

Récit d'expérience : *Équilibrer les tensions. En route vers le monde magnifique.*

Remarques préliminaires

En mai 1999, à Punta de Vacas, Silo a déclaré : « ... *et chacun verra s'il décide ou non d'accompagner ce changement, et chacun comprendra s'il recherche ou non un renouveau profond dans sa propre vie...* »

C'est peut-être sous l'influence de ces réflexions, mais aussi du sentiment persistant d'avoir épuisé une certaine façon de penser et de ressentir, que je me suis disposé, à cette époque, à renouveler cette quête fondamentale visant à **"surmonter mes contradictions"**.

Ce qui suit est un très bref récit de cette tentative.

Récit

Pourquoi ma conscience s'attache-t-elle si facilement aux aspects négatifs de ma vie et si peu aux événements favorables ?

C'est ce que j'ai constaté au milieu d'une crise existentielle, il y a une vingtaine d'années. Je me suis rendu compte, en outre, que je transposais cette tendance dans mes relations avec les autres.

À ce moment-là, une forte rébellion s'est emparée de moi face à ce mécanisme absurde. Par la suite, je me suis demandé comment faire pour changer cette orientation qui me conduisait vers la tension mentale, le pessimisme et un certain cynisme.

Je me suis mis à chercher là où j'avais toujours trouvé des réponses :
dans l'enseignement de Silo.

J'ai passé plusieurs jours à parcourir des livres et des documents jusqu'à ce que je trouve ce que je cherchais. Une explication simple qui décrivait que "ce qui est favorable" et les vertus se caractérisent par la légèreté et ne possèdent pas, en elles-mêmes, la même charge ni la même intensité que "ce qui est défavorable". En gros, c'était ça.

Il ne s'agissait évidemment pas de nier ce qui est conflictuel, ni de sombrer dans une naïveté émotionnelle, stupide et insubstantielle. Le point était de voir comment équilibrer le fonctionnement de ma conscience, en accordant plus de poids et d'importance à ce côté positif que j'avais jusqu'alors peu valorisé. Et en cherchant, j'ai trouvé le mécanisme du remerciement et, ce faisant, j'ai senti que l'avenir s'ouvrait à moi.

J'ai intuitivement compris qu'en exprimant ma gratitude intérieurement, je pouvais renforcer émotionnellement mes vertus, mes talents et tout ce qui s'alignait positivement autour de moi.

J'ai alors pu entamer mon processus de guérison intérieure « *en remerciant en mon intérieur lorsque je sentais que quelque chose m'avait réussi, lorsque je vivais des moments agréables, lorsque je percevais l'affection de quelqu'un ; je remerciais au cours de la journée ou au fil de la nuit* ».

Heureux, mais sans enthousiasme précipité, j'ai peu à peu constaté que l'équilibre recherché se consolidait en moi. Et que la bonne humeur et la satisfaction que je tirais de ma vie cessaient d'être occasionnelles pour s'établir comme une tonalité générale.

Au bout d'un certain temps, fort de mes expériences accumulées, j'ai formulé un bref aphorisme pour résumer ce changement.

Il dit ceci : « *Remercie, et tu verras !* »

**Procédure de remerciements et de demandes utilisée ces dernières années.¹ -
2**

Je le fais au moment de me coucher, allongé sur le dos, une fois la lumière éteinte. La main gauche posée sur ma poitrine, je prononce un mot pour lancer démarrer le procédé, puis j'invoque, « en mon for intérieur », le Guide.

¹ Ce rituel a connu plusieurs transformations au cours de ces 19 années, mais il a toujours conservé cette structure de base alternant remerciements et demandes.

² J'estime avoir pratiqué cet exercice 95 % des nuits. La plupart des fois où je n'ai pas pu le faire, c'était parce que je n'avais pas assez d'énergie pour diriger les mouvements internes. Bien que je n'aie jamais chronométré le temps que cela me prend, j'ai l'impression que cela me prend tout au plus une dizaine de minutes.

Je reste généralement quelques secondes en silence, dans l'attente de sa présence.

Ensuite, je le remercie pour les meilleurs moments de la journée, en faisant un bref bilan. Parfois, j'ai beaucoup de choses à remercier, d'autres fois moins.

Ensuite, je lui demande « de m'aider à bien me reposer », tout en effectuant un parcours relaxant à travers la cénesthésie, de haut en bas.

Ensuite, je lui demande de m'accorder « des rêves révélateurs, des rêves qui m'éclairent sur mon Dessein ». Je continue ensuite en formulant intérieurement mon Dessein et en lui demandant qu'il se manifeste comme "une bonté infinie", comme "un élargissement de la conscience" » et "l'union de mon cœur et de ma tête".

Je continue à lui demander quelque chose de plus terre-à-terre ou de plus précis, qui nécessite généralement une certaine transformation dans mon paysage.

Puis je fais des Demandes pour le bien-être de mes proches.

J'accompagne en ressentant la présence de chacun et j'essaie de leur transmettre le meilleur de mes émotions.

Je fais de même pour les amis qui traversent des difficultés.

Pour terminer cette partie, je demande au Guide d'aider à l'inspiration de tous les Siloïstes du monde. En général, je prie pour ceux qui vivent dans une région ou un pays en particulier.

Enfin, je remercie le Guide. Ces derniers temps, je le remercie à chaque fois pour trois thèmes centraux, puis « ... de m'avoir aidé à trouver la beauté de la vie ».

J'essaie de faire en sorte que cette gratitude finale trouve le plus grand écho intérieur possible, puis je considère le travail comme achevé.

Commentaire final.

Compte tenu du contexte initial, du bref récit et de la description du procédé, il me semble avoir réussi à transmettre ce que je souhaitais.

J'ai l'impression que la pérennité de cette pratique dans le temps constitue un indicateur de sa pertinence par rapport à mes nécessités intérieures.