

Expérience spirituelle de la Bonté

Récit d'expérience



Statue du Bodhisattva Avalokiteshvara (Bouddha de la Grande Compassion)

***« Alors, depuis le Profond parvient un signal.
Souhaitons que ce signal soit traduit avec bonté. »***

Silo

Isabelle Montané
isamontane@gmail.com
Parcs d'Étude et de Réflexion La Belle Idée
Juillet 2014
Mise à jour Janvier 2015

SOMMAIRE

Poème « La Bonté »	5
Intérêt	6
Contexte	6
1- Récit de l'expérience spirituelle de la Bonté	7
2- Caractéristiques de l'expérience spirituelle de la Bonté	9
a) L'évidence du Sens et la sensation d'être "plus éveillée"	9
b) Etre au service	9
c) Le non jugement	11
d) L'action juste	11
e) Le détachement	11
f) Le silence intérieur	11
g) L'amplification de l'horizon temporel	11
h) Le "non besoin"	12
i) Le "plus énergétique"	12
j) Le déplacement du "moi"	12
 L'expérience de la Bonté en image	13
3- Bonté et compassion dans la vie quotidienne	15
4- Approfondissement et utilisation des traces de l'expérience	17
a) La compassion	17
b) La bonté	18
c) La réconciliation	21
d) La joie	22
e) L'amplification de l'horizon temporel	23
f) La tendresse	24
5- Résumé	26
6- Synthèse de l'expérience spirituelle	28
7- Conclusion du récit d'expérience	28
Annexe 1	30
Extrait de la conversation de Silo avec les Messagers sur la compassion, l'amour et la bonté à Bomarzo en 2005	
Bibliographie	32



La Bonté

Isabelle Montané – juillet 2014

La Bonté

*Toi qui ne fais pas de différence
Qui ne regardes pas les corps
Qui ne regardes pas les sexes
Qui ne regardes pas l'externalité des gens*

*Toi qui donnes sans compter
Qui ne cherches pas à séduire
Qui ne cherches pas à paraître
Qui ne cherches pas à être aimé*

*Toi qui admires ou ignores
Sans penser s'ils le méritent ou pas
Tu offres ta douce lumière à tout ce que tu rencontres*

*Sans peur de déplaire, sans peur de gêner, sans peur de toute réaction
Sans aucune peur d'Être, avec liberté totale, tu donnes
Parce que tu es Immortelle, parce que tu es Éternelle*

*Ô Éternelle Bonté, qui vient de si loin,
Envahis tout mon être et exprime-toi à travers
Je ne te désire que comme courant de Vie
Je ne te désire en moi que pour te rendre vers les autres*

*Je dégagerai chaque pierre qui s'oppose à ton existence
Jusqu'à ce que mon cœur soit le chemin le plus pur
Jusqu'à ce que mon âme te ressemble
Jusqu'à ce que cela s'assemble pour l'Éternité*

Olivier Georges
Septembre 2012

Intérêt

L'intérêt de ce récit d'expérience est de témoigner d'une expérience spirituelle liée à la Bonté, de partager les intuitions et réflexions qui en découlent, et le travail d'étude des traces laissées par cette expérience dans ma vie quotidienne.

Contexte

Dès l'adolescence, peut-être même dès l'enfance, ma préoccupation la plus intime était de trouver un emplacement intérieur permettant de placer l'amour au centre de mon regard et de mes actes. Même si dans les faits, je suis régulièrement éloignée de cette préoccupation, dès que je m'interroge sur le sens de ma vie, c'est toujours cela qui réapparaît comme le plus important.

Cependant, ce n'est que bien des années plus tard que cette expérience m'est arrivée. Elle est survenue dans le cadre d'une recherche active de "mon" Dessein. Je ne savais ni vraiment ce que je cherchais, ni comment le chercher. J'ai cherché dans mes plus belles émotions, dans les plus anciennes et dans les plus positives. J'essayais d'aller à l'intérieur de moi-même, d'entrer dans mon cœur. Le soir avant de m'endormir, j'interrogeais mon cœur pour qu'il me dise ce qu'il avait toujours aimé.

C'est dans ce contexte de recherches intenses qu'a surgi l'expérience qui a duré plusieurs jours d'affilée. L'Expérience terminée, j'ai conclu que j'avais eu l'immense chance de vivre pleinement l'expérience du Dessein et qu'il s'exprimait à travers moi sous une forme liée à la Bonté.

Plus tard, deux choses m'ont interpellée et m'ont donné le soupçon que cette expérience avait des caractéristiques particulières qui la distinguaient de "mes" autres expériences spirituelles, y compris de celles liées aussi à la bonté.

La première chose a été la lecture de la production d'Andrès Koryzma « À propos de la compassion »¹ qui décrit une expérience ayant des caractéristiques similaires à la mienne. La deuxième a été la découverte d'une photo d'un "bouddha" que je n'avais jamais vu ; celle du Bodhisattva Avalokiteshvara (bodhisattva de la Grande Compassion²).

Grâce à ces deux éléments, j'ai pris conscience que cette expérience extraordinaire possède des caractéristiques propres, perceptibles et reconnaissables, permettant de l'identifier en moi comme chez d'autres.

Cela m'a donné envie d'approfondir ses caractéristiques si particulières.

Bien que cette expérience soit le plus souvent décrite avec le terme "compassion", principalement dans la culture bouddhiste, j'ai gardé le terme "bonté", qui est l'unique mot qui me semble approprié lorsque je veux témoigner de cette expérience.

¹ Disponible en espagnol et en français sur le site de La Belle Idée.

² Avalokiteshvara (ou Avalokitesvara) est un bodhisattva (terme sanskrit désignant celui qui a formé le vœu de suivre le chemin indiqué par le Bouddha Shākyamuni), qui représente la compassion. Le nom "Avalokiteshvara" signifie "Le Seigneur qui abaisse le regard (par compassion)". Il existe plusieurs représentations d'Avalokiteshvara (Chenrezig en tibétain), incluant la forme à quatre bras. Il y a également une forme à 1000 bras, tous ces bras symbolisant la compassion en action. En Extrême-Orient, Avalokiteshvara a pris l'apparence d'une femme bodhisattva : Kuan Yin.

1- Récit de l'expérience spirituelle de la Bonté

Alors que j'étais immergée dans une recherche active du Dessein, à un certain moment, je me suis sentie dans état très particulier qui a duré plusieurs jours d'affilée.

Dans cet état singulier, je ressentais quelque chose de très paradoxal ; je me sentais différente (hors de mon comportement habituel) et en même temps, je n'avais jamais été autant "moi-même".

Plus exactement, c'est lorsque l'expérience s'est arrêtée que j'ai vraiment pris conscience qu'il s'était passé quelque chose de particulier et inconnu pour moi.

Pendant tout le temps que dura cette expérience, j'étais tellement "ici et maintenant" que je ne me posais aucune question, ni ne faisais aucune sorte d'analyses³.

Pendant cette expérience spirituelle, je sentais que tous mes actes et toutes mes pensées, ainsi que ma manière de regarder les choses et de les ressentir étaient remplis d'une très grande Bonté. C'est comme si la Bonté vivait en moi, qu'elle se mettait au service de tout ce qui m'entourait et qu'il n'y avait plus aucune place pour autre chose. Elle emplissait tout mon espace intérieur. De ce fait, les réponses que "je" donnais dans le monde, avec les autres, étaient bien différentes de celles que je donne habituellement. Je ressentais profondément que tout était à sa place, que tout dans cette vie avait un Sens, caché ou non. Et que "mon rôle", "ma part" était simplement d'accompagner tout ce qui m'entoure vers ce Sens, sans crainte et sans m'altérer par l'illusion du paysage qui se présentait à moi ou aux autres. Je n'avais qu'à être au service de la Vie car tout était à sa place. "Servir" prenait une dimension spirituelle que je ne n'avais jamais soupçonnée. "Être au service" était le sens profond de cette expérience. Les événements, les autres et moi-même faisons partie de cet unique Sens : "Servir la Vie". C'était une évidence profonde. Et la Bonté était là, tant par pleine acceptation de ce Sens, que comme réponse à l'accompagnement de tout ce qui se produisait.

C'était comme si "la Bonté servait le Monde" à travers mon corps.

Lors de cette Expérience, j'étais envahie d'une plénitude que je n'avais jamais connue auparavant. Jamais je ne m'étais sentie autant en Paix avec le monde et avec moi-même. Jamais je n'avais été autant "moi-même". Une légèreté et une joie m'habitaient en permanence. Mon regard était plus subtil. Plus rien n'était dramatique alors qu'en même temps, je n'avais jamais été aussi concernée par ce qui arrivait aux autres et autour de moi. Servir ce(eux) qui m'entourai(en)t prenait un sens lumineux.

Pendant ce laps de temps, tout était simple, clair, évident, bon. Chaque acte me remplissait d'une énergie qui semblait s'autoalimenter en permanence. Je me sentais totalement disponible pour le monde qui m'entoure, je n'avais besoin de rien pour moi-même. Il me semblait que tout ce dont j'aurais pu avoir besoin serait comblé en temps et en heure. Tout était et serait à sa place le moment venu. Chaque événement s'enchaînait dans une combinaison de temps et d'énergie toujours adaptée, comme si le temps se "créait" en fonction de l'action à faire.

Le plus surprenant, durant cette Expérience, était que dans mon intérieur, deux univers semblaient cohabiter. Je me sentais "envahie" et "dirigée" par la Bonté et en même temps, je sentais mon "moi" comme "déplacé sur le côté". Par moment, j'avais conscience de ce que j'aurais fait en "temps normal" dans les situations qui se présentaient à moi ; je sentais les compulsions que

³ « Lorsque vous avez expérimenté par accident une joie très grande (et subite), ou lorsque vous avez expérimenté une compréhension très grande ou de ces choses, de ces phénomènes subits (et instantanés) de grande émotion ou de grande compréhension, observez que dans ces cas-là, vous n'avez pas pensé à votre moi. Cela laisse plutôt l'impression qu'il s'est passé autre chose, que le moi avait disparu. Vous ne vous êtes pas dit à ce moment-là : qu'est-ce qu'il m'arrive ? Vous avez plutôt contemplé et senti cette expérience et lorsque vous vous êtes mis à penser sur ce qui était en train de vous arriver, le phénomène a disparu.

On ne sait pas si le phénomène disparaît parce que le moi surgit ou le contraire. Ce qui est certain, c'est que ce phénomène est incompatible avec le moi psychologique. Vous pouvez dire néanmoins que vous avez eu cette expérience mais vous savez que cette expérience n'est pas la même que celle que vous avez avec le moi psychologique. Cette expérience n'est pas possessive, cette expérience est très ample, comme universelle, vous ne pouvez même pas attribuer cette expérience à vous-même et lorsque vous l'avez réellement ressentie, vous avez le sentiment que cette expérience devrait être communiquée à toute l'humanité. »

Allocution inédite de Silo Volume 1 - Collection Les Carnets - Parc La Belle Idée 2011 - Sur la recherche de l'objet. 1975. p 43.

j'aurais dû avoir, les choses que j'aurais dites ou faites "hors" de cet état. Mais rien de tout cela ne s'exprimait dans le monde ; cela restait tranquille, comme "sur le côté", perceptible mais "silencieux". Cela "existait" encore en moi, mais ça n'avait pas lieu d'être dans cette situation, ça n'avait pas sa place dans ce "monde-là".

Et étrangement cette nouvelle manière de percevoir me donnait le registre d'être "enfin moi-même" !

C'est seulement lorsque l'expérience a cessé que j'ai vraiment pris conscience que quelque chose s'était produit. Et ce qui était le plus perceptible et le plus désagréable, c'est que la vie "normale" manquait soudainement et cruellement de saveur ! La vie quotidienne n'était plus aussi intéressante, ni aussi signifiante. Le temps m'échappait de nouveau et mes actions recommençaient à me fatiguer. De plus, je recommençais à être préoccupée par ce que je croyais être "mes propres besoins". La peur et les inquiétudes étaient revenues m'habiter.

L'énorme décalage entre cette Expérience spirituelle et l'expérience de la vie quotidienne ne m'a plus jamais laissée tranquille. Même si je n'étais pas capable de la reproduire intentionnellement, je ne pouvais plus cesser d'y faire référence, ni cesser de chercher les moyens de la retrouver ou de m'en rapprocher.

J'ai pris conscience que cette expérience, au-delà d'être une manifestation du Dessein, avait pris une forme particulière et que cette forme transcendait le temps et les cultures.

De nombreuses personnes traversent cette expérience, ne serait-ce que quelques instants, parfois même sans la reconnaître vraiment pour ce qu'elle est. J'ai l'intuition qu'en prenant soin de la détailler le plus possible, elle pourrait peut-être devenir de plus en plus accessible à tous, ou être plus reconnaissable, pour ceux qui l'expérimentent. Car elle a vraiment une saveur qui lui est propre.

Il m'a semblé aussi important de travailler en profondeur cette expérience, car en utilisant les "traces" laissées en moi je me prédispose à son surgissement, ou au moins à m'en rapprocher chaque fois plus.

2- Caractéristiques de l'expérience spirituelle de la Bonté

Plusieurs de ces caractéristiques sont sans doute communes à toutes les grandes expériences spirituelles mais il me semble que certaines sont propres à celles directement liées à la Bonté.

a) L'évidence du Sens et la sensation d'être "plus éveillée"

Depuis cet état, la certitude que tout a un Sens est incontestable. C'est un registre cénesthésique subtil mais très profond donné notamment par la sensation d'être plus lucide qu'à l'ordinaire, de mieux percevoir la vie, les personnes et les situations. Tout est plus lumineux et "plus facile à comprendre" presque instantanément. Les choses sont telles qu'elles doivent être et cela laisse dans une grande paix.

b) Etre au service

Le registre le plus typique de cette expérience est celui d'être totalement disponible pour être au service de la Vie et des autres. Tout le regard et toute l'intention sont emplacés dans une attitude particulière ; une "disposition intérieure au service" de la vie.

Extrait de notes personnelles :

« Servir la vie, servir l'autre, servir le Sens de la Vie. La Bonté est au service en permanence. « Cela remplit tout »... le cœur, mais aussi l'esprit et le corps. Quelle que soit la situation qui se présente, il y a toujours une ou plusieurs possibilités d'aider, d'accompagner, de bien traiter... La quantité de possibilités de servir qui s'offre est surprenante, presque infinie ! Tout cela est évident en permanence et ne demande aucune réflexion. Tout notre être est au service, notre vie n'a alors plus aucune autre finalité que celle de servir, rien ne semble plus vivifiant, ou plus intéressant que cet emplacement permanent ! »

Il me semble que c'est ce registre-là qui est le propre de cette expérience ; cette disposition infinie à être au service. La statue d'Avalokiteshvara allégorise parfaitement cette manière d'être centrée en soi-même, calme et silencieux, en même temps qu'une disponibilité totale au monde pour le servir.

Ce n'est pas que l'on comprend le monde dans sa totalité ou dans sa profondeur, ce n'est pas non plus que l'on s'extasie sur la Vie et sa beauté... c'est juste que l'on va faire le bon acte au bon moment pour que la Vie soit accompagnée et soutenue le mieux possible.

Ce n'est pas non plus, que l'on se « mette à la place de l'autre », comme on peut le penser quand on parle généralement de compassion. Car depuis cet état de Bonté, nous sommes à notre place en nous-même, pas à celle de l'autre. Nous comprenons, nous reconnaissons ce qui arrive à l'autre, mais nous ne sommes pas à sa place. Nous sommes simplement le canal de quelque chose qui nous traverse, et cela est rendu possible justement parce que nous sommes à notre place non à la sienne.

"Ce" qui passe par le canal que nous sommes devenus, sait ce qui doit être fait ou dit sans passer par l'identification à l'autre. Car nous sommes au service de la Vie, pas au service de l'autre à proprement parler. C'est simplement que l'autre EST, lui aussi, la Vie, c'est pour quoi nous nous "préoccupons" de lui.

Depuis cet état particulier, nous percevons également, que l'autre est, lui aussi, au service de la Vie, même s'il n'en est pas conscient dans l'instant.

Avant et après cette Expérience, j'ai eu d'autres expériences spirituelles, dont certaines très fortes, mais aucune n'avait cette caractéristique-là. L'Expérience de la Bonté a cette saveur très particulière d'être au service de la Vie et rien d'autre.

Le prêtre allemand Peter Lippert a beaucoup étudié et écrit sur la Bonté. Il a consacré un chapitre entier de son livre *Bonté* à la description de cet emplacement de service. Bien qu'il en parle avec sa forme particulière, je reconnais dans ces descriptions des registres importants propres à cet emplacement si particulier⁴ :

⁴ BONTE la vertu d'aujourd'hui et de demain - Peter Lippert - Aubier Edition Montaigne - Extraits des pages 77, 78, 80, 82, 87, 88 mais proposés ici dans un ordre facilitant l'enchaînement des thèmes lors de la lecture.

« Car le service est une attitude spirituelle, non pas une fonction ou une loi sociale. Mais il devrait influencer, transformer, ennoblir, illuminer et réchauffer toutes les relations sociales. Le service est une disposition du cœur, différente de l'amour, de la justice, de la modestie et du désintéressement, tout en ayant quelque chose de tout cela. Il est singulier et universel ensemble, capable d'assimiler tous les mouvements vraiment nobles et même héroïques de l'âme humaine.

(...)

Il [le service] donne aux relations humaines une onction religieuse, les rend douces et intimes comme une prière et solennelles comme une cérémonie liturgique. Voilà pourquoi le service perd si facilement sa valeur morale, sa pureté, en devenant irrégulier, s'il ne vient pas de Dieu et va de Dieu aux hommes. (...) notre volonté de service serait un problème insoluble et une souffrance, si elle ne pouvait aller à Dieu et si elle ne devait pas aller aux hommes.

(...)

Oui, nous pouvons maintenant servir l'homme sans idolâtrie et sans humiliation.

(...)

Il y a donc un mouvement double et inverse dans le vrai service. L'âme du serviteur est portée en même temps vers deux directions et c'est ce qui fait la valeur du service ; c'est ce qui lui fait produire dans le cœur un sentiment de plénitude, de rassasiement, de bonheur. Le serviteur regarde avec vénération vers un être supérieur, dans lequel il croit incarnées des valeurs suprêmes et en même temps il se sait capable d'ajouter quelque chose à ces valeurs. Alors s'accomplit en lui le miracle de l'humble fierté, du courage de servir, de l'agenouillement joyeux, de la conscience de soi et de sa valeur, prise dans et par la volonté de se dévouer à autrui. Le service rempli à la fois toute la hauteur et toute la profondeur de l'âme. Il satisfait d'un côté son désir d'aider, de soigner, de se pencher vers la misère, de s'abaisser dans l'humilité, et, de l'autre, son besoin douloureux d'admirer, de vénérer et d'adorer. L'âme du vrai serviteur est envahie à la fois par deux sentiments, l'un de saine robustesse et de confiance en elle-même, l'autre de douce sécurité, venant de ce qu'elle participe à une vie supérieure, à laquelle elle peut se donner, en laquelle elle peut se perdre. (...) L'humilité avec laquelle le supérieur sert son inférieur devient le vrai thermomètre de sa volonté de servir.

(...)

La souplesse avec laquelle l'âme du servant s'incline à la fois devant celui qu'elle sert et s'élève au-dessus de lui, exige qu'elle en soit absolument détachée, qu'il ne soit pas une partie d'elle-même.⁵ (...) même notre idéal, que nous ne possédons qu'à l'état abstrait, est trop intimement lié à notre propre moi, trop identifié avec notre pensée, pour qu'en nous distançant de lui nous puissions le servir. Il faudrait, pour pouvoir le servir, qu'il ait une sorte d'existence séparée, qu'il soit une personnalité invisible, incommensurable et autonome. (...) un mathématicien très doué a fait cette expérience que ses dons ne se sont pleinement épanouis et exercés que du jour où "la mathématique" lui est apparue comme une personne et, en tant que telle, lui a réclamé ses services.

(...)

Néanmoins servir n'est pas synonyme d'aimer, il y a un amour pur et parfait qui ne contient pas une once de serviabilité.

(...)

Comment se fait-il avec cela que des âmes spirituellement ambitieuses, comme celles de Jésus et de ses disciples, ont une véritable soif de servir ? Que celles qui ont l'habitude de la joie et du bonheur, se jettent avidement dans le service des autres ? Si le service n'était que soumission, abaissement, agenouillement unilatéral, on ne comprendrait pas qu'il puisse attirer et séduire. Il faut qu'il ait aussi quelque supériorité. Effectivement le service élève l'âme du serviteur au-dessus du maître servi et lui fait jeter sur ce dernier un regard non pas fière et méprisant - il n'y aurait plus d'amour ni de respect dans ce cas - mais un regard d'intérêt et même de compassion. Le service dans sa forme la plus pure s'adresse toujours à des êtres plus ou moins désarmés et nécessiteux. N'est-ce pas ainsi que l'infirmière rayonnante de gaieté et de santé sert son malade et la mère son nouveau-né impuissant ?

Le service est appelé par des besoins qui ne peuvent être satisfaits sans lui.

⁵ C'est aussi, en cela que la bonté diffère de la compassion dans laquelle je me reconnais dans l'autre, je m'identifie car il pourrait être moi.

(....)

Même à l'égard de Dieu, le service est accompagné de cette conscience de sa force, de sa capacité offerte à Dieu, et ce sentiment donne à l'âme une fraîcheur et une confiance semblables à celle du voyageur qui pénètre à grands pas dans le jour naissant. »

c) Le non jugement

Depuis cet état, tout jugement de valeur disparaît. Non pas que la notion "de bien ou de mal" ait disparu, mais cela ne se pose pas en système de valeur, en comparaison ou en opposition.

Il s'agit d'un tout autre regard. C'est plutôt comme s'il y avait une très grande perception "des options possibles". Dans ces options, il apparaît évident que certaines sont plus favorables à la Vie et à la non-violence, pour soi comme pour les autres (et "nous" nous orientons dans cette direction), tandis que d'autres vont être moins favorables à la Vie.

Mais finalement, que la ou les personne(s) se dirige(nt) vers une option ou une autre, il n'y a pas de jugement de valeur sur ce qui est fait.

Ce "non jugement" est en lien aussi avec l'amplification de l'horizon temporel de l'autre car quelle que soit l'option qui sera choisie par l'autre sur l'instant, nousregistrons avec certitude que d'autres portes ou d'autres options seront toujours possibles plus tard, vers une direction plus favorable.

« Je peux me décider, hésiter ou en rester là. De toute façon, une chose est meilleure qu'une autre, provisoirement, mais il n'est pas de "meilleur" ni de "pire" en définitive. »⁶

d) L'action juste

Dans cet état, nos actions sont au service et les actes produits sont toujours "justes". Durant cette expérience, "j'"avais toujours très clair ce qu'il fallait faire et comment le faire, sans que je n'aie à le "penser" et sans la complication de me demander (comme à l'accoutumée) si c'était la bonne chose à faire ou à dire. C'était toujours la meilleure chose à faire qui "sortait" de "moi" de manière très fluide. "Je" donnais des réponses en toute simplicité comme des évidences qui s'enchaînaient, toujours pour le meilleur de chacun. C'était comme si ce n'était pas moi qui avais pensé les réponses, elles arrivaient "en moi" mais pas "de moi". Car, l'autre, moi-même et toute la situation dans laquelle nous étions inclus, n'étions qu'une seule et même "chose". Il n'y a pas d'erreur possible dans le UN.

e) Le détachement

La manière d'aimer les personnes (ou même les animaux ou les objets) était différente. Il y avait une sorte de "nivellement". Je ressentais très peu de différence émotive en présence de personnes que j'aime beaucoup habituellement et d'autres dont je me sens naturellement moins proche. Toutes avaient la même importance, étaient également aimables et méritaient toute mon attention.

De plus, la grande importance qu'elles prenaient pour moi dans l'instant ne me produisait pas de besoin ou d'envie de posséder leur présence, leur affection ou leur reconnaissance.

Seul importait d'avoir fait ce qui semblait juste en leur présence, qu'elles aient eu besoin ou non de quelque chose de particulier.

f) Le silence intérieur

Un silence et une sorte de tranquillité mentale régnaient en permanence. Je n'étais plus envahie de bruits intérieurs ni de questionnements sur le bien-fondé de mes actes. Comme il n'y avait plus, de jugement de valeurs, ni de désirs personnels, ni de sentiment d'urgence, une grande paix mentale et physique s'était installée en moi.

g) L'amplification de l'horizon temporel

J'ai pris conscience de deux changements dans la relation au temps ; l'un vis-à-vis de l'écoulement du temps lui-même et l'autre par rapport à l'amplification de l'horizon temporel des personnes et des situations.

⁶ *Le Message de Silo*, Éditions Références, Paris, 2010, p. 18.

Le temps, en tant qu'enchaînement chronologique, était vraiment différent. Je n'étais plus altérée par le manque de temps, car je me sentais en permanence au bon endroit et au bon moment. Durant l'expérience, j'avais "tout le temps du monde" pour chaque chose. Tous les événements s'enchaînaient toujours au bon moment de manière fluide. C'était comme si le temps n'était plus quelque chose que je subissais, mais quelque chose qui fonctionnait en interdépendance avec "mes" actes et le rythme nécessaire pour les accomplir.

Le temps qui se réfère à l'autre, était, lui aussi, modifié. L'autre seregistrait avec une nouvelle amplitude temporelle, très éloignée du temps dans lequel nous le "situons" généralement dans le quotidien. Le temps dans lequel s'inclut l'autre se réfère au sens transcendant de la vie et à son futur grand ouvert. Cela produisait un allongement de l'horizon temporel dans lequel l'autre et nous-même sommes inclus. De ce fait, la réponse qui était apportée à l'autre dépassait le registre d'urgence immédiate, donné par l'illusion du paysage.

h) Le "non besoin"

Durant cette expérience, je n'avais absolument plus besoin de rien pour moi-même ni sur le moment, ni pour l'avenir. Je savais que pour moi tout irait bien et que je n'avais absolument pas à m'en préoccuper. Toute mon énergie et mon attention étaient disponibles pour l'autre et la situation. Une confiance dans l'instant comme dans le futur me portait en permanence.

N'ayant pas de besoin pour moi-même, il n'y avait pas de désir, et donc pas de peur de ne pas accomplir ces désirs, donc pas de souffrance mentale.

« Nous parlons alors d'un phénomène remarquable pour la conscience humaine, où le moi possessif n'apparaît pas, où n'apparaît pas la recherche et alors quelque chose se produit. »⁷

i) Le "plus énergétique"

Tous "mes" actes étaient extrêmement "reposants" et "nourrissants". Je n'étais plus fatiguée le soir et n'avais aucun besoin de raconter ce qui s'était passé dans la journée. Être à disposition de la Vie et de la Bonté à tout moment me remplissait d'une énergie nouvelle, vivifiante et tranquille. Il me semblait que cet état contenait "sa propre nourriture", son propre "carburant".

j) Le déplacement du "moi"

Se produisait en moi une sorte de "double lecture" de mon comportement. Je percevais très clairement ce que "j'"étais en train de faire et de dire, tout en étant très attentive à la situation présente ; comme si cela était une disposition interne tout à fait "naturelle".

Et en même temps, j'avais une sorte de perception atténuée (non centrale) de ce que j'aurais fait ou dit "en temps normal" dans ces situations. J'avais la coprésence des compulsions que j'aurais dû avoir "normalement" (inquiétudes, manifestations du "moi"...). Mais tout cela restait tranquille, "sans bouger", "comme sur le côté", sans désir de mouvement vers l'extérieur. Mes comportements mécaniques antérieurs étaient là en moi, perceptibles mais inactifs, laissant toute la place pour que l'expérience se donne pleinement.

« En avançant dans l'immersion en soi, on peut arriver à un point dans lequel les automatismes sont dépassés. »⁸

Ce déplacement du moi a donné lieu à un registre très surprenant :

Extrait de notes personnelles :

« Il y a là un formidable paradoxe (et c'est sûrement Le Grand Cadeau des Dieux) car quand mon "moi" se pousse et que la Bonté Universelle me traverse et s'exprime à travers moi, il pourrait me sembler que je ne suis plus vraiment "moi"... et pourtant, c'est justement là, que je me sens enfin "moi-même", comme jamais ! »

⁷ Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection les Carnets, Parc d'étude et de réflexion La Belle Idée, Octobre 2011 - Sur la recherche de l'objet, 1975, p 44.

⁸ Notes de Psychologie, Silo, Éditions Références, Paris, 2012. Psychologie IV "Le déplacement du moi - La suspension du moi", p.296.

L'expérience de la Bonté en images



Il me semble que cette statue d'Avalokiteshvara représente très précisément le registre que j'avais de mon espace et mon état intérieur durant l'expérience.

Le visage central, ainsi que la position des mains (qui sont sur le devant du corps) allégorisent parfaitement la paix, la connexion et le silence intérieur ainsi que le fait d'être au centre de soi-même. Les visages sur les côtés, ainsi que les autres mains traduisent ce registre permanent (et total) de disponibilité au service des autres et de la Vie. L'allégorie des 1000 mains illustre bien que les possibilités de servir sont infinies et sans limitation de forme.



Sur cette peinture, nous pouvons constater que le nombre de mains dessinées par le peintre dépasse largement le "champ visuel" défini par les dimensions du tableau ; comme si l'auteur voulait indiquer que "cela est forcément infini"... Cette manière de peindre a peut-être été choisie pour induire chez l'observateur le registre particulier de cet état de disponibilité qui "remplit tout l'espace" ("intérieur" comme "extérieur") ; comme pour indiquer visuellement que rien n'existe en dehors de cette disposition "d'être au service" de manière multiple et infinie.



Ci-dessus et ci-dessous : photos des mains d'une statue du Bodhisattva Avalokitesvara (aux mille bras et mille yeux) du temple inférieur du Monastère Wutun du district de Tongren, de la province du Qinghai (Chine).

Les mains sont en nombre infini et semblent s'élancer dans toutes les directions possibles, pour que rien n'échappe à leur disposition pour aider.

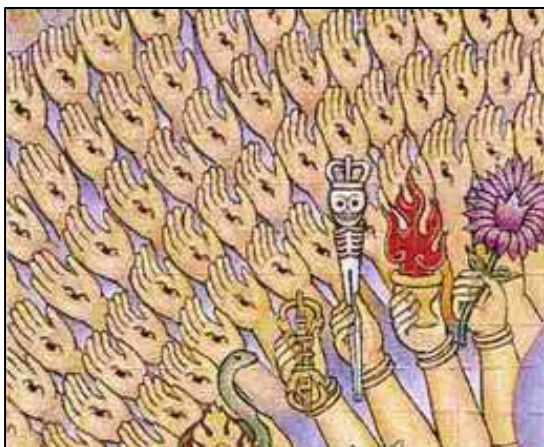
Chaque main contient un œil : "Quelque chose" regarde le monde. "Quelque chose" qui n'est pas dans le regard venant des yeux observe le monde de manière "multidirectionnelle".

Peut-être est-ce le Don lui-même qui regarde le monde, la Vie ?

Chaque main, donc chaque intention de servir est en observation des milliers d'options possibles. Comme si la Vie s'observait Elle-même depuis cette intention de servir.

Quand je regarde tous ces yeux dans toutes ces mains, cela me renvoie sans cesse à cette sensation/certitude que Ce qui me traverse sait toujours ce qu'il faut faire. Cela sait toujours quelle est la meilleure option possible... peut-être parce que toutes les options potentielles ont été regardées, perçues par tous ces yeux ?

Il n'avait jamais rien à penser, à décider ou à choisir, l'action juste se présentait comme la meilleure option possible et cela ne relevait pas de mon intention personnelle.



3- Bonté et compassion dans la vie quotidienne

L'essence de l'expérience de « La Grande Compassion » ou de « la Bonté » est quelque chose de Sacré venant du Profond. Mais lorsque nous parlons, dans la vie quotidienne, de compassion ou de bonté, de quelle "nature" sont ces registres ?

Il est probable que les bouddhistes distinguent, eux aussi, une compassion plus "quotidienne" et que c'est pour cela justement qu'ils qualifient l'expérience spirituelle de « Grande » compassion.

Ces registres quotidiens sont-ils de la même essence que ceux de l'expérience spirituelle ?

La compassion et la bonté peuvent-elles être naturelles ou mécaniques ?

Quelle serait, alors, la valeur ou l'intérêt de ces registres quotidiens s'ils n'étaient que de simples mécanismes naturels ?

Lors de la pratique de la Discipline Mentale, j'ai fait l'expérience des opérations du psychisme humain et j'ai constaté qu'il ne fonctionne que par différenciation. Il me semble que le fonctionnement du psychisme est de dissocier en permanence chaque chose, chaque phénomène, pour nous en rendre pleinement conscient. Quelque soit ce qui est observé, le "moi"⁹ (qui se registre toujours comme étant "l'observateur" des phénomènes) s'en met à distance et se différencie inmanquablement de ce qu'il observe.¹⁰

Mais alors que se passe-t-il, dans la vie quotidienne, avec cette mécanique incessante de dissociation en présence de la compassion ou de la bonté, depuis lesquelles nous nous sentons unis à l'autre ? Si notre "moi" ne peut que se sentir dissocié des autres, comment la compassion et la bonté peuvent-elle simplement exister, en nous-même ?

L'intuition est que ni la compassion ni la bonté n'existent en nous-même en tant que telles, car elles n'appartiennent pas à la mécanique dissociative du psychisme. Quand elles se manifestent en nous, cela indique que la mécanique naturelle du psychisme commence à se "dérégler" sensiblement. Ce qui se traduit par la sensation que le "moi" se "déplace" légèrement. Le "moi" n'étant plus au "centre" depuis lequel part notre attention, un "espace" se libère et un passage s'ouvre pour laisser passer cette autre chose qui nous permet de nous sentir uni à l'autre, au moins quelques instants.

Il me semble que toutes les expériences qui nous permettent de nous sentir unis à ceux (ce) qui nous entourent sont déjà des indicateurs que le psychisme commence à "dysfonctionner", permettant au Sacré de "passer" et de s'exprimer dans ce monde, au travers de nos corps et de nos actes. Ces expériences quotidiennes de compassion ou de bonté sont déjà les prémisses de la "conscience inspirée"¹¹. Car l'unification n'appartient pas au fonctionnement normal du psychisme de l'être humain.

⁹ « La conscience dispose d'une sorte de "directeur" de ses diverses fonctions et activités, que nous connaissons en tant que "moi". Formulons-le ainsi : d'une certaine manière, je me reconnais moi-même grâce à la mémoire. Mon moi s'établit sur la mémoire et sur ma reconnaissance de certaines impulsions internes. J'ai une notion de moi-même parce que je reconnais certaines de mes impulsions internes qui sont toujours liées à un tonus affectif caractéristique. Non seulement je me reconnais en tant que "moi-même" par ma biographie et mes données mnésiques, mais je me reconnais aussi par ma forme particulière de sentir et de comprendre. Si nous enlevions les sens, où serait alors le moi ? Le moi n'est pas une unité indivisible, il résulte de la somme et de la structuration des données sensorielles et mnésiques. »

Notes de Psychologie, Silo, Éditions Références, Paris, 2012. *Psychologie III - Chapitre 3. La conscience et le moi*. p. 246.

¹⁰ Il me semble que Ce registre de "division" peut être expérimenté, "capté", lors de l'expérience guidée « Les nuages », qui nous permet de registrer intuitivement cette division, notamment avec la dernière phrase de ce passage :

« Il n'y avait alors ni l'existant, ni le non-existant ; il n'y avait ni air, ni ciel, et les ténèbres planaient au dessus de l'abîme. Il n'y avait pas d'êtres humains, ni le moindre animal ; oiseau, poisson, crabe, bois, pierre, caverne, ravin, herbe, forêt. Il n'y avait ni galaxies, ni atomes... (...) C'est alors que tu es né, toi, et commencèrent le son et la lumière, la chaleur et le froid, l'âpreté et la douceur. »

Expériences guidées - Editions Références 1997- VII. *Les nuages*. p. 107.

Ce passage de l'expérience guidée a été élaboré à partir de textes très inspirés, et j'ai l'intuition que cela a été fait dans l'objectif de produire l'inspiration nécessaire au surgissement de cette perception de la différenciation.

Voir à ce sujet les notes du même livre *Expériences guidées* - Notes sur les Expériences Guidées - Les nuages. p. 138 :

« Ce récit porte le même nom que la comédie qu'Aristophane fit présenter en 424 avant J.C. Toute l'Expérience est sous-entendue d'un ton joyeux et moqueur en hommage à l'intention de l'œuvre grecque. La voix que l'on entend au début [dont le texte est cité ici] regroupe en une même explication les genèses des trois œuvres importantes. Ainsi, l'hymne de la création du Rig-veda nous dit : « Il n'y avait alors ni l'existant, ni le non-existant ; il n'y avait ni le royaume de l'air ni le royaume du ciel, au-delà de lui ». Quant à « ... Les ténèbres étaient face à l'abîme » c'est textuellement extrait du premier livre de Moïse (Genèse 1,2). À propos de « Il n'y avait pas d'êtres humains, ni un seul oiseau, poisson, crabe, bois, pierre, caverne, ravin, herbe, forêt. », cela fait référence au Polol-Vuh (livre du Conseil des Indien Quiché, traduit d'après le manuscrit trouvé à Chichicastenango). Cet autre passage, selon lequel « Il n'y avait ni galaxies, ni atome », nous renvoie au journalisme actuel commentant la théorie du Big-Bang. (...) »

¹¹ Notes de Psychologie, Silo, Éditions Références, Paris, 2012. *Psychologie IV - Chapitre 5. Structures, état et cas non habituels*. p. 287.

Extrait de notes personnelles :

« Je comprends que si je veux aller dans la direction de mon Dessein lié à la Bonté et/ou du Dessein de l'Humanité lui aussi lié à la Bonté, je dois être en conscience de moi, et "faire quelque chose" pour que cela s'exprime à l'intérieur de moi et parvienne au monde. La bonté et la compassion ne sont pas dans la nature du "moi".

(...) Soit je suis mécanique et naturelle et alors je suis différenciée, en comparaison, en opposition, en confrontation (c'est-à-dire dans le propre fonctionnement du "moi"), soit je me connecte intentionnellement à ma partie sacrée, à ma partie reliée au Tout, et là je connecte à la bonté et à la compassion. Parce que "mon" intention EST ma partie sacrée, ma partie connectée à la Conscience Universelle. En fait, ce n'est pas mon intention qui se manifeste, c'est l'Intention Universelle qui passe à travers l'être que je suis, quand je pousse un peu mon "moi" et que j'accepte d'arrêter de me différencier.

Soit je suis "plante" "animal" et mon "moi" prend toute la place "dans ma conscience" ignorant le reste du monde, soit je suis intentionnelle, c'est-à-dire que je pousse mon "moi", pour qu'un canal s'ouvre et que la Bonté du Monde se manifeste sur le monde via mon corps (aussi faiblement soit-il parfois).

Je comprends que la Bonté des personnes n'est jamais que la Bonté du Monde en action, via leur corps. Il n'y a pas de bonté mécanique, ou naturelle, il n'y a pas de "moi" qui unit ! Le "moi" désunit, différencie, sépare, c'est son rôle, c'est sa "nature profonde", c'est sa fonction pour l'éveil de l'Humanité.

(...) Selon que les "moi" acceptent plus ou moins de se pousser, la Bonté peut s'exprimer plus ou moins dans le monde.

(...) Mais le passage de la Bonté Universelle au travers de l'être humain n'est pas neutre. Chez celui qui a accepté de pousser sa propre mécanique, il laisse des traces (positives et purificatrices) de cette union sacrée... purifiant chaque fois plus l'être humain qui a accepté le "passage".

Et ces traces sont bonnes ! Elles deviennent des gourmandises ! Oui j'aime la Bonté, j'aime me sentir Bonne, j'en re-veux ! Car je vis mieux et je me sens mieux quand la Bonté Universelle me traverse, me prend, me submerge, me drogue !

Je dois reconnaître que plus le "moi" s'éloigne du centre mieux je vis ! »

Autre extrait :

« Accepter la Bonté en soi, c'est faire un pas vers le Profond. Être Bon, c'est permettre au Sacré de nous révéler à nous-même et de nous rapprocher de l'Union Sacrée, en nous laissant toucher, pour un instant, le Paradis perdu.

Car la Bonté et la compassion ne sont pas de ce monde ! Elles sont du "monde des Dieux", du Sacré, et chaque gramme de Bonté et de compassion qui jaillit dans ce monde, c'est Dieu, ou l'Univers, ou le Profond qui se rend visible au travers de la race humaine.

Si je veux me rapprocher du Profond, je ne dois pas pousser mon moi seulement lors du travail d'Ascèse, je dois le pousser en permanence car le Profond est déjà là, en moi et en chacun dès que la Bonté et la compassion nous traversent.

C'est aussi là que commence la vraie humilité, dans ces moments où mon "moi" se pousse pour que la Bonté du Monde me traverse et se déverse sur tous les êtres qui m'entourent. Je suis humble quand j'ai conscience du canal que j'ouvre au Sacré pour qu'il se diffuse autour de moi. Car, ce n'est pas moi qui le fais, j'ai simplement permis que Cela se fasse, comme un vitrail laisse passer les rayons du soleil. »

« Quand vous aimez, vous ne devez pas dire « Dieu est dans mon cœur » mais plutôt, « Je suis dans le cœur de Dieu ».

(...)

Car en vérité, c'est la vie qui donne à la vie – alors que vous, qui vous imaginez être donneurs, n'êtes en réalité que témoins. »¹²

¹² Le prophète, Khalil Gibran, Édition Point Sagesse, Paris, p 16 & 24.

4- Approfondissement et utilisation des traces de l'expérience

Dans ma vie, il y a un avant et un après cette expérience si particulière.

Même si toutes les expériences spirituelles qui m'ont été données de vivre ont changé ma vie ou ma vision du monde, celle-ci a produit un changement d'un autre ordre.

Il va de soi que tout mon être aspire à retrouver cet état, à vibrer de nouveau dans cette fréquence, cependant, je ne suis pas capable d'y retrouver à volonté.

Toutefois le passage de la Bonté Universelle a laissé des traces en moi, traces que je peux reconnaître et décrire.

J'ai décidé d'étudier et d'approfondir par expérimentation les 6 thèmes qui me semblent être les traces restées en moi suite à cette expérience : la compassion, la bonté, l'amplification de l'horizon temporel, la réconciliation, la joie et la tendresse¹³.

Bien sûr, ces "choses-là" étaient déjà présentes en moi bien avant cette expérience. Comme elles sont aussi présentes chez de nombreuses autres personnes. Mais je les considère, depuis, d'une toute autre manière... comme si auparavant, je ne les avais pas bien comprises, comme si je les "utilisais" mal, ou en tout cas pas dans leur plein potentiel.

Sachant maintenant que tous ces registres ne sont pas mécaniques, mais déjà sacrés, je voulais mieux les connaître et mieux les maîtriser pour les utiliser avec tout le soin qu'ils méritent.

En outre, au fur et à mesure que j'avance dans l'approfondissement de ces traces, je prends conscience que ce travail minutieux et permanent change ma vie, finalement presque tout autant que l'expérience elle-même.

J'ai commencé par l'étude des registres de la compassion et de la bonté, en particulier à l'aide des écrits de Silo¹⁴. Je voulais comprendre en profondeur ces deux registres et apprendre à les distinguer en moi et autour de moi.

Au-delà de ces deux registres, je voulais aussi approfondir toutes ces traces le plus possible pour qu'elles deviennent des points d'appui... sinon pour reproduire l'expérience elle-même, du moins pour ouvrir le plus souvent possible la porte à la Bonté... et vivre le plus possible en accord avec ce qu'elle a produit en moi.

a) La compassion

À Bomarzo en 2005, les Messagers demandèrent à Silo, son point de vue à propos de la compassion :

« Il me semble que beaucoup de gens sentent la compassion. Cette compassion que l'on sent, part toujours d'une sorte d'empathie avec l'autre, se mettre à la place de l'autre. Si je ne me mets pas à la place de l'autre, je ne peux pas sentir l'autre. Je ne peux avoir aucune compassion si je ne sens pas l'autre. C'est verbal, mais ce n'est pas profond, parce que la compassion est (un phénomène) interne, je dois sentir l'autre de l'intérieur. Je peux avoir de la compassion si j'expérimente ce que l'autre expérimente...

(...)

La compassion nous amène nécessairement à chercher les solutions aux problèmes de l'autre, exactement comme si c'était mes propres problèmes. »¹⁵

Dans son étymologie latine, le terme compassion signifie "souffrir avec" et c'est ainsi qu'on l'interprète dans le contexte religieux. Mais même au-delà de son contexte religieux, dans notre

¹³ La bienveillance fait, elle aussi, partie des traces laissées par le passage de cette expérience spirituelle. En l'étudiant plus précisément, il me semble que cette attitude/intention de vouloir "bien-veiller sur..." en amont de la rencontre (et non de "surveiller" dans le présent) est vraiment très proche de la bonté (dans ce mouvement d'aller vers l'autre avant qu'il ait besoin). La bienveillance est, elle aussi, un emplacement intérieur indépendamment du paysage extérieur. Finalement, il me semble que la bienveillance est en quelque sorte la bonté qui ne dit pas son nom. C'est pourquoi je ne l'ai pas gardée comme trace significative.

¹⁴ *Expression de la bonté dans la pensée de Silo*, Essai. Disponible sur le site de La Belle Idée.

¹⁵ *Causerie de Silo avec les Messagers*, Bomarzo, 2005. Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011. (Disponible uniquement en version papier) Voir le passage complet en Annexe 1.

culture judéo-chrétienne, la compassion désigne toujours cette manière empathique de "souffrir avec l'autre", tout en cherchant à l'aider. C'est peut-être pour cela que la compassion ne génère pas automatiquement la bonté. La compassion produite par l'identification à un être très cher (enfant, conjoint...) peut induire de la colère, du ressentiment. Elle peut même donner envie de venger l'être cher auquel nous sommes identifiés. L'identification à la souffrance de l'autre ne produit pas forcément des élans de bonté envers ses semblables.

Extrait de notes personnelles :

« Pourquoi Silo ne nous propose-t-il pas : « Force, Compassion, Sagesse » ou « Force, Amour, Sagesse » ?

Dans la compassion, il y a une identification à la souffrance de l'autre, et le Guide Intérieur ne s'engage pas, et ne nous engage pas, non plus, dans un "processus de souffrance avec autrui".

*Le Guide "agit", "inspire", "conseille" depuis un état de conscience inspirée qui nous permet de **dépasser** la souffrance, la nôtre comme celle des autres.*

C'est pourquoi le Guide agit depuis la Bonté et non depuis la compassion. »

La trace de la compassion comme point d'appui

La compassion est pour moi quelque chose d'accessible, car elle surgit en moi par observation du monde extérieur. Même depuis un état "peu inspiré", je peux percevoir la souffrance de l'autre.

Quand la compassion se manifeste en moi, elle m'alerte, comme un signal qui m'informe que tout le processus vers la bonté peut commencer. Avec elle, je prends immédiatement conscience que je peux choisir entre 2 positions. M'identifier à ce dont la personne témoigne, rester dépendante de l'illusion du paysage extérieur pour chercher avec elle des coupables et des solutions immédiates. Ou alors, je peux commencer à entrer plus profondément en moi-même et chercher le tonus affectif de la bonté, pour amplifier ma vision de l'autre, l'aider à aller au-delà du paysage apparent pour chercher le Sens de ce qu'elle vit. Soit nous restons ensemble à la surface "des choses", soit nous entrons ensemble plus en profondeur en nous-même, cherchant ensemble un autre type de réponse pour soulager sa souffrance.

En ce sens, la compassion devient pour moi, une alerte que je ne suis pas assez connectée en moi-même (ce que les "Yeux des mains" n'ont pas vu car ils n'étaient pas ouverts, mes yeux et mes oreilles l'ont perçu). La compassion devient une porte d'entrée pour aller encore plus en profondeur en moi-même permettant aussi que surgisse la Bonté.

b) La bonté

La bonté est un registre qu'il est plus difficile de définir clairement.

En approfondissant le registre de la bonté et de la compassion dans la vie quotidienne, il m'a semblé que l'un et l'autre génèrent en nous des "mouvements" différents.

La compassion naît d'un mouvement en mandorle reconnaissable, qui va et vient entre soi et l'autre (ou la situation à laquelle nous nous identifions). Cette mandorle avec l'autre induit parfois le risque de se sentir "dans un clan" plus que dans un autre, par identification.

Alors que la bonté naît de l'intérieur et se répand dans un mouvement en expansion dans toutes les directions et reste indifférente à l'illusion du paysage. Venant de l'intérieur, elle se "situe en nous" dans un espace plus profond de l'espace de représentation.

Toujours à Bomarzo en 2005, un Messenger interroge Silo sur la bonté :

« Que pourrais-je te dire sur la bonté ? Qu'on l'expérimente comme une réconciliation avec soi-même bien qu'elle se réfère aux autres ! »

Plus loin dans cet échange, Silo associe la bonté à "l'âme humaine", peut-être justement parce qu'elle vient d'un espace intérieur profond :

« Quand tu te souviens d'un acte de bonté que tu as produit, tu le ramènes à la mémoire et cela te sert aujourd'hui. C'est cela dont tu as besoin de te souvenir, de ce que tu as fait de bon et c'est cela qui t'invite à faire ces bonnes choses dans le futur.

S'il y avait une âme, cette âme travaillerait avec des forces, des forces qui produisent une certaine unité ou bien des forces qui s'entrechoquent, qui s'opposent entre elles. (...) Si cette âme existait, nous aimerions qu'elle soit unitive, qu'elle ait un centre vers lequel tout converge et que tout s'harmonise dans ce centre. (...) Ce serait une âme qui s'amplifie. (...) Et pour obtenir cette unité, tu aurais besoin d'actes de bonté. C'est ce que croyaient les anciens [du moyen-âge] ».

La Bonté serait-elle liée à "l'âme" qui s'amplifie¹⁶ ? (avec un registre sphérique qui s'étend autour de moi sans distinction)

Et la compassion plus liée au "moi" qui s'identifie ? (avec un registre en mandorle entre l'autre ou les situations auxquelles je m'identifie et moi-même)

Mais peut-être que ce sont simplement les étapes d'un processus qui va de l'extérieur vers l'intérieur ?

La compassion, plus en surface, peut s'approfondir et s'amplifier au fur à mesure que nous allons de plus en plus en nous-même, pour finir par se transformer en bonté en s'amplifiant vers une disposition générale face à la vie.

Peut-être que la compassion est à la Bonté, ce que le savoir est à la Sagesse ? ... une composante essentielle qu'il faut apprendre à amplifier et à faire rayonner autour de soi d'une manière particulière et inspirée.

Lors d'une pratique méditative, j'ai eu l'intuition que la Bonté est sphérique.

Extrait de notes personnelles :

« Je sens la présence de la Bonté qui m'envahit d'une douce chaleur, ... je ne sais pas si c'est de la chaleur ou de la lumière, mais je sens le mouvement qui naît et qui s'étend en moi puis hors de moi... cela ressemble fortement à une expérience de Force. Mais je reconnais ce quelque chose de spécial propre à la Bonté ... être disponible, être au service... la Bonté "fait toujours quelque chose"... Elle est active, Elle est en mouvement... l'expansion continue... Je comprends que la fonction de la Bonté est d'unir, de réunir, de mettre ensemble... Elle unit le présent et le passé, le présent et le futur, le passé et le futur, ... Elle unit ce qui a été laissé et oublié avec ce qui est présent et ce qui est désiré... Elle unit ce qui se croit "inunissable", Elle unit les contraires, les opposés, les isolés... le registre est de plus englobant, de plus en plus global ... la Bonté contient tout ce qui EST et tout ce qui N'EST PAS... »



Je registre, je vois, je sens dans mon corps le symbole du Yin et du Yang, je comprends pourquoi c'est la sphère qui a été choisie pour ce symbole... La Bonté est UNE, rien ne peut rester en dehors quand la Bonté est présente. Tout (et son contraire) doit s'unir dans la sphère. Rien ne peut rester hors de la sphère de la Bonté... La Bonté est la seule chose qui SOIT réelle en ce monde... Tout ce qui n'est pas Bonté est une illusion. »



Ainsi, lorsqu'on approfondit, on prend conscience que la Bonté n'est pas un registre uniquement tourné vers le monde. Elle est aussi une expérience spirituelle intérieure d'une grande densité, permettant de découvrir ce qu'il y a de plus sacré en chacun.

Extrait de notes personnelles :

« En tant qu'être humain, je suis d'une double nature. L'une végétative, naturelle et mécanique qui est unie au monde naturel et à son fonctionnement fatal et néanmoins merveilleux. C'est à cette partie qu'appartient la mécanique de mon "moi", même s'il

¹⁶ Selon "ces anciens", c'est l'âme qui s'amplifie... Pourtant, de nos jours, Silo nous dit : « Mais il existe d'autres actions que nous n'avons probablement réalisées que rarement dans notre vie. Ce sont des actions qui nous procurent sur le moment une grande unité. Elles nous donnent le registre que quelque chose s'est amélioré en nous après les avoir accomplies. Enfin, elles nous offrent aussi une proposition de futur en ce sens que, si nous pouvions les répéter, quelque chose grandirait et s'améliorerait encore en nous. ». Silo parle, Éditions Références, Paris, 2013, L'action Valable, p. 24.

travaille en permanence à me séparer de ce monde pour que je le regarde, le comprenne mieux, et voie son fonctionnement fantastique. L'autre partie de ma double nature est plus intentionnelle ; Libre et Sacrée, elle est la Sœur des Dieux. Mais cette partie, ignorante de sa vraie nature, s'agite de façon chaotique dans le monde, en essayant de le comprendre et de lui trouver un Sens. Pourtant, quand elle est traversée de la Bonté Universelle, cette partie-là de "moi" se retrouve et se reconnaît enfin pour ce qu'elle est ! Et sa soif d'union s'en trouve, pour un temps, assouvie. »

Peter Lippert, toujours dans son livre *Bonté*¹⁷, témoigne de son expérience de la Bonté, d'une manière qui m'a énormément inspirée :

« Celle-ci, [la vraie sagesse] pour être propre à la bonté, ne la constituent pas. Elle en est la condition indispensable. La bonté elle-même est une grâce greffée sur l'âme sage. Simple, indivisible, irréductible à des éléments, elle est quelque chose de primitif et d'ultime.

C'est que l'homme bon passe un seuil, le seuil qui conduit à l'Esprit et à Dieu. Cette marche décisive l'élève, d'un pas, dans un monde nouveau et lui donne une forme nouvelle d'existence.

(...)

L'homme bon est libre, évadé de ses propres frontières et lancé dans des espaces infinis ; il est celui qui a goûté toute réalité dans sa saveur originel, dont toutes les choses ont pénétré le cœur, parce qu'il a pris à cœur toutes choses.

Ayant passé le seuil d'un monde nouveau, l'homme bon est vraiment un homme nouveau, différent des autres, dans le savoir et le vouloir, dans l'agir et dans l'être. Il en est ainsi de sa valeur morale. Non seulement elle est plus parfaite, mais elle est autre. Elle ne tend pas à l'épanouissement personnel, mais à l'épanouissement universel.

(...)

Si la bonté est assez puissante pour soulever l'homme jusque dans un monde nouveau, si elle lui donne une humanité nouvelle, elle doit plonger ses racines dans les dernières profondeurs de l'être, là où reposent les forces créatrices, dans le sein mystérieux contenant toutes choses. Qu'est-elle donc ? Quel est son secret ?

Nous pouvons décrire les effets de la bonté, son souffle ardent, suivre son action, mais qui dira parfaitement d'où elle vient et où elle va ? Il semble qu'on ne peut ni l'enseigner ni l'apprendre.

(...)

Née de Dieu, la bonté porte les traits du visage divin. Si l'on dit que l'homme a été créé à l'image et à la ressemblance de Dieu, c'est à cause d'elle et d'elle seule. (...)

Elle naît d'un contact naturel et surnaturel avec Dieu. Son existence et son épanouissement dans un cœur humain est comme une ascension vers Dieu. C'est par la bonté seule que l'homme approche de Dieu. C'est dans la bonté qu'est comblé le désir élémentaire de l'homme.

(...)

Si nous sommes bon, nous approchons de Dieu jusqu'à le toucher, nous saisissons sa main, nous reposons sur son cœur. Ainsi la bonté réalise un contact réciproque entre l'âme et Dieu : celui de Dieu crée sa bonté et celui de l'âme épanchant et faisant rayonner cette bonté, qui lui fait toucher Dieu, devenir sainte et bienheureuse.

(...)

Ainsi Dieu est invoqué chaque fois qu'un soupir de bonté jaillit d'un cœur humain. Il y a alors prière. L'homme bon est prière ambulante, prière incarnée, prière vivante. »

La trace de bonté comme point d'appui

La bonté est un registre que je reconnais de mieux en mieux en moi. Il est quasiment toujours présent à la fin des Offices. Je peux de plus en plus souvent me mettre dans cet emplacement intentionnellement quand je dois faire quelque chose d'important, quand je dois rencontrer une personne en demande ou que je dois affronter une situation difficile.

¹⁷ BONTÉ la vertu d'aujourd'hui et de demain - Peter Lippert - Aubier Edition Montaigne - Extraits des pages 43, 44, 48, 51, 52, 55.

Je demande intérieurement à être dans la meilleure disposition vis-à-vis de la personne et/ou de la situation et je me mets en disposition de "percevoir plus amplement".

Je sens que je travaille chaque jour à ce que la bonté soit l'état interne depuis lequel se déroulent mes journées. Ainsi je me prédispose, au minimum à être au service de la vie et à être guidée le moins possible par mes intérêts ou mes peurs, ouvrant au maximum de mes capacités cet espace en moi d'où surgit la Bonté Universelle.

c) La réconciliation

Le registre de la réconciliation est lui aussi une trace qui reste fortement inscrite en moi suite à cette expérience, car la réconciliation est inhérente à la Bonté :

« Dans la bonté, l'autre s'amplifie et tu te reconnais en lui et cela te réconcilie. »¹⁸

Pourquoi le fait de se reconnaître en l'autre nous réconcilie-t-il ?

Il me semble que depuis la bonté, la souffrance de l'autre nous remet en mémoire une ancienne expérience de souffrance similaire. Je reconnais et me rappelle avoir moi-même souffert du même problème que lui (ou presque) et je reconnais en avoir compris et appris des choses m'ayant permis de sortir de là. Je reconnais donc que je me suis réconciliée avec cette ancienne souffrance et avec ce type de situation. Et reconnaître cette ancienne souffrance chez l'autre me permet de registrer en moi-même, une nouvelle fois, mon propre parcours et mon propre processus de réconciliation. C'est mon propre dépassement de cette souffrance, qui me permet d'amplifier l'horizon temporel de l'autre, ... je sais qu'il peut lui aussi, sortir de cette souffrance à un moment ou à un autre.

Comme nous avons eu l'expérience de ce qui arrive à l'autre, nous savons « ce qu'il se passe » pour cette personne et nous savons qu'il y a une issue à la souffrance pour lui aussi, issue liée à la réconciliation.

Ce registre de réconciliation, avec notre propre histoire, ouvre en nous le canal intérieur de la bonté qui, en nous traversant, peut alors guider nos actes envers cette personne depuis un regard réconcilié, et non dépendant de l'illusion du paysage.

Comme la Bonté, la Réconciliation peut être vécue, elle aussi, comme une expérience spirituelle profonde.¹⁹ Lors du séminaire sur la Réconciliation, le lien entre la Bonté et la Réconciliation m'a semblé évident.

Notes personnelles :

« Je sens que la Réconciliation et la Bonté ont beaucoup en commun et qu'elles sont inséparables. Je sens une grande nécessité de m'aimer, telle que je suis, je sens que j'ai de plus en plus de sagesse pour juger ma vie, mes actes, mes erreurs et mes frustrations... mais je manque encore cruellement de bonté, sans laquelle aucune réconciliation avec moi-même ne peut se produire. Je me "regarde" et "m'évalue" depuis la tête ... mais je veux apprendre à me regarder et à m'évaluer depuis le cœur. Je sens un profond besoin de m'aimer, de me regarder avec bonté, c'est-à-dire de me réconcilier avec moi-même, ma vie, mes actes et mes non actes. »

Autre extrait :

« Je sens ma réconciliation comme un oiseau migrateur parcourant des milliers de kilomètres et sachant parfaitement où il veut arriver, où il doit arriver. C'est la rébellion contre la souffrance qui me guide :

Je cherche l'emplacement de bonté en moi comme point de départ, et je sens quelque chose de léger s'envoler, c'est lumineux et cela s'étend comme des ailes qui volent, loin, haut, de plus en plus loin et de plus en plus haut, de plus en plus gracieusement. J'arrive au-dessus de la stratosphère, je suis libre de la pesanteur, de tout ce qui sur cette terre me retient, m'emprisonne. Je plane libre, légère, sans direction spécifique car je suis libre de ce qui me pousse habituellement. Plus rien ne m'atteint car tout est

¹⁸ *Causerie de Silo avec les Messagers*, Bomarzo, 2005. Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011. (Disponible uniquement en version papier) Voir le passage complet en Annexe 1.

¹⁹ *Manuel pour les Messagers*, Éditions Références, Paris, 2011, *Séminaire sur la Réconciliation*.

bien, tout est à sa place, tout est juste. Je comprends chaque évènement, et ces compréhensions sont comme une « réconciliation spontanée » car depuis là, je suis toujours dans une grande compréhension des actes de chacun et personne n'est mon ennemi, ni je ne suis ma propre ennemie...

Je comprends que la Réconciliation est un état inspiré de conscience, depuis lequel les choses se vivent autrement, se comprennent autrement, les processus sont différemment visibles. Car tout est uni, tout est à sa place, tout est juste, tout est bon.

Dans cet état, je suis libre de toute souffrance, de tout jugement, de tout ressentiment.

La Réconciliation unit, de même que la Bonté unit... la souffrance désunit, et le ressentiment désunit, de soi et des autres.

La Bonté met ensemble, et la Réconciliation remet ensemble ce qui a été désuni. »

La trace de la réconciliation comme point d'appui

Les réconciliations étant de plus en plus nombreuses dans ma vie, j'ai l'expérience de l'énorme quantité d'énergie libre que produit chaque réconciliation. Je sais qu'au-delà de l'acte moral de se réconcilier avec autrui et au-delà du confort psychologique de se réconcilier avec sa biographie, la réconciliation est une chose essentielle pour avoir de l'énergie disponible supplémentaire pour être au service du monde.

C'est pourquoi la réconciliation est une trace doublement importante. D'une part, me remémorer mes actes de réconciliation me reconnecte à la Bonté de la Vie. Et d'autre part, me rappeler mes réconciliations fait circuler de nouveau en moi l'énergie libre gagnée... c'est presque comme si je regagnais de nouveau cette énergie en l'évoquant et qu'elle était de nouveau immédiatement disponible pour se mettre au service de l'autre et de la Vie.

Chaque souvenir de réconciliation contient en son sein la force vivifiante de l'énergie libérée lors de la réconciliation initiale.

La réconciliation est donc, pour moi, une double porte d'entrée pour reconnecter à la Bonté.

d) La joie

La joie est une autre caractéristique importante de la bonté. Le souvenir des registres de légèreté et de joie qui m'habitaient lors de l'expérience de la Bonté reste encore très fort.

Il semble que les actes de bonté soient toujours enregistrés comme des actes d'unité intérieure :

« Et quelle est la saveur de l'acte d'unité ? Pour la reconnaître, tu t'appuieras sur une profonde paix qui, accompagnée d'une douce joie, te met en accord avec toi-même. »²⁰

Je me suis rendu compte à plusieurs reprises dans la vie quotidienne que la légèreté de la joie me rendait l'accès à la bonté beaucoup plus facile. Parce qu'elle ouvre le futur, elle aide à l'amplification de l'horizon temporel de l'autre et du temps en général.

Par sa simplicité comme par sa profondeur, la Joie peut être une "porte d'accès" permettant à la bonté de nous traverser plus facilement. Il me semble, comme en témoigne Jano Arrechea, que certaines joies sont des registres naissant d'espaces intérieurs similaires à celui dont est issue la Bonté.

« Dans le cas des joies plus singulières [issues d'expériences spirituelles] sa saveur a des caractéristiques très particulières ; parmi elles, la certitude que "quelque chose d'extraordinaire s'est produit", et la durée de cette émotion qui s'installe dans l'intériorité pour un laps de temps très étonnant.

(...)

Nous observons un autre facteur très significatif en ce qui concerne la joie : il s'agit de l'avancée à laquelle on parvient en relation à l'accès aux Espaces Profonds.

(...)

C'est une joie inaltérable, parente proche du centre de gravité.

(...)

²⁰ Humaniser la terre, Silo, Éditions Références, Paris, 1999. Le paysage intérieur, Chapitre X L'action valable, p.100.

Dans ce sens, nous pouvons conclure que parmi les émotions variées expérimentées par l'être humain, la joie a une importance toute spéciale car sa manifestation prédispose à la cohérence et de plus, contribue clairement à éviter la violence. Son expression est en outre facilement reconnaissable chez les uns et les autres et sa manifestation fait inévitablement reculer la souffrance. »²¹

La trace de la joie comme point d'appui

La joie est une trace dont je me souviens et que je peux utiliser quand elle se présente à moi. Pour l'instant, contrairement à la bonté que je sais faire surgir assez facilement et à la réconciliation que je sais évoquer intentionnellement, la joie est quelque chose que je ne sais pas faire surgir. Je ne sais pas "où", ni "comment" me mettre pour appeler intentionnellement le registre de la joie. Je sais juste que quand la joie est présente en moi, je peux accéder plus facilement au registre de la Bonté, car elles sont toujours proches. Quand la Bonté me traverse, j'essaie de prendre conscience de la joie qui l'accompagne, pour qu'elle devienne une "amie" plus familière et plus accessible.

e) L'amplification de l'horizon temporel

Avant l'expérience spirituelle, cette composante de la Bonté m'avait déjà interpellée ; je ne comprenais pas bien le sens de cette partie de la phrase :

« Dans la bonté, l'autre s'amplifie... »²²

Que veut dire « l'autre s'amplifie » ? Qu'est-ce qui s'amplifie ?

Il me semble maintenant que ce qui s'amplifie est l'horizon temporel de l'autre ainsi que la perception du temps nécessaire aux processus. J'ai le soupçon que pour produire cette amplification, il est nécessaire là encore d'aller au-delà de l'identification à la souffrance immédiate de l'autre. Il faut amplifier le regard. Et pour se faire il s'agit de reculer encore plus loin en soi-même pour cheminer vers l'intérieur et dépasser "l'espace interne de la compassion" pour entrer dans "l'espace interne de la bonté".

Lors d'un échange avec des étudiants en 1983 en Argentine, Silo parle de l'être humain. C'est un moment extraordinaire durant lequel il semble s'exprimer précisément depuis cette « expérience spirituelle de la Bonté » ou de la « Grande Compassion ». Dans ce passage, la notion d'amplification de l'horizon temporel de l'autre est d'une amplitude maximale car elle se rapporte à l'histoire humaine dans son intégralité.

Au-delà de l'amplification de l'autre, le regard que Silo porte ici sur l'être humain contient aussi toutes les caractéristiques spécifiques de cet emplacement intérieur : la notion d'être au service de manière totalement désintéressée, la non possession, le non jugement, la perception du Sens...

« Tant que mon expérience de l'autre se fera à travers le "pour-moi", mes actes n'humaniseront pas le monde. Dans mon registre intérieur, l'autre devrait être une chaude sensation de futur ouvert qui ne se termine même pas dans le non-sens chosifiant de la mort.

Sentir l'humain dans l'autre, c'est sentir la vie de l'autre comme un bel arc-en-ciel multicolore et qui s'éloigne d'autant plus que je veux arrêter son expression, l'attraper, l'arracher. Tu t'éloignes, et je me sens réconforté si j'ai contribué à briser tes chaînes, à surpasser ta douleur et ta souffrance. Et si tu viens avec moi, c'est parce que dans un acte libre, tu te constitues en tant qu'être humain, et non seulement parce que tu es né "humain". Je sens en toi la liberté et la possibilité de te constituer en être humain, et mes actes trouvent en toi ma cible de liberté. Alors, pas même ta mort n'arrêtera les actions que tu as mises en marche car tu es par essence temps et liberté.

Ainsi, j'aime chez l'être humain son humanisation croissante. Dans ces moments de crise et de chosification, dans ces moments de déshumanisation, j'aime sa possibilité de réhabilitation future. »²³

²¹ À propos de la Joie - Etude brève, Jano Arrechea, 2012. Disponible sur le site de La Belle Idée. p. 22, 25 & 26.

²² Causerie de Silo avec les Messagers, Bomarzo, 2005. Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011. (Disponible uniquement en version papier) Voir le passage complet en Annexe 1.

Amplifier l'horizon temporel des situations et des personnes, apprendre à voir le temps nécessaire aux processus, chercher des explications au-delà du perceptible immédiat est un exercice que je pratique depuis de nombreuses années au travers de la méditation simple²⁴.

Une des conséquences de l'amplification de l'horizon temporel m'a orientée vers la certitude « qu'il n'y a pas de coupable ». Cette certitude, je l'ai toujours ressentie comme un acte de foi, comme un acte de Bonté.

La Réconciliation et la Bonté ne peuvent pas s'accommoder de la notion de coupable. Aller au-delà de la notion de coupable, c'est nécessairement amplifier l'horizon temporel de la personne et/ou de la situation. Toute personne s'étant rendue "coupable" de quelque chose, a préalablement été "victime" elle-même. Il est donc ici question de la notion d'action-réaction, ou plus exactement de la structure acte/objet qui se place au-dessus des notions de jugement de valeur désignant victimes et coupables. Comme le dit Silo, chacun est simplement responsable de ses actes.²⁵

La trace de l'amplification de l'horizon temporel comme point d'appui

Le désir d'amplifier l'horizon temporel de l'autre me semble déjà, en soi, un signe de bonté. Parce que l'on veut regarder l'autre au-delà de ce qu'il semble être dans l'instant. La volonté d'amplifier l'horizon temporel oriente vers la recherche du Sens de ce qui arrive, et plus loin encore vers le Sens de la vie elle-même.

Je connais cet exercice mental d'amplification. J'aime le pratiquer. La bienveillance qu'il génère m'emporte vers la réconciliation due à la compréhension globale de la situation, vers la joie qui ouvre le futur, vers la Bonté.

C'est donc un autre point d'appui pour que s'ouvre en moi le canal de la Bonté.

f) La tendresse

Bien que la tendresse ne soit pas une trace aussi "significative" de l'expérience initiale que les précédentes, dans mon expérience, elle se présente aussi comme une composante de la Bonté et comme une porte d'entrée.

La tendresse est une sorte de mouvement vers...

Un élan délicat vers l'autre... qui n'est pas sans lien avec le fait « d'être disponible pour... ». C'est « un élan qui veut prendre soin de... ».

Comme la bonté, la tendresse naît d'un mouvement intérieur. La tendresse, quand elle est mouvement, contient de la beauté, mais elle est aussi mouvement d'émotions intérieures, c'est une manière particulière de bouger, de regarder, de tendre vers...

Cela peut être un mouvement externe du corps, ou parfois un mouvement interne dans le changement de regard, ou encore un mouvement invisible du cœur quand l'émotion change de fréquence.

²³ *Silo parle*, Silo, Éditions Références, Paris 2013 - À propos de l'humain - Causerie avec des étudiants argentins, 1983, p. 90.

²⁴ « Nous pouvons distinguer plusieurs types de méditation. Nous pouvons donc avant tout nous mettre d'accord en précisant ce qu'est la méditation et en définissant également les différents types de méditation qui existent (...) Dans la méditation simple, l'attitude du penser va au-delà d'un réflexe face à quelque chose. Le mental approfondit et cherche la racine d'inconnues ou d'intérêts en général. La méditation simple est un pas plus avancé, elle va au-delà de la "dictature" de l'objet qui se présente à mes yeux. Ici, on va au-delà de la simple présentation, on cherche à résoudre des inconnues. Cette attitude inquisitrice et investigatrice de la conscience est un pont vers la Discipline Mentale qui est le troisième type de méditation.

Les quatre Disciplines - Matériel de l'École - Disponible en français sur le site de La Belle Idée, p. 19.

²⁵ Silo parle aussi de cette manière de voir les choses, et cela m'a toujours semblé être une expression de sa profonde bonté envers l'être humain. « Il y a un autre point que je dois traiter maintenant. Il a trait à la situation de crise à laquelle nous sommes parvenus. Comment tout cela est-il arrivé et qui sont les coupables ? Je ne ferai pas de ce problème une analyse conventionnelle. Je n'aurai recours ni à la Science, ni aux statistiques. J'utiliserai des images pouvant parvenir au cœur de chacun. (...) Les uns et les autres sont responsables de ce qu'ils ont fait, mais personne n'est coupable de ce qui est arrivé. (...) « Il n'y a pas de coupable » et que s'établisse comme obligation morale pour tout être humain de se réconcilier avec son propre passé. » *Silo parle*, Éditions Références, Paris 2013, *Intervention publique, Madrid 1981*, p. 69.

La tendresse est présente dans les registres de l'amour et parfois dans ceux de la compassion. Même si l'œil extérieur ne la perçoit pas, dans les élans qui s'expriment avec Bonté, elle est toujours présente.

Les traces de la tendresse comme point d'appui

La tendresse est un registre que je peux faire surgir facilement.

La tendresse est quelque chose de très simple : il suffit de chercher à voir ou à ressentir quelque chose autour de nous (même quelque chose d'infime) pour produire le mouvement interne de la tendresse, en prendre conscience puis l'amplifier à ce qui l'environne. Ce processus de la tendresse possède son propre rythme et sa propre musicalité. Maintenu avec intention il fait surgir la tendresse vers ceux qui nous entourent, tout en nous propulsant vers l'intérieur de nous-même et permet le surgissement de la Bonté.

Comme je ressens la tendresse comme une amie intime et invisible de la Bonté, elle est aussi, pour moi un point d'appui qui peut me rapprocher de l'expérience spirituelle recherchée.



*Détail de la statue de Jean Geef
« Amour et Malice » (1858-1859)*

Dans une tentative d'être chaque fois plus proche et plus disponible à cette expérience spirituelle, j'en approfondis chaque jour les traces.

... Pour que ces traces deviennent des sillons
... pour que ces sillons deviennent des chemins
... qui deviendront à leur tour le lit d'une rivière
... où tourbillonne l'eau claire et lumineuse de la Source.

5- Résumé :

L'intérêt de ce récit d'expérience est de témoigner d'une profonde expérience spirituelle liée à la Bonté. Partager les intuitions et réflexions qui en découlent, ainsi que le travail d'études des traces laissées par cette expérience.

C'est dans le contexte d'une intense recherche du Dessein qu'a surgi l'expérience. Différents éléments, dont la statue du Bodhisattva Avalokiteshvara m'ont permis de comprendre que cette expérience contenait des caractéristiques propres et reconnaissables, qui m'ont incitée à l'écriture d'un récit d'expérience.

Pendant cette expérience spirituelle, je sentais que tous mes actes et toutes mes pensées, ainsi que ma manière de regarder les choses et de les ressentir étaient remplis d'une très grande Bonté. C'est comme si la Bonté vivait en moi, qu'elle se mettait au service de tout ce qui m'entourait et qu'il n'y avait plus de place pour autre chose. Elle emplissait tout mon espace intérieur. De ce fait, les réponses que "je" donnais aux autres et dans le monde étaient bien différentes de celles que je donne habituellement. Je ressentais profondément que tout était à sa place, que tout dans cette vie avait un Sens, caché ou non. Et que "mon rôle", "ma part" était simplement d'accompagner tout ce qui m'entoure vers ce Sens. Sans crainte, sans me laisser altérer par l'illusion du paysage. Je n'avais qu'à être au service de la Vie car tout était à sa place. "Servir" prenait une dimension spirituelle que je n'avais jamais soupçonnée. "Etre au service" était le sens profond de cette expérience. Les événements, les autres et moi-même faisons partie de cet unique Sens : "Servir la Vie". C'était une évidence profonde. Et la Bonté était là, tant par la pleine acceptation de ce Sens que comme réponse à l'accompagnement de tout ce qui se produisait.

C'était comme si "La Bonté servait le Monde" à travers mon corps.

Cette expérience, connue dans le bouddhisme sous le nom « Grande Compassion » présente les caractéristiques suivantes :

- L'évidence du Sens et la sensation d'être éveillé : le registre profond que la vie a un Sens et que les choses sont telles qu'elles doivent être, nous procure une immense paix et une grande lucidité.
- Une disponibilité infinie pour servir les autres et la vie qui nous entoure. Cette disposition totale est sans doute la plus caractéristique la plus spécifique de cette expérience. Elle est allégorisée par les 1000 mains et 1000 yeux de la statue d'Avalokiteshvara. Servir et être au service devient une expérience spirituelle hors du commun.
- L'absence de jugement de valeur permet de poser un regard plus favorable sur aux différentes options véritablement favorables à la croissance de la vie. Grandit alors la certitude que quoiqu'il arrive, d'autres portes pour la croissance de la vie s'ouvriront prochainement.
- La certitude que l'action juste est lancée depuis le Profond et que le "moi" n'intervient pas dans ce processus.
- L'absence d'attachement aux gens, aux choses ou aux situations, malgré une forte implication dans tout ce qui nous entoure, car seule la conviction d'avoir fait ce qu'il y a à faire, importe.
- Un grand silence intérieur car les préoccupations, les peurs et les désirs du "moi" disparaissent.
- L'augmentation de l'horizon temporel dans lequel l'autre et les situations sont inclus prend une autre dimension car le futur s'ouvre de manière très ample. La perception du temps nécessaire aux actions devient différente, comme s'il fonctionnait en interdépendance avec les actes à accomplir. Tout se fait et arrive toujours au bon moment.
- L'absence de désirs et de besoins personnels, l'absence de peur du futur crée un état serein très particulier.
- Tous les actes accomplis lors de cette expérience spirituelle apportent du "plus énergétique", la fatigue disparaît et l'action nourrit énergétiquement en profondeur.
- Le "moi" n'est plus le centre de l'attention même si cette expérience se déroule dans le quotidien. Le moi est comme déplacé, tranquille et silencieux ; il laisse toute la place pour que la Bonté venue du Profond agisse par elle-même.

Suite à la découverte de la structure mentale acte/objet lors de la Discipline Mentale – structure qui oblige le "moi" à se désunir de tout ce qui l'entoure pour en prendre conscience – j'ai l'intuition que la bonté et la compassion sont déjà une expression du Profond. Qu'elles s'expriment depuis leur dimension spirituelle ou simplement dans leur expression quotidienne. La bonté et la compassion ne sont pas de "ce monde".

Cette expérience spirituelle de la Bonté ayant totalement changé ma vie, j'ai commencé à étudier les traces qu'il m'en reste dans la vie quotidienne. J'ai cherché à les approfondir et tenté, sinon de reproduire l'expérience, du moins de vivre au plus près de ce qu'elle fut.

Les différentes traces que j'ai réussi à identifier sont devenues des points d'appui permettant de laisser la Bonté me traverser :

- La compassion, en me signalant la souffrance de l'autre, m'alerte sur la nécessité d'entrer en moi-même pour accéder à la Bonté. Et ainsi, je peux me mettre au service de l'autre d'une manière plus éveillée.
- La bonté surgit lorsque je vais davantage à l'intérieur de moi-même et que, cessant de m'identifier à l'illusion du paysage, je cherche le Sens plus en profondeur.
- Me remémorer intentionnellement mes différentes réconciliations me permet d'accéder à nouveau à l'énergie qu'elles avaient libérée à l'époque. Et cela me redonne sur l'instant accès à un "plus énergétique" que je peux mettre directement au service des autres ou de la situation.
- L'accès au registre de joie, même s'il reste difficile pour moi, est toujours un facilitateur. Avec sa légèreté et sa profondeur, la joie m'aide inmanquablement à m'approcher de la Bonté, elle en est l'amie intime.
- La tendresse, qui même si elle n'est pas une composante directement liée à l'expérience spirituelle de la Bonté, en est une caractéristique puissante dans son expression quotidienne. En ce sens, elle est pour moi un important point d'appui pour accéder à la Bonté.
- L'amplification de l'horizon temporel de l'autre et/ou des temps nécessaires aux processus est un exercice mental qui, même s'il n'était pas issu de la bonté, l'induirait de manière concomitante. Car pour amplifier l'horizon temporel, il faut amplifier le regard et pour ce faire, il est nécessaire d'entrer chaque fois plus en profondeur en soi-même, lâcher l'illusion du paysage immédiat et se rapprocher de l'espace d'où est issue la Bonté.

6- Synthèse de l'expérience spirituelle :

La Bonté n'est pas quelque chose qui s'attrape, ce n'est pas non plus quelque chose qui appartient à ce monde ou au "moi".

Ce n'est ni l'extase, ni la contemplation, ni non plus un concept ou une morale.

La Bonté, c'est la Vie qui donne à la Vie.

Quelle que soit la proportion et l'intensité avec laquelle Elle s'exprime, Elle est toujours issue du Profond, et nous pouvons seulement en être témoin lorsqu'elle passe à travers nous.

Toutefois nous pouvons nous prédisposer à son passage.

L'approfondissement de chacune des traces qu'Elle a laissées en moi lors de son passage en torrent puissant, nourrit chaque jour ma vie, mes actes, mes relations humaines et mon Ascèse.

J'apprends à être attentive à sa traduction dans ma vie de tous les jours parce que la Bonté est quelque chose d'actif, d'engagé et de solidaire.

Que ce soit dans sa dimension spirituelle ou dans sa dimension plus quotidienne,

**la Bonté est un état de conscience particulier,
qui se traduit en acte.**

7- Conclusion du récit d'expérience :

Je retire plusieurs conclusions de l'expérience elle-même et de son approfondissement.

Etudier ses expériences

Comme je le disais en introduction : « Il y a ma vie avant et ma vie après cette expérience spirituelle profonde. » Cependant je prends conscience que c'est parce qu'elle a été suivie de tout un travail d'étude que cette expérience s'est intégrée en moi avec le temps. Etudier et décrire chaque particularité de l'expérience, l'amplifie et l'inscrit en profondeur. Ainsi gravée, l'expérience ne se "perd" plus avec le temps ; elle ne s'oublie pas.

Sans doute, l'étude approfondie de nos expériences spirituelles nous nourrit-elle plus sûrement et plus sainement que l'accumulation d'expériences. La réalisation d'études et de récits d'expérience permet un partage de nos avancées et favorise, je l'espère, la transmission de l'Esprit.

L'expérience de servir

Bien que ma vie soit depuis longtemps au service de l'humanisation, après cette expérience spirituelle, "se mettre au service" de quelqu'un ou d'un ensemble a pris une toute autre dimension.

"Servir", "être au service" peut devenir une expérience spirituelle hors du commun.

Dans ce monde du "chacun pour soi", et du vouloir "ne rien devoir à personne", une autre dimension fait son apparition. Dans nos cultures occidentales, la notion d'être au service est généralement liée à quelque chose de servile voire de dégradant. La croyance qu'il est nécessaire de s'oublier ou de se nier pour n'être plus qu'un outil au service des intérêts de l'autre, pousse à se détourner de cette posture souvent jugée humiliante.

Cependant, j'ai eu l'expérience que je pouvais m'oublier et devenir un "outil" au service du Sacré. Cet emplacement, loin de me diminuer me permettait au contraire de grandir et d'être moi-même, comme jamais auparavant. Rien ne peut davantage nous faire grandir qu'apprendre à servir.

Particularité de l'expérience spirituelle de la Bonté

Il ne fait aucun doute que l'Amour ou la Bonté sont la "matière première" de cet espace Sacré que nous expérimentons parfois.

Depuis l'Ascèse, la grande majorité de mes expériences se produisent lors de pratiques durant lesquelles je suis assise sur ma chaise. Il arrive cependant qu'elles surgissent dans le quotidien, m'emportant alors vers une sorte d'extase ou une autre perception de ce qui m'entoure.

Quand je me réfère à l'expérience spirituelle de la bonté, il en va tout autrement.

En effet l'expérience spirituelle de la Bonté, telle qu'elle est étudiée dans ce récit d'expérience, ne peut être vécue "sur sa chaise". Cette expérience ne nous met pas dans une sorte de "suspension" hors du monde quotidien. Elle se vit les yeux bien ouverts, dans une relation consciente aux autres. Elle est, littéralement, une autre manière d'être dans le monde. Une expérience du Profond vécue dans le contact et la relation avec tous. L'expérience de bonté ne nous "isole" pas du monde quotidien dont nous avons l'habitude, car au contraire nous y sommes totalement immergés. Ce sont nos réponses qui viennent d'une profondeur hors du commun.

Traduction de la Bonté dans le monde

Les expériences spirituelles que nous avons vécues ont toutes eu un impact sur notre vie d'une manière ou d'une autre. Certaines restent en nous comme de belles expériences que nous aimerions bien revivre, d'autres changent notre regard sur la vie ou sur la mort, d'autres encore nous laissent perplexes, voire nous déroutent. Quelques-unes peuvent se traduire en actes qui ne sont pas totalement en phase avec cette "matière première" de Bonté, bien que nous soyons certains d'avoir eu un contact avec le Profond...

***« Alors, depuis le Profond parvient un signal.
Souhaitons que, par les temps qui courent,
ce signal soit traduit avec bonté,
qu'il soit traduit en vue de dépasser la douleur et la souffrance. »²⁶***

Silo



²⁶ *Silo à Ciel ouvert* - Silo - Editions Références Paris 2007 - *Discours de Silo lors l'inauguration du Parc de La Reja* (Argentine) 7 mai 2005. p. 52.

ANNEXE 1

Causerie avec les Messagers Silo - Bomarzo 2005

*Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011.
Disponible uniquement en version papier*

Question : Pourrais-tu dire quelque chose sur l'amour et la compassion ? Dans le Message, on parle beaucoup de l'amour et de la compassion. Quelle serait l'attitude pour arriver à cet état d'amour et de compassion et comment peut-on le transmettre à d'autres ?

Silo : Il me semble que beaucoup de gens sentent la compassion. Cette compassion que l'on sent, part toujours d'une sorte d'empathie avec l'autre, se mettre à la place de l'autre. Si je ne me mets pas à la place de l'autre, je ne peux pas sentir l'autre. Je ne peux avoir aucune compassion si je ne sens pas l'autre. C'est verbal, mais ce n'est pas profond, parce que la compassion est (un phénomène) interne, je dois sentir l'autre de l'intérieur. Je peux avoir de la compassion si j'expérimente ce que l'autre expérimente, comme l'explique Bouddha, quand il transmet la compassion pour certains animaux. Nous ne sommes pas en train de parler de personnes, nous parlons de ce qui est plus loin. À voir ses descriptions, comment il sent ces animaux de l'intérieur, c'est une chose spectaculaire, c'est fantastique comment il arrive à sentir cette empathie avec des choses si éloignées de nous comme un chien, un chat, un tigre. Bon, nous ne prétendons pas autant que ces descriptions, mais oui nous prétendons nous rapprocher de l'autre. Si nous nous sentons comme lui, si nous sentons quelque chose de chaleureux avec lui, une proximité avec lui, cela nous induit à résoudre ses problèmes. La compassion nous amène nécessairement à chercher les solutions aux problèmes de l'autre, exactement comme si c'était mes propres problèmes. Alors, si je ne sens pas l'autre, il m'est difficile d'exercer ma compassion. Je peux sans doute avoir de bons souhaits, mais je n'arrive pas à le sentir de l'intérieur.

Parlons maintenant de l'amour. Comment puis-je sentir l'amour alors que c'est quelque chose qui doit se mettre en marche depuis l'intérieur ? Où est-ce que l'on sent l'amour ? Dans le cœur disent certains. C'est bien, mais les Égyptiens le sentaient dans le foie (rires), c'était l'endroit où logeait l'âme. Eh bien, selon certaines cultures, l'âme se loge dans certains viscères (rires), par exemple dans certaines cultures, l'âme se loge dans la bourse²⁷ (rires). C'est un viscère très spécial.

Bien, blague à part, effectivement il y a un registre interne. Disant quelque chose d'hérétique, nous devons admettre qu'on expérimente l'amour de manière un peu hallucinatoire. Ma chérie, tes lèvres de rose, tes dents d'ivoire... ! Eh bien, les descriptions que font les amoureux sont des descriptions de monstres !! (rires). Comment, tes dents d'ivoire et tes lèvres de rose ? (rires) Bon, nous savons tous ce qu'on essaye de transmettre quand on dit ce genre de choses. Ce sont des choses qui vont vers l'expression poétique et, qui à travers les mots, transmettent des registres. C'est ce que je sens, de l'amour, je sens que tu es une rose, une fleur. Bien sûr, si quelqu'un est très rigoureux il dira : une fleur ? Et où sont les racines ? (rires) Mais la transmission de registre peut être parfaite. Avec ces mots qui sont des métaphores, les gens savent très bien ce qu'il faut dire, mais ce qui est adéquat est que cela coïncide avec ce qu'ils expérimentent.

C'est pour cela que je dis qu'il y a des éléments hallucinatoires, parce que tu enlèves la représentation, l'immédiat, le visuel, l'auditif et tu le remplaces par des représentations qui font allusion. Nous sommes en train de parler logiquement de l'amour entre personnes, mais l'amour pour toutes les personnes, à mesure qu'il s'amplifie, perd sa concentration. Sentir l'amour pour une personne, parfois ça vient et ça passe, au mieux une fois ou deux dans ta vie, ou dix fois, mais pas toute la journée, pas à toute heure et pas à tout moment. Sentir de l'amour pour dix personnes en même temps est un peu plus compliqué, mais c'est possible. Sentir l'amour pour l'humanité...bien, peut-être j'ai expérimenté un sentiment très englobant, très ample, très intéressant, mais je ne sais pas si on peut parler d'aimer, de sentir l'humanité. Quand on sent

²⁷ Dans le sens de « porte monnaie ».

l'amour, on sent l'autre. Quand quelqu'un sent l'amour pour l'humanité, en réalité il a un registre ample, mais surtout inspirateur. Ce sentiment l'amène à différentes choses mais qui ne sont pas l'amour au sens strict du terme. Ainsi, on expérimente l'amour pour ce qui est proche mais on l'expérimente difficilement pour ce qui est loin, comme l'humanité. Mais surtout, on l'expérimente pour sa propre tribu, pour sa famille, son père, sa mère et peut-être pour les gens du lieu où l'on vit, parce qu'on partage des expériences communes. Mais les gens d'autres pays, d'autres endroits, il m'est plus difficile de les sentir et espérons que ceux qui le disent le sentent, parce que s'ils ne le sentent pas... et qu'ils parlent de ces choses-là... Péché ! (rires)

Alors, cet amour pour l'humanité qui serait si important dans ce moment, cet amour pour l'humanité, il ne me semble pas qu'il soit si répandu et qu'on puisse l'expérimenter réellement, mais oui il me semble que l'on peut faire un effort dans cette direction. Sentir dans cette direction, il me semble que c'est une grande avancée. Tenter d'obtenir cette communication avec ce que nous appelons l'humanité me paraît une grande avancée, mais donner pour acquis que nous sentons de l'amour pour l'humanité, il me semble que nous devrions réviser cela. C'est parce que ces choses sont si importantes et aboutissent en une image du monde, qu'il faut les considérer avec une certaine délicatesse, pas avec des slogans : « J'aime l'humanité » ! Bon, tant mieux pour toi si tu y arrives, mais bon, où le sens-tu ? Dans le pied, dans le cœur ? Cela te donne une respiration profonde ? Tu modifies la réalité, tu hallucines d'une certaine façon ? Sens-tu une poésie quand tu parles de l'humanité ? Bien, il faudrait faire un petit travail avec l'autre, sentir l'autre et les autres. Ce saut de l'autre aux autres, n'est pas dans notre culture, c'est une phrase, c'est un slogan, il n'existe pas en tant que registre. Je peux expérimenter l'amour pour l'autre. Mais comment je peux faire pour expérimenter l'amour pour les autres ? Je n'affirmerais pas comme ferme et définitif cette affaire : c'est clair ! Nous sentons de l'amour pour l'humanité ! (rires). Nous n'avançons pas comme cela. Ce qui est clair c'est que je sens de l'amour pour l'autre et je désire profondément ressentir de l'amour pour les autres. Je travaille intérieurement pour étendre mon amour et pour savoir comment faire ; et par ce travail j'ai des expériences, j'ai différents registres, je vois comment j'avance et j'aspire à ce qu'un jour je puisse avoir le registre de cet amour pour l'humanité, mais moi je n'en ai pas le registre et alors je ne mens pas et je ne me mens pas à moi-même et j'aspire à cet amour pour l'humanité, et si je suis dans cette direction, alors je devrais reconnaître que je suis en train d'aimer l'humanité qui est dans le passé et aussi qui est dans le futur.

C'est une humanité que je ne vois pas, c'est une humanité qui viendra, qui viendra. Je pourrais faire cela si je commence à étendre mes sentiments vers les autres qui sont là parce que je vois qu'ils sont présents. Imagine toi arriver à l'histoire de l'humanité, je ne parle pas de faits historiques, je parle de l'humanité aujourd'hui présente qui est la continuité de l'humanité qui a travaillé depuis des milliers d'années, des centaines de milliers d'années. Comment est-ce que je peux expérimenter l'amour pour cette humanité ? C'est un processus, je sens de l'amour pour le processus humain, quelque chose qui est en train de changer et qui est en train de se transformer, pas comme une pierre, comme quelque chose de statique, mais quelque chose qui a du futur, quelque chose qui me fait écarter toutes les pierres sur le chemin. *(Les yeux de Silo deviennent brillants et son émotion inonde toute la salle).*

Question. : Et sur la bonté ?

Silo : Et sur la bonté, que pourrais-je te dire sur la bonté ? Qu'on l'expérimente comme une réconciliation avec soi-même bien qu'elle se réfère aux autres ! De la même manière qu'on expérimente la haine, l'opposé de la réconciliation, et de la bonté. La haine t'amène à une tension telle qu'elle exige une catharsis, une tension insupportable, dans laquelle tu ne supportes pas l'autre, dans laquelle tu veux faire disparaître l'autre. Dans la bonté, l'autre s'amplifie et tu te reconnais en lui et cela te réconcilie. Et ceci est un registre unitif. L'autre cas est un registre de dissolution, de désintégration. Et quand cela arrive, tu t'en souviens comme quelque chose de désintégrateur, comme quelque chose de mauvais qui t'es arrivé. Et quand c'est l'autre cas qui t'arrive, quand tu te souviens d'un acte de bonté que tu as produit, tu le ramènes à la mémoire et cela te sert aujourd'hui. C'est ça dont tu as besoin de te souvenir, de ce que tu as fait de bon et c'est cela qui t'invite à faire ces bonnes choses dans le futur. S'il y avait une âme, cette âme travaillerait avec des forces, des forces qui produisent une certaine unité ou bien des forces qui

s'entrechoquent, qui s'opposent entre elles. Pour quoi (dans quel but) cette âme devrait-elle continuer ? Pour sentir toujours cette souffrance, cette opposition ? Il vaut mieux qu'elle disparaisse ! (rires) Si cette âme existait, nous aimerions qu'elle soit unitive, qu'elle ait un centre vers lequel tout converge et que tout s'harmonise dans ce centre. Nous aimerions que cela grandisse. Nous aspirerions à une âme en croissance et non pas à une âme statique, fixe comme une photo qui vit dans un logement déterminé, à l'intérieur d'un salon. Ce serait une âme qui s'amplifie.

Au moyen-âge, ils parlaient de l'âme du monde. Une âme au-delà de l'individuel, du personnel, mais qui permettait que les choses fonctionnent. On croyait à cette époque que dans les animaux et les personnes existait une âme, une âme dans les personnes et les animaux. C'est ce qui animait les animaux. C'est ce principe qui les mettait en mouvement. Et ils comprirent que dans cette âme, à un moment donné, se produit un nouveau principe qui n'était plus simplement l'âme. Cela ressemblait plus à un souffle, à un esprit, quelque chose qu'on ressentait à l'intérieur, dans le cœur, dans les poumons, c'était comme une respiration, un « pneu ma », les pneumatiques (rires) qui ont de l'air à l'intérieur. C'est comme ça qu'on sentait l'esprit à cette époque, comme un principe différent de l'âme et cet esprit n'existait pas toujours, il se créait, il était généré par ce que tu faisais, parce que tu étais dans ce monde avec ton corps et que tu faisais des choses avec ton corps, tu ne faisais pas que subsister, que manger des choses, satisfaire tes nécessités, mais tu avais aussi des aspirations, tu avais des tendances vers le futur pour voir à quel type de choses tu allais parvenir et tu le faisais avec des personnes dans un monde de personnes. Tu étais en relation avec les personnes d'une façon unitive ou bien d'une façon contradictoire. Et quand tu établissais avec les personnes des relations de façon contradictoires, tu créais aussi la contradiction en toi-même et alors tu ne pouvais pas voler vers l'esprit, tu ne pouvais pas le construire, il te manquait l'unité. Et pour obtenir cette unité, tu avais besoin d'actes de bonté. C'est ce que croyaient les anciens.

BIBLIOGRAPHIE

Livres :

Le Message de Silo, Silo, Éditions Références, Paris, 2010.

Notes de Psychologie, Silo, Éditions Références, Paris, 2011.

Humaniser la terre, Silo, Éditions Références, Paris, 1999.

Silo parle, Silo, Éditions Références, Paris, 2013.

Silo à ciel ouvert, Silo, Éditions Références, Paris, 2007.

Manuel de thèmes formatifs et de pratiques pour les Messagers, Éditions Références, Paris, 2011.

Expériences Guidées, Silo, Éditions Références, Paris, 1997.

BONTE, la vertu d'aujourd'hui et de demain, Peter Lippert, Aubier Edition Montaigne, Paris 1946

Le prophète, Khalil Gilbran, Édition du Seuil, Point Sagesse, Paris, 1992.

Productions écrites : (Disponible sur le site www.parclabelleidée.fr)

Matériels de l'École de Silo, Les Quatre Disciplines, Antécédents.

À propos de la Joie, Étude brève, Jano Arrechea, Parc d'étude et de réflexion La Reja, Argentine, 2012.

Antécédents de la Discipline Mentale : la voie mentale chez Parménide, Loredana Cici, Parc d'étude et de réflexion Attigliano, 2009.

Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011.
(Disponible uniquement en version papier)