" and he recommended a little ceremony to help us become at peace with this person.

Puis quelqu'un m'a parlé d'une "cérémonie" que Silo avait recommandée à un ami. Il avait fait remarquer que lorsqu'un être cher décède, parfois pour de nombreuses raisons différentes, nous pouvons nous retrouver avec des non-dits, des choses qui nous restent en travers de la gorge, et il a recommandé une petite cérémonie pour nous aider à être en paix avec cette personne.

Hearing this really "hit" me. I had no clear idea what things were left unsaid but I had a strong feeling that there were things and that it was worth the effort to work with it.

Entendre cela m'a vraiment "frappé". Je n'avais pas d'idée précise sur ce qui n'avait pas été dit, mais j'avais la forte impression qu'il y avait des choses et que cela valait la peine de faire l'effort de travailler avec.

This second recommendation, also considered as a work alone and away from daily life, seemed to complement the earlier work I had proposed very well. So, armed with these proposals - retreat (mother) and ceremony (river) - but without a clearly defined plan of how I was going to develop it, I set about organising a personal retreat.

Cette deuxième recommandation, également considérée comme un travail seul et loin de la vie quotidienne, semblait très bien compléter le travail précédent que je m'étais proposé. Ainsi, armé de ces propositions - retraite (mère) et cérémonie (rivière) - mais sans plan clairement défini sur la manière dont j'allais les développer, j'ai entrepris d'organiser une retraite personnelle.

Before I recount my own experience I should say a little more about the proposals for work recommended by Silo and give my thanks, from the bottom my heart, to Karen R and Robby B for sharing them and encouraging me in my endeavour.

Avant de raconter ma propre expérience, je dois en dire un peu plus sur les propositions de travail recommandées par Silo et remercier du fond du cœur Karen R et Robby B de les avoir partagées et de m'avoir encouragé dans ma démarche.

First the retreat here called 'mother' but obviously applicable to a wider range of subjects.

Tout d'abord, la retraite appelée ici "mère", mais qui s'applique évidemment à un éventail plus large de sujets.

"Mother"

"Mère"

The following is a brief extract from a letter from a friend with recommendations given by Silo after the death of her mother to help with the integration of the death of this person who was so very close, a person who was very important in her life.

Voici un bref extrait de la lettre d'une amie avec des recommandations données par Silo après le décès de la mère de cette amie pour l'aider à intégrer la mort de cette personne si proche, une personne très importante dans sa vie.

The recommendation came in a very simple form.

La recommandation était très simple.

Make a personal retreat of 2 or 3 days, alone, away from daily life, without the noise of phones or other distractions that do not help with this unique and most important work. During this time, one searches *to find the best of that person so loved in themselves and the best of one's relationship with that person, without leaving anything out*. Although the relationship with the other person has been developed together with so many other people, family, friends, situations, in the end, it is one's own relationship with this other person that is the most central and that is why this retreat is done alone.

Faire une retraite personnelle de 2 ou 3 jours, seul, loin de la vie quotidienne, sans le bruit des téléphones ou autres distractions qui n'aident pas à ce travail unique et très important. Pendant cette période, on cherche à *trouver le meilleur de la personne tant aimée en soi et le meilleur de sa relation avec cette personne, sans rien omettre*. Bien que la relation avec l'autre personne ait été développée avec tant d'autres personnes, famille, amis, situations, en fin de compte, c'est sa propre relation avec cette autre personne qui est la plus centrale et c'est pourquoi cette retraite se fait seul.

It is a work with the memory, to go into the memory, exploring and reliving the big and small memories, guided by the thread of the best feelings. One carries out this exploration

of integration without haste, without any other theme, allowing the process to unfold until in a moment one arrives at the internal register that this process has been rounded off, *without leaving any loose threads hanging*, it is over. Done. And there that retreat ends.

C'est un travail avec la mémoire, pour aller dans la mémoire, en explorant et en revivant les grands et les petits souvenirs, guidé par le fil des meilleurs sentiments. On effectue cette exploration de l'intégration sans hâte, sans autre thème, en laissant le processus se dérouler jusqu'à ce que, à un moment donné, on arrive au registre interne que ce processus est terminé, *sans laisser de fil en suspens*, c'est fini. Terminé. Et c'est là que s'achève cette retraite.

That is how the recommendations were given, without further elaboration. Each one looks for his or her own way to make this type of internal transference, without setting false or formal rules or limitations, opening oneself to this deep aspiration and need for contact and integration of the best that we lived together with this loved one that is so intimately woven into our soul.

C'est ainsi que les recommandations ont été données, sans plus de précisions. Chacun cherche sa propre façon de faire ce type de transfert interne, sans fixer de fausses règles ou de limitations formelles, en s'ouvrant à cette aspiration profonde et à ce besoin de contact et d'intégration du meilleur de ce que nous avons vécu ensemble avec cet être cher qui est si intimement tissé dans notre âme.

The second work is a 'ceremony'.

Le deuxième travail est une "cérémonie".

"River"

"Rivière"

This is a beautiful ceremony that Silo recommended many years ago that is not in our book of ceremonies and which needs only a relatively short time to develop. He told about this when friends of ours suffered the suicide of their son. Another friend was traveling to a place where, amongst others, she would meet with them and Silo recommended that she tell them this: when a loved one dies and, for various reasons, we are left with things that were never said and which remain "stuck in our throat", there is a little ceremony that may help to achieve peace with this person.

Voici une belle cérémonie que Silo a recommandée il y a de nombreuses années, qui ne figure pas dans notre livre de cérémonies et qui ne nécessite qu'un temps relativement court pour la développer. Il en a parlé lorsque des amis à nous ont subi le suicide de leur fils. Une autre amie se rendait dans un endroit où, entre autres, elle devait les rencontrer et Silo lui a recommandé de leur dire ceci : lorsqu'un être cher meurt et que, pour diverses raisons, il nous reste des choses qui n'ont jamais été dites et qui restent "coincées dans notre gorge", il existe une petite cérémonie qui peut aider à faire la paix avec cette personne.

First you need to go to a river, a calm river where you feel very well. It has to be somewhere that the water is moving, flowing, not a lake for example. Find a place where you can be alone, where there are no other people or distractions and you feel relaxed and peaceful. There you begin to remember this loved one and begin to evoke their presence in a very strong way.

Tout d'abord, vous devez aller près d'une rivière, une rivière calme où vous vous sentez très bien. Il faut que ce soit un endroit où l'eau bouge, coule, pas un lac par exemple. Trouvez un endroit où vous pouvez être seul, où il n'y a pas d'autres personnes ni de distractions et où vous vous sentez détendu et paisible. Là, vous commencez à vous souvenir de cet être cher et à évoquer sa présence de manière très forte.

You want and need to feel them there with you. When you feel that "they are there" you begin to talk with them out loud. You need to hear your own voice and you tell them everything that you never told them. You keep speaking until in your heart you feel that there is nothing left to say.

Vous voulez et devez sentir qu'ils sont là avec vous. Lorsque vous sentez qu'"ils sont là", vous commencez à leur parler à voix haute. Vous avez besoin d'entendre votre propre voix et vous leur dites tout ce que vous ne leur avez jamais dit. Vous continuez à parler jusqu'à ce que, dans votre cœur, vous sentiez qu'il n'y a plus rien à dire.

There is "no time limit", your only consideration is to say all that is within you. You may ask them if they have things to say... probably, if your guide has accompanied you in all this process you will ask your guide to help you. You just need to produce this great connection that is lacking. And the best is that you finish and leave when there is nothing more to say or do.

Il n'y a "pas de limite de temps", votre seule considération est de dire tout ce qui est en vous. Vous pouvez leur demander s'ils ont des choses à dire... probablement, si votre guide vous a accompagné dans tout ce processus, vous demanderez à votre guide de vous aider. Il vous suffit de produire cette grande connexion qui vous fait défaut. Et le mieux est que vous terminiez et partiez quand il n'y a plus rien à dire ou à faire.

Perhaps a friend can take you to this river and stay close by, but outside of the place where you will be, they can take care that you won't be disturbed as you need to feel total freedom to speak or cry or shout or whatever emerges from this need inside.

Peut-être qu'un ami peut vous emmener à cette rivière et rester à proximité, mais à l'extérieur de l'endroit où vous serez, il peut veiller à ce que vous ne soyez pas dérangé car vous avez besoin de sentir une totale liberté de parler, de pleurer, de crier ou de quoi que ce soit qui émerge de ce besoin intérieur.

This is a very wonderful "ceremony" that has been done by many, many of our friends.

C'est une très belle "cérémonie" qui a été faite par beaucoup, beaucoup de nos amis.

Slide show

Diaporama

The following is a slide show now converted to video format for the sake of simplicity. It is a brief account of my experience over 4 days alone, on a personal retreat made in October 2020.

Ce qui suit est une présentation de diapositives convertie en format vidéo pour simplifier. C'est un récit bref de mon expérience seul pendant quatre jours, dans une retraite personnelle réalisée en octobre 2020.

DANCING TRUTHS

"VÉRITÉS DANSANTES ...

...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

.. des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences... "

INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE

INTÉGRER LE DÉCÈS D'UN ÊTRE CHER TRÈS PROCHE

Note:

- For purposes of simplicity the "slideshow" has been converted to a video file.
[Dancing Truths-final-20210512.m4v]
- For the time being there is no recorded "narration" to the presentation. It is therefore necessary to view the slideshow (video) whilst simultaneously reading the accompanying "Presenter Notes".
- Presenter notes are currently available in two versions, [ENGLISH - SPANISH] and [ENGLISH - FRENCH].
- The corresponding "slide" numbers can be seen displayed at the top right of the screen.
- The video can be controlled by the **PLAY/PAUSE** button to accommodate the timing necessary for reading the "Presenter Notes" which accompany each slide.

Note :

- Pour des raisons de simplicité, le "diaporama" a été converti en fichier vidéo.
[Dancing Truths-final-20210512.m4v]
- Pour l'instant, il n'y a pas de "narration" enregistrée pour la présentation. Il est donc nécessaire de visionner le diaporama (vidéo) tout en lisant les "notes du présentateur" qui l'accompagnent.
- Les notes du présentateur sont actuellement disponibles en deux versions, [ANGLAIS - ESPAGNOL] et [ANGLAIS - FRANÇAIS].
- Les numéros des "diapositives" correspondantes sont affichés en haut à droite de l'écran.
- La vidéo peut être contrôlée par le bouton **PLAY/PAUSE** afin de respecter le temps nécessaire à la lecture des "Notes du présentateur" qui accompagnent chaque diapositive.

Slide Show - Presenter Notes

Diaporama - Notes du présentateur

Slide 1

[START-INICIO-DÉBUT]

Slide 1

NOTE: For purposes of simplicity the "slideshow" has been converted to a video file. The "slide" numbers can be seen displayed at the top right of the screen. The timing of the slides can be managed using the PLAY/PAUSE controls to accommodate the time required for reading the "Presenter Notes" which accompany each slide.

NOTA: Para simplificar, la "presentación de diapositivas" se ha convertido en un archivo de vídeo. Los números de las "diapositivas" pueden verse en la parte superior derecha de la pantalla. El tiempo de las diapositivas puede ser manejado usando los controles PLAY/PAUSE para acomodar el tiempo requerido para leer las "Notas del Presentador" que acompañan a cada diapositiva.

NOTE : Pour des raisons de simplicité, le "diaporama" a été converti en fichier vidéo. Les numéros des "diapositives" sont affichés en haut à droite de l'écran. La synchronisation des diapositives peut être gérée à l'aide des commandes PLAY/PAUSE afin de tenir compte du temps nécessaire à la lecture des "notes du présentateur" qui accompagnent chaque diapositive.

[START]

Slide 2

Slide 2

A Narrative of Experience
Un relato de la experiencia - Un récit d'expérience

A Personal Retreat
Un retiro personal - Une retraite personnelle

alone, away from daily life, without noise or distractions
a solas, lejos de la vida cotidiana, sin ruidos ni distracciones
seul, loin de la vie quotidienne, sans bruit ni distraction

[October 2020]
4 [5,6,7] 8

Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study & Reflection: La Belle Idee
Jon Swinden, Centre of Studies, Parks of Study & Reflection: La Belle Idee

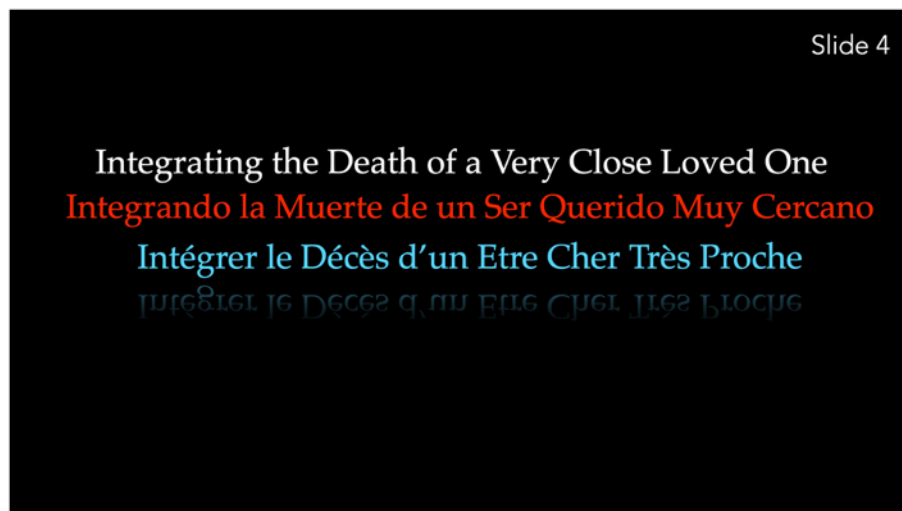
A Personal Retreat, alone, away from daily life, without noise or distractions.

Une retraite personnelle, seul, loin de la vie quotidienne, sans bruit ni distraction.

Slide 3



Slide 4



INTEGRATING THE DEATH OF A VERY CLOSE LOVED ONE
INTÉGRER LE DÉCÈS D'UN ÊTRE CHER TRÈS PROCHE

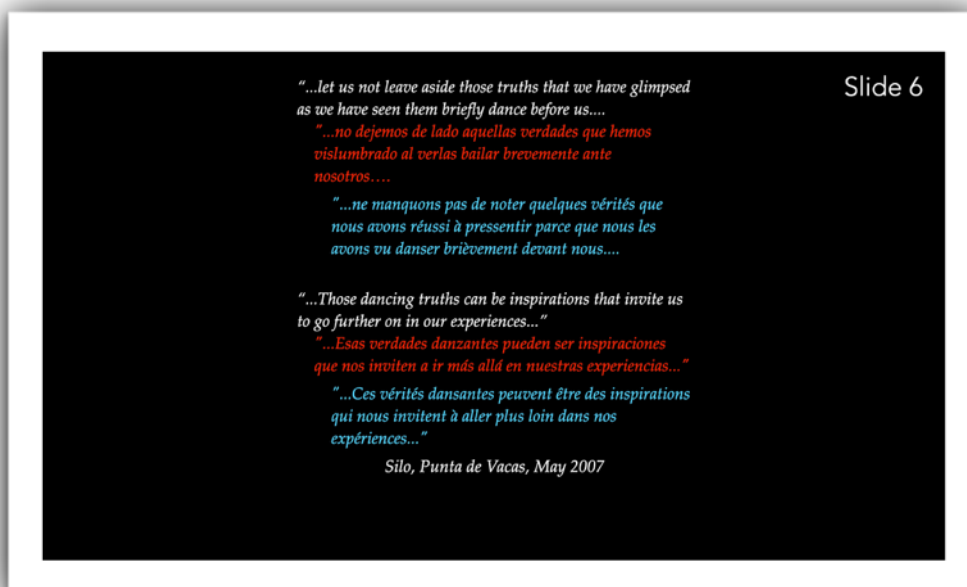
Slide 5



"Dancing truths ...inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

" Des vérités dansantes ... des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences... ".

Slide 6



As I said earlier I had almost 4 years to "prepare" and I "compensated" many of the difficult situations through my regular meditations and using motricity to deal with overcharges in the emotional centre, and supported by daily work with Ceremonies.

Comme je l'ai dit précédemment, j'ai eu presque 4 ans pour me "préparer" et j'ai "compensé" beaucoup de situations difficiles par mon travail régulier de

"construction de mon Ascèse", en utilisant la motricité pour traiter les surcharges dans le centre émotionnel, et soutenu par un travail quotidien avec les Cérémonies.

Throughout this time, I also supported myself, as I had done throughout the discipline, with the recommendations given by Silo in Punta de Vacas in 2007.

Pendant toute cette période, je me suis également appuyé, comme je l'avais fait tout au long de la discipline, sur les recommandations données par Silo à Punta de Vacas en 2007.

"...let us not forget the occurrences that have come to us suddenly...

"...n'oublions pas les occurrences qui nous sont arrivées subitement..."

"...let us not leave aside those truths that we have glimpsed as we have seen them briefly dance before us....

"...ne manquons pas de noter quelques vérités que nous avons réussi à pressentir parce que nous les avons vu danser brièvement devant nous....

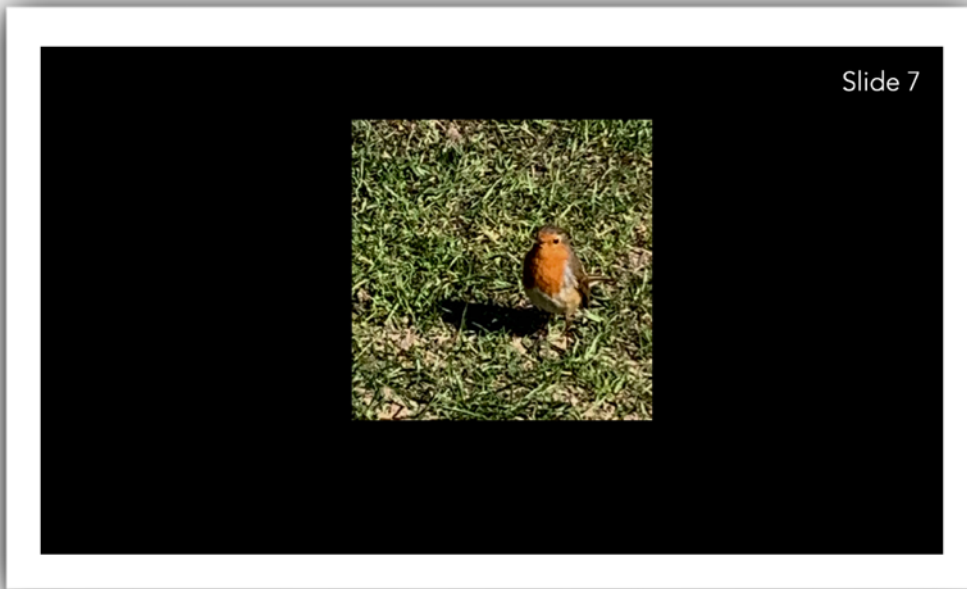
"...Those dancing truths can be inspirations that invite us to go further on in our experiences..."

"...Ces vérités dansantes peuvent être des inspirations qui nous invitent à aller plus loin dans nos expériences..."

In particular I have been interested in linking these 'occurrences' and these "dancing truths", with those signs of the sacred referred to in the Path, in Silo's Message, which, for example, sometimes manifested during my excursions to the park where I made "friends" with a fairly regular 'accomplice' at my daily meditations.

J'ai été particulièrement intéressé par l'établissement d'un lien entre ces "occurrences" et ces "vérités dansantes", et ces signes du sacré dont il est question dans le Chemin, dans le Message de Silo, qui, par exemple, se manifestaient parfois lors de mes excursions au parc où je me suis fait "ami" avec un "complice" assez régulier de mes méditations quotidiennes.

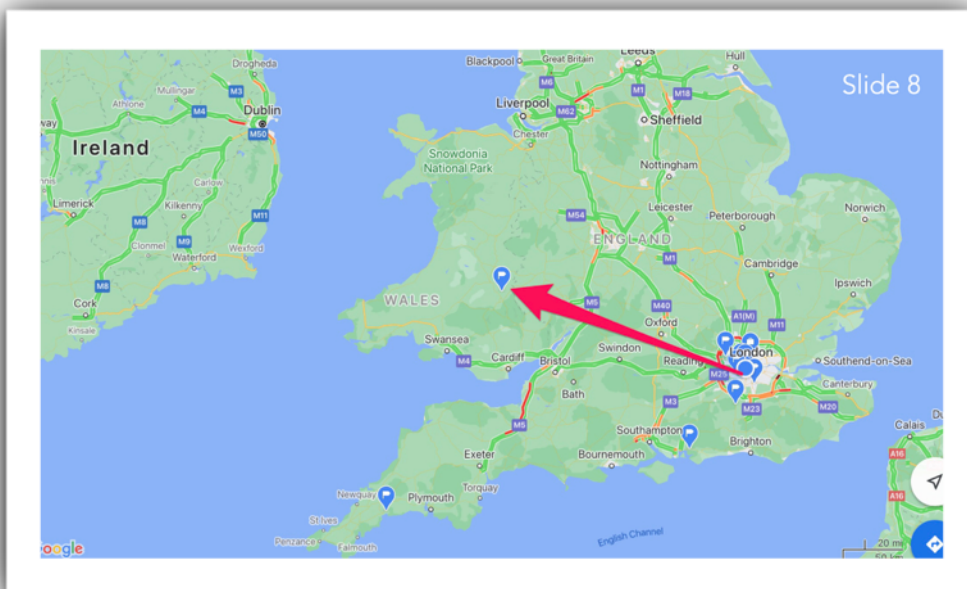
Slide 7



This narrative is the story of some of these “*dancing truths*”.

Ce récit est l'histoire de certaines de ces "vérités dansantes".

Slide 8



I left London at around 12 noon after completing my final preparations. I arrived at my destination in south Wales at approximately 4 pm after a fairly uneventful drive – albeit a good part of it in pouring rain.

J'ai quitté Londres vers midi après avoir terminé mes derniers préparatifs. Je suis arrivé à ma destination dans le sud du Pays de Galles vers 16 heures après un trajet sans histoire, bien qu'une bonne partie du trajet se soit déroulée sous une pluie battante.

Slide 9



Slide 10



Tyn-y-banal is a working farm with nothing of the ‘cuteness’ that attracts many tourists. Although located in very beautiful countryside it is "off the beaten track", a little "remote" on the fringes of the tourist areas. Accessed only via what looked like a "rabbit hole", recalling the entrance to a transference, and a little used track leading from the narrow road connecting it to unseen neighbours and civilisation beyond.

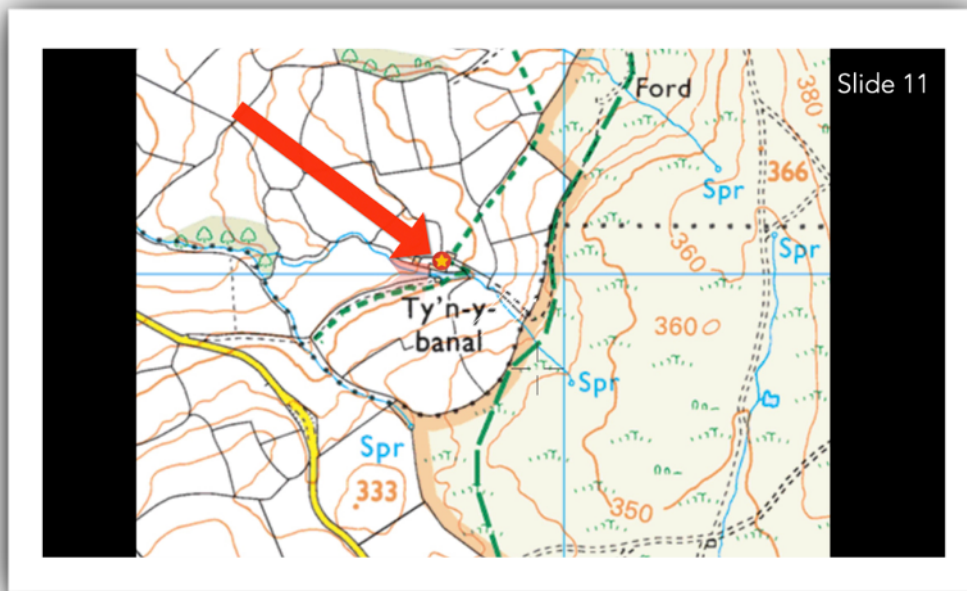
Tyn-y-banal est une ferme en activité qui n'a rien de l'aspect "mignon" qui attire de nombreux touristes. Bien que située dans une très belle campagne, elle est "hors des sentiers battus", un peu "isolée", en marge des zones touristiques. On n'y accède que par un "terrier de lapin", rappelant l'entrée d'un transfert, et un chemin peu

fréquenté partant de la route étroite qui le relie à des voisins invisibles et à la civilisation au-delà.

Importantly, unlike my home in London, there are no sounds of passing traffic or of planes taking off and landing. Even the sheep and cows seemed relaxed and quiet. Here I had rented a self-catering holiday home recommended to me by my daughter.

Il est important de noter que, contrairement à ma maison à Londres, il n'y a pas de bruits de circulation ou d'avions qui décollent ou atterrissent. Même les moutons et les vaches semblaient détendus et tranquilles. Ici, j'avais loué un gîte que m'avait recommandé ma fille.

Slide 11



The accommodation was located in a shallow valley at the bottom of a gentle escarpment at the top of which was an open upland area.

Le logement était situé dans une vallée peu profonde, au pied d'un escarpement léger au sommet duquel se trouvait une zone ouverte de hautes terres.

Slide 12



It was a mobile home only in name and was permanently parked discreetly on a small plot of enclosed land behind a farmyard and virtually invisible to the outside world.

Ce n'était un mobile home que de nom et il était en permanence garé discrètement sur un petit terrain clos derrière une cour de ferme et pratiquement invisible au monde extérieur.

I had planned an afternoon drive in order to arrive before the onset of darkness. The evening was to be dedicated to installation, orientation and organisation. This would be followed by 3 full days of work. My return to London was planned for the morning of the fourth day.

J'avais prévu un trajet dans l'après-midi afin d'arriver avant l'obscurité. La soirée devait être consacrée à l'installation, l'orientation et l'organisation. Elle serait suivie de trois jours de travail complets. Mon retour à Londres était prévu pour le matin du quatrième jour.

As I was installing myself in my new home I looked out of the window, there on a branch of a nearby tree was...

Alors que je m'installais dans ma nouvelle maison, j'ai regardé par la fenêtre, là, sur une branche d'un arbre voisin, se trouvait...

Slide 13



...my old friend... I smiled thinking that perhaps he had come to welcome me and encourage me with my work.

... mon vieil ami... J'ai souri en pensant qu'il était peut-être venu me souhaiter la bienvenue et m'encourager dans mon travail.

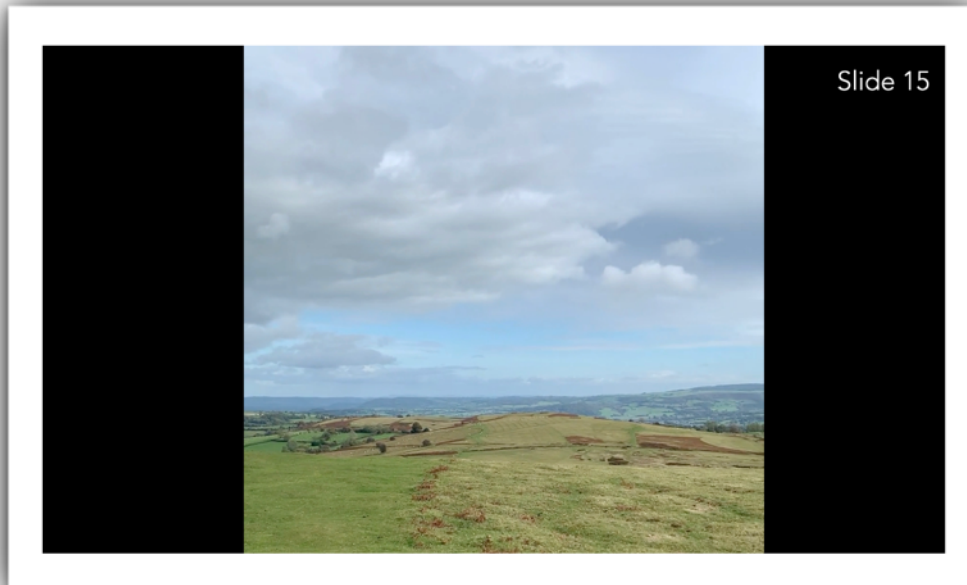
Slide 14



My temporary 'home' was located next to another, similar but fortunately unoccupied and in what I began to feel as a kind of 'crucible'. It was enclosed on all sides with no real views out. In the following days and hours, the crucible became a kind of 'pressure cooker' as the tensions of my work began to accumulate.

Ma "maison" temporaire était située à côté d'une autre, similaire mais heureusement inoccupée, et dans ce que j'ai commencé à ressentir comme une sorte de "creuset". Il était fermé de tous côtés, sans réelle vue sur l'extérieur. Au cours des jours et des heures qui ont suivi, le creuset est devenu une sorte de "cocotte-minute" au fur et à mesure que les tensions de mon travail s'accumulaient.

Slide 15



Above, up a fairly steep hill it was the opposite, wide open country. There was a contrast and a communication between these spaces, from the concave to the convex, from enclosure to open space without limits.

Au-dessus, en haut d'une colline assez raide, c'était le contraire, un grand espace ouvert. Il y avait un contraste et une communication entre ces espaces, du concave au convexe, de l'enfermement à l'espace ouvert sans limites.

I changed and ate supper and began to gather my thoughts and focus on the work I had come here to do.

Je me suis changé, j'ai dîné et j'ai commencé à rassembler mes pensées et à me concentrer sur le travail que j'étais venu faire ici.

I began with a Service and an Asking. I asked my guide to give me a little inspiration and help me with my quest to integrate Silvia's death through the two works proposed by Silo.

J'ai commencé par un Office et une Demande. J'ai demandé à mon guide de me donner un peu d'inspiration et de m'aider dans ma quête pour intégrer la mort de Silvia à travers les deux travaux proposés par Silo.

I also asked for help in my search for a suitable place beside a river where I could sit and spend some time "talking with Silvia" – although I began to suspect that this may be a

little complicated by the continuous rain which had now supplanted the evening sunshine.

J'ai également demandé de l'aide pour trouver un endroit approprié au bord d'une rivière où je pourrais m'asseoir et passer du temps à "parler avec Silvia" - bien que je commençais à penser que cela pourrait être un peu compliqué à cause de la pluie continue qui avait maintenant supplanté le soleil du soir.

Meanwhile I was realising that my temporary home was a little cold. Only the living area had a heater - whose gas flame emitted more light than heat – and whose work of heating the space was severely compromised by the absence of a door to separate it from the rest of the accommodation.

Pendant ce temps, je me rendais compte que ma maison temporaire était un peu froide. Seul le salon était équipé d'un radiateur - dont la flamme de gaz émettait plus de lumière que de chaleur - et dont le travail de chauffage était fortement compromis par l'absence de porte pour le séparer du reste du logement.

My work with the ceremony of the Service was token only, my body so full of tensions, maybe from my travels, but not just from the travels but also because of the situation, rain, cold and a growing anxiety about my pending work. My mind was indeed restless and impossible to quiet. Anyway, I made my askings and went to bed, later regretting I had not asked for help in getting a goodnight's sleep... ..

Mon travail avec la cérémonie de l'Office était seulement symbolique, mon corps si plein de tensions, peut-être à cause de mes voyages, mais pas seulement des voyages mais aussi à cause de la situation, de la pluie, du froid et d'une anxiété croissante concernant mon travail en attente. Mon esprit était en effet agité et impossible à calmer. Quoi qu'il en soit, j'ai fait mes demandes et je suis allé me coucher, regrettant plus tard de ne pas avoir demandé de l'aide pour trouver un sommeil réparateur... ..

Slide 16



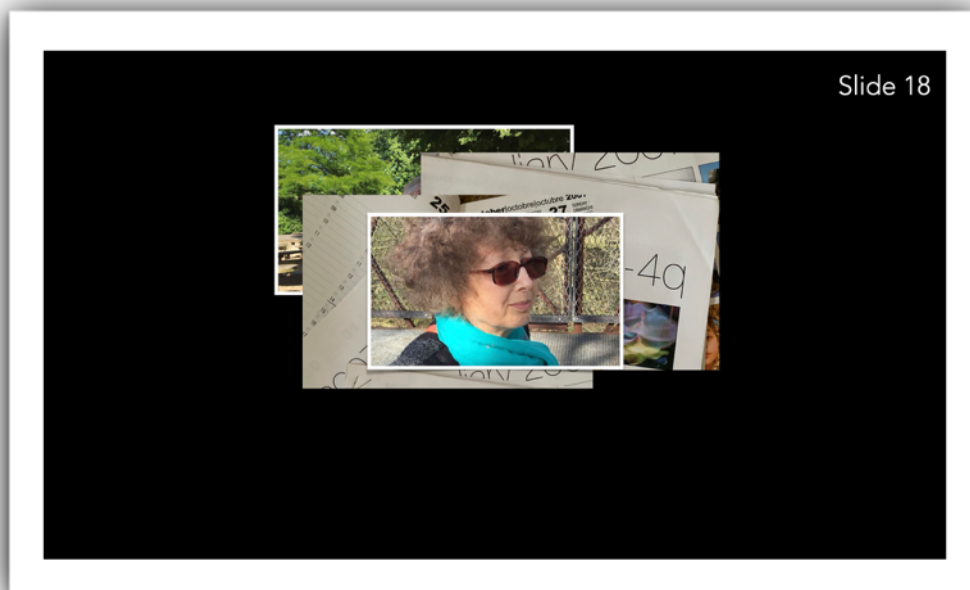
After breakfast I began to develop my work on life with Silvia, beginning with the years before I met her, the time of my first marriage, supported with various 'pocket diaries' (those with key dates of events but no details) which I have kept over the years and which would help me to build a reasonable time-line of our relationship.

Après le petit-déjeuner, j'ai commencé à développer mon travail sur la vie avec Silvia, en commençant par les années qui ont précédé ma rencontre avec elle, l'époque de mon premier mariage, en m'appuyant sur divers "journaux de poche" (ceux qui contiennent les dates clés des événements mais pas les détails) que j'ai conservés au fil des ans et qui m'aideraient à établir une chronologie raisonnable de notre relation.

Slide 17



Slide 18



I began leafing through the photos and scouring my diaries, noting “significant” events immersing myself in the past 50 years of my life, recalling much that had been forgotten.

J'ai commencé à feuilleter les photos et à parcourir mes journaux intimes, en notant les événements "significatifs", me plongeant dans les 50 dernières années de ma vie, me rappelant beaucoup de choses qui avaient été oubliées.

As I worked, I became more and more tense. The memories that were being loosened of course brought tears to my eyes as I was writing but also the whole process was taking much longer than I had anticipated and I began wondering if I should go to see the farmer's wife and arrange to stay for a further day or two.

Au fur et à mesure que je travaillais, je devenais de plus en plus tendu. Les souvenirs qui se libéraient m'ont bien sûr fait monter les larmes aux yeux pendant que j'écrivais, mais l'ensemble du processus prenait beaucoup plus de temps que prévu et j'ai commencé à me demander si je ne devais pas aller voir la femme du fermier et m'arranger pour rester un jour ou deux de plus.

Meanwhile the rain beat its remorseless accompaniment on the roof.

Pendant ce temps, la pluie battait son impitoyable accompagnement sur le toit.

I pushed on with my work and little by little as I advanced the confusion that covered a large part of my life began to lift as the time-line took clearer shape and events began to fall into place.

J'ai poursuivi mon travail et peu à peu, à mesure que j'avancais, la confusion qui couvrait une grande partie de ma vie s'est dissipée, la ligne temporelle s'est précisée et les événements ont commencé à se mettre en place.

After almost two days I had completed a first review of all the materials I had brought with me and now with an over view of some 50 years I had lunch and decided to relax and look once more through the photographs I had brought with me.

Après presque deux jours, j'avais terminé un premier examen de tout le matériel que j'avais apporté avec moi et, avec une vue d'ensemble de quelque 50 ans, j'ai déjeuné et décidé de me détendre et de regarder une fois de plus les photographies que j'avais apportées avec moi.

I began to review my work, the "first pass" I had made before attempting a final synthesis. It had been difficult but I was now more confident about time. I would not have to seek to extend my stay after all.

J'ai commencé à revoir mon travail, le "premier passage " que j'avais fait avant de tenter une synthèse finale. Cela avait été difficile mais j'étais maintenant plus confiant dans le temps. Finalement, je n'aurais pas à chercher à prolonger mon séjour.

As I read through my notes once more, suddenly there was a mental "click". A moment of "comprehension". I could see my life as I had never been able to see it before, and more importantly my part within it. And, for one brief moment I felt free of all the guilt and blame I had felt for the suffering of those around me. It was like a shackle being removed. I had the clear register of an important transference.

En relisant mes notes, j'ai soudain eu un "déclat" mental. Un moment de "compréhension". Je pouvais voir ma vie comme je n'avais jamais pu la voir auparavant, et surtout le rôle que j'y jouais. Et, pendant un bref instant, je me suis senti libéré de toute la culpabilité et du blâme que j'avais ressentis pour la souffrance de ceux qui m'entouraient. C'était comme si on m'avait enlevé une entrave. J'avais le registre clair d'un transfert important.

I was able to 'order' events around the end of my first marriage, the difficulties arising with my children, my work, my home(s) etc. and the beginning and development of my relationship with Silvia and of my 'immersion' within the movement and all the resulting confusion and mess which had left me feeling so "guilty" particularly regarding my children and aspects of my relationship with Silvia. Of course, over the intervening years I had worked many of these things and had made some tentative steps of reconciliation but... ..

J'étais capable d'ordonner les événements autour de la fin de mon premier mariage, les difficultés survenues avec mes enfants, mon travail, ma (mes) maison(s) etc. et le début et le développement de ma relation avec Silvia et de mon "immersion" dans le mouvement et toute la confusion et le désordre qui en résultaient et qui m'avaient laissé un sentiment de "culpabilité" en particulier concernant mes enfants et certains aspects de ma relation avec Silvia. Bien sûr, au cours des années qui ont suivi, j'ai travaillé sur beaucoup de ces choses et j'ai fait quelques tentatives de réconciliation, mais... ..

The shock for me with this internal “click”, this reconciliation, was that it was unlooked for and completely unexpected. I had set out to reconcile with Silvia and in the process was able to reconcile with myself.

Ce qui m'a choqué dans ce "déclat" interne, cette réconciliation, c'est qu'elle était imprévue et complètement inattendue. J'avais entrepris de me réconcilier avec Silvia et, ce faisant, j'ai pu me réconcilier avec moi-même.

It was a moment where I could see, yes, they were incredibly complicated times for all involved, so so complicated, but in that moment, I was able to see and feel that rather than feeling bad or guilty about things I could feel a kind of pride (not the correct word but I don't find another at this moment) that despite all the difficulties, and yes, all my mistakes, despite everything, I did what I was able to do and not more. The relief I felt was indescribable.

C'était un moment où je pouvais voir que, oui, c'était une période incroyablement compliquée pour toutes les personnes impliquées, tellement compliquée, mais à ce moment-là, j'ai pu voir et ressentir qu'au lieu de me sentir mal ou coupable, je pouvais ressentir une sorte de fierté (ce n'est pas le bon mot mais je n'en trouve pas d'autre en ce moment) du fait que malgré toutes les difficultés, et oui, toutes mes erreurs, malgré tout, j'ai fait ce que j'étais capable de faire et pas plus. Le soulagement que j'ai ressenti était indescriptible.

Enthused by this new insight I began to make two spontaneous listings. The first “What comes to mind when I think of the best times shared with Silvia.” This I decided to do without thinking or judgement, and so not in any order. Just write a list of all the good times we had shared. And then a second list “Who was Silvia?”. A list of her virtues.

Enthousiasmé par cette nouvelle vision, j'ai commencé à faire deux listes spontanées. La première : "Ce qui me vient à l'esprit quand je pense aux meilleurs moments partagés avec Silvia". J'ai décidé de le faire sans réfléchir ni juger, et donc sans ordre. Juste écrire une liste de tous les bons moments que nous avons partagés. Et puis une deuxième liste "Qui était Silvia ?". Une liste de ses vertus.

The lists poured out onto the pages of my notebook without me having to stop and think. In the space of a few minutes, I had two long lists and all I needed to do now was prepare a synthesis of my work so far and the work of the “mother” retreat would be done.

Les listes se sont déversées sur les pages de mon cahier sans que je doive m'arrêter pour y réfléchir. En l'espace de quelques minutes, j'avais deux longues listes et il ne me restait plus qu'à préparer une synthèse de mon travail jusqu'ici et le travail de la retraite "mère" serait fait.

Slide 19



After a couple of days of increasing tension and its eventual discharge and transference, I decided I was almost ready for my “River Ceremony”. I had seen in my exploratory walks that there was really no problem to find a stream. I had managed to substitute my preconceptions of a riverside location for small stream – there were literally streams everywhere around me, even running right beside my temporary home. My plan was to relax a little and then take a walk and to finalise a location for my ceremony.

Après quelques jours de tension croissante et de sa décharge et son transfert ultérieurs, j'ai décidé que j'étais presque prêt pour ma "Cérémonie de la rivière". J'avais vu dans mes marches exploratoires qu'il n'y avait vraiment aucun problème pour trouver un ruisseau. J'avais réussi à substituer mes idées préconçues d'un emplacement au bord d'une rivière pour un petit cours d'eau - il y avait littéralement des cours d'eau partout autour de moi, même juste à côté de ma maison temporaire. Mon plan était de me détendre un peu, puis de me promener et de finaliser un lieu pour ma cérémonie.

Today it was raining, maybe for ½ hour followed with a 5 min. break before another ½ hour of rain in a relentless cycle. I waited for one of the breaks, and having dressed myself from head to toe in waterproof clothing I set off up the hill towards the “open spaces” ...

Aujourd'hui il pleuvait, peut-être pendant ½ heure suivie d'une pause de 5 min avant une autre ½ heure de pluie dans un cycle implacable. J'ai attendu l'une des pauses, et après m'être habillé de la tête aux pieds de vêtements imperméables, j'ai commencé à monter la colline vers les "espaces ouverts"...

I stepped outside into the fresh air preparing to take photographs of the surroundings before deciding on the actual place where I was going to make the ceremony.

Je suis sorti à l'air frais, me préparant à prendre des photos des environs avant de décider de l'endroit où j'allais faire la cérémonie.

And there...

Et là...

Slide 20



... to encourage me on my way was my “old friend”.

... pour m'encourager sur mon chemin était mon "vieil ami".

As someone who has difficulties with talking even to myself, the previous day I had surprised myself and had begun spontaneously talking with Silvia and I decided to continue today as a final practice session, a kind of rehearsal, before getting serious with the ceremony “proper” tomorrow.

Moi qui ai des difficultés à parler, même à moi-même, la veille, je m'étais surpris à parler spontanément avec Silvia et j'ai décidé de continuer aujourd'hui comme une dernière séance d'entraînement, une sorte de répétition, avant de passer aux choses sérieuses avec la cérémonie "proprement dite" de demain.

The material that was inspiring my work said “ –You need to feel the presence of the loved one ‘in a very strong way’” and this was yet another source of anxiety and something I decided I needed to work on as I walked slowly up the hill and into the next cycle of rain. I had no doubt I would be able to feel the presence of Silvia but would I be able to conjure this connection, and with the proper strength and at the appropriate time. I continued upwards shrouded in a growing self-doubt.

Le matériel qui inspirait mon travail disait : " Vous devez ressentir la présence de l'être aimé "de manière très forte". C'était une autre source d'anxiété et j'ai décidé que je devais y travailler alors que je marchais lentement vers le haut de la colline et le prochain cycle de pluie. Je ne doutais pas que je serais capable de sentir la présence de Silvia, mais serais-je capable de conjurer cette connexion, avec la force

appropriée et au bon moment ? J'ai continué à monter, enveloppé dans un doute croissant.

Slide 21



Halfway up the hill and without thinking, I again spontaneously started to speak out loud and without forethought I said very simply, "Silvia, how will this contact be?" "You have to give me a sign! Please give me a sign, let me know that you are there!"

À mi-chemin de la colline et sans réfléchir, je me suis à nouveau mis spontanément à parler à voix haute et sans réfléchir, j'ai dit très simplement : " Silvia, comment sera ce contact ? ". "Il faut que tu me donnes un signe ! S'il te plaît, fais-moi un signe, dis-moi que tu es là !"

I was little surprised at my words, such thoughts had never entered my head before but I thought no more about it and continued my climb enjoying the view, which was open, spectacular, and, criss-crossed by innumerable streams the sounds of which confirmed to me that this was indeed the place to work with my little ceremony.

J'étais un peu surpris de mes paroles, de telles pensées ne m'avaient jamais traversé l'esprit auparavant, mais je n'y ai plus pensé et j'ai continué mon ascension en profitant de la vue, qui était ouverte, spectaculaire et traversée par d'innombrables ruisseaux dont les sons me confirmaient que c'était bien l'endroit où travailler avec ma petite cérémonie.

Slide 22



Slide 23



Slide 24



As I ascended, I stopped to rest and take in the view. I was in a really beautiful place, completely alone with only the landscape and my thoughts to distract me.

En montant, je me suis arrêté pour me reposer et admirer la vue. J'étais dans un endroit vraiment magnifique, complètement seul avec seulement le paysage et mes pensées pour me distraire.

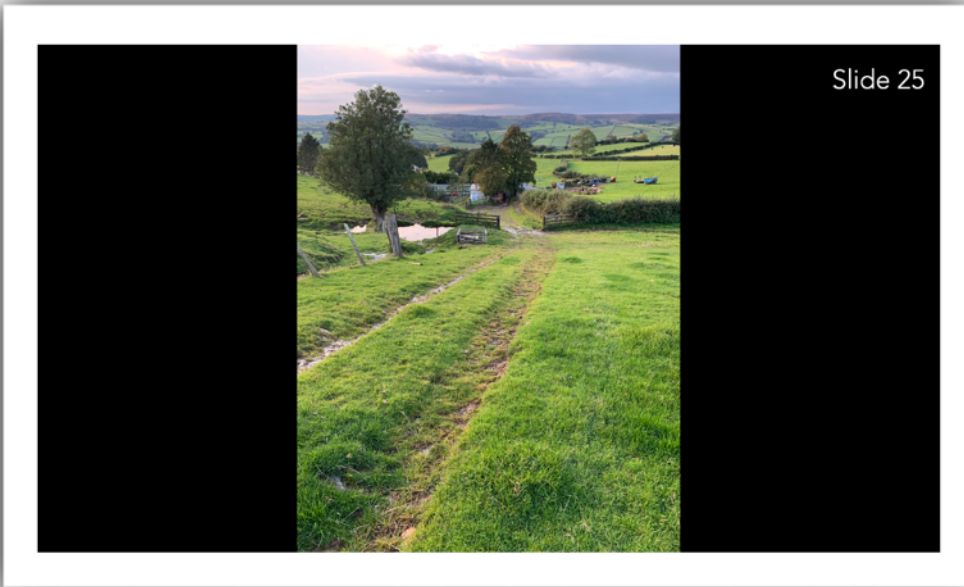
Once more I continued the climb.

Une fois de plus, j'ai continué la montée.

When I reached the top, I paused and looked around taking in the wonderful view once more.

Lorsque j'ai atteint le sommet, j'ai fait une pause et j'ai regardé autour de moi en admirant une fois de plus la vue magnifique.

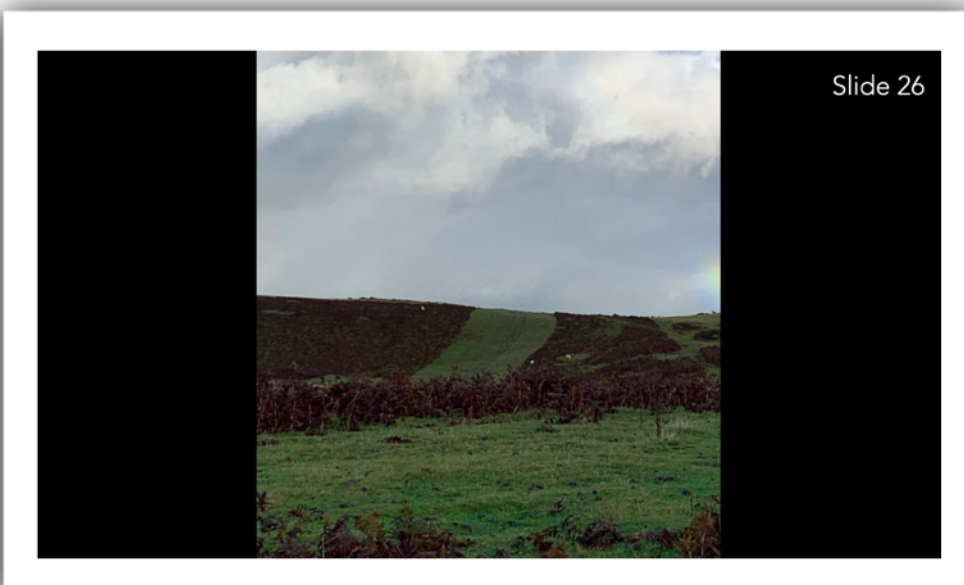
Slide 25



I looked down the hill I had just climbed. I surveyed the rain-soaked landscape which opened before me and then I turned to gaze across the plateau I had reached.

J'ai regardé en bas de la colline que je venais de gravir. J'ai examiné le paysage trempé de pluie qui s'ouvrait devant moi, puis je me suis retourné pour regarder le plateau que j'avais atteint.

Slide 26



Looking into the far distance I paused...

En regardant au loin, je me suis arrêté...

I took a deep breath...

J'ai pris une profonde inspiration...

I rubbed my eyes...

Je me suis frotté les yeux...

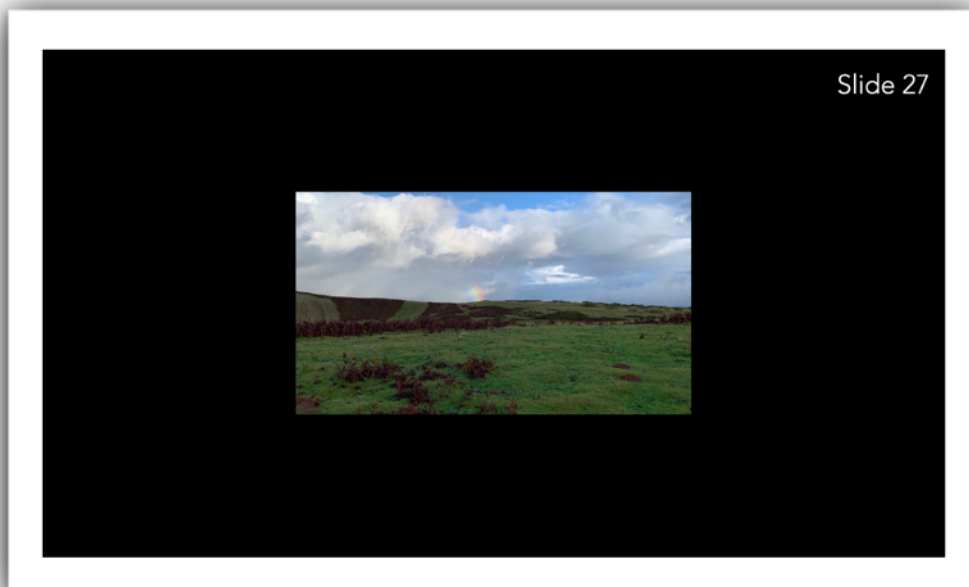
What was I seeing?

Qu'est-ce que je voyais ?

What is that? I said to myself completely taken aback... ..

Qu'est-ce que c'est ? Je me suis dit, complètement abasourdi... ..

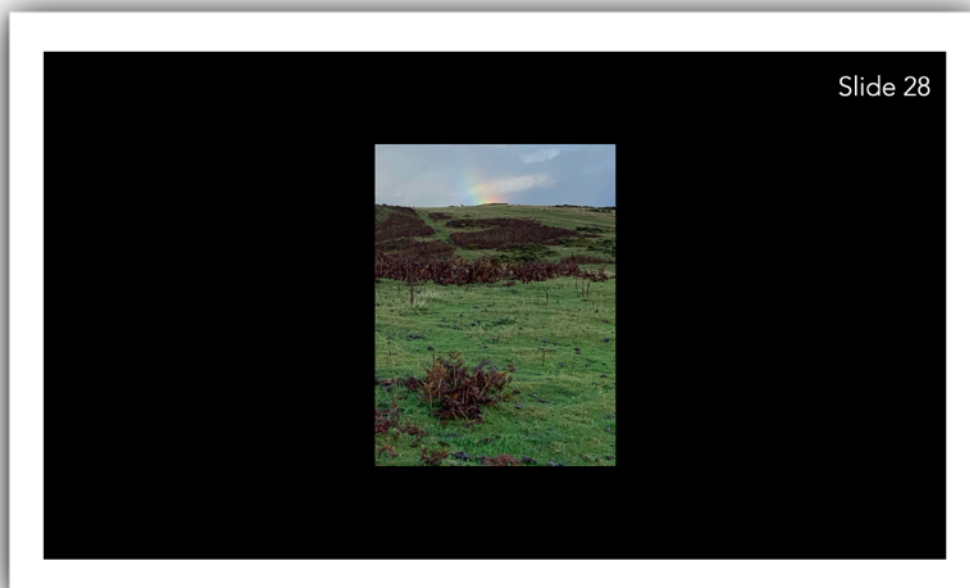
Slide 27



There, on the horizon was what I can only describe as a multi coloured fire burning. I saw what to me looked like a giant saucer with an enormous flame burning inside it like a kind of Olympic flame only much much bigger. Looking now at the photograph I took with its sharper focus I can see the tail end of a rainbow. But at the time... I saw a fire...

Là, à l'horizon, il y avait ce que je peux seulement décrire comme un feu multicolore qui brûlait. J'ai vu ce qui me semblait être une soucoupe géante avec une énorme flamme brûlant à l'intérieur, comme une sorte de flamme olympique, mais beaucoup, beaucoup plus grande. En regardant maintenant la photo que j'ai prise avec une mise au point plus précise, je peux voir la queue d'un arc-en-ciel. Mais à ce moment-là... j'ai vu un feu...

Slide 28



As I stared in wonder it slowly began to fade before finally disappearing leaving only the grey rain filled clouds once more. I felt absolutely SURE that this was the "sign" I had asked for. I became very 'agitated' and 'altered' and again spontaneously, I began talking to Silvia in a way that did not feel like the dress rehearsal I had planned. I walked and talked as I criss-crossed the deserted landscape, in tears. Crying and talking at the same time, oblivious to my surroundings in a trance like state, completely lost in my talking with Silvia.

Alors que je regardais avec étonnement, il a lentement commencé à s'estomper avant de disparaître, ne laissant que les nuages gris remplis de pluie. J'étais absolument CERTAIN que c'était le "signe" que j'avais demandé. Je suis devenu très "agité" et "altéré" et, à nouveau spontanément, j'ai commencé à parler à Silvia d'une manière qui ne ressemblait pas à la répétition générale que j'avais prévue. Je marchais et parlais en sillonnant le paysage désert, en larmes. Je pleurais et parlais en même temps, inconscient de mon environnement, dans un état de transe, complètement perdu dans ma conversation avec Silvia.

Slide 29



Slide 30



Slide 31



I walked and talked oblivious to both time and place.

Je marchais et parlais sans me soucier du temps ni du lieu.

Walking and talking... Talking none stop but strongly and without pause for thought.

Marchant et parlant... Parlant sans m'arrêter mais avec force et sans réfléchir.

Then just as suddenly as I had begun, I stopped.

Puis, aussi soudainement que j'avais commencé, je me suis arrêté.

After about 20 mins I'd completed a "catharsis" and the relief I felt was tangible.

Après environ 20 minutes, j'avais terminé une " catharsis " et le soulagement que j'ai ressenti était tangible.

I stood for a moment and I looked up re-engaging once more with my surroundings... ..

Je suis resté debout pendant un moment et j'ai levé les yeux pour m'intéresser à nouveau à mon environnement...

Slide 32



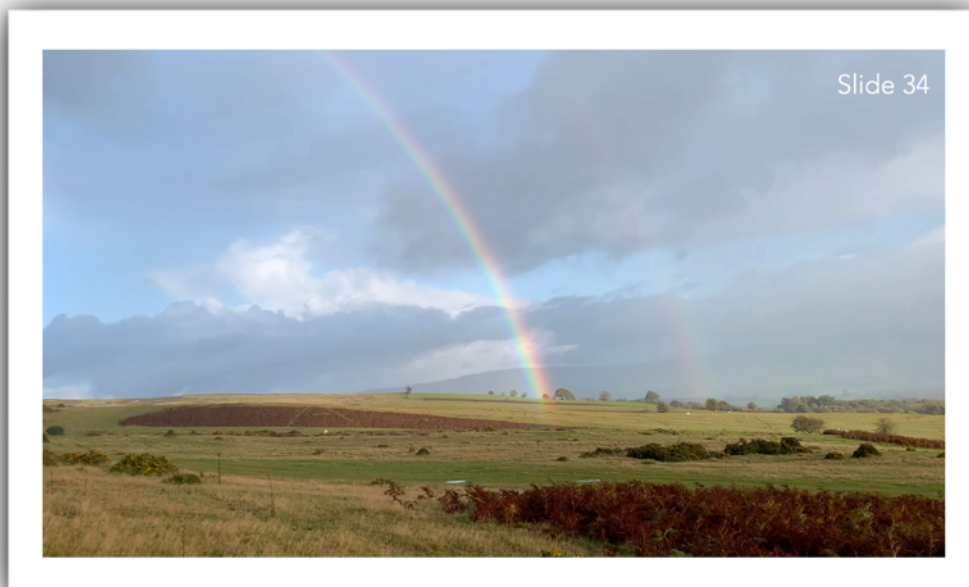
I saw what was now the complete arc of a rainbow in the skies above me. I could not believe it. I stood in awe, my jaw dropped and my mouth open. And as my eyes swept the landscape there, in the sky, directly opposite the rainbow was a bright ball of light as the sun tried to penetrate the cloud covering. An opening to the heavens - I don't know? It was so so strong and so so beautiful I was bursting with so much positive emotion.

J'ai vu ce qui était maintenant l'arc complet d'un arc-en-ciel dans le ciel au-dessus de moi. Je n'en revenais pas. J'étais émerveillé, bouche bée. Et alors que mes yeux balayaient le paysage, là, dans le ciel, directement en face de l'arc-en-ciel, il y avait une boule de lumière brillante comme le soleil qui essayait de pénétrer la couverture nuageuse. Une ouverture vers les cieux - je ne sais pas ? C'était si fort et si beau que j'explosais de tant d'émotions positives.

Slide 33



Slide 34



As I looked back at the rainbow, I saw that there were in fact two rainbows the second hardly visible above the first. And what was particularly fascinating was the way the end of the main rainbow descended in front of the distant trees. I could literally 'see' the "end of the rainbow"...

En regardant à nouveau l'arc-en-ciel, j'ai vu qu'il y avait en fait deux arcs-en-ciel, le second étant à peine visible au-dessus du premier. Et ce qui était particulièrement fascinant, c'était la façon dont la fin de l'arc-en-ciel principal descendait devant les arbres lointains. Je pouvais littéralement "voir" la "fin de l'arc-en-ciel"...

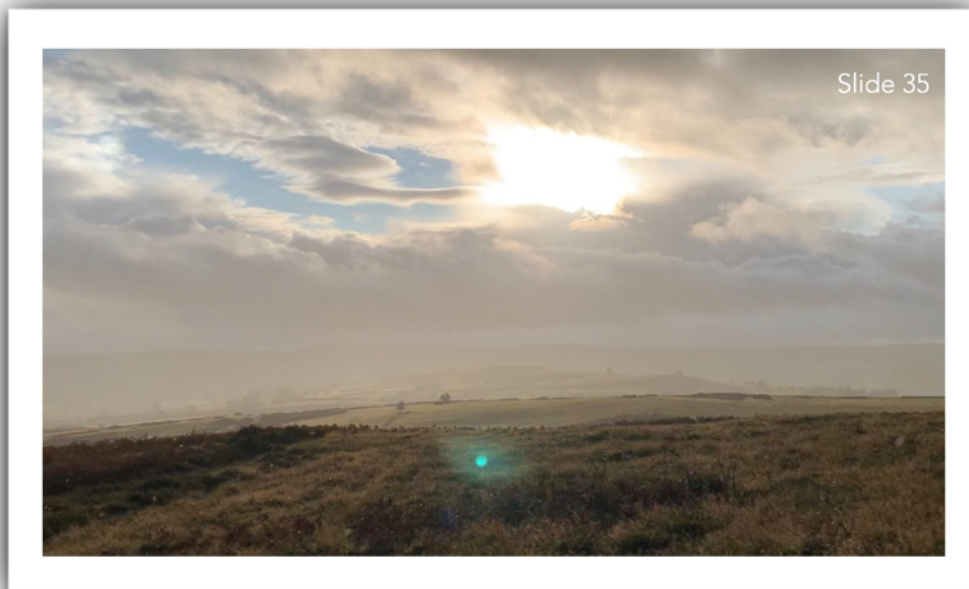
I really don't know how but in the key moments I was able to take photographs and, as I was standing in the rain under this magnificent rainbow, a video.

Je ne sais vraiment pas comment, mais aux moments clés, j'ai pu prendre des photos et, lorsque je me tenais sous la pluie, sous ce magnifique arc-en-ciel, une vidéo.

There, in the video is the reflection of the sun on the raindrops which combined with the movement of the camera produced the illusion of a tiny "sphere" which "danced" across the landscape in a very playful, magical way (reminding me of those early video spots of Silo's Message).

Dans la vidéo, on voit le reflet du soleil sur les gouttes de pluie qui, combiné au mouvement de la caméra, donne l'illusion d'une minuscule "sphère" qui "danse" dans le paysage d'une manière très ludique et magique (ce qui me rappelle les premiers spots vidéo du Message de Silo).

Slide 35



Remarkably the colour of this marvellous little sphere was not the usual white or yellow which I associated with reflections of the sun but it was a very particular shade of blue/green.

Etonnamment, la couleur de cette merveilleuse petite sphère n'était pas le blanc ou le jaune habituel que j'associais aux reflets du soleil, mais elle était d'une nuance très particulière de bleu/vert.

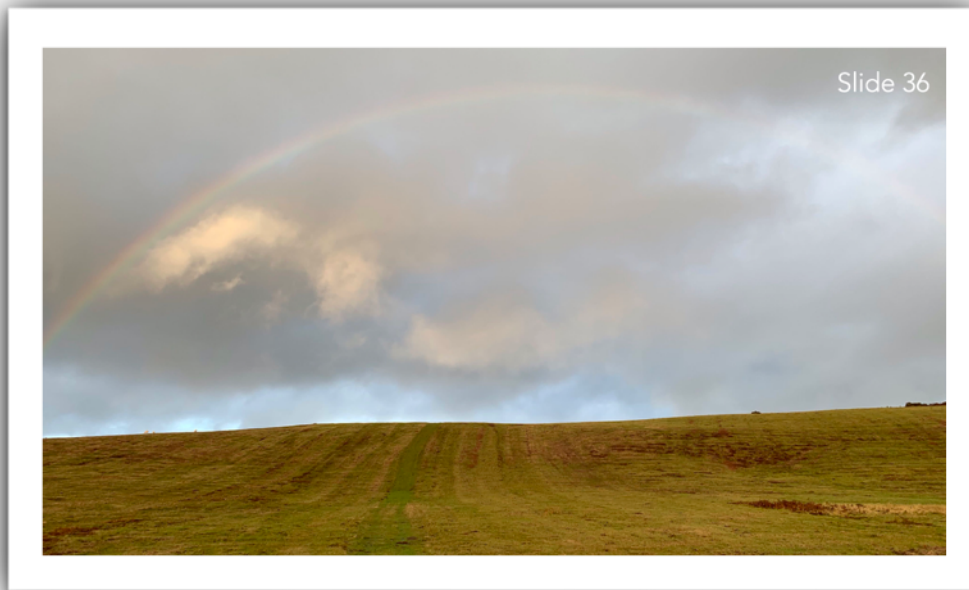
A colour which I strongly associate with Silvia and was in fact her favourite colour.

Une couleur que j'associe fortement à Silvia et qui était en fait sa couleur préférée.

Finally, as I slowly made my return to my mobile home, I looked back to see the rainbow still there but now with an “openroad” running up to and through its centre. My “avatar” come to life with the addition of a rainbow.

Enfin, alors que je retournais lentement à mon mobile home, j'ai regardé en arrière pour voir l'arc-en-ciel toujours là, mais maintenant avec une "route ouverte" montant jusqu'à son centre et le traversant. Mon "avatar" a pris vie avec l'ajout d'un arc-en-ciel.

Slide 36



I continued on my way SURE in the knowledge that this had not been a ‘dress rehearsal’ but that my work, in this aspect at least, was done.

J'ai continué mon chemin, CERTAIN qu'il ne s'agissait pas d'une "répétition générale", mais que mon travail, du moins sur ce point, était terminé.

I was filled with an overwhelming feeling of happiness, joy and contentment accompanied by a tremendous sense of well-being and so full of meaning and certainty that my relationship with Silvia continues even after her physical death.

J'ai été envahi par un sentiment de bonheur, de joie et de plénitude accompagné d'un énorme sentiment de bien-être et tellement plein de sens et de certitude que ma relation avec Silvia continue même après sa mort physique.

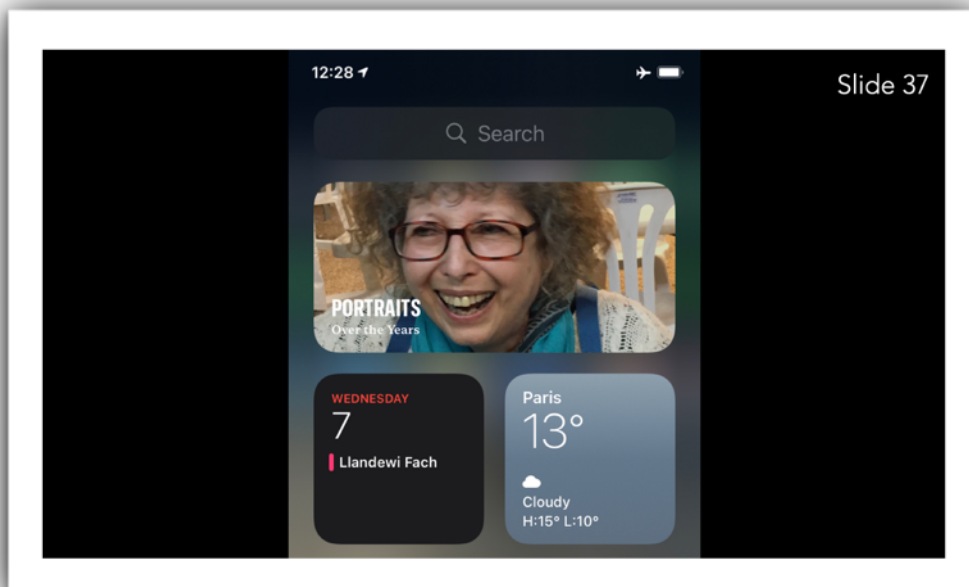
But my “trip” was not yet complete...

Mais mon "voyage" n'était pas encore terminé...

I have an iPhone and a little before my trip Apple upgraded the operating system. To my annoyance one of the features of this upgrade was a home screen widget which raided the store of photographs on the phone and which each time it was opened randomly presented a different and unexpected, and not always welcome picture. And so I opened my phone once more... ..

J'ai un iPhone et un peu avant mon voyage, Apple a mis à jour le système d'exploitation. À mon grand désarroi, l'une des caractéristiques de cette mise à jour était un widget pour l'écran d'accueil qui explorait la réserve de photos du téléphone et qui, à chaque ouverture, présentait une image différente, inattendue et pas toujours bienvenue. J'ai donc ouvert mon téléphone une fois de plus... ..

Slide 37



Not only did I see this beautiful smiling face of Silvia but she was wearing a scarf with that special colour !

Non seulement j'ai vu ce beau visage souriant de Silvia, mais elle portait un foulard de cette couleur spéciale !

What a finale to a wonderful retreat. The rain had ceased and the sun was shining insistently.

Quel final pour une retraite merveilleuse. La pluie avait cessé et le soleil brillait avec insistance.

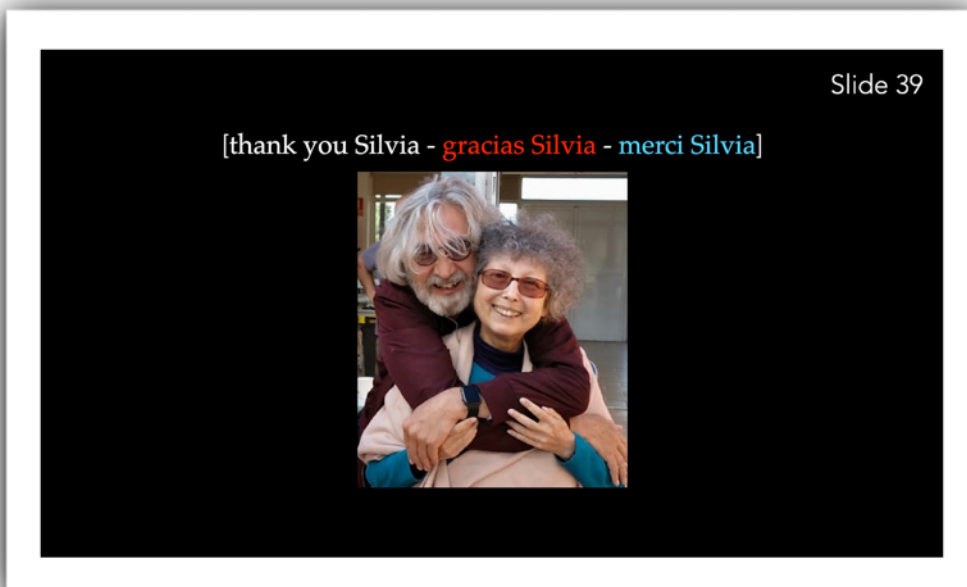
Finally, as I sat reflecting, beginning to organise my things and prepare for my departure I looked out of the window and there, just visible in the hedge, come to bid me farewell ...

Enfin, alors que je réfléchissais, commençant à ranger mes affaires et à préparer mon départ, j'ai regardé par la fenêtre et là, à peine visible dans la haie, venait me dire adieu...

Slide 38

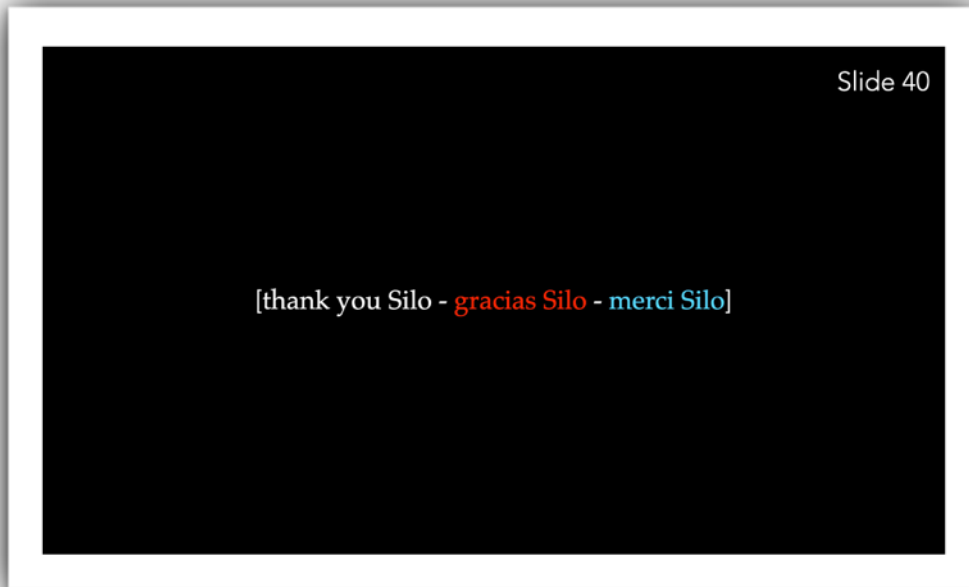


Slide 39



Thank you Silvia !
Merci Silvia !

Slide 40



Thank you Silo !
Merci Silo !

Slide 41



[END]

Music: *"Mna Na Heirann"* & *"Wow"* by Kate Bush