

Etude du processus d'une relation de coopération entre deux maîtres de l'Ecole

Sur la base de l'Atelier

« *La Voix, un accès à notre être profond* ».



Marie Prost et Thérèse Nérout
Parcs d'Étude et de Réflexion - La Belle Idée
Septembre 2021.

Sommaire

1) Résumé.....	3
2) Intérêt.....	5
3) La rencontre.....	5
4) Les étapes du processus.....	6
5) Notre méthode de travail.....	7
6) L'évolution de l'atelier.....	7
a) Déroulé chronologique.....	7
b) Titre, présentation et participants.....	8
c) Contenu.....	9
Synthèse globale sur le contenu.....	12
7) Les difficultés, leur dépassement et les points d'appui.....	13
a) Les difficultés.....	13
b) Leur dépassement.....	13
c) Les points d'appui.....	14
8) Ce que ce processus a produit en nous et autour de nous.....	15
a) Évolution de l'ascèse.....	15
b) La réconciliation et la substitution du paysage de formation.....	17
c) De nouvelles formes d'expression du dessein dans le monde.....	18
d) Une référence de relation entre deux maîtres de l'École.....	19
9) Synthèse.....	21
10) Épilogue.....	22
ANNEXES.....	23
Annexe 1 Déroulé de l'atelier « LA VOIX, un accès à notre être profond ».....	23
Annexe 2 Bibliographie.....	33
Annexe 3 Procédé de construction du Mythe Projet Vital Transcendantal.....	35
Annexe 4 Oraison gnostique.....	37
Annexe 5 Procédé « Oraison chantée polyphonique ».....	38
Annexe 6 Photos des ateliers.....	39

1) Résumé

L'intérêt de cet écrit est de décrire le processus de coopération de deux maîtres sur la base d'un atelier autour de la voix comme moyen d'accéder au Profond.

La rencontre : Une entraide ponctuelle organisée lors d'une rencontre de maîtres au Parc la Belle Idée pour l'inauguration du Centre d'étude est devenue une aventure inédite et profonde.

Les étapes du processus :

- **La naissance** : la rencontre et l'atelier à la Belle Idée
- **Le développement** : 2 ateliers dans des parcs espagnols qui ont permis de peaufiner le contenu et la forme
- **L'apogée** : 2 ateliers dans nos milieux respectifs qui ont généré une grande ouverture, de l'inspiration et de la créativité.
- **Le déclin** : l'arrêt des ateliers, la différenciation, l'intégration de l'expérience pour chacune.
- **La synthèse** : l'étude du processus commun et l'écriture de ce récit d'expérience.

Notre méthode de travail : La clé de voûte de notre travail commun a été le circuit intégré entre ascèse et ateliers. Nous agissions sur deux plans : approfondir notre ascèse et avancer sur notre projet commun du moment.

L'évolution du contenu de l'atelier : le plus significatif est l'interpénétration et l'influence progressive des différentes parties les unes sur les autres.

La prière individuelle est devenue un procédé auto transférentiel incluant la vibration sonore et la prière collective a pris chaque fois plus de place.

A la fin de cette expérimentation, nous pouvons dire que la prière chantée collective est la clé de voûte de notre coopération, de la convergence de nos deux pratiques.

Les difficultés, leur dépassement et les points d'appui : nous avons rencontré deux types de difficultés dans notre pratique, des difficultés externes mineures et des difficultés internes plus intenses que nous avons dépassées en les reconnaissant d'abord, en communiquant sincèrement l'une avec l'autre, en utilisant nos procédés d'ascèse, en nous en remettant au dessein avec foi. En fait, nous avons pratiqué face aux difficultés l'essentiel des outils que nous transmettions.

Nos principaux points d'appui ont été :

- La force du dessein transcendant : nous nous sommes lancées avec la foi dans notre direction commune.
- L'intention de transmettre et la délimitation d'un cadre évolutif : l'intention de transmettre a été un moteur puissant nous permettant de dépasser les difficultés ; fixer un cadre avec des objectifs, des délais et des durées a également été d'une grande aide pour avancer.
- L'enceinte de l'Ecole : les rencontres, la relation avec les maîtres, la présence dans les parcs.

Ce que ce processus a produit en nous et autour de nous

D'abord une évolution de notre ascèse. Au moment de la rencontre, nous ressentions l'une comme l'autre la nécessité de dépasser une limite dans notre ascèse. Cette expérience nous a permis, chacune à sa manière et à son rythme, de valider, perfectionner et transformer des procédés existants. Elle a également débouché sur la production d'écrits.

Mais elle a produit aussi une réconciliation et la substitution du paysage de formation, ainsi que de nouvelles formes d'expression du dessein dans le monde. En construisant ces ateliers sur la base de notre ascèse, une forme s'est traduite dans le monde ; cette forme à son tour a transformé notre style de vie et nos façons d'agir.

Une référence de relation entre deux maîtres de l'Ecole

Le fort dessein de mettre le sacré dans le monde a fait toute la différence avec une simple entraide mutuelle. Il nous a entraîné dans un processus continu de transformation qui, de cycle en cycle, est devenu plus agile et s'est approfondi.

Nous avons appris à danser ! D'abord maladroitement en se marchant sur les pieds mais aussi en tentant une communication sincère pour avancer dans notre projet commun. Puis nous sommes petit à petit entrées dans la forme de l'autre pour trouver ensemble les pas justes. Enfin la danse harmonieuse au cours de laquelle tout s'ordonne nous a donné un registre de complétude, de justesse et nous a guidé vers la danse du dessein transcendant. Le mélange de nos deux essences a produit un nectar, une œuvre commune : l'intention traduite en musique et l'intention traduite en parole. Le chant et la parole s'unissent. Les mots donnent la direction, la vibration et la musique élèvent l'énergie.

En synthèse

*Deux arcs s'élèvent et se rejoignent en ogive ; du vide jaillit la lumière.
Deux cordes vocales s'accolent et vibrent l'une contre l'autre ; du souffle jaillit le son.
Deux mélodies se superposent et se complètent ; de la polyphonie jaillit la musique.*

*L'accordeur tâtonne à la recherche de la note juste,
Avec proportion une œuvre se compose et se construit,
L'espace d'un instant, il fait l'expérience fulgurante de toucher l'harmonie,
Tout se met en relation, tout est à sa place.
Avec justesse le sens de l'œuvre se révèle.*

Epilogue

Notre principal point d'appui tout au long de ce travail a été la coprésence de l'Ecole et d'un dessein transcendant cherchant à se manifester dans le monde.

C'est grâce à cette étude que nous avons pu comprendre le processus de cette expérience et qu'elle nous est apparue comme une référence de relation qui nous inspire au quotidien. Nous comprenons mieux qu'une réelle complémentarité se manifeste par quelque chose de nouveau.

L'humanité est proche d'un moment de décollage de la fusée, un tel saut qualitatif a besoin du meilleur de chacun et de la convergence de tous.

2) Intérêt.

Pendant deux ans, nous avons construit et animé ensemble un atelier basé sur nos expériences respectives avec le chant et la prière, en lien avec notre ascèse et sa manifestation dans le monde. Il était nommé dans sa dernière version « La Voix, un accès à notre Être profond ».

Cet atelier s'est déroulé dans cinq lieux différents en France et en Espagne. Des Parcs d'Étude et de Réflexion pour commencer (La Belle Idée, Navas del Rey, Odena), puis des salles municipales proches de nos lieux de vie ou de travail (Toulouse et Aix en Provence).

Un an et demi plus tard, est apparue la nécessité de produire un écrit commun sur cette expérience autour des ateliers. Expérience qui nous avait marquées en profondeur et transformées. Il nous semblait important de clarifier le processus que nous avons suivi et de le transmettre à d'autres. C'est donc l'objet-intérêt de cet écrit.

Pour étudier ce processus nous allons décrire d'où est parti notre travail commun, les étapes parcourues, notre méthode de travail, comment les ateliers ont évolué, les difficultés rencontrées, nos points d'appui, et ce que cette expérience a produit en nous et en dehors de nous. Nous terminerons par quelques images qui synthétisent ce que nous en retenons d'essentiel et évoquerons leur projection possible au-delà de nous.

3) La rencontre.

En mars 2017 nous nous sommes retrouvées au Parc d'Étude et de Réflexion la Belle Idée pour l'inauguration du Centre d'Étude. Ce contexte a donné une direction mentale claire et fortement chargée à tous les moments du processus de notre coopération.

Lors de l'inauguration, les maîtres présents avaient partagé leurs aspirations liées au futur du Centre d'Étude, et des demandes avaient été exprimées pour ce futur. La concrétisation de notre Centre d'Étude entièrement rénové posait les conditions pour que les maîtres puissent y étudier, approfondir leurs travaux et réaliser des productions utiles à l'École, au monde et à l'humanité. Nous avons ainsi connecté toutes les deux à ce dessein commun et au moment de processus particulier de notre enceinte appliquée au parc La Belle Idée.

Lors d'un moment informel, nous avons échangé sur nos difficultés à transmettre nos expériences en lien avec le Profond, dans le cadre de l'École et de notre milieu. Nous n'y parvenions pas seules, nous avons alors décidé de nous entraider pour gagner en force.

Thérèse souhaitait présenter sa monographie sur Thérèse de Lisieux aux maîtres et aux amis du parc dans lequel elle était entrée à l'École. Marie souhaitait donner suite à une première tentative d'ateliers animés deux ans auparavant dans le parc, puis laissés de côté.

L'image qui a surgi était de programmer un événement au parc sur un même week-end avec un temps dédié à chaque thème, et de nous soutenir mutuellement dans sa préparation, diffusion, organisation jusqu'à sa réalisation. Il n'était alors question que d'une action ponctuelle.

4) Les étapes du processus

La participation de Thérèse à l'atelier lui-même et celle de Marie à la présentation de la monographie n'étaient pas prévues au départ, elles ont surgi de nos échanges. Ce qui devait être une collaboration répondant à une nécessité ponctuelle s'est ensuite transformé en une aventure qui nous a fait voyager dans plusieurs parcs et dans nos milieux respectifs. Tout un parcours transformateur, nous le verrons par la suite.

Cette aventure s'est développée selon un cycle en cinq étapes.

- **La naissance :**

Elle comprend la rencontre et l'atelier au parc la Belle Idée, associé à la présentation de la monographie de Thérèse. Au cours de cette étape, nous avons découvert le point commun de nos pratiques, la voix, et amorcé une complémentarité qui nous a inspirées et poussées à poursuivre l'expérimentation.

- **Le développement :**

Il comprend deux ateliers successifs dans des parcs espagnols, Navas del Rey et Odena (dans ce dernier la monographie de Thérèse a été présentée). Les parcs ont été comme des laboratoires qui nous ont permis d'explorer, de préciser, de peaufiner l'atelier.

- **L'apogée :**

Elle comprend deux ateliers successifs dans nos milieux respectifs, à Toulouse et Aix en Provence (sans présentation de monographie). Cette étape a produit une grande ouverture, chacune a assumé sa pratique d'ascèse, par la création de prières personnelles ou par le chant et, avec audace, l'a projetée dans le monde. Thérèse a publié son récit « la prière : voie de dépassement de la souffrance et de contact avec le Profond »¹ et Marie a créé les conditions pour mettre sa pratique au service des nécessités de son entourage proche et au-delà.

- **Le déclin :**

Il comprend une ébauche de récit d'expérience sur le processus avec les ateliers, et l'interruption progressive de notre travail commun. Suite à l'écrit sur la prière, Thérèse avait besoin d'un temps d'intégration de l'expérience accumulée et Marie avait besoin de faire le deuil de cette forme de coopération qu'elle avait projetée à plus long terme. Simultanément, des signes d'un nouveau cycle sont apparus : pour Thérèse une nouvelle pratique d'ascèse avec la cérémonie de bien être, pour Marie l'accompagnement d'une amie en fin de vie s'appuyant sur le chant, individuellement et avec un groupe de soutien, et pour toutes les deux, de nouvelles collaborations au sein de l'École. Ces signes nous ont inspirées et poussées à clore notre processus commun en l'étudiant et en le mettant par écrit.

- **La synthèse :**

Elle comprend l'étude du processus et la parution de ce récit d'expérience. Au cours de cette étape nous avons prolongé notre coopération autour de la résonance intérieure des mots et de la complémentarité de nos formes. C'était parfois laborieux mais le plus souvent délicieux !

¹ <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/lapriere.pdf>

5) Notre méthode de travail

La clé de voûte de notre travail commun a été le circuit intégré entre ascèse et ateliers, de l'interne vers l'externe, et de l'externe vers l'interne.

Étant dans deux villes éloignées, nous avons échangé régulièrement par Skype pour nous entraider sur deux plans : approfondir notre ascèse et avancer sur notre projet commun du moment.

Concrètement, nous commençons chacun de nos temps de travail par un échange sur notre situation interne et externe. Chacune prenait des notes pour l'autre et nous en faisons un fichier commun. Ensuite un Office nous permettait de préciser ce dont nous avons réellement besoin pour avancer.

Ainsi ce projet se construisait au plus près de ce qui avait émergé précédemment autour de l'ascèse. Les images sont apparues et se sont transformées au fur et à mesure, en totale adéquation avec l'évolution de nos processus individuels et souvent pour notre plus grande surprise.

Ce procédé a été très unitif et inspirateur.

6) L'évolution de l'atelier

a) Déroulé chronologique

8 et 9 juillet 2017, 1° Atelier au parc La Belle Idée (proche de Paris)

Intitulé : « Chanter, un chemin humble et audacieux vers notre Être Profond » + présentation Monographie « Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face : des actes simples, un grand Dessein ».

18 participants

24 et 25 mars 2018, 2° Atelier au parc Navas del Rey (proche de Madrid)

Intitulé : « Taller de Canto, un camino humilde y audaz hacia lo profundo de nosotros »

25 participants

21 et 22 avril 2018, 3° Atelier au parc Odena (proche de Barcelone) + présentation

Monographie « Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face : des actes simples, un grand Dessein ».

Intitulé : « El Canto, un camino humilde y audaz hacia lo profundo »

12 participants

20 et 21 octobre 2018, 4° Atelier à Toulouse, salle publique

Intitulé : « Chanter, un chemin humble et audacieux vers notre Être Profond »

9 participants

24 et 25 novembre 2018, 5° Atelier à Aix en Provence, salle publique

Intitulé : « La Voix, un accès vers notre être profond »

20 participants

b) Titre, présentation et participants

Titre de l'atelier

L'évolution du titre de l'atelier montre clairement le chemin parcouru : de la juxtaposition au rapprochement puis à l'union de nos procédés.

Nous sommes parties de deux choses séparées : atelier + monographie. L'atelier était alors le projet de Marie, avec le soutien de Thérèse :

Chant sacré de notre temps, *La voix, un chemin humble et audacieux vers notre Être profond*
(Premier mail d'invitation)

L'objectif de « chant sacré de notre temps » n'était pas commun, mais plus lié à la recherche de Marie. Lors de nos tchats nous avons commencé à intégrer l'expérience de Thérèse avec les mots et la prière dans l'atelier lui-même. Nous nous sentions en phase d'expérimentation avec une direction commune mais sans objectif tangible défini. Nous avons donc écarté cet objectif, et nous avons mis l'accent sur le chemin et sur l'attitude recherchée :

CHANTER, *un chemin humble et audacieux vers notre être profond*
(Affiche des 4 premiers ateliers : la Belle Idée, Navas del Rey, Odena et Toulouse)

En même temps, nous mettions toujours en avant le chant, une forme d'expression vocale élaborée musicalement, en laissant de côté la simple vibration ou la parole.

Au fur et à mesure des ateliers, nous avons constaté que le point commun de nos pratiques et l'essentiel de ce que nous transmettions ensemble concernait en fait la voix. Nous étions parties du chant et de la prière comme deux procédés distincts, pour arriver à ce qui les englobe et les unit.

Nous étions aussi parties d'une hypothèse : le chant et la prière permettent de dépasser la souffrance et d'accéder à notre être profond. A l'issue des différents ateliers nos hypothèses étaient validées, nous avons parcouru le chemin humble et audacieux.

Le titre final correspond à l'atelier que nous avons construit en commun :

LA VOIX, *un accès à notre être profond*
(Affiche du dernier atelier, Aix)

Texte de présentation

« De tous temps et dans toutes les cultures les êtres humains ont utilisé le chant pour dépasser la douleur et la souffrance, se reliant les uns aux autres dans leur vie quotidienne comme dans leur quête spirituelle.

Mantras, bajhans, psalmodie, dikr, prière, demande... autant de procédés qui permettent au pratiquant de dépasser sa mécanique habituelle, d'entrer en contact avec la profondeur de son être et de faire jaillir l'inspiration !

Aujourd'hui, dans cette culture mondialisée, comment donner continuité à toute cette diversité et converger depuis l'intériorité ?

Pendant deux jours et dans une ambiance ludique et chaleureuse, nous vous proposons d'expérimenter des procédés qui nous ont inspirés.

Par les mots, la voix, le corps, nous créerons ensemble des oraisons chantées individuelles et collectives. »

(texte de l'affiche d'invitation, resté identique pour les 5 ateliers)

Ce texte donne un contexte ample à l'atelier en faisant référence au dessein majeur de dépassement de la douleur et la souffrance, ainsi qu'aux chants sacrés de différentes cultures et époques et aux oraisons individuelles et collectives.

Par contre, il reflète notre tâtonnement, car il est encore orienté vers la recherche de Marie (animation et création de chants collectifs faisant converger la diversité vers le profond) plutôt que celle commune.

Il n'a pas évolué avec notre propre processus et celui du contenu, ni du contexte, et si on reprenait un atelier ensemble, on le présenterait différemment. Nous décrivions le contenu de l'atelier ainsi que nos sources d'inspiration.

Participants :

Les caractéristiques des participants sont très liées aux lieux de réalisation et aux modes de diffusion des ateliers. A leur tour, ces caractéristiques influencent la réponse que reçoit l'atelier et, par voie de conséquence, l'évolution de son contenu.

Dans un premier temps, les ateliers ont été donnés dans des Parcs d'Étude et de Réflexion. Dans un deuxième temps, ils ont été donnés dans des salles municipales, respectivement du lieu de vie de Thérèse et du lieu de travail de Marie. La diffusion s'est faite différemment pour ces deux derniers ateliers. A Toulouse, Thérèse a invité son entourage immédiat, lié à ses activités autour du Message de Silo et de l'éducation, et quelques amis maîtres de l'École. A Aix, Marie a invité au-delà de son milieu immédiat. Elle a notamment utilisé des listes mails liées à ses activités professionnelles artistiques, incluant de nombreuses personnes qu'elle ne connaissait pas.

Ainsi d'une majorité de maîtres de l'École aux premiers ateliers, nous sommes passées à une majorité de personnes du milieu immédiat à Toulouse et une majorité de nouveaux venus à Aix. Cette évolution est un signe manifeste de l'intention de projection dans le monde de notre travail commun.

c) Contenu

L'atelier était composé de 5 thèmes qui s'alternaient et se tissaient sur les 2 jours.

Une introduction posait le cadre, l'attitude recommandée, le contexte et l'intérêt de l'atelier, et était suivie de la lecture d'un bref extrait de livre.

I) Mise en route

Elle était essentielle pour rentrer dans l'intériorité. Par des jeux par 2, des jeux en ensemble, et des chants du répertoire traditionnel, elle permettait de faire bouger le corps, faire sortir la voix, s'ouvrir émotivement, élever l'énergie et le niveau attentionnel.

Elle n'a pas changé ou a été adaptée suivant les nécessités.

II) La vibration associée à une intention

Dans cette partie, on utilisait d'abord la forme la plus simple de la vibration : un son émis vocalement à une hauteur stable sur la durée du souffle.

L'intention qui lui était associée provenait de celle qui est au cœur de cet atelier : le dépassement de la souffrance et l'accès à notre être profond.

La proposition était de considérer ce chemin vers le profond comme un Passage Initiatique. Chacun était invité à identifier ses propres représentations associées à ce terme, puis nous en gardions seulement la structure essentielle : « une série d'épreuves physiques ou psychiques amenant à une plus grande maturité ». Il s'agissait ensuite d'identifier une situation personnelle passée, qui avait marqué une croissance intérieure significative face à des difficultés ou des épreuves, et de nommer quelle avait été sa ressource, son point d'appui.

- Dans un premier temps les participants étaient invités à émettre, chacun pour soi-même, une vibration en se reliant intérieurement à cette ressource. Ils amplifiaient ensuite son rayonnement à l'intérieur et en dehors du corps. Ils poursuivaient par deux, en dirigeant cette vibration vers l'autre dans un soutien mutuel. Puis ils incluaient le groupe entier pour arriver à une vibration collective.
- Dans un deuxième temps cette vibration associée à la ressource devenait un point d'appui pour se projeter dans le dépassement d'épreuves futures.
- Enfin, la charge affective de la ressource était réalimentée par l'association de la vibration au registre du remerciement.

Nous avons ainsi fait l'expérience que la vibration associée à une intention en augmente l'énergie, la charge affective. Cette association vibration + intention agit comme une connective puissante.

Cette partie n'a pas ou peu changé au cours des ateliers. Progressivement des temps courts de vibration ont été insérés dans l'atelier et toute une gamme de formulations en lien avec l'intention de base s'est déployée. Par moments, on proposait de laisser la voix évoluer librement en modulant la hauteur du son. La vibration suivait alors les nuances du registre associé à l'intention et devenait une mélodie vocalisée. Ainsi sommes-nous passés progressivement de la vibration au chant improvisé, et de l'expression individuelle à l'expression collective.

III) La prière individuelle ²

De la rédaction d'un aphorisme personnel sur la base des lettres de son prénom et de leur signification profonde ³(lors du 1er atelier) nous sommes parvenues à la création d'une prière permettant de dépasser la souffrance (à partir du 2ème atelier et jusqu'au 5ème).

L'entrée dans la prière se faisait par :

- un jeu permettant d'enlever progressivement la censure avec les mots, d'apprendre à jouer avec eux.
- un jeu de modulation expressive et de sur-articulation de son prénom.

Puis on se connectait à sa nécessité profonde pour ensuite créer une prière à partir de la réponse à quatre questions, afin de produire un auto-transfert :

- Quel est le thème qui me fait souffrir en ce moment ?
- De quoi ai-je besoin de m'éloigner pour avancer ?
- Vers quoi je souhaite aller ? Vers quel état intérieur ?
- Quelle est ma ressource ?

² Pour plus de précisions sur le procédé voir <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/lapriere.pdf>

³ A partir du livre « les mystères de l'alphabet » de Marc Alain OUAKNIN – Editions Assouline

Une fois la prière construite il s'agissait de la perfectionner et de faire monter la charge :

- en la répétant à voix haute puis intérieurement,
- en prenant contact avec la signification profonde des mots, en intériorisant cette signification profonde et en ajustant les mots en fonction de leur résonance intérieure,
- en émettant une vibration associée au registre.

A partir du 4ème atelier, les participants qui le désiraient ont partagé leur prière au groupe. Tel un feu d'artifice, la diversité des formes, associée à la vibration collective du registre de nos prières, a touché nos cœurs de mille couleurs. Révéler le plus intime de son être a produit une joie profonde entre tous.

IV) La prière chantée collective

Elle a été déclinée en deux procédés :

Le premier procédé est apparu suite à la demande d'une personne à Navas del Rey (3ème atelier). Il s'agissait d'envoyer du bien être par la répétition d'un chant ensemble, en dirigeant notre intention vers l'être cher qui en avait besoin.

Nous avons ensuite fait évoluer ce procédé, en l'utilisant pour accompagner une demande en lien avec une situation sociale ou un thème choisi en petits groupes et en remplaçant le chant appris par une vocalisation libre.

Le deuxième procédé est apparu par intuition à Odena (4ème atelier). Il s'agissait de renforcer le registre de la prière individuelle avec le soutien du groupe. Une personne répétait sa prière à voix haute, parlée ou bien chantée avec les mots, en langue imaginaire ou seulement vocalisée. Le groupe accompagnait cette répétition par une vocalisation collective. Certains participants ont spontanément utilisé une langue étrangère pour leur prière ou l'ont remplacée par une chanson qui les touchait.

Les prières chantées collectives ont occupé de plus en plus de place et se sont déployées jusqu'à devenir le point culminant de l'atelier. Par leur profondeur et leur beauté, elles nous ont bouleversées, emportées. Nous avons effleuré le sacré.

V) Temps de parole ou d'échange

Ils ont pris plusieurs formes : échanges en ensemble, échanges par deux sur une expérience partagée en binôme, échange par trois sur le ressenti d'une expérience individuelle.

Ces temps d'échange ont été adaptés suivant les nécessités perçues. Ils ont permis aux participants d'approfondir et d'intégrer une expérience en écoutant leur propre vécu et celui des autres.

Ils nous ont également permis de percevoir l'effet de notre atelier sur les personnes : expériences significatives, lien avec d'autres expériences, changement de regard sur le chant ou la prière et levée de l'autocensure ...

Nous avons pu ainsi réajuster son contenu au fur et à mesure de son déroulement ou pour l'atelier suivant, et finalement valider nos différents procédés.

Synthèse globale sur le contenu

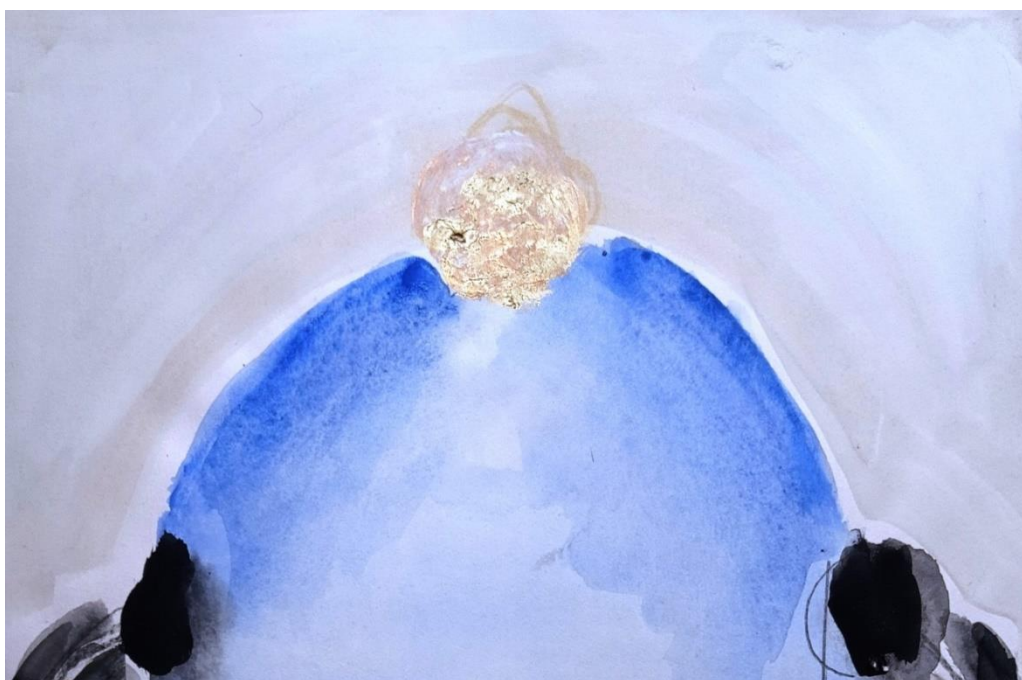
Le plus significatif de l'évolution du contenu de l'atelier est l'interpénétration et l'influence progressive des différentes parties les unes sur les autres.

Les chants du répertoire et la vibration ont irradié sur les autres parties, s'invitant ponctuellement pour élever ou concentrer l'énergie. La ressource identifiée lors du travail avec la vibration s'est intégrée au processus de construction de la prière ; la verbalisation de la prière à son tour a donné une forme et renforcé l'intention de dépasser la souffrance ou d'accéder à son être profond ; le partage à voix haute des prières individuelles a révélé le plus intime de chacun et produit une joie entre tous ; le soutien mutuel par la vibration a ouvert la voie vers des vocalisations collectives improvisées, en soutien à une prière individuelle ou à des personnes extérieures au groupe souffrant de certaines difficultés.

Ce processus nous a conduites à créer et développer des formes de prières chantées collectives, comme une sorte d'apogée de l'atelier nous permettant d'effleurer le sacré. Plus les procédés et la structure de l'atelier étaient rodés, plus nous osions suivre notre intuition, écouter ce qui venait des participants, faire évoluer nos propositions et en créer de nouvelles. Au fur et à mesure de la pratique nous sommes parvenues à équilibrer le contenu et à construire son rythme.

Cette recherche d'équilibre est un facteur important dans l'atelier, elle reposait sur une sensibilité profonde, en lien avec le circuit intégré ascèse-projet dans notre travail commun. Nous avons l'expérience de prêter attention à la proportion intérieure/extérieure et nous l'avons appliqué, développé pendant l'atelier et tout au long de son évolution, parvenant ainsi à une véritable complémentarité.

A la fin de cette expérimentation nous pouvons dire que la prière chantée collective est la clé de voûte de notre coopération, de la convergence de nos deux pratiques.



Extrait d'un tableau de Martine Sicard

7) Les difficultés, leur dépassement et les points d'appui

a) Les difficultés

Nous avons rencontré deux types de difficultés : des difficultés externes mineures et des empêchements internes, plus manifestes et significatifs.

Difficultés externes

Elles ont peu entravé le chemin, et nous ont surtout demandé un effort supplémentaire d'attention. Elles se sont manifestées pendant les ateliers.

Il s'agissait de s'adapter à un autre pays et à différents contextes, ou d'anticiper des situations possibles et des besoins très différents au sein du groupe.

Empêchements internes

Ils se sont manifestés au cours de la préparation des ateliers, et au cours de l'écriture de ce récit. Par contre pratiquement jamais au cours des ateliers eux-mêmes.

Il s'agissait principalement de :

- L'apparition du climat de base. Elle était particulièrement intense juste avant chaque atelier.
- La difficulté d'adaptation à la différence, en particulier la forme et le rythme de l'autre.
- La résistance à l'interdépendance pour l'une ou à l'autonomie pour l'autre.

Ces deux empêchements étaient plus manifestes dans les dernières étapes du processus, en particulier au cours de l'écriture « à quatre mains ».

b) Leur dépassement

Lorsqu'une difficulté interne se présentait, nous commençons par reconnaître qu'elle était révélée par l'avancée elle-même et faisait partie du chemin. Puis nous prenions le temps de l'étudier et de renforcer la direction évolutive de notre travail. Ainsi, de tentatives en tentatives, se sont produits des transferts et des conversions.

Pour dépasser ces difficultés, nous procédions de la manière suivante :

- communication directe entre nous,
- reconnaissance du climat ou du thème qui nous faisait souffrir,
- utilisation de nos procédés d'ascèse respectifs,
- choix de nous en remettre avec FOI au Dessein et formulation d'une demande commune accompagnée d'une vibration,
- appel au registre d'unité, gravé lors de l'animation des ateliers ou lors de moments communs transférentiels,
- alternance de moments de forte concentration mentale ou d'accumulation de charge émotive avec des temps de mouvement physique, afin que l'énergie circule entre les centres intellectuel, émotif et moteur, et qu'elle se libère avec créativité,
- ouverture à de nouvelles tentatives et poursuite de notre "chemin humble et audacieux" dans des conditions en évolution permanente,
- reconnaissance de notre interdépendance, mesure et valorisation de son importance, et traitement de la relation avec soin.

En fait, nous avons pratiqué face aux difficultés l'essentiel des outils que nous transmettions. Cette expérience de cohérence a été très puissante et unitive tout au long du processus.

c) Les points d'appui

Les principaux facteurs qui ont facilité notre travail commun sont :

La force du dessein transcendant

Au moment de notre rencontre, nous avons toutes les deux une forte connexion au dessein transcendant avec l'ardent désir de s'en remettre à lui, de s'en remettre à plus grand que soi. Tout au long du travail, notre attitude a été de faire confiance à ce dessein, de nous laisser guider avec foi vers le non révélé. Nous nous sommes lancées sans savoir ce qui allait se produire concrètement, avec confiance dans notre direction commune. Ce "chemin humble et audacieux" nous a menées bien au-delà de ce que nous pouvions imaginer.

L'intention de transmettre et la délimitation d'un cadre évolutif

L'intention de transmettre, de projeter notre dessein vers l'autre et le monde était le point de départ de notre travail commun. Tout au long du processus, elle est restée un moteur puissant nous permettant de dépasser les difficultés lorsqu'elles apparaissaient.

Pour permettre cette transmission, nous nous sommes mises d'accord sur le cadre de notre action, nous nous sommes fixées un délai pour chaque étape et des objectifs tangibles (donner un atelier, présenter une monographie, ou produire un écrit).

Nous avons ensuite adapté au fur et à mesure le rythme et les détails concrets, sans rigidité, tout en maintenant la direction. Cela nous a donné un contenant pour concentrer l'énergie puis l'élever.

- Une autre façon de concentrer l'énergie a été de réaliser l'atelier sur deux jours en y rassemblant de nombreuses personnes, et d'accumuler des expériences plus ou moins rapprochées dans le temps, en particulier lorsqu'elles étaient similaires en termes de contexte (Parcs Navas del Rey et Odena, puis milieu immédiat à Toulouse et Aix en Provence)

L'enceinte de l'École



- **Les réunions ou les rencontres liées à l'École**, ont joué un rôle de déclencheur. Se retrouver physiquement au parc La Belle Idée dans ce cadre, a non seulement été le point de départ du processus, comme nous l'avons déjà précisé, mais a également marqué les derniers changements d'étapes (déclin et synthèse). En effet, c'est lors de réunions d'École que s'est exprimée avec clarté la nécessité de suspendre le processus puis, par la suite, de le synthétiser pour l'intégrer.

- **Les parcs**, ces lieux chargés des meilleures intentions et expériences ont fonctionné comme des refuges protecteurs, des accélérateurs de processus, des laboratoires. Ils ont créé des conditions favorables à l'expérimentation et à l'amélioration de notre œuvre commune.

- **Les maîtres** nous ont apporté un soutien précieux à deux niveaux. D'une part, ils nous ont donné un retour éclairé par leur propre ascèse lors de leur participation aux ateliers. D'autre part, ils ont contribué à la diffusion et/ou à l'organisation dans des lieux éloignés (Navas del Rey et Odena).

- **L'enceinte mentale de l'École** a agi tout au long du processus comme un contenant qui éveille, qui révèle et renforce la direction du dessein. En dehors des réunions, des rencontres dans les parcs et des ateliers, elle était coprésente à travers la lecture de monographies, les échanges informels et les groupes de travail auxquels nous participions.

8) Ce que ce processus a produit en nous et autour de nous

a) Évolution de l'ascèse

Au moment de la rencontre, nous ressentions l'une comme l'autre la nécessité de dépasser une limite dans notre ascèse. Cette expérience nous a permis, chacune à sa manière et à son rythme, de valider, perfectionner et transformer des procédés existants. Elle a aussi débouché sur la production d'écrits.

Pour Thérèse

Ce travail en binôme s'est présenté à un moment où je n'arrivais plus à avancer avec le procédé de la prière ; il a permis qu'une nouvelle prière surgisse, une prière liée à un dessein transcendant.

Les allers-retours, transmission/construction ont validé à la fois la dimension auto-transférentielle de la prière mais également sa fonction de catapulte vers les espaces profonds. Cette diversité d'approche : réflexion/construction à deux et transmission en groupe a contribué à développer un regard multiple sur le procédé de la prière. Cette prière peut être un outil dans le quotidien pour dépasser des peurs ou des thèmes de souffrance mais également constituer une entrée vers les espaces profonds.

Ce procédé avec la prière s'est enrichi en y ajoutant la vibration sonore ; cette vibration permet de faire monter la charge énergétique de la prière, de rentrer plus à l'intérieur de soi, de pousser le moi et de propulser vers d'autres espaces. J'ai également expérimenté que l'on pouvait contenir le registre de la signification profonde d'une prière dans un son et parvenir ainsi à un procédé court et puissant.

L'expérience de révéler des ressources intérieures, de les faire vibrer a contribué à construire le procédé en 4 étapes (cf partie sur la prière individuelle).

Le procédé s'est approfondi, les hypothèses ont été validées et, après le 4ème atelier, l'écrit « la prière : procédé de dépassement de la souffrance et de contact avec le profond » a pu être partagé.⁴

⁴ <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/lapriere.pdf>

Pour Marie

Au moment de la rencontre avec Thérèse, j'avais fait de nombreuses tentatives de procédés que j'alternais ou cumulais selon les moments. En particulier l'oraison gnostique⁵, le guide du chemin intérieur⁶, la vibration associée à la demande ou au remerciement, la méditation du silence⁷, le Mythe Projet Vital Transcendantal.⁸

Je n'arrivais pas à ordonner ou combiner ces différents procédés et j'avais besoin de concentrer l'énergie.

La validation d'un procédé

L'atelier a permis de mettre en évidence la puissance et la profondeur de la vibration associée à une intention. Il l'a validée comme procédé d'ascèse et m'a permis de préciser sa fonction. Celle-ci est double : d'une part comme pratique synthétique pour entrer vers les espaces profonds ; d'autre part comme pratique brève dans la vie quotidienne pour retrouver ou consolider mon centre de gravité.

Il m'a aussi conforté dans la possibilité de transmettre cet outil à d'autres.

De plus j'ai pu vérifier que sa pratique collective permet de relier les personnes entre elles depuis leur intériorité, d'écarter le moi plus facilement, d'augmenter significativement l'énergie et la charge affective et ainsi d'accélérer le processus.

Un nouvel élément

Le travail avec Thérèse m'a par ailleurs permis de me réconcilier avec l'utilisation personnelle des mots. Si j'avais l'habitude de ressentir et exprimer les mots des autres, mes tentatives pour trouver mes propres mots afin de les répéter comme pratique d'ascèse se heurtaient à une censure interne qui produisait un blocage. La notion de prière était aussi gravée comme une pratique externe et non comme un réel chemin intérieur. L'exemple de Thérèse de Lisieux m'a particulièrement interpellée, du fait qu'elle disait parler à Dieu avec des mots simples, comme elle parlerait à un ami. Une phrase d'elle m'a aussi permis de relier la prière à mon expérience de la vibration associée à l'intention : « Pour moi, la prière c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie »⁹. Encouragée par cet exemple, et suivant celui de ma partenaire et des participants aux ateliers, j'ai pu dépasser l'autocensure et me lancer dans la tentative de créer mes propres prières. Les mots précisaient et renforçaient l'intention.

C'est ainsi qu'après le 1er atelier est apparu un nouveau procédé alliant les mots et la voix chantée, que j'appelle « oraison chantée polyphonique ».¹⁰

De tentative en tentative, quelques phrases chantées ont progressivement pris plus d'importance. Aujourd'hui je les rechantonne régulièrement quand le besoin s'en fait sentir. Elles se sont gravées dans ma mémoire cinesthésique et apparaissent alors d'elles-mêmes en voix intérieure au quotidien.

Une meilleure compréhension

Cette expérience m'a incitée à investiguer sur le mécanisme mis en jeu. Cette étude spécifique en est au stade de l'ébauche, cependant il est déjà clair que la vibration est un support, un véhicule, une connective. Elle entraîne la conscience vers l'intériorité. Mobilisant tous les centres énergétiques elle permet de libérer, de faire circuler, d'équilibrer leur charge et de l'orienter dans la direction choisie.

⁵ Voir Annexe 4

⁶ XIV- Le guide du chemin intérieur – Le Message de Silo- Editions Références page 51

⁷ Lien vers la méditation du silence

<https://www.parlabelleidee.fr/docs/productions/autrescrits/MeditationLeSilence.pdf>

⁸ Voir en annexe le Mythe Projet Vital Transcendantal et l'oraison gnostique

⁹ Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - Histoire d'une Ame - Paris – Editions Pocket spiritualité page 208

¹⁰ Voir le procédé en annexe

En même temps, puisque c'est l'intention qui détermine la direction de l'énergie, elle est primordiale dans ce procédé, qu'elle soit manifeste ou tacite.

Ceci éclaire la place de mes autres pratiques d'ascèse : configurer le Dessein et les pas du chemin intérieur, augmenter par accumulation sa charge affective et sa coprésence afin qu'il puisse prendre le contrôle au quotidien et dans ce procédé avec la vibration.

Le chemin intérieur s'est synthétisé en une allégorie, celle du Passage Initiatique. Issue de mon travail auprès de femmes se préparant à accoucher, cette allégorie s'est progressivement consolidée comme celle du chemin vers la naissance et la croissance spirituelle.

Lors de l'atelier, j'ai pu transmettre à d'autres cette allégorie, et son processus s'est formalisé en 3 étapes : connexion et amplification du registre du guide (la ressource) ; à partir de ce registre, connexion au dessein ardemment désiré et dépassement de la souffrance (liée aux difficultés ou épreuves) ; remerciement final.

Suite aux ateliers et avec cette meilleure compréhension, j'ai pu inclure la vibration et le chant associé à une intention dans l'accompagnement d'une amie chère en fin de vie. Cette expérience a donné lieu à un écrit en septembre 2020.¹¹

b) La réconciliation et la substitution du paysage de formation

Thérèse

J'ai eu l'audace d'assumer la forme de la prière avec toutes ses connotations puis de lui donner une autre forme et une autre signification. J'ai construit un procédé épuré qui garde la charge de la prière tout en retirant le folklore lié à la religion. Il s'est produit alors une réconciliation avec mon paysage de formation, avec la forme mystique.

Le travail accumulé avec la prière a produit l'échec de croyances et d'illusions, de nouvelles significations sont apparues, construisant un nouveau paysage de formation :

- La dépendance affective devient être reliée aux autres
- Décider, contrôler devient faciliter et relier. Contrôler devient également manier l'énergie, contrôler la force.
- Sauver devient aimer.
- Etre aimée devient œuvrer à aimer.
- Ne pas être prise en compte devient prendre en compte ce que j'ai besoin d'accomplir en traitant bien l'autre.
- La culpabilité devient responsabilité.
- L'exigence devient respect du temps interne de l'autre et du mien.
- Tout dépend de moi, je fais les choses seule devient je suis accompagnée, je suis reliée aux autres et à un dessein transcendant.
- Mourir devient transcender, se transformer.

Quelque chose s'est transformé à l'intérieur de moi, mon identité profonde a changé, s'est allégée.

Marie

Il y a un avant et un après. La facilité avec laquelle tout s'est finalement déroulé m'a stupéfaite et incitée à changer de regard sur moi-même, mon milieu immédiat et la vie.

« Ici, on n'oppose pas ce qui est terrestre à ce qui est éternel. » (Silo, Le Message)

¹¹ <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/AccompagnementFabienne.pdf>

Au départ, bien que dans une recherche permanente d'unité, je ressentais une contradiction latente et une difficulté à « trouver ma place ». Dans l'Ecole, je déconsidérais le chant comme voie d'accès au profond, ce qui limitait mon ascèse et ma contribution à l'ensemble. Et dans mon action dans le monde, notamment à travers le chant, j'inhibais l'expression explicite ou implicite de ma quête de transcendance.

Au final je comprends que cette contradiction est héritée de mon Paysage de formation, de notre culture matérialiste qui sépare de façon étanche le spirituel et le matériel. Intégrée dans ma conscience, elle se manifestait dans mes différentes enceintes.

Le chant a toujours été intuitivement pour moi un pont, un accès privilégié vers le Profond et un mode de traduction de ses signaux. En même temps, pour pouvoir m'y consacrer pleinement, j'en ai fait ma profession et j'ai intégré un regard de plus en plus externe sur lui. Ce regard qui tend à m'entraîner vers le seul monde profane et me coupe de la source intérieure, y compris lorsque le contexte se réfère au sacré.

« Trouver ma place est avant tout une question d'emplacement intérieur »

En mettant l'ascèse au centre de nos échanges et de notre travail avec Thérèse, j'ai pu clarifier et renforcer ce positionnement interne du regard, donner unité à ma conscience et à mes actes, et expérimenter plus fréquemment la communication d'espaces. J'ai fait l'expérience que mon expression authentique et profonde est bénéfique pour l'autre, contribue à libérer sa propre expression, est nécessaire à l'œuvre commune de dépassement de la souffrance et de libération de la conscience. La séparation et l'opposition ont fait place à la relation, la complémentarité et à la convergence.

Ce Paysage naissant prend peu à peu la place de l'ancien. Il s'est manifesté clairement en juillet 2018 dans un dessin, réalisé lors d'un atelier « Gribouillis », dont le titre m'est apparu avec évidence comme « La danse des opposés vers l'unité transcendante ».

c) De nouvelles formes d'expression du dessein dans le monde

En construisant ces ateliers sur la base de notre ascèse, une forme s'est traduite dans le monde ; cette forme à son tour a transformé notre style de vie et nos façons d'agir.

Thérèse

Cette collaboration nécessaire a produit une plus grande ouverture vers un travail avec d'autres : je me suis ajoutée à un groupe d'étude de la cérémonie de bien-être et à un atelier iconographie. Une communauté du Message de Silo grandit et il y a une plus grande créativité dans l'action.

Expérimenter pendant un an la force d'un ensemble (les participants aux ateliers), un ensemble qui allait dans la même direction, a contribué à ma transformation intérieure. Mon espace de représentation s'est amplifié, adouci et cela a eu des répercussions sur mes relations, sur ma façon d'être dans le monde. Je me sens faire partie d'un tout dans lequel j'ai ma place et dont je n'ai plus peur.

Par ailleurs, je suis plus à l'écoute de mes nécessités profondes et je peux les exprimer sans peur de ne pas être entendue.

Des formes d'être et d'agir ont terminé leur processus et ont laissé la place à de nouvelles façons de transmettre : des formes plus créatives, plus légères, plus subtiles sans perdre la profondeur de ce qui est partagé. Ma voix devient un canal possible de transmission du Message de Silo, d'expériences profondes vécues par d'autres. Je suis dans un projet de série de podcasts ; l'image d'un groupe "chanter pour l'humanité" émerge. Ma voix devient ainsi un véhicule qui donne à d'autres et à moi-même accès à des expériences, avec ou sans ma présence physique.

Marie

Le nouveau paysage, le mythe réconciliateur des opposés, commence à s'intégrer dans ma vie. « Incarner la Présence », être dans le centre sacré et voir le sacré dans ce monde, devient plus fréquent et donne lieu à un nouveau mode d'expression du dessein.

Je suis à présent plus ouverte et disponible à ce qui se présente, j'ai moins besoin de « faire des projets » et préfère me laisser guider par chaque situation. Au travers des succès et des échecs, je deviens plus vigilante à ne pas forcer, à modérer mes ardeurs. Lorsque se produisent des erreurs, de ma part ou de celle des autres, il m'est beaucoup plus facile de les voir, les intégrer et les dépasser. J'apprends aussi à inclure les temps de "pause" comme des temps nécessaires d'intégration avant de passer à quelque chose de nouveau.

Tout cela produit une grande détente et me permet de mieux répondre aux nécessités réelles de ceux ou celles qui me touchent de près. De nombreuses bonnes surprises en découlent, dont la plus marquante a été la possibilité d'accompagner la dernière année de vie de mon amie Fabienne avec un groupe de soutien par le chant.

Mon regard sur les choses et les personnes, s'est transformé. Il est plus tourné vers le lien, et moins vers le résultat de ce que j'accomplis. L'autre prend une plus grande place dans la relation, sa croissance et sa liberté sont les miennes. Un lien inaliénable grandit dans mon cœur par l'affection, au-delà de la présence physique, d'une activité partagée, et même de la mort. Cette certitude de ne jamais être seule et cette coprésence de nombreux amis génèrent un registre croissant de gratitude. A son tour cette gratitude m'invite à élargir sans limites le cercle de mes « êtres chers ».

Je me sens aussi plus en capacité de manifester le meilleur de moi avec liberté, en m'appuyant sur le cœur plutôt que la tête et en m'en remettant à la vie avec confiance. La joie évidente et certains moments qui m'ont profondément impactée pendant les ateliers ainsi que la réponse positive des participants, y compris dans mon milieu immédiat, sont des indicateurs de la direction à suivre. L'expérience avec Thérèse a été celle de la convergence entre quête spirituelle, chant et sensibilité dans la relation. Le registre d'unité, de liberté intérieure et de fluidité ressenti alors avec clarté est celui auquel j'aspire au quotidien. Il me guide dans cette recherche de traduction du profond, sans m'inhiber ni m'imposer et sans expectation de résultat.

Enfin, la structure finale de l'atelier et les procédés de création de prières chantées collectives sont des points d'appui et un début de réponse à la question qui m'anime : A notre époque mondialisée, comment faire converger vers le profond à travers le chant toute cette diversité ? Comment créer des « Chants sacrés de notre temps » ?

Depuis cette expérience, je ne cesse de tenter de nouvelles activités dans ce sens et de nouvelles attitudes de manière générale. J'observe plus de porosité et de convergence entre mes enceintes et, partout, une transformation vers plus de cohérence.

d) Une référence de relation entre deux maîtres de l'École

"C'est en améliorant les ensembles que nous allons améliorer les individus " ¹²

Comme nous l'avons écrit dans la partie "la rencontre", une forte nécessité de transmettre notre expérience en lien avec l'ascèse nous a poussées l'une vers l'autre. Nous nous sommes associées pour produire un événement mettant côte à côte nos deux apports. Ce fort dessein de mettre le sacré dans le monde a fait toute la différence avec une simple entraide mutuelle. Il

¹² Silo, Dans quoi nous sommes ? Janvier 2010 : https://www.parclabelleidee.fr/docs/autresdocs/Silo_30_enero_2010.pdf

nous a entraînées dans un processus continu de transformation qui, de cycles en cycles, est devenu plus agile et s'est approfondi.

1- La danse maladroite

On a besoin et on veut vraiment produire quelque-chose ensemble, cela oblige chacune à se transformer. Le moi résiste, mais on sent que c'est par là. On se marche sur les pieds, on se heurte.

Avec la communication sincère sur tout ce qui constitue notre vie et notre processus commun, on gagne en confiance en soi-même et dans l'autre. On sait que l'autre est là pour nous aider à dépasser l'obstacle, que tout marche ensemble, et cela renforce le dessein.

On cherche à passer du combat à la danse. Il y a des erreurs dans les pas mais sans doute pas dans la danse elle-même.

2- L'entrée dans les pas l'une de l'autre

On se met en retrait pour percevoir la part de l'autre, s'ouvrir à cette part. On observe ce qui se passe réellement. Puis on rentre dans la forme de l'autre, on se met dans ses pas pour trouver ensemble les pas justes.

La recherche est de se respecter tout en respectant l'autre, de faire confiance que tout va vers la convergence.

Avec l'autre on découvre que l'on est capable d'une transformation que l'on ne peut pas opérer seule.

S'appuyer l'une sur l'autre et sur la direction commune permet d'éclairer nos ombres, de libérer quelque chose l'une chez l'autre et de renforcer notre lumière respective.

L'énergie circule de façon plus fluide. Nos desseins se réfléchissent et se rencontrent.

Un doux registre de légèreté et de joie apparaît ; on goûte au délice de gagner en complémentarité, de réussir à danser quelques pas ensemble.

3- La danse harmonieuse

Tout s'ordonne. Le registre est celui de complétude.

Les pas sont entrés en résonance avec le plan transcendant et se sont transformés en une danse profonde et lumineuse. On sait danser ensemble, produire les pas, élever l'énergie et la diriger.

Quelque chose est à l'œuvre que l'on ne voit pas, quelque chose cherche à se manifester qui dépasse ce que l'on avait imaginé.

4- La danse du dessein transcendant

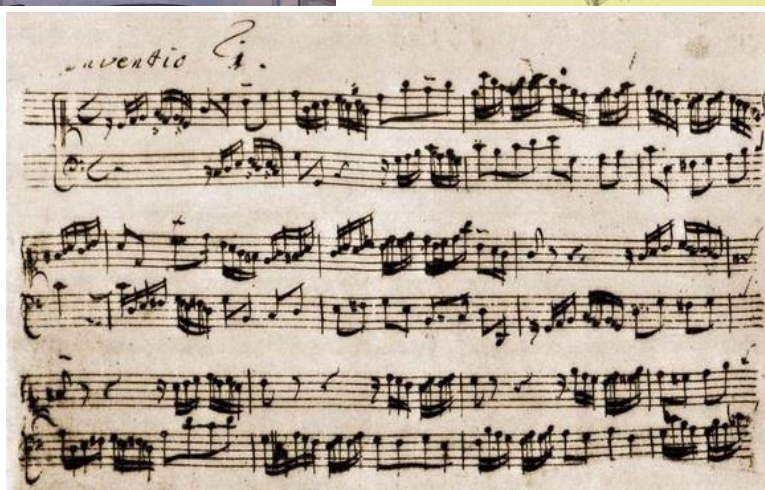
Le mélange de nos deux essences a produit un nectar, une œuvre commune : l'intention traduite en musique et l'intention traduite en parole. Le chant et la parole s'unissent. Les mots donnent la direction, la vibration et la musique élèvent l'énergie.

Dans ce processus alchimique l'entraide est devenue convergence de la diversité, la dépendance s'est transformée en liberté et en interdépendance assumée.

Un procédé s'est révélé qu'il s'agit de donner pour éclairer notre monde intérieur et celui de ceux qui nous rencontrent. On peut apprendre à d'autres à danser, poussées par le dessein de mettre le sacré dans le monde ensemble.

9) Synthèse

*Deux arcs s'élèvent et se rejoignent en ogive ; du vide jaillit la lumière.
Deux cordes vocales s'accolent et vibrent l'une contre l'autre ; du souffle jaillit le son.
Deux mélodies se superposent et se complètent ; de la polyphonie jaillit la musique.*



*L'accordeur tâtonne à la recherche de la note juste,
Avec proportion une œuvre se compose et se construit,
L'espace d'un instant, il fait l'expérience fulgurante de toucher l'harmonie,
Tout se met en relation, tout est à sa place.
Avec justesse le sens de l'œuvre se révèle.*

¹³ Tableau de Martine Sicard

¹⁴ Johann Sebastian Bach, Inventio1, Manuscrit autographe

10) Épilogue

Ainsi, la conception et la réalisation de l'atelier étaient plus qu'une façon de nous entraider à faire chacune notre apport au monde, en lien avec notre ascèse. C'était aussi un échafaudage qui nous a permis d'expérimenter une forme de relation à laquelle nous aspirons : la coopération et, avec elle, la convergence de la diversité vers une œuvre commune. Notre principal point d'appui tout au long de ce travail, a été sa condition d'origine, la coprésence de l'École et d'un dessein transcendant cherchant à se manifester dans le monde.

C'est grâce à cette étude que nous avons pu comprendre le processus de cette expérience et qu'elle nous est apparue comme une référence de relation qui nous inspire au quotidien.

Tout comme la préparation et la réalisation des ateliers, la rédaction de cet écrit a été en elle-même un processus à 4 mains de recherche de la résonance commune.

Ce processus que nous avons vécu et tenté de décrire est un diamant que nous avons poli par notre travail commun. Nous sommes touchées par sa beauté, par l'énergie qu'il a libérée, permettant à la conscience de s'amplifier. Ce diamant est ce que nous apportons à l'École et au-delà, en espérant qu'il puisse en inspirer d'autres.

Nous comprenons mieux qu'une réelle complémentarité se manifeste par quelque chose de nouveau. Comme nous l'a annoncé Silo « vers où va tout ça ?, cela va vers l'École comme elle doit être : autonome, séparée d'une quantité de conditions d'origine desquelles elle provient. Et très originale dans sa créativité. Elle va sortir de son cours ».¹⁵

L'humanité est proche d'un moment de décollage de la fusée, un tel saut qualitatif a besoin du meilleur de chacun et de la convergence de tous.

Dit autrement et pour finir sur une note d'humour : on ne va pas faire naître l'Esprit chacun seul dans son coin !

¹⁵Dans « Vers où nous allons ? » 21 février 2010 (Document de circulation interne)

ANNEXES

Annexe 1 Déroulé de l'atelier « LA VOIX, un accès à notre être profond »

JOUR 1

10h Accueil

1) 10h20 Mise en route (45 mn)

- **Introduction** : déroulement, encadrement, lecture d'un extrait du livre « Chanter ou l'art de mieux vivre » (Annexe 1)
- **Etirements par 2** (l'un est le point d'appui de l'autre) en se concentrant sur le ressenti, ajouter le souffle puis la voix
- **Jeu d'attention et communication** : En cercle, à tour de rôle frapper dans les mains en regardant son voisin dans les yeux, puis une autre personne dans le cercle, ajouter de « faire du bruit » tous en même temps tout en continuant le relais de frappés.
- **Pulsation commune**, mouvement répétitif des pieds sur 4 temps synchrone pour tous, ajouter un son vocal sur chaque pas, (puis fermer les yeux), puis les yeux ouverts se séparer en deux groupes tout en restant attentifs à être synchrone avec l'autre groupe.
- **Chant « Yaweran Masseme » et travail d'écoute**. Début du chant en boucle avec pulsation commune aux pieds sur 2 temps (droite, gauche). En cercle, tout en chantant, écouter la personne à sa droite, puis celle à sa gauche, puis les deux, puis progressivement toutes les personnes du groupe, puis le mélange des voix en se plaçant mentalement en haut de la coupole formée par les voix.
- **Chant et déplacements**. Tout en maintenant le chant et cette écoute, se déplacer, puis ajouter de frapper dans les mains l'un de l'autre quand on se croise. Retour en cercle et terminer par un son tenu.
- **Ecoute du ressenti** (physique, émotionnel et mental) dans le silence, puis le synthétiser avec un mot.

2) 11h05 Tour de parole (40 mn)

- Mon prénom et pourquoi je suis là.
- Reprise du chant « Yaweran Masseme ». Répétition à voix haute puis à voix basse jusqu'à arriver au silence.
- Ce qui a été le plus significatif pour moi depuis le début en quelques mots.

11 h 45 Pause (25 mn)

3) 12 h 10 Passage initiatique et vibration (50 mn)

- **Introduction** : La quête spirituelle peut être considérée comme un Passage Initiatique, et la voix/le chant peut être facilitatrice de ce passage.
- **Réflexion individuelle** : quelles sont les images associées pour moi à l'expression « Passage Initiatique » ? sont-elles plutôt génératrices d'ouverture ou de fermeture intérieure ?
- Une définition : « *Série d'épreuves physiques et psychiques permettant d'accéder à une plus grande maturité* »
- **Réflexion individuelle** : choisir un PI vécu personnellement, évoquer le registre avant, le registre après, quel a été l'élément déclencheur qui m'a permis de dépasser l'épreuve, ma ressource ?
- **Vibration de la ressource** : synthétiser ma ressource en un mot ou une image, la localiser dans

mon espace intérieur, et la faire vibrer, puis diriger cette vibration vers une partie choisie de mon corps, puis vers toutes les parties et toutes les cellules de mon corps jusqu'à former un « bulle » autour de moi.

- **Partage par 2 de cette vibration**, chacun donne à l'autre la vibration de sa ressource (ou une représentation de la confiance totale en soi dans les autres et dans la Vie) jusqu'à former ensemble une bulle qui entoure les 2 personnes, puis l'un voyage sur 3 ou 4 sons pour former une ritournelle répétitive ou bien laisse vagabonder sa voix, pendant que l'autre le soutient de sa vibration tenue, puis on change de rôle. (En option, ouvrir les yeux).
- 11h 45 **Echange par deux** sur l'expérience.
- **Tous ensemble émettre la vibration de sa ressource** en soi (ou de la confiance), autour de soi, puis en incluant toutes les personnes du groupe. Laisser évoluer la voix librement.

REPAS 13h – 14h15

4) 14 h 15 **Jeu moteur** : Le nœud, puis « 3 têtes, 2 pieds » (15 mn)

5) 14 h 30 **Introduction Prière** (30 mn)

- Introduction courte sur la prière comme voie de dépassement de la souffrance et de contact avec le Profond. Universalité de la prière. La prière comme ressource dans le quotidien. Présentation du déroulement de cette étape. Importance de comprendre le mécanisme, le procédé, c'est ce qui fait que ça marche.

Objectifs : *Faire grandir l'expression de soi face aux difficultés de la vie. Réorienter une situation particulière de sa vie vers quelque chose de profondément désiré. Donner de la cohérence à son monde intérieur.*

- **Jouer avec les mots**

Commencer à se mettre dans l'écriture sans censure, de façon ludique, voire un peu « folle », inhabituelle. Sur un papier écrire 6 caractéristiques de la personne à sa gauche, cela peut être une qualité, un trait physique, un vêtement. Choisir des mots qui respectent la personne. Ensuite donner le papier à la personne concernée. Avec les mots que l'on a reçus, écrire un petit texte en tentant de sortir de la forme rationnelle.

Possibilité de lire son texte au groupe si on le souhaite.

6) 15h **Créer sa prière / se relier à la nécessité profonde** (50 mn)

Se relier à la nécessité profonde

- Respiration ample, étirements, puis regarder les paupières depuis l'intérieur pour calmer les bruits mentaux, les images. Sensation des paupières qui se déplace à l'intérieur pour parvenir à un espace plus profond et plus calme.

- Quel est le thème qui me fait souffrir en ce moment ? (Laisser venir la réponse)

- De quoi ai-je besoin de m'éloigner pour avancer ? (Laisser venir la réponse)

Noter les réponses à ces deux questions

- Respiration ample :
 - Vers quoi je souhaite aller ? Vers quel état intérieur ? (Laisser venir la réponse)

- Quelle est ma ressource ? (Laisser venir la réponse)

Noter les réponses.

Créer sa prière

- A qui j'adresse ma prière. A l'intérieur de soi, à un guide intérieur ou une entité, une image qui évoque la force, la bonté et la sagesse et qui aille au-delà de soi. On peut s'adresser à l'univers, la nature, une personne chère mais l'idée est que cela soit une représentation interne, qu'elle produise un registre avec lequel on fusionne. Le guide peut être la ressource. Le registre permet d'aller plus dans la profondeur de l'espace de représentation, cet écran sur lequel se projettent nos images. Il s'agit de déplacer une image vers une autre avec un guide ; s'éloigner d'une image qui fait souffrir et d'amener la charge (énergétique) vers une image souhaitée.
- Avant de rédiger le texte, lecture de sa traduction du chant collectif «Yaweran Masseme» et reprise du chant en se connectant à sa ressource. Laisser aller la voix et le corps, possibilité de se déplacer et d'aller au centre du cercle.
- 15H 30 **Travail individuel** (20 mn)

Laisser un temps pour rédiger un petit texte sous forme de prière en reprenant les réponses et la ressource. (Préciser que la prière est intime et ne sera pas nécessairement partagée aux autres). Comme pour l'expérience de l'écriture, enlever la censure, laisser surgir la forme qui permet le contact avec l'intériorité.

Possibilité de se mettre en petits groupes de 3 pour s'entraider.

15h50 Pause (10 mn)

7) 16h **Echange en ensemble** (25 mn)

Les questions ou difficultés rencontrées lors de la création de sa prière

8) 16 h 25 **Pratiquer sa prière individuellement** (40 mn)

- **Indications** : Pratiquer à haute voix en marchant par exemple. Pour faire monter la charge de la prière, la répéter. L'intention est d'amener la prière à l'intérieur de soi, vers le cœur. La répétition des mots avec la respiration élève la charge. Se connecter à la signification des mots, sentir la charge des mots. Respirer profondément. Cela est en relation avec une forte nécessité de dépasser le thème de souffrance et d'aller vers ce qui est fortement désiré. Eventuellement réviser la prière jusqu'à ce qu'elle s'ajuste à l'intérieur, jusqu'à ressentir une forte résonnance.
- **Pratique individuelle**, chacun de son côté. (20 mn)
- 16 h 50 **Echange en petits groupes** (15 mn)

10) 17h05 **Vibrer le registre de la prière** (10 mn)

Avec l'accord de chacun des participants, expression de la prière à haute voix à tour de rôle par ceux qui le souhaitent. Ensuite vibration de la prière pour soi, autour de soi, puis en incluant toutes les personnes du groupe, laisser évoluer la vibration librement et finir par un son tenu tous ensemble.

11) 17h15 **Tour de parole** (25 mn)

Ce qui a été le plus significatif pour chacun dans cette journée.

17h40 Fin de la journée

JOUR 2

10h00 **Accueil**

1) 10h20 **Préparation** (1h 30)

Il est proposé de changer de place dans le cercle par rapport à la veille

- **Vibrer le plus positif** de la veille, ensemble (5 mn)

Laisser évoluer la voix et éventuellement venir le chant

- **Prise de notes**

Ce qui s'est passé pour soi depuis la fin de la l'atelier de la veille (10 mn)

- 10h35 **Massages** par 2 assis (15mn)

Celui qui masse se prépare à donner le meilleur à l'autre, celui qui est massé est responsable d'exprimer si quelque chose ne lui convient pas ou s'il a un besoin spécifique. Accompagner les sensations avec le souffle puis la voix (laisser vibrer les cordes vocales au passage de l'air)

Echange par deux sur l'expérience (10 mn)

- 11h **Travail par deux, aveugle et guide** (35mn)

Explications des consignes pour le guide et pour l'aveugle : Se promener dans l'espace, l'aveugle indique au guide le degré de protection qui lui convient puis il se déplace selon son désir et son degré de confiance. Accompagner le déplacement avec le souffle puis la voix, l'aveugle seul puis le guide aussi.

Dispersion des binômes, puis changement de rôle au signal (20 mn)

Échange par 2 sur l'expérience

- 11h35 **Chant Sin Jen** (10 mn)

En cercle avec balancement d'un pied sur l'autre, puis en déplacement

- 11h45 **Notes personnelles sur l'expérience de l'ensemble de la préparation** (5 mn)

2) 11h50 **Perfectionnement du procédé avec la prière** (1h10)

- Quelques indications :

Donner un rythme à la prière, accompagner également de mouvements physiques si on le souhaite. Laisser le rythme et la mélodie émerger. L'intention est de faire monter la charge affective, d'altérer le moi, c'est-à-dire de s'éloigner du temps quotidien. Force dans l'intention de la signification avec nécessité profonde et foi.

Eventuellement, passer de voix haute à voix douce puis intérieure, puis dans le silence qui suit cette répétition, amener le registre vers le haut et vers l'arrière

La voix est un moyen d'internalisation et de mobilisation de l'énergie. Permet à l'énergie d'aller plus dans la profondeur, de s'éloigner du temps quotidien.

- **Vibration collective de sa ressource** ou ce vers quoi on souhaite aller

- 12h15 **Répétition individuelle à voix haute de sa prière** (30 mn)

Chacun va pratiquer de son côté. Si nécessaire, demander des éclaircissements ou un soutien.

- 12h45 **Echange par 3** sur l'expérience (15 mn)

3) 13h **Chant Yaweran Masseme en se connectant à nos avancées**. Laisser aller la voix et le corps.

4) 14h25 **Envoi de bien-être vers des personnes dont la situation nous touche** (50 mn)

- Remémoration des deux chants appris

- **Explication du procédé :**

Une fois choisi le thème social qui nous touche, se mettre d'accord au sein du groupe sur le type de chant que l'on souhaite utiliser comme support de notre intention (l'un des deux chants ou bien la vibration libre), puis sur les points suivants :

Quelles sont les difficultés dont souffrent ces personnes ?

Quel est la situation de bien-être que nous leur souhaitons ?

Ensuite se relier intérieurement à ces personnes, sentir leur présence, puis se relier à la situation de bien-être souhaitée pour eux et leur adresser la vibration de cette intention au travers de la voix.

- **Identifier un thème social qui nous touche.**

Ceux qui le souhaitent font des propositions aux autres, puis les groupes se forment par affinité de proposition de thème. Chaque groupe va dans un espace isolé des autres.

- **Précision de l'intention et chant**, par petits groupes (25 mn)

5) 15 h15 **Le chant comme appui pour dépasser les épreuves** (25mn)

- Lecture d'un extrait de la Monographie sur Thérèse de Lisieux :

de « ...pour moi la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'Amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie »

- **Évoquer une petite contrariété vécue récemment**, localiser la représentation de cette situation à l'intérieur de soi, vibrer l'émotion ressentie en se reliant à cette image,

Se relier à son OUI intérieur (sa ressource, son guide, sa prière...ce qui me met en ouverture totale) et vibrer en direction de cette image de contrariété,

Se relier à son NON intérieur et vibrer en direction de cette image,

Finir en se reliant à nouveau à son OUI intérieur et en vibrant vers cette image.

- **Echange par 2** sur l'expérience

- **Évoquer une situation future** certaine ou probable, dont on sent qu'elle a un impact intérieur sur soi, qu'elle représente une simple difficulté ou une épreuve. La choisir en fonction de ce que l'on se sent désireux et capable de dépasser actuellement. Localiser la représentation de cette situation à l'intérieur de soi, vibrer l'émotion ressentie en se reliant à cette image, puis se relier à son OUI intérieur et vibrer en direction de l'image de cette épreuve.

- **Echange par 2** sur l'expérience

6) 15h40 **Soutenir la prière avec la vibration des autres**, par groupes de 4 (45 mn)

- **Explications** (10 mn)

Une personne répète sa prière en se connectant fortement à sa signification, celle-ci peut être parlée à voix haute, ou bien chantée avec les mots, en langue imaginaire ou seulement vocalisée. Les autres l'accompagnent et la soutiennent par la vibration de leur ressource. La personne laisse se développer l'expression vocale de la prière. Les autres veillent à s'adapter en

maintenant l'intention de soutien et en restant juste en dessous de l'énergie de la personne pour la laisser libre de son évolution.

- 15h 50 **Prières chantées par groupe**, avec pause optionnelle avant (35 mn)

16h25 Pause (10 mn)

- 7) 16h35 **Prise de notes** : le plus significatif de la dernière expérience en groupe (5 mn)

- 8) 16h40 **Le chant comme remerciement** (1h35 mn)

- **Réflexion personnelle sur les deux journées** (5 mn)

Mes avancées personnelles,

Ce qui m'a touché-e, ému-e, inspiré-e.

- 16h45 **Tour de parole tous ensemble** (1h15)
- 18h **Vibration collective de remerciement puis chant Sin Jen** (15 mn)

18h15 Fin de l'atelier et rangement.

Documents en lien avec l'atelier

Extrait 1. “A quatre-vingt-cinq ans, ma grand-mère Miriam portait encore des minijupes et enseignait la danse folklorique sur les planches à Coney Island. Elle avait étudié le yoga, et chaque fois que je lui rendais visite elle s'empressait de me prouver sa magnifique santé en faisant le poirier, en minijupe. J'ai un jour demandé à Nana, qui avait survécu à quatre maris, le secret de sa vitalité. Elle me confia qu'elle avait appris toute seule la méditation et qu'elle la pratiquait depuis plus de dix ans. Méditant moi-même depuis de nombreuses années, je fus intrigué et lui demandai : Nana, que fais-tu lorsque tu médites ?

“J'ai lu dans un livre de yoga qu'on était censé prendre un mot indien et le répéter maintes et maintes fois, répondit-elle. J'ai donc choisi un mot indien et pendant toutes ces années, chaque jour, j'ai psalmodié mon mantra.”

De plus en plus curieux, je demandai : “Nana, quel mot utilises-tu ?” Et elle me répondit fièrement : “Cheyenne, Cheyenne, Cheyenne.”

N'ayant aucune idée de la différence, ma chère Nana avait choisi le nom d'une tribu d'Indiens d'Amérique au lieu de l'une des syllabes sanscrites sacrées de l'Inde qu'on utilise généralement en méditation. Mais tandis qu'elle me parlait de son expérience consistant à psalmodier son mantra sacré pendant dix ans, je me disais qu'à l'évidence elle en avait tiré grand profit pour sa vie et son être, aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel et spirituel.

Aussi est-ce avec un profond respect pour les vertus du chant psalmodié, et un sourire face au mystère de la vie, que je commence ce livre.”

(*Chanter ou l'art de mieux vivre* de Robert Gass et Kathleen Brehony, 1999, Editions Dervy, 2001, Original en anglais : *Chanting: Discovering Spirit in Sound*)

Extrait 2. L'autotransfert empirique dans les religions « Les croyants peuvent, individuellement, suivre les thèmes et arguments que les religions proposent dans leurs systèmes de prière ou de méditation, en connaissant les formules par cœur ou bien en les lisant. Celui qui prie peut aussi parler à voix haute en répétant ce qui est dit par une autre personne. Voyons un cas de prière dans lequel divers éléments apparaissent, accomplis par un même personnage ou thème central (dans ce cas Jésus). Cette prière est une déclaration de foi, mais elle satisfait aussi aux conditions d'un processus auto transférentiel ; elle s'effectue en suivant un directeur de prière ; elle peut aussi être formulée de mémoire, soit seul, soit accompagné, à voix haute ou en silence.

Il s'agit d'un fragment du Credo de Nicée. « ... Il est né de la vierge Marie. Crucifié sous Ponce Pilate, il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il descendit aux Enfers. Au troisième jour, il ressuscita d'entre les morts. Il monta aux cieux. Il est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant. Il reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts, etc. » Là, il est important que celui qui prie ait une attitude de recueillement, qu'il “sente” et que, dans la mesure du possible, il visualise les déplacements verticaux que le guide effectue (dans ce cas Jésus), par les trois niveaux de l'espace de représentation 1(plan moyen, enfer et ciel). Jésus est le thème central. C'est aussi le guide qui subit des transformations. Cela permet au croyant de fusionner avec lui et d'expérimenter un processus mental de déplacement de charges affectives, en s'appuyant sur des images. Si le croyant s'en remet pleinement à sa prière, il aura sans doute l'opportunité de mettre en relation les scènes de la vie, de la passion, de la mort et de la résurrection de Jésus (argument) avec la rémission de ses propres péchés qu'il récapitule ; en supportant la souffrance qu'ils ont occasionnée ; en se rapprochant de l'image de la punition méritée ; en obtenant le repentir ; en se proposant de s'amender à l'avenir et, enfin, en réveillant l'espoir d'un ciel des justes selon sa foi chrétienne.

¹ On parle ici de plan moyen, d'enfer et de ciel mais on peut aussi parler d'avancée (scène de la situation actuelle de l'opérateur), de descente (dans cet espace où l'on trouve les frustrations et les conflits biographiques) et d'ascension (aspirations, idéaux, espoirs en tant que moteur de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale). Autolibération - opus cité page 213

Dans l'exemple donné, il est possible d'observer une large gamme de possibilités auto transférentielles s'offrant à celui qui prie.

Dans les grandes religions, nous pouvons trouver d'autres modèles de processus auto transférentiels que les croyants mettent en pratique pendant leurs cérémonies religieuses ou dans l'exercice de leurs prières. De plus, d'autres moyens existent, capables, sans remplir les conditions requises quant aux arguments, de déclencher des processus auto transférentiels de moindre importance. Ce sont généralement des présentations statiques qui modifient, d'une certaine façon seulement, le degré de profondeur de concentration sur soi qu'atteint le pratiquant. Nous nous référons au cas des mantras (parole sacrée répétée) et aux yantras (image visuelle ou symbole sacré de concentration).

De courtes invocations sont aussi utilisées dans différentes situations, mais elles ne parviennent pas à être des arguments auto transférentiels. Ce sont plutôt des sortes de "demandes" se référant au guide ou à une divinité, pour en tirer un certain bénéfice. Exemple : « X, préserve-moi de tout danger ». Ainsi, celui qui invoque se sent accompagné ou avec plus de force pour affronter ses difficultés.

Enfin, certains gestes ou attitudes corporelles accomplissent aussi des fonctions d'invocation, de contact, de remerciement,... Evidemment, ces opérations ne peuvent être considérées comme auto transférentielles, à moins de les inclure parmi les moyens d'entrée dans le processus. La cérémonie religieuse, qui comprend des prières, des gestes, des cantiques, des sacrements, etc. offre une batterie de moyens très complète pour le croyant qui s'imprègne véritablement des opérations.

Le dévot peut répéter la même cérémonie, ce qui lui permet d'atteindre diverses profondeurs auto transférentielles, ou mettre l'emphasis sur différents aspects, selon ses nécessités du moment. »

(Luis Alberto Ammann - *Autolibération* – Editions Références page 221)

Extrait 3. « *Qu'elle est donc grande la puissance de la Prière ! On dirait une reine ayant à chaque instant libre accès auprès du roi et pouvant obtenir tout ce qu'elle demande. Il n'est point nécessaire pour être exaucée de lire dans un livre une belle formule composée pour la circonstance ; s'il était ainsi... hélas ! Que je serais à plaindre ! En dehors de l'Office Divin que je suis bien indigne de réciter, je n'ai pas le courage de m'astreindre à chercher dans les livres de belles prières, cela me fait mal à la tête, il y en a tant ! Et puis elles sont toutes plus belles les unes que les autres. Je ne saurais les réciter toutes et ne sachant laquelle choisir je fais comme les enfants qui ne savent pas lire, je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire, sans faire de belles phrases et toujours Il me comprend... pour moi la prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'Amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie ; enfin c'est quelque chose de grand, de surnaturel qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus.»*

(Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - *Histoire d'une Ame* – page 208)

Cérémonie de Bien Etre¹⁶

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

Auxiliaire : 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 vers eux nos pensées et nos meilleurs souhaits.

Officiant : Nous sommes certains que notre demande de bien-être leur parviendra. Nous pensons à nos êtres chers ; nous sentons la présence de nos êtres chers et nous expérimentons le contact avec nos êtres chers.

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

On laisse quelques minutes pour que les participants puissent méditer.

Officiant : Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes.

Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir...

Auxiliaire : 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 leur mental.

Officiant : 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...

On laisse passer un peu de temps.

Officiant : 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.

¹⁶ Silo – Le Message de Silo – Editions Références 2010 - page 107

Chants

YAVARAN MASEM / YAWERAN MASSEME

Ce chant est certainement tiré de l'œuvre du grand poète soufi persan Djalâl ud Dîn Rûmî.

Traduction :

*Chers amis Je suis ivre, ivre d'une coupe éternelle
Rempli d'un amour solide Qui ne m'abandonnera jamais
Viens chanson Donne l'ordre de boire Pour devenir ivre
Remplis chaque coupe Chaque coupe qui se vide Pour que les âmes se remplissent d'amour
Pour que le feu de l'amour Nous brûle la peau
Pour que vides de nous-mêmes On se remplisse d'amour
Car le cœur de celui Qui n'a pas brûlé à l'amour Celui qui n'a pas été Esclave de l'amour
Ne connaîtra jamais Les secrets de l'au-delà Et ne connaîtra jamais L'unicité d'être un*

Interprétations :

Shahram Nazeri, version en farsi (persan) : <https://www.youtube.com/watch?v=eLa3akUwWOs>

Swing, film de Tony Gatlif, version en arabe, yddish, et romani :

<https://www.youtube.com/watch?v=CnLhG8H-fXs>

SIN JEN JEN JEN

Chant de libération d'Afrique du Sud, en zoulou

Sin jen jen jen Yimi Thandazo (bis) Yimi Thandazo Yimi Thandazo (bis)
Om Mama Baku Dala Babe Thandaza (bis) Yimi Thandaza Yimi Thandaza (bis)

Traduction :

*Nous sommes comme ça grâce à nos prières.
Les anciennes femmes ont prié comme ça.*

Un enregistrement est disponible sur demande à <mprost13@free.fr>

Annexe 2 Bibliographie

Livres

- *Chanter ou l'art de mieux vivre* de Robert Gass et Kathleen Brehony, 1999, Editions Dervy, 2001
Original en anglais : *Chanting : Discovering Spirit in Sound*
- *Les 7 secrets de la guérison par le son* de Jonathan Goldman, Edition GuyTrédaniel, 2010
- *Le Monde en 6 chansons*, de Daniel Levitin, Editions Héloïse d'Ormesson, 2016
- *Singing Meditation, Together in Sound and Silence*, by Ruthie Rosauer et Liz Hill, Skinner House Books, 2009
- *Full Voice, the art and practice of vocal presence*, by Barbara McAfee, Berrett-Koehler Publishers, 2011
- *Pour une grossesse et une naissance heureuses, Naître enchantés* de Magali Dieux, Patrice Van Eersel et Benoît Legoedec, Editions Actes Sud, 2015
- *Ephphata, le petit peuple du tapis*, de Jean-Paul Prat, Editions Caldeira, 2015
- *Le Chaos Sensible - Création De Formes Par Les Mouvements De L'eau Et De L'air*, de Théodore Schwenk, Edition Triades, 1990
- *Le chant des pistes* de Bruce Chatwin, le livre de poche, 1990
- *La prière en Islam* - Eva de VITRAY-MEYEROVITCH– Albin Michel – Paris 2003
- *Introduction à la prière juive*- Adin STEINSALTZ et Josy EISENBERT –Albin Michel – Paris 2011
- *La pratique des mantras* – Ravindra KUMAR et Antoine KERLYS –Editions DERVY – Paris 2013
- *L'énergie de la prière* – Thich Nhat Hanh –Le Courrier du Livre – Paris – 2009
- *Prenez-moi tout mais laissez-moi l'extase - Méditation sur la prière* – Christiane RANCE – Editions du Seuil Paris – 2012
- *Les Mystères de l'Alphabet* de Marc Alain OUAKNIN, Edition Assouline, 2003
- *Autolibération* de Luis Amman, Editions Références, 2004 (Auto-transfert et prière)
- *Silo à ciel ouvert*, Editons références, 2007 (La demande, p 49-50)
- *Notes de psychologie*, de Silo, Editons références, 2011 (Psychologie IV - Le déplacement du moi. La suspension du moi)
- *Le Message*, de Silo, Editons références, 2010

Productions issues des Parcs d'Etudes et de Réflexion ¹⁷

- *Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face, des actes simples, un grand dessein* de Thérèse Nérout, 2016 :
https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/therese_de_lisieux.Maj2.pdf
- *La prière : procédé de dépassement de la souffrance et de contact avec le profond.* Thérèse NEROUT 2018 <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/lapriere.pdf>
- *L'accompagnement de Fabienne – récit d'expérience* de Marie Prost, 2020 :
<https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/AccompagnementFabienne.pdf>

¹⁷ Les Parcs d'étude et de réflexion sont des lieux de rencontre et d'irradiation d'une nouvelle spiritualité qui rejette toute forme de violence et de discrimination et qui en appelle à cette dimension sacrée du mental humain pour trouver sens et liberté. Ces Parcs deviennent pour beaucoup des lieux traduisant un espace-temps chargé de signification.
<https://www.parclabelleidee.fr>

- *Relato de experiencia con el espacio interno de oracion* Carles Martín, 2016 : https://docs.wixstatic.com/ugd/47ccd2_b985202904564459be1124fdac911665.pdf
- *Elaboración del Propósito buscando el encaje cenestésico y la kinestesia de la verbalización* Relato de Experiencia de Florcita Motuda, 2015 : <http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/Elaboracion-del-Proposito-buscando-el-encaje-cenesteico-y-la-kinestesia-de-la-verbalizacion.pdf>
- *Estudio-campo-y-Relato-experiencia-canto-armaonico-en-el-budismo-tantrico* de Luz María Mansilla Pérez, 2015 : <http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/estudio-de-campo-y-relato-experiencia.pdf>
- *Estudio sobre la Oracion del corazon* de Jose Gabriel Feres, 2010 : [http://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Oracion del Corazon Estudio.pdf](http://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Oracion_del_Corazon_Estudio.pdf)
- *Relato de Experiencia en torno a la Oración Gnóstica* de Rosita Ergas Benmayor, 2013 : <http://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/La%20luz%20de%20la%20Gnosis.pdf>
- *Méditation Le Silence* de Juan Jose Pescio, 2003 : <http://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/autresecrits/MeditationLeSilence.pdf>
- *La convergencia de la diversidad, un paradigma de los nuevos tiempos* de Fernando Garcia, 2013 : <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/autresecrits/LA%20CONVERGENCIA%20DE%20LA%20DIVERSIDAD%20Fernando%20Garcia.pdf>
-

Annexe 3 Procédé de construction du Mythe Projet Vital Transcendental

Il s'agit d'un procédé construit et transmis par Rafael De la Rubia. Seuls les mots « Mythe » et « transcendental » sont un ajout de la part de Marie, une fois son récit construit.

Proposition de travail expérimental avec soi-même : LA CONSTRUCTION DU PROJET VITAL

Quoi? : Il s'agit d'y consacrer seulement **10 minutes**, chaque jour, et **pas plus** de temps (ceci est important). Cela fonctionne mieux si on le réalise dans la même frange horaire de la journée, le matin ou le soir.

Que faire? : Dans ce court temps écrire ce qui vient, des phrases libres, une sorte de “récit”, des désirs.... dans lesquels se reflètent les aspirations les plus chères et profondes que l'on a.

Comment le faire? : Il y a deux aspects à prendre en compte à propos de l'emplacement, qui sont **très importants** :

1) Me mettre dans un emplacement de **liberté totale**. C'est à dire le faire en éliminant l'autocensure, les jugements ou les valorisations qui freinent le flux des images, pensées et émotions...

2) Que ce soit très, très aimé, c'est à dire que ce que l'on écrit, peu importe si c'est possible ou pas, si c'est réel ou pas, ou irrationnel, utopique... Mais cela doit être très, **très aimé**, que cela ait **une connexion et une charge affective**.

Comment? : le faire dans un cahier ou directement sur l'ordinateur, une tablette ou le téléphone.

Prêter attention à... : Etre rigoureux avec les 10 mn. Il peut y avoir des enthousiasmes passagers, où je reste “collé” au texte et où je pourrais rester plus de temps. Si la nécessité de rester plus de temps est urgente, on peut continuer mais après avoir fait une pause pour “clôre” ces 10 minutes. Il nous intéresse de renforcer la routine quotidienne avec cette durée.

Processus possible : En faisant ce travail, un texte va se développer, un ou plusieurs “récits” vont se contruire, qui prendront vie à mesure que la permanence quotidienne avance. Ce texte va être un élément très important. Un outil avec lequel je vais pouvoir avancer dans le sens de “construire mon nouveau futur”.

Révision hebdomadaire : Chaque semaine je fais une synthèse des avancées, des expériences, des choses observées et des difficultés. J'observe le processus du texte, comment il s'est modifié, comment il a gagné en profondeur, en nuances, en projection, en correspondance intérieure et en charge affective.

Je note aussi les choses qui se passent dans la journée, en dehors de ces 10 mn. Quelles répercussions cela a pendant le reste de la journée. Il est normal que le “thème” s'installe... en co-présence.

Points d'appui : Il se peut que l'on sente que ce que l'on écrit a un caractère irréel, impossible, ou que cela ne se réalisera jamais. Tout dépendra de la situation de laquelle on part et de la véritable nécessité de construire un mode de vie plus aimé. Pour faciliter cela nous pouvons nous appuyer sur les réponses à des questions: Qu'est-ce qui me passionne? Dans quoi est-ce que je suis bon? Qu'est-ce que j'apporte aux autres? De quoi les autres ont-ils besoin de ma part? Ou bien à des questions plus existentielles comme Qui suis-je? Vers où vais-je? A quoi est-ce que j'aspire le plus, ce dont j'ai le plus besoin ou ce qui m'importe le plus, ou ce qui me préoccupe, dans la vie? Comment puis-je projeter mon expérience et aider les autres? Qu'est-ce que j'aimerais construire dans le futur? Quel va être mon apport à cette nation humaine future? Quelles choses ont fonctionné dans le passé? De quelles choses, que j'ai faites dans le passé, est-ce que je me sens satisfait-e? Qu'est-ce que je souhaite être mon projet vital?

On peut aussi suivre le fil des diverses étapes de sa vie, enfance, adolescence, maturité... pour voir les choses en perspective. Pour le reste, il n'y a pas de règles et il sera bon que chacun développe son inventivité autant qu'il le peut. C'est un travail exclusivement avec soi-même et pour soi-même.

Mécanique: Au début il se peut que l'on se sente vide devant une page blanche. Il est certain que des phrases commenceront à s'enchaîner, en faisant des listes, des connections ou des schémas dans la marge. Chaque jour on peut s'étendre un peu plus, changeant ou en affinant ce "récit" et ensuite on peut aussi le lire à voix haute ou avec un lecteur automatique (parceque l'entendre amplifie l'effet par rapport à le lire)¹⁸. Il se peut qu'avec le temps surgissent de nouvelles nuances, des découvertes et même des pièces littéraires qui auront finalement une valeur, surtout pour soi-même. Ce qui est important c'est d'y retourner chaque jour avec de plus en plus de goût.

Pour quoi ? Il est certain, en faisant ce travail, que les thèmes qui ont le plus d'importance pour nous seront de plus en plus présents dans notre vie quotidienne et que nous serons de plus en plus attentifs aux choses qui nous dévient et nous laissent une sensation de vide. Nous serons progressivement plus centrés sur les choses qui nous importent réellement. Il ne s'agit pas d'un travail nécessairement religieux bien que les croyants introduiront certainement leurs nuances dans leur récit, mais d'un travail d'introspection, d'attention à soi-même et d'intériorisation profonde vers les nécessités les plus intimes, indépendamment de ce que l'on croit ou ne croit pas. Finalement et en fin de compte il s'agit d'une proposition expérimentale qui peut apporter des changements et des surprises, comme cela s'est déjà passé pour quelques personnes qui le pratiquons.

Caractéristiques du projet vital: Il est très probable que si ce projet a des caractéristiques de transcender sa propre expérience personnelle, s'il va au-delà de soi-même, s'il se projette d'une certaine manière dans le monde social, il aura une autre "saveur" et plus de "sens". S'il est capable de dépasser le "pour moi" vers le "pour nous" ou vers le "pour les autres".

¹⁸ Polaris Office, par exemple, est un outil qui lit à voix haute des documents sur téléphone portable, mais il y en a beaucoup d'autres, et aussi pour PC comme Balabolka, D-Speech ou TextAloud, entre autres

Annexe 4 Oraison gnostique

Citée dans : *Cuatro conferencias dictadas por Silo. Meditación Trascendental* de H. Van Doren. 1972

Tú que eres la luz de la Gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo Uno y lo Todo.

Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos.

Tú que eres lo permanente, muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía.

Tú que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en Ti, para comprender por la Gnosis que estás por encima de la luz y también de lo oscuro en unidad eterna.

Traduction :

Toi qui es la lumière de la Gnose, enseigne-moi à voir ta présence dans l'Un et le Tout.

Enseigne-moi à voir avec l'entendement par-delà la Terre et par-delà les yeux humains.

Toi qui es le permanent, montre-toi à travers mes souvenirs, mes passions, ma force qui n'est pas mienne.

Toi qui es l'Un et le Tout, toujours serein et actif, montre-moi le mystère de ce qui n'est pas en Toi, pour comprendre par la Gnose que tu es au-delà de la lumière et également de l'obscurité en unité éternelle.

Annexe 5 Procédé « Oraison chantée polyphonique ».¹⁹

Procédé de Marie Prost

Pour créer une oraison de ce type, je pars d'une prière personnelle issue du procédé transmis par Thérèse ou de quelques mots significatifs. Je commence par répéter à voix haute une partie de cette prière jusqu'à ce qu'elle se fixe avec un rythme et une mélodie propre, puis je l'enregistre sur une application qui permet de l'écouter en boucle (un looper). Ensuite, sur les mêmes mots, je crée une seconde mélodie qui s'harmonise avec la première et je l'enregistre par-dessus. Je continue de la même manière avec les autres parties de la prière, pendant que j'écoute ce que j'ai déjà enregistré. Je cherche leur rythme et leur mélodie propre, en complémentarité avec ce qui précède, et je les enregistre progressivement par-dessus.

De cette manière, au lieu de se dérouler uniquement « horizontalement », de façon linéaire, la prière se déploie « verticalement », au travers de la superposition de ses parties. Cela a pour effet de concentrer la prière dans le temps et de renforcer la coprésence de l'ensemble dans chacune des parties. De plus, à la signification des mots et au son de la voix vient s'ajouter la charge affective associée aux caractéristiques propres à la polyphonie : la complémentarité des hauteurs de son (l'harmonie) et des rythmes (le contrepoint). La kinesthésie complète cette oraison, les pieds marquant un mouvement régulier (la pulsation) et les mains frappant parfois au final un rythme simple, entre elles et sur la poitrine (une percussion corporelle). Ainsi tous les centres sont mis en dynamique, l'énergie augmente et s'élève, le registre s'amplifie, tout concourt à propulser la conscience dans la direction choisie.

Une fois l'oraison entièrement créée, je m'appuie sur l'écoute de cette polyphonie pour répéter à voix haute la prière chantée. Cela peut être la totalité, en enchaînant les parties successivement, ou une seule partie que je souhaite renforcer, avec la coprésence du reste. La durée de cette répétition varie en fonction de la nécessité du moment et du contexte, avec parfois l'émergence ou l'exploration d'autres mots ou de nouvelles mélodies. Elle se termine en général par un temps de silence et d'écoute intérieure.

¹⁹ Exemple d'oraison chantée polyphonique <https://soundcloud.com/marie-p-1/o-unite-oraison-polyphonique>

Annexe 6 Photos des ateliers

Un profond remerciement à tous les participants aux ateliers pour leur confiance et tout ce que nous avons partagé.

Dans les parcs d'Etude et de Réflexion

En France : La Belle Idée 8 et 9 juillet 2017



Les parcs en Espagne :

Navas del Rey 24 et 25 mars 2018



Odena 21 et 22 avril 2018



Dans nos lieux de vie et de travail

Toulouse 20 et 21 octobre 2018



Aix en Provence 24 et 25 novembre 2018

