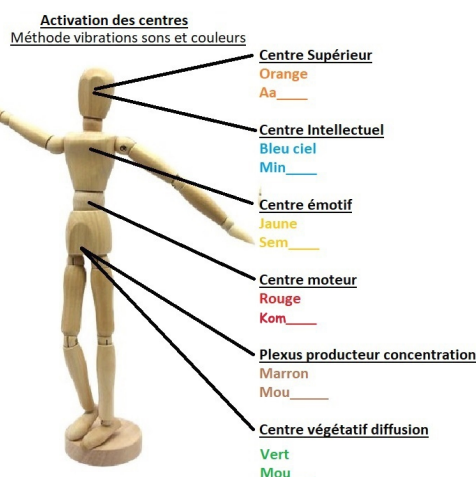
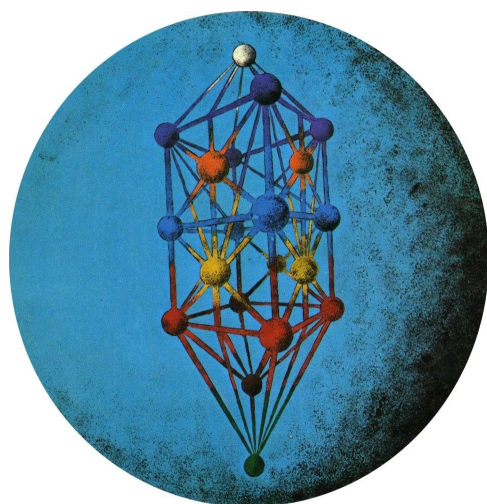


# Récit d'Activation du Centre Supérieur par la pratique de Vibrations Sons et Couleurs



Production d'École  
Récit d'expérience

« En avançant ainsi, un jour peut-être, tu capteras un signal. Un signal qui se présente quelquefois avec des erreurs et quelquefois avec des certitudes. Un signal qui s'insinue avec beaucoup de douceur, mais qui, en de rares moments de la vie, fait irruption comme un feu sacré, donnant lieu au ravissement des amoureux, à l'inspiration des artistes et à l'extase des mystiques. Parce qu'il convient de le dire, autant les religions que les œuvres d'art et les grandes inspirations de la vie sortent de là, des diverses traductions de ce signal, et ce n'est pas pour autant qu'il faut croire que ces traductions représentent fidèlement le monde qu'elles traduisent. Ce signal dans ta conscience est la traduction en images de ce qui n'a pas d'image, c'est le contact avec le Profond du mental humain, une profondeur insondable où l'espace est infini et le temps éternel.<sup>1</sup> »

Isabelle Chapre

Parc d'Étude et de Réflexion La Belle Idée  
Avril 2024

1. SILO, La Reja, Buenos Aires, Argentine, 7 mai 2005.

---

## Intérêts

---

Le premier intérêt est de témoigner en détaillant l'expérience vécue de l'Activation du Centre Supérieur. Les quelques pages de cet écrit sont un partage d'expérience pour les maîtres de l'École.

Elles peuvent renvoyer chacun à ses propres expériences.

Le deuxième intérêt est de me remémorer ce pas d'évolution de croissance et d'unité, afin de me propulser vers d'autres expériences futures et de les faire surgir. Cette expérience est vécue comme une transformation de l'énergie psychophysique en Force.

---

## Résumé

---

Ce travail en 2023 avec la méthode de "Vibrations, Sons et Couleurs" m'a permis l'Activation du Centre Supérieur, avec des indicateurs clairs, jamais vécus jusque là, que la conscience n'aurait donc pas pu imaginer. Cet écrit est une description de l'expérience vécue.

---

## Synthèse et ouverture

---

L'Être Humain n'a pas terminé son évolution. Son processus de croissance s'accélère. Il est une merveille de l'évolution, d'une constitution merveilleuse, d'une perfection inimaginable. Il est un équilibre entre ici-et-maintenant et l'espace-ouvert-intérieur-infini que nous tentons d'écouter. Nous sommes la merveilleuse construction-constitution du pont entre l'Humain et l'Être-espace-intérieur-infini.

Je remercie chacun d'entre Nous pour les contributions à cette quête, pour cette recherche du développement de l'Être Humain, pour notre participation au Grand Projet de sa construction future.

J'ai hâte de voir jaillir les prochaines générations avec cette évolution déjà intégrée.

# Table des matières

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Possible pour tous.....                                                                       | 4  |
| 2. Besoin d'énergie supplémentaire comme condition préalable.....                                | 4  |
| 3. Méthode d'auto-transfert.....                                                                 | 4  |
| 4. Méthode d'Activation des Centres.....                                                         | 5  |
| 5. Expérience de la première pratique (début juin 2023).....                                     | 8  |
| 6. Expérience du premier Choc.....                                                               | 9  |
| 7. Le jour du deuxième Choc.....                                                                 | 11 |
| 8. Expérience du deuxième Choc : Activation du Centre Émotif Supérieur.....                      | 12 |
| 9. Nouvelles compréhensions.....                                                                 | 14 |
| 10. Et depuis.....                                                                               | 16 |
| 11. Synthèse et ouverture.....                                                                   | 18 |
| 12. Conclusion.....                                                                              | 18 |
| 13. Résumé en schéma chronologique.....                                                          | 19 |
| 14. Annexe 1. Définitions de termes.....                                                         | 21 |
| 15. Annexe 2. Exemple de réconciliation par auto-transfert : méthode mandorle tri-<br>angle..... | 23 |

---

## 1. Possible pour tous

---

Lors de la réunion d'École de mi-avril 2023 au parc la Belle Idée, en observant les amis, je me rends compte que la vie éveillée ainsi que la guérison de la souffrance, ne sont plus un mythe. Elles peuvent devenir réalité. Cela devient possible, pour tous, pour chacun d'entre nous. À chacun de prendre la décision. Cela lève mes inhibitions : oui, cela est possible ici et maintenant. Je l'entrevois de *mes yeux*. Je prends alors la décision d'avancer dans cette direction.

Pour me renforcer, je m'appuie sur une phrase de Silo que l'on m'avait rapportée, phrase qui disait quelque chose comme : « si tous les jours tu fais ton travail personnel, toi aussi, tu avanceras ».

En avril, en étant sincère, je n'ai pas la maîtrise cénesthésique des différents centres, je ne sais pas les activer successivement. Je crois manier plus ou moins l'énergie des différents centres, mais je ne connais pas les points de contrôles. Je suis tentée de commencer par d'autres pratiques (par exemple avec les actes unitifs, ou avec la Force) dans un groupe déjà constitué, mais finalement, je décide de commencer avec la méthode « vibrations sons et couleurs de chaque centre », quitte à rejoindre ce groupe plus tard. Cette décision m'a été bénéfique.

---

## 2. Besoin d'énergie supplémentaire comme condition préalable

---

D'abord auto-transfert puis méthode par les « vibrations sons et couleurs »

---

En mai 2023, je sais que j'ai besoin de beaucoup plus d'énergie pour pratiquer chaque jour le dernier quaterne d'une nouvelle discipline (la discipline morphologie que j'ai commencé en novembre 2022 dans un groupe, groupe qui me permet de maintenir un rythme d'échanges et de pratiques, tout en acceptant mes cycles).

Pendant plus d'un mois (de mi-mars à mai 2023), j'approfondis chaque jour de nouvelles réconciliations/auto-transferts avec l'histoire de ma vie. Je pratique ces réconciliations dans le *plan bas-concave*, le *plan moyen* et le *plan haut-convexe*.

Pour cela, je fixe l'intérêt du travail, je le charge. Mon entrée est claire. Les trois chemins aussi. Mon guide est là. Mon sac à dos est rempli d'outils et de cadeaux.

---

## 3. Méthode d'auto-transfert

---

Résolution de tensions et déplacement de charges

---

Dans le plan bas, je ne peux pas affronter les situations de tensions du passé directement.

1. Je déséquilibre une tension directe en mandorle (ayant 2 objets : moi et l'objet de tension)
2. vers un nouveau système de tensions en triangle pour pouvoir dénouer une situation (ayant alors 3 objets : moi, l'objet de tension, et un 3<sup>e</sup> élément *surprise* solutionnant), cherchant le 3<sup>e</sup> élément jusqu'à ce que les 3 éléments *fusionnent* en une belle réconciliation.
3. En conséquence, petit à petit, pas à pas, chaque jour, la tension change, les charges se déplacent, je passe du plan bas vers le plan moyen ou haut, jusqu'à

ce que le registre de réconciliation soit atteint. (cf. Annexe 2).

Je reconnais que mes « actes contradictoires ou [note personnelle : OU/ET] unitifs s'accumulent en moi » (*Le Message*, Silo, chapitre XIII, principe 12). Du coup, j'accumule chaque jour de petits pas supplémentaires de réconciliation, je m'approche, je transforme, je convertis mes peurs, mes fâcheries. J'accumule de petits actes de conscience d'unité intérieure et je libère pas à pas des contenus bloqués. La colère devient un signe que le dessein a été brutalement interrompu, trahi ; alors la blessure peut être profonde.

Ainsi, lorsque des colères apparaissent, je sais qu'il peut s'agir de quelque chose d'important, interrompu, lié aux desseins, ou aux blessures sur laquelle je peux revenir, que je peux observer, pour m'approcher de sa racine, afin de me réconcilier, avancer dans ma vie et retrouver mon grand Dessein. Je peux créer de nouveaux ponts entre le bas et le haut, entre terre et ciel, créer de nouveaux arcs-en-ciel, signes de l'alliance entre la terre et le ciel (Bible, Genèse 9,13).

En parallèle de ce travail de réconciliation, je dois encore trouver de l'énergie.

Je me souviens de la méthode « d'Activation des Centres par vibrations via les sons et les couleurs ».

---

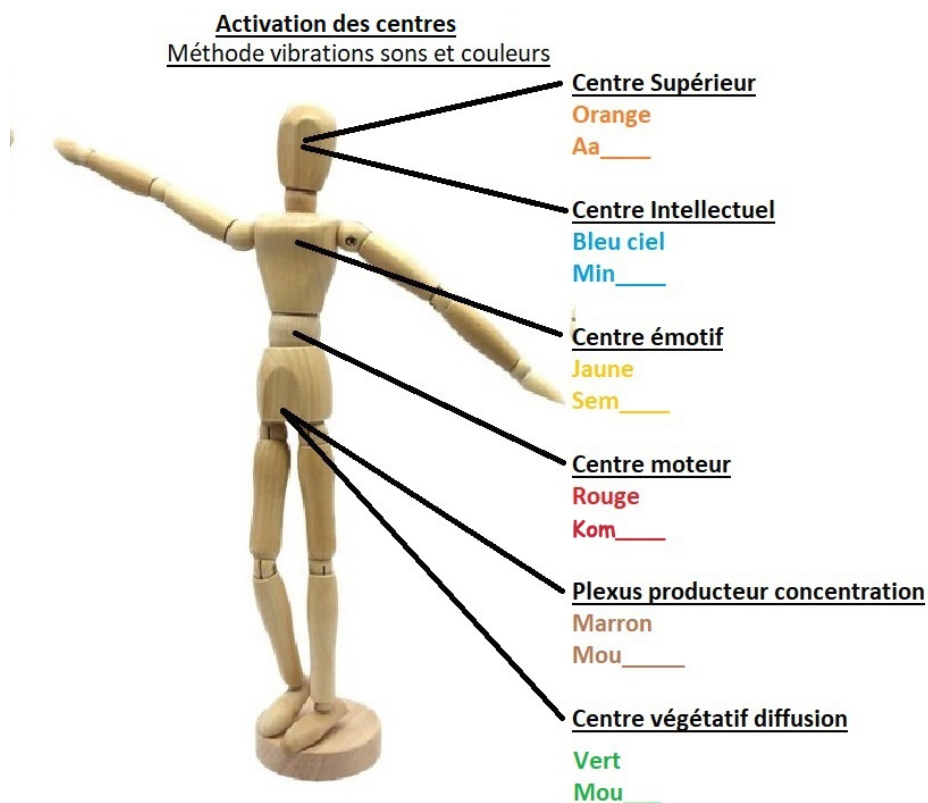
#### 4. Méthode d'Activation des Centres « Vibrations sons et couleurs »

---

Une des méthodes d'activation des centres (parmi plusieurs) : « Vibrations sons et couleurs » (méthode proposée par Silo 1972) :

La méthode « d'Activation des Centres par vibrations via les sons et couleurs » est un procédé défini par Silo en 1972, pratiqué et confirmé par Michel Darracq auprès de Tito De Casas et Guy Fontan. Il s'agit d'une des méthodes possibles.

Le procédé est simple. Il est basé sur les vibrations d'un son et d'une couleur pour chaque centre : se concentrer sur un centre, faire vibrer le son dans ce centre, jusqu'à ce que la couleur apparaisse. Observer en silence les registres (moins d'une minute). Passer au centre suivant juste au-dessus. C'est une montée énergétique simple commençant par le centre végétatif, puis montant aux centres moteur, puis émotif, puis intellectuel, jusqu'au centre supérieur.



Faire vibrer fortement de bas en haut jusqu'à ce que la couleur apparaisse :

|                                                                                                     |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Centre végétatif : en diffusion dans tout le corps (tout le corps comme point de contrôle)<br>..... | Diffusion dans tout le corps avec :<br>. la couleur Verte<br>. son « Mouuu ____ »    |
| 1 mn silence                                                                                        | Observation des registres                                                            |
| Centre végétatif : en concentration sur le Point de contrôle : Plexus producteur<br>.....           | Concentration avec :<br>. la couleur Marron<br>. son « Mouuu ____ »                  |
| 1 mn silence                                                                                        | Observation des registres                                                            |
| Centre moteur<br>Point de contrôle : plexus solaire<br>.....                                        | Concentration avec :<br>. la couleur Rouge<br>. son « Kommm ____ »                   |
| 1 mn silence                                                                                        | Observation des registres                                                            |
| Centre émotif<br>Point de contrôle : plexus cardiaque<br>.....                                      | Concentration avec :<br>. la couleur Jaune<br>. son « Semmm ____ »                   |
| 1 mn silence                                                                                        | Observation des registres                                                            |
| Point de contrôle du Centre intellectuel<br>(pas de plexus)<br>.....                                | Concentration près du front avec :<br>. la couleur Bleu ciel<br>. son « Minnn ____ » |
| 1 mn silence                                                                                        | Observation des registres                                                            |
| Point de contrôle du Centre Émotif Supérieur<br>(pas de plexus)<br>.....                            | Concentration dans la tête avec :<br>. la couleur orange<br>. son « Aaaa ____ »      |

(Sauf avec le son Mou de couleur verte,) il s'agit de toujours concentrer dans les points de contrôle, sans diffuser, jusqu'à ce que se produise une expérience particulière.

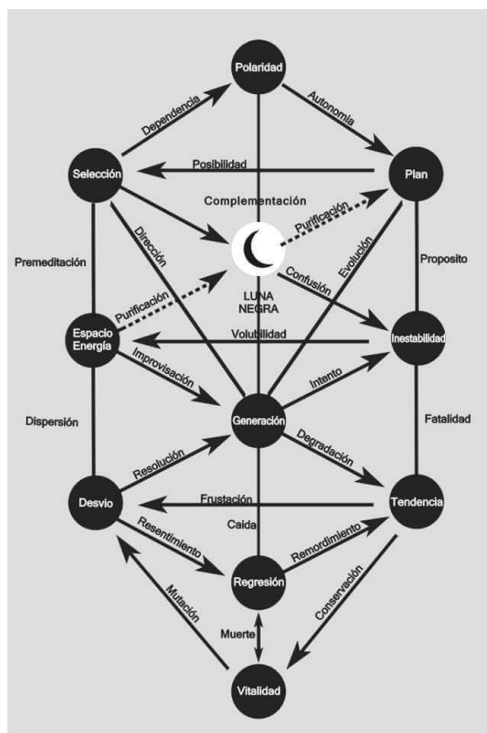
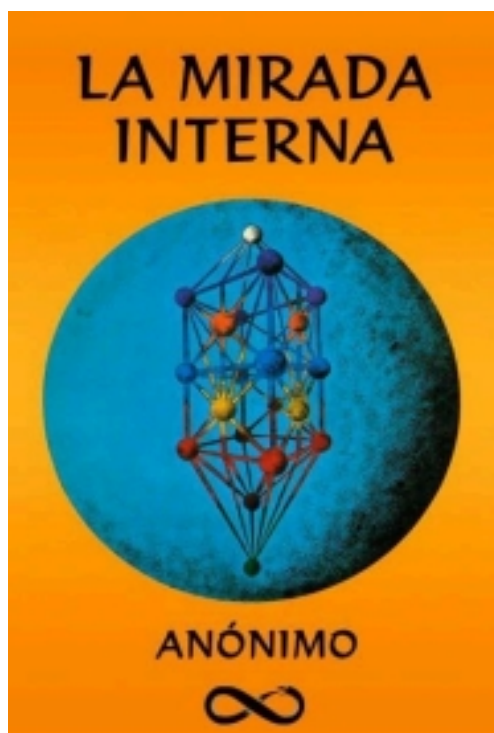
« Il y a une façon de diriger et de concentrer la Force qui circule au travers du corps. Il y a des points de contrôle dans le corps. C'est d'eux que dépend ce que nous expérimentons comme mouvement, émotion et idée. Quand l'énergie agit sur ces points, se produisent des manifestations motrices, émotives et intellectuelles » (*Le Message*, Silo, chapitre VIII contrôle de la force).

À la fin de la pratique, surtout, je remercie ce qui amplifie le registre et unifie la routine.

En référence au remerciement d'après Silo « lorsque tu trouves une grande force, une grande joie et une grande bonté dans ton cœur, ou lorsque tu te sens libre et sans contradictions, remercie immédiatement en ton intérieur » (*Humaniser la Terre*, chap. XIII, éditions références, p.20).

Et en référence également à la bouffée d'air : « À un moment donné du jour ou de la nuit, inspire une bouffée d'air et imagine que tu amènes cet air à ton cœur. Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner de tout ce qui t'apporte confusion et contradiction ; demande, afin que ta vie soit en unité. Ne dédie pas beaucoup de temps à cette brève oraison, à cette brève demande, parce qu'il te suffira d'interrompre un seul instant le cours de ta vie pour que, dans le contact avec ton intérieur, s'éclaircissent tes sentiments et tes idées » (Silo, La Reja, Buenos Aires, Argentine, 7 Mai 2005).

Note 1 : quelle surprise de retrouver ces mêmes couleurs ordonnées de manière identique, sur la couverture du document de 1975 *La mirada interna*, et en volume 3D (photo du livre prise par Antonio Menéndez, dessin réalisé par Pépé Prako).



Note 2 : Dans le document *Les quatre disciplines* (pp. 4 et 5), on retrouve la description des registres de charge des plexus décrits dans la discipline énergétique : du plexus producteur, épigastrique (= végétatif), solaire, cardiaque, pharyngé (= qui ne nous intéresse pas ici mais dont le registre décrit correspond par expérience au même registre que l'intellectuel), tête (intellectuel sup). Voici ce qui est écrit :

« . A - Production de la charge depuis le plexus producteur. Le thème consiste à parvenir à une charge suffisamment intense pour la mobiliser vers les différents plexus.

. B - Du plexus producteur au plexus épigastrique, sous le nombril (il est enregistré habituellement comme une augmentation de la chaleur et une expansion de l'énergie dans tout le corps).

. C - Du plexus épigastrique jusqu'au plexus solaire (il est enregistré habituellement comme une tension et des mouvements dans le corps car on agit alors sur le centre moteur).

. D - Du plexus solaire jusqu'au plexus cardiaque (il est enregistré habituellement comme mouvement émotif, comme vagues d'émotions).

. E - Du plexus cardiaque au plexus suivant ~~le pharyngé, à la moitié du cou et sous la gorge~~, [NOTE PERSONNELLE : mais dans ma pratique je passe au centre intellectuel] (il est enregistré habituellement comme une augmentation de chaleur vers la tête).

. F - ~~Du plexus pharyngé~~ vers la tête, vers la moitié, derrière les yeux, en les sentant comme référence (il est enregistré habituellement comme lumière, couleurs et mouvement d'images).

Si l'on ne parvient pas à élever l'énergie, ce n'est pas par dysfonctionnement des plexus mais par manque de maniement des images (c'est un jeu d'imageries). Il s'agit d'éduquer l'image cénesthésique qui est quelque chose de très abstrait. Le volume de la tension est d'abord physique, mais ensuite on parvient à séparer l'image cénesthésique de la tension physique. Il doit y avoir capacité et entraînement minimal pour arriver au point en question et cette capacité est traduite comme scintillement, comme lumière.

C'est seulement par le perfectionnement de la pratique qu'on peut commencer à reconnaître les différences entre les plexus » (fin de l'extrait tiré du document « les quatre disciplines »).

---

## 5. Expérience de la première pratique (début juin 2023)

---

Lors de la 1ère pratique, en groupe d'abord, je ne sens pas grand-chose : un peu d'énergie se diffuse dans tout le corps (« Mou\_\_ » couleur verte), puis se déplace un peu, certes. Mais je trouve cet exercice un peu absurde, même si j'apprécie le son « Aa\_\_ » couleur orange. Bref, rien de percutant, l'expérience est même décevante. Je reste sceptique.

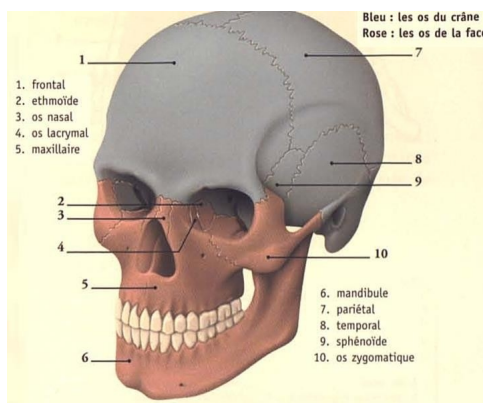
Premier indicateur : mais dès le lendemain, dès que je m'assois sur la chaise pour la routine, alors là, je sens tout de suite que j'ai un surplus d'énergie disponible dans le corps : plus intense, plus haute, plus intéressante, avec le centre émotif mieux chargé. Je n'en reviens pas : ce procédé simple me permet d'élever l'énergie.

L'ayant pratiqué en groupe d'abord, je prends alors la résolution de l'ajouter chaque jour à la pratique : je m'applique à monter l'énergie par "l'activation des centres par les vibrations sons et couleurs" (5 minutes environ), suivie de la routine de la discipline.

Parfois au milieu de la routine, j'offre des cadeaux : un remerciement, ma bonté, ma joie, ma compassion, un chant... J'insère parfois « les vibrations sons

et couleurs », lorsque j'en sens le besoin, au début de chaque quaterne, par exemple.

Autre indicateur : Dans la semaine qui a suivi, lors d'une répétition chorale hebdomadaire, je ressens beaucoup de joie à chanter des notes plus aiguës, qui tournent dans le crâne, qui font vibrer les os du crâne, passent à travers les espaces creux (les yeux, les pommettes), je joue avec. Cela m'enchant. Le travail des vibrations avec les sons hauts (spécialement le « Min... » et le « Aa... ») a produit une nouvelle ouverture vibratoire que je peux sentir fortement.



En continuant la pratique, j'affine les registres de déplacement de l'énergie dans chacun des centres, de la montée énergétique de centre en centre. Tout devient plus évident : je manie mieux les centres et les points de contrôle.

---

6. **Expérience du premier Choc.**  
(20h le 19 juin 2023) après vingt jours de pratique quotidienne :  
retourner le regard à 180°, en faisant la vaisselle au CDE du parc LBI

---

C'est le deuxième lundi où je retrouve un ami au CDE du parc LBI. Nous échangeons sur les pratiques de « l'activation des centres » et sur des lectures. Je sens que je suis prête, et en même temps, j'ai peur.

Nous parlons du thème de « l'extension couleur », thème cher à mon cœur, qui comme un *koan* reste avec ses secrets. Il est 20h, je suis seule au CDE faisant la vaisselle, en pensant à nos thèmes d'échanges, à différentes personnes qui font des recherches spirituelles, à la « vision sans tête » (Douglas Harding), au centre supérieur...

Là, tout à coup, je me sens comme collée, comme fixée vers le centre de la tête.

Mon regard vient de faire un tour à 180 degrés dans un nouveau point d'observation. Je me tiens au seuil de deux espaces, où je peux à la fois observer ce que je fais (être dans le monde) (faire la vaisselle), et à la fois sentir un espace *immensément immense* d'où jaillit doucement et sûrement La Joie profonde. Je suis surprise. Et reste comme bloquée là, à ce seuil, pouvant sentir/voir les deux espaces simultanément. Je "suis" ce nouveau regard. Je l'observe. Je le grave en mémoire.

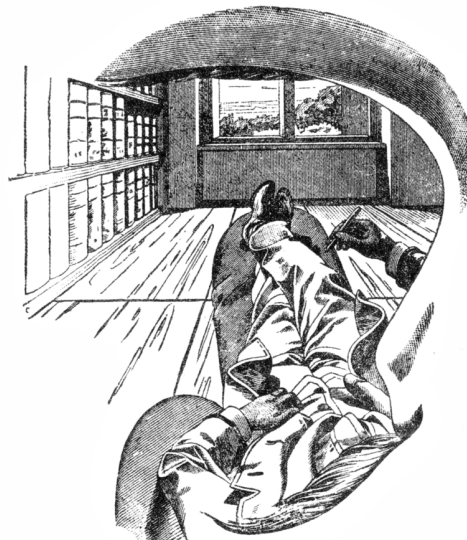
L'état d'être positionné au seuil, au Point d'Observation en continu (jour et nuit) va durer une quinzaine de jours consécutifs.

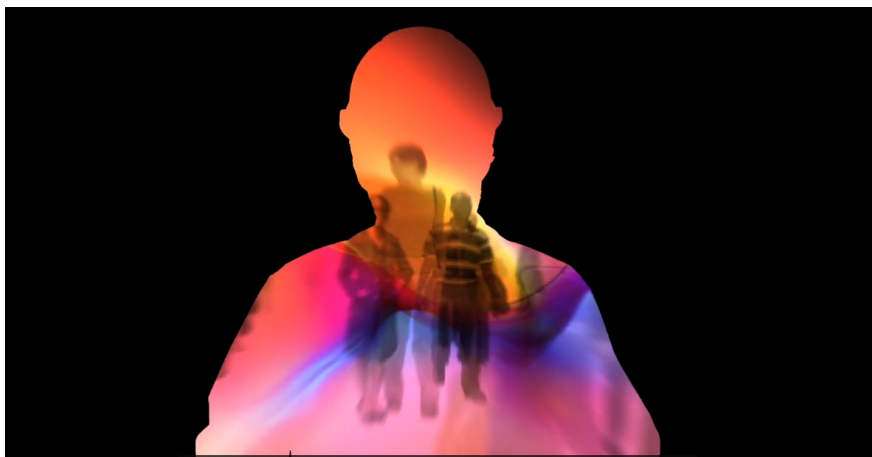
Les quinze jours qui ont suivi, je continue ma vie quotidienne tout en étant

figée/bloquée dans ce point d'observation des deux espaces. Je reste tout le temps entre les deux espaces (tourné vers l'extérieur et vers l'intérieur profond). C'est beau, c'est bon. Ce point d'observation a sa vie autonome, en restant présent tout le temps comme figé, fixé. Mais je m'inquiète également car je ne peux plus du tout faire de routine, je commence à avoir mal à la tête, je ne peux plus utiliser nos outils. (Plus tard, lorsque cela se reproduira, je trouverai un moyen pour enlever les maux de tête : en agrandissant-étirant intentionnellement de plus en plus l'espace haut, repoussant les limites malléables). J'ai comme un étau continuels tout autour de la tête. J'en profite pour explorer ce nouveau regard à 180 degrés. Je vis avec de nouveaux repères et horizons. L'immense joie profonde ne rejaillira plus, mais une joie plus subtile, légère s'installe. Je profite de ces moments pour explorer, changer de position du regard, me repositionnant à ma guise dans ce point d'observation, tel un jeu. Je vis une première transformation de l'énergie psychophysique en éveil et force, en gravant le registre de vie autonome de ce point d'observation.

Je finis par détendre « fortement » mon cerveau (comme dans le relax mental d'autolibération : « en assouplissant le cerveau, encore plus bas »). Ce qui fait que je me décolle immédiatement du point d'observation.

Voici un autoportrait publié en 1886, dans *L'analyse des sensations*, d'Ernst Mach (physicien philosophe, 1838-1916) vu depuis son œil gauche qui montre le regard retourné à 180° et au seuil des 2 espaces. On y voit sa moustache, son sourcil, sa narine, la pièce qui surgit de l'espace vide tout autour (© *Domaine public*).





(image extraite de la video "Ideas sobre el espacio de representación. Silo. Espacio de representación 3/3" ; auteur : "Buenas Ideas que tal vez no conozcas" : <https://www.youtube.com/watch?v=Rd0pRf0Eooc> ).

---

7. Le jour du deuxième Choc  
(10 juillet 2023) Jour où tous les centres s'activent en même temps

---

Je continue une fois par jour la montée énergétique d'activation des centres suivie de la routine de la discipline morphologie.

Avec un groupe, au parc, nous venons de terminer un week-end d'un très bel atelier chants, libérant de l'énergie légère et joyeuse. Je reste au parc. Il me reste cinq jours avant mon départ dans la Drôme. J'ai comme une urgence.

J'ai lu la production du parc La Belle Idée « Un processus avec la Force » avec la description de l'altération simultanée de tous les centres (auteur Michel Darracq, <https://www.parclabelleidee.fr/docs/parcsprods/un-processus-avec-la-Force20220505.pdf>).

En même temps, mon intellect a peur des modifications que cela pourrait apporter, peur de l'activation/altération de tous les centres en syntonie. Cette peur bloque le passage final.

16h. En allant au monolithe, nous jouons avec une rythmique du son en faisant "sonner" le monolithe. Je fais deux à trois fois l'exercice de « concentration puis expansion » avec la couleur orange, du centre de la tête vers l'extérieur. Je découvre ludiquement que je peux même le faire en marchant. Au cours de ces mois de discipline morphologie, j'ai gagné en mobilité en malaxant l'espace-intérieur-tête. C'est encore un indicateur.

16h30. Pour remédier à la peur du passage final, nous échangeons, relisons le *Cahier d'École n°6* (le Télédiol, pp.71 à 74) : en nourrissant l'intellect de lectures avec études des schémas, je sais maintenant ce qui va se passer. Cela calme mon mental et mon cœur. L'appréhension s'assouplit et disparaît. Mon être accepte de faire le pas suivant, car "rien de mal ne peut arriver dans cette quête de l'innommable".

22h30. Je monte dans la salle blanche de méditation du CDE.

---

8. Expérience du deuxième Choc : Activation du Centre Émotif Supérieur

Activation de tous les centres et du Centre Supérieur (Centre Supérieur également appelé Centre Émotif Supérieur)

---

L'expérience où tous les centres s'activent en même temps a eu lieu en trois moments.

- Le 1er moment. Je me mets à la pratique habituelle : d'abord la méthode d'activation des centres par les "vibrations sons et couleurs" (qui correspond pour moi à une concentration de l'énergie), suivie de la discipline morphologie.

. Du point de vue de l'activation des centres. Après l'activation des centres "vibrations sons et couleurs", l'énergie circule dans mon corps. Mon corps est agité. Mes jambes ont les "impatiences" du randonneur, même mes orteils sont agités et cherchent à s'accrocher au sol sans y parvenir. Je n'arrive pas à rester sur ma chaise, je me lève, me rassoie (centre moteur). Je transpire beaucoup (centre végétatif). Les sons agissent par vibrations. Les couleurs agissent par vibrations. Mon corps est leur instrument de résonance, en activant les centres.

. Du point de vue de la discipline morphologie. Étant agitée, je n'arrive pas à pratiquer la routine de la discipline. Je recommence plusieurs fois le début de la discipline. Au début du Pas 2 de la discipline, comme pour me donner force courage et faire un cadeau, je me mets à dire : "j'offre joyeusement ma bonté". Je suis alors au seuil de cet espace-immense-infini précédemment décrit (que j'appelle pour le moment à 180°). C'est toute la bonté que je peux offrir.

. Du point de vue de l'activation des centres. A l'instant précis où je termine cette phrase, là, provenant de loin, je sens un flux qui arrive. Qui me revient en écho au centuple. L'écho, un phénomène de vibrations (du son). C'est un flux beaucoup plus ample, qui arrive rapidement. Un flux sous forme d'irruption de Force, comme je n'en ai jamais sentie auparavant. Le "temps d'un clignement d'œil", ce flux d'une Grande Bonté fait irruption, surgit du Profond, me percute, tel un grand Choc, puis m'englobe et m'envahit en même temps, prend toute la place, envahit tout.

Quelle est ma surprise : ma "petite" bonté est envahie par la "Grande Bonté" provenant du Profond, si lointaine, si douce, si puissante. Les "deux" bontés fusionnent l'une *en* l'autre.

Je goûte. J'observe car je sais que cela ne se produit qu'une fois dans la vie. C'est le moment favorable, le Kairos des Grecs. Je prends tout mon temps : pour rester dans l'expérience, pour goûter, pour observer (à partir du point d'observation comme externalisé). Ce n'est pas un flash. Cela dure peut-être 30 mn, peut être 40 mn, peut-être plus.

L'intellect ne peut pas imaginer cette expérience là. Tout est nouveau. Il est impossible que ce soit moi qui l'imagine.

« Si l'état intérieur est harmonieux, l'accent sera mis sur cette harmonie, et le moyen de produire un Choc au centre supérieur sera en libre accès » (*Fragments du pouvoir jeune*, annexe III, la question de l'énergie) (Note de

l'auteur : je prends la liberté de souligner quelques mots).

Mon corps subit des balancements d'avant en arrière sur la chaise qui m'impressionnent, incontrôlables (centre moteur) (une pensée me traverse : fort heureusement, je suis assise). Ce n'est pas comme une transe, car j'ai conscience de tout ce qui se passe : je peux continuer à observer. Une légère douleur physique ponctuelle passe par les deux côtés de la poitrine, comme si les muscles s'ouvraient, s'écartaient, grandissaient. (Tiens, une amie d'un groupe de prière m'avait avertie que pour elle, l'ouverture cardiaque avait été accompagnée d'une douleur physique).

« Il y a un point de contrôle de l'état-d'éveil-véritable et il y a un moyen d'amener la Force jusqu'à celui-ci. Lorsque l'énergie est amenée à cet endroit, tous les autres points de contrôle se meuvent de manière altérée » (*Le Message*, Silo, chapitre VIII : contrôle de la force). Tous mes centres sont actifs en même temps. Cela permet le Grand Passage de la Force dans le corps, sans être brutal, mais pour équilibrer, et pour diffuser dans tous les centres.

« On peut conduire la Force au point de contrôle du réel éveil. Quand on mène l'énergie en ce lieu, tous les autres points de contrôle se mettent en mouvement de façon altérée » (*Le regard intérieur*, ancienne version anonyme, 1973). Là, j'ai également la certitude que je suis en train de vivre ma première expérience de Véritable Force. Une immense joie m'envahit (c'est un sentiment supérieur qui dépasse le centre émotif).

Je passe des registres de Bonté, à la Force, à la Joie.

- Le 2ième moment. N'ayant pas fait la routine qui était l'objectif initial, également par goût, et sachant que l'expérience se donne parfois en plusieurs fois, je recommence une "activation des centres par sons et couleurs", suivie de la routine de la discipline.

Je ressens à nouveau me traverser la Force qui s'exprime par la Bonté, Bonté qui provient du Profond. Beaucoup moins fortement. Mais tout est là : les registres, les vagues de chaleur (centre végétatif), les mouvements du corps incontrôlables (centre moteur), le point d'observation qui regarde ce qu'il se passe, la joie (centre émotif), les pensées (centre intellectuel), l'espace immense d'ouverture intérieure au point de contrôle (que j'appelais à 180°).

Pendant tout ce temps, qui va durer jusqu'à plus de minuit, je découvre le registre de la Grande Bonté pure, puis le registre du Grand Passage de la Force, enfin le registre de Joie pure, tout cela dans toute la structure. Cela dépasse le centre émotif. Ce sont des sentiments supérieurs, des émotions supérieures, qui me dépassent, qui transcendent, qui ne sont pas de même nature que ceux des autres centres.

Suivi de remerciements incontrôlables, qui me dépassent, pour cette soirée.

0h30. Je remercie la Vie. De manière automatique, je remercie en revivant en accéléré mon histoire avec le *Mouvement Humaniste* : la rencontre en 2004 au cybercafé avec une amie, les ventes du muguet chaque 1er mai comme *action*

éco pour les voyages en Afrique, l'entrée à l'École en 2010, l'ascèse, le Choc émotif dans un voyage dans le désert à Shivta... pour parvenir à cette expérience extra-ordinaire. Je chante ma joie. Ma voix chante des louanges (centres intellectuel et émotif). Je garde un sourire jusqu'aux oreilles.

Quel cadeau de développement pour l'être humain ! En une fraction de seconde, tout est clair : la direction, le plan, l'ouverture d'horizons, l'ouverture vers des espaces profonds intérieurs.

Et la merveilleuse Beauté de l'Être Humain : quelle merveille de constitution ! Tout cela LE compose. Je ressens la Sacralité de l'Espèce Humaine.

Fin. Il est 1h du matin. La mutation vient d'avoir lieu. Je pars remercier les amies présentes au parc dans le CDE.

- Le 3<sup>e</sup> moment. Durant la nuit qui suit, pendant mon sommeil, je suis réveillée plusieurs fois avec les mêmes symptômes/indicateurs : en transpirant tout à coup, l'expérience de force qui circule dans le corps, la légèreté de la joie. Je dors peu, par à-coups.

L'expérience initiale continuait dans les différents niveaux de conscience.

---

## 9. Nouvelles compréhensions

---

Nouvelles compréhensions des indicateurs des semaines précédant l'Activation du Centre Supérieur

---

Le mois précédent (en juin donc), j'avais souvent très très chaud avec transpiration extrême subite dans le mois. Cela pouvait arriver pendant la routine, ou au réveil le matin en demi-sommeil. Je mettais cela sur le compte de la canicule, mais je m'aperçois que je me trompais. Je n'avais pas su interpréter l'indicateur. Je peux affirmer maintenant que mon corps était déjà prêt à vivre l'expérience : la vibration "sons et couleurs" activait le centre végétatif.

Le son Aaaa et la couleur orange avaient déjà eu un joli effet de vibrations au niveau des os du crâne. En répétition chorale, j'ai pu le constater avec des chants répétés depuis longtemps. Et ce coup-ci, je les chantais avec beaucoup plus de goût : le son circulait, courait dans toute la surface du crâne, de manière très différente, beaucoup plus jouissive. La vibration "sons et couleurs" activait déjà le centre intellectuel.

---

Nouvelles compréhensions juste après l'Activation du Centre Supérieur

---

Activation en continu pendant une dizaine de jours. J'ai vécu l'expérience d'Activation du Centre Émotif Supérieur de manière très consciente. Je pouvais sentir, observer, registrer, graver le moment.

Puis, le surlendemain, une grande peur surgit : la peur de "retomber", de chuter. Je n'ose pas en parler, je reste là, sans risquer l'improvisation. J'ai peur que l'état disparaisse, ou que je dégringole dans les états bas. Comme rien de

spécial ne se passait pour moi, je comprends maintenant que la peur était liée à l'effet sur le corps : le corps avait besoin d'intégrer.

L'état d'Activation en continu (jour *et* nuit) du Centre Supérieur va durer une dizaine de jours consécutifs.

Au quotidien, j'ai un œil qui regarde le monde extérieur, un œil tourné vers l'intérieur. Et c'est très léger et joyeux.



(image extraite de la video "Los humanistas de antes. Ser humano 4 de 6". Auteur "Buenas Ideas que tal vez no conozcas". [https://www.youtube.com/watch?v=wG\\_qZcmGN8k](https://www.youtube.com/watch?v=wG_qZcmGN8k) ).

Des nouvelles compréhensions subites, intuitions, nécessités ont suivi cette expérience.

Comme exemple de nouvelles nécessités, en rapport avec la discipline que je continuais à pratiquer, tout à coup, je sentis la nécessité de pratiquer la routine seulement dans l'Espace de Représentation limité à la tête. Je l'ai appelée "la discipline en miniature". J'avais la nécessité de travailler dans cet espace uniquement, de manipuler les Pas dans cet espace beaucoup plus petit, seulement là, et pas dans tout le corps. Le reste du corps n'avait pas de besoin. Je découvrais de nouveaux horizons de l'Espace de Représentation, plus haut, plus loin. De nouveaux horizons s'ouvraient, je me régalaïs.

Nouvelle compréhension. Changement de regard sur l'axe de l'espace : dans l'Espace de représentation, l'espace haut m'apparaissait tout autrement. C'est comme si "les cieux s'étaient rapprochés" et que je pouvais les frôler du bout des doigts, sans vouloir les attraper, seulement les frôler. Une nouvelle couleur inconnue apparaissait à mes "yeux" : une couleur composée de multiples couleurs, proche des cieux. Avec l'expression "extension-couleur", je comprenais que l'espace venait de s'agrandir. Avec cette certitude, les cieux sont habités. « La Lumière pure luit sur les cimes des hautes chaînes montagneuses et les eaux des mille-couleurs s'écoulent parmi des mélodies indéfinissables vers des prairies et des plateaux cristallins... » (*Le Message*, Silo, cérémonie d'assistance).



Nouvelle compréhension. Changement de regard sur l'axe du temps. Lors de plusieurs auto-transferts, dans les plans bas et haut (concave et convexe), mon regard pouvait s'élargir avec une échelle de temps beaucoup plus longue :

- je passais du regard où je voyais ma propre histoire de 50 ans après de multiples réconciliations, comme une histoire sacrée,
- à un regard plus large sur l'évolution de l'espèce humaine,
- puis à un regard avec une focale sur l'École.

Mon processus humain était au-delà de l'individu. Je commençais à mieux ressentir ce qu'est l'École. L'allégorie serait "l'École est maintenant comme une nouvelle famille", qui devient le plus important, ayant traversé le temps à travers les âges. J'ai deux familles, dont il faut prendre soin. L'École prend soin du processus évolutif de l'espèce humaine à travers les âges. Il y a eu un changement de direction, un changement de rêverie.

Exemples de nouvelles activations. Suite à mon expérience avec la chorale (où la musique résonne dans tous les os de la tête), si je chante, ou si je m'imagine jouant d'un instrument proche de la tête (par exemple un violon) en vivant le Choc d'Activation de Centre Supérieur, les sons des notes activent cette zone du centre supérieur.

Maintenant, lorsque je chante pour remercier, la vibration du son circule effectivement différemment en résonance avec les os du crâne et peuvent activer le centre supérieur (chants de louanges, litanie des saints...).

Exemples de nouvelles expériences de force plus subtiles : le matin, au réveil, en demi-sommeil, allongée, si je ne bouge aucun muscle, je peux sentir une grande paix m'envahir et la force se manifester. Si je remercie immédiatement, la force s'amplifie. Dès que je bouge le corps, je la perds. (Je travaillerai cela également pour me préparer à une future chambre de silence).

Finalement, je revisite mes expériences de Force précédentes, discrètes mais existantes au préalable, finement. Cela me permet de renforcer les expériences actuelles : elles sont plus douces, ma sensibilité (à la force) s'ouvre.

---

#### 10. Et depuis...

---

Je remarque des petites modifications dans le quotidien :

- Je prends plus de soin pour faire minutieusement mon lit chaque matin, que la chambre soit belle.

- J'ai plus d'attention.
- Je m'étonne d'avoir plus de goût (je me surprend à re-cuisiner des gâteaux, à faire attention au rangement...).
- Je ressens les centres émotif et supérieur en lien, je renforce l'attention sur ce point.
- Je pense régulièrement à la petite lumière au-dessus de certains monolithes qui scintillent à 80 battements par minute comme un rappel de l'ACS.
- J'ai besoin de plus de beauté.
- Les positions du thorax et du regard sont plus hautes.
- Je ressens mon cœur battre à nouveau (cette sensation de l'enfance qui revient).
- Étant une personne très active, je ressens beaucoup plus de paix et de tranquillité, comme si tout se ralentissait (même lors des repas).
- J'ai un regard plus doux sur l'Être Humain qui n'a pas terminé son évolution. L'Être Humain est tellement précieux.
- Après avoir pratiqué la discipline dans tout l'Espace de Représentation (début 2023), puis en miniature dans la tête après les chocs (19 juin et 10 juillet 2023), je peux pratiquer la troisième quaterne en me plaçant plus haut dans la tête, avec le centre supérieur activé.
- L'École est plus proche. L'École devient une deuxième famille.
- Une extension-couleur nouvelle apparaît où les cieux se sont comme rapprochés.
- On peut vivre pendant plusieurs jours l'Humain-en-lien-avec-l'Être (le pont entre terre et ciel),
- Nous sommes la merveilleuse construction-constitution du pont entre l'Humain et l'Être-espace-intérieur-infini.
- Je peux passer d'un regard auto-centré, à un regard sur l'histoire sacrée de ma vie, vers un regard plus large sur l'échelle de -10.000 ans (Göbekli Tepe) à +10.000 ans (le futur nouvel Être).
- Le centre émotif devient mon temple intérieur, la demeure de mon guide intérieur, en arrière, un peu plus en arrière du plexus cardiaque.
- L'Activation du Centre Supérieur est un pas de l'évolution humaine, qui amplifie ses horizons, vers sa Divinisation.
- La notion d'espace haut s'est agrandie : de nouveaux horizons se sont ouverts.
- J'ai eu le registre fugace du plan transcendantal.
- Se mettre au point d'observation, c'est se mettre au seuil, au point d'entrée, pour le chemin vers le Profond.



*(image extraite de la vidéo "Los humanistas de antes. Ser humano 4 de 6" ; Auteur :*

“Buenas Ideas que tal vez no conozcas” : [https://www.youtube.com/watch?v=wG\\_qZcmGN8k](https://www.youtube.com/watch?v=wG_qZcmGN8k) ).

---

## 11. Synthèse et ouverture

---

L'activation du centre supérieur fut pour moi le choc de la rencontre de deux forces : “une force de mon espace liée à ma demande régulière” et “La Grande Force qui telle un geyser, a jailli du profond vers mon espace”, en englobant la première, en l'envahissant, en la transformant.

L'activation du centre supérieur est une merveille de l'évolution de l'humain. Cela permet de voir autrement l'humain : le Nouvel être humain est déjà là. Lors de mon expérience, le thème du centre lumineux ne s'est pas traduit en termes de lumière, mais en termes d'ouverture d'espace (or il n'y a pas d'extension sans couleur) ou de couleurs (la couleur étant bien une réflexion de la lumière).

« Les phénomènes du centre supérieur, par leur énorme complexité, leur rapidité et leurs effets externes, apparaissent comme la manifestation la plus vive de la lumière chez l'homme. Il n'est pas faux d'appeler cette merveille de l'évolution le centre lumineux » (*Siloïsme*, centres émotifs et centre supérieur, Silo, 1972).

---

## 12. Conclusion

---

Je peux affirmer que j'ai vécu une (deuxième) transformation de l'énergie psychophysique en éveil et force, en gravant le registre vivant de Bonté, puis de Force, puis de Joie. Je peux affirmer que cette expérience est pour chacun. Il s'agit d'un moment de complémentarité, de synthèse, de choc, de transmutation, de « dé-cristallisation » (de la glande pinéale), d'ouverture à plus grand que soi, d'acceptation du Plan qui nous traverse, d'acceptation du Nous, de l'École qui devient une nouvelle famille, d'un déploiement d'une vision en processus de l'Humanité, avec l'envie que tout le Monde passe à cette étape évolutive de l'Être Humain du Centre Supérieur. Tout être humain a cette braise ardente sur laquelle souffler pour l'activer.

« Là nous sommes tous un seul feu d'amour, qui est plus que tout ce que Dieu a jamais fait. Chaque esprit est une braise ardente que Dieu allume au feu de son amour abyssal » (Yan van Ruysbroeck (1293-1381), *Le loisir divin*).

« Rares sont ceux qui s'attellent à la tâche de comprendre dans quelle direction marche l'intentionnalité humaine qui, résolument, transcende l'individu humain. Si l'homme veut que quelque chose de nouveau *se montre*, c'est parce que ce qui tend à *se montrer* est déjà à l'œuvre dans son paysage intérieur [...] le registre intérieur de l'homme devient la demeure ou le paysage d'un regard (d'une intention) transcendant » (Silo, *Humaniser la terre*, Le paysage humain, p.167).

### 13. Résumé en schéma chronologique

Je peux maintenant revoir les différents moments de « Chocs » dans mon processus, dans ma vie.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2003           | Choc avec débordement émotif (à Londres, carnaval de Nothing Hill)                                                                                                                                                                                 | Crise et changement de mode de vie                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2012           | Choc avec illumination dans toutes les cellules du corps (dans le désert de Shivta, cité nabatéenne) + débordement émotif                                                                                                                          | Changement de mode de vie. Reprise d'études de 2012 à 2016                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 09/2022        | Apprentissage des auto-transferts                                                                                                                                                                                                                  | Dans le livre Autolibération, Luis Hamman                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11/2022        | Début d'une nouvelle discipline : la morphologie                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 03/2023        | Pratique de la discipline en miniature, c.-à-d. que dans la tête                                                                                                                                                                                   | Malaxe l'espace dans la tête                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 05/2023        | Discipline 3 <sup>e</sup> quaterne : besoin de beaucoup plus d'énergie / je retrouve l'énergie de l'entrée à l'École au parc LBI en 2010 suivie d'une énorme crise (colère à transférer)                                                           | Travail d'auto-transfert pendant un mois pour retrouver l'énergie de l'entrée à l'École en 2010                                                                                                                                                                                                                        |
| 06/2023        | . début du travail d'activation des centres « vibrations sons et couleurs » (Silo, 1972) : chaque jour<br>. Salle du parc Casa Giorgi : Expérience avec seulement 3 personnes dans l'immense salle de méditation<br>. Week-end à Vézelay Basilique |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lundi 19/6/23  | . 20h. 1er Choc : je me « fige » au Centre Supérieur : le « point de contrôle » se fige (salle de médit du CDE du parc LBI)                                                                                                                        | Grande joie. Peur que l'état disparaisse ; ne pas improviser                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1/7/23         | Atelier écriture au CDE parc LBI (initié par Pierre Yann)                                                                                                                                                                                          | Débloque un 1 <sup>e</sup> récit d'expérience : "une réconciliation pour avancer dans les actes unitifs",<br><a href="https://www.pressenza.com/fr/2023/09/une-reconciliation-pour-avancer-dans-les-actes-unitifs/">https://www.pressenza.com/fr/2023/09/une-reconciliation-pour-avancer-dans-les-actes-unitifs/</a> ) |
| Lundi 10/7/23  | . 10h. Peur d'activer le centre supérieur -> nourrir le centre intellectuel avec lectures et études<br>. 22h. Le VRAI choc avec l'Activation de tous les centres jusqu'au Centre Supérieur                                                         | . Lecture carnet 6 de l'École<br>. Demande au monolithe<br>. Énorme Joie / chants / remerciements                                                                                                                                                                                                                      |
| Nuit suivante  | Réactivations plusieurs fois du Centre Supérieur dans la nuit                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jours suivants | Peur de tomber, de chuter -> je choisis de ne pas « improviser »                                                                                                                                                                                   | . Transmutation d'où on ne peut pas tomber, mais ne plus avancer                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                | . Intuitions : « alors tu verras que dans tout ce qui existe vit un plan » ( <i>Humaniser la terre</i> , Silo, Editions références, p.64)                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                      | . Tout a plus de lumière dans la vie quotidienne                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 10/23                | Suite de l'auto-transfert :<br>. j'en parle à l'intéressé, réconciliation avec libération d'énergie pétillante du centre émotif                                                                                                                                                                                        |  |
| 11/23                | . je « revis » l'entrée à l'École (à Toarmine, Sicile, novembre 2023)                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Plan du futur proche | . observation des cycles personnels<br>. maniement de la Force<br>. retraite de la Force vers la consolidation du Double<br>. utilisation régulière de la méthode de « vibrations sons et couleurs »<br>. pratique d'auto-transferts<br>. pratique de transferts exploratoires<br>. chambre de suppression sensorielle |  |

---

## 14. Annexe 1. Définitions de termes

---

Silo, *Séminaire Hiroshima*, 03/11/1980 (deepl traduction), cf.

<https://www.elmayordelospoetas.net/1980/11/03/seminarios-hiroshima-%e2%80%93-dia-1-%e2%80%93-n-%e2%80%93-capitulo-xx/>

Ce séminaire explicite et définit différents termes de la force : thèmes de la Force, du Centre Lumineux, de la Lumière intérieure, du Double et de la Projection d'énergie.

“Passons maintenant aux chapitres relatifs à la Force. Les thèmes de la Force, du Centre Lumineux, de la Lumière intérieure, du Double et de la Projection d'énergie peuvent faire l'objet de deux interprétations différentes.

La première consiste à les considérer comme des phénomènes d'expérience personnelle et donc à les maintenir dans un isolement relatif par rapport à ceux qui ne les ont pas registrés, en se limitant au mieux à des descriptions plus ou moins subjectives.

Deuxièmement. Les considérer dans le cadre d'une théorie plus large qui les explique clairement, sans faire appel à l'évidence de l'expérience subjective.

Si l'on procède selon la première position, les expériences peuvent être liées à celles décrites par d'autres personnes et à des explications qui ne peuvent avoir le caractère d'un système rationnel. Par exemple, la force peut être décrite de ce point de vue. La force est l'énergie vitale du corps qui agit dans une dynamique continue. Elle met en mouvement différentes fonctions. C'est d'elle que dérivent l'action, l'émotion, l'idée et la perception d'une réalité supérieure. Cette énergie est capable de s'extérioriser du corps lui-même, en produisant des phénomènes d'action sur le monde physique, tout comme elle les produit sur le corps lui-même en l'animant. Au moment de la mort, la force s'évanouit ou poursuit son développement hors du corps à des niveaux de plus en plus élevés jusqu'à former une entité supérieure. Cette disparition par désintégration, ou cette continuité par concentration, dépend de la somme des actes contradictoires ou unitifs que l'être humain accomplit dans sa vie.

La Force peut être apparentée à ce que les religions ont appelé l'âme. La force capable de se concentrer et de se transcender dans un sens évolutif peut être apparentée à ce que les religions ont appelé l'esprit.

Le double n'est que la force extériorisée dans la vie ou après la mort, dans la mesure où elle reçoit et produit des effets dans le monde quotidien, mais avec une mécanique qui lui est propre et qui modifie généralement les caractéristiques acceptées de l'espace et du temps.

La lumière intérieure est l'expérience qui se produit lorsque la force se concentre dans une zone du cerveau humain, l'énergisant et l'amenant à travailler à un niveau supérieur de sa conscience mécanique. Elle apparaît également au moment de la mort si le degré de concentration est suffisant.

Le Centre Lumineux se réfère à un point du système nerveux de précision difficile sur lequel agit la Force, mais aussi à un phénomène extérieur, d'où provient toute la force des êtres vivants et vers lequel le double est orienté, s'il a atteint l'unité au moment de la mort.

Conséquences pratiques de cette position : logiquement, elle peut avoir des conséquences pratiques pour ceux qui reconnaissent l'expérience dans de tels cas, ou une foi ferme et inébranlable.

Quelles sont ces conséquences ? L'une d'elles est que la vie aura un sens au-delà de la mort. Une autre est que, ce faisant, les actions ne seront pas indifférentes, car

certaines s'éloigneront de la possibilité de survie et d'autres la garantiront. Dans ce sens, une morale, une attitude envers la vie et une position envers le monde émergeront ; nous pouvons appeler cette position mystique et elle sera animée par un fort sentiment religieux, visant la transcendance, même si l'idée ou la croyance en un dieu n'est pas définie dans ce contexte.

Deuxième position : comme nous l'avons dit, elle ne se fonde pas sur des expériences intérieures intransmissibles mais sur un système théorique plus large qui les explique ; ainsi, par exemple, la Force est une abréaction motrice qui se produit cathartiquement dans certaines conditions expérimentales, comme dans le cas du grand passage, et a également été libérée empiriquement par des personnes qui n'en connaissent pas la mécanique, attribuant ses manifestations à des entités dont l'existence ne peut être prouvée. Le phénomène est admis mais pas l'interprétation, que cette position qualifie d'improuvable dans le cas des interprétations mystiques. Quant au double, il ne s'agit pas de l'extériorisation de l'âme des anciens, mais de l'espace de représentation qui se configure dans la sommation des pulsions cénesthésiques et qui dédouble la perception de son propre corps en tant que représentation. Si l'existence de phénomènes paranormaux est prouvée, il ne s'agira pas de projections du double au sens mystique, mais de phénomènes de perception, d'action à distance, produits par les variations dans le temps et dans l'espace de l'espace de représentation. La lumière intérieure, à son tour, accompagne les objets mentaux situés dans les espaces hauts de la représentation, de même que l'obscurité correspond aux espaces bas de la représentation, en raison d'au moins trois facteurs :

1. Proximité ou éloignement de la zone de l'espace qui correspond en dupliquant aux centres de la vision oculaire (note perso : les 2 yeux).
2. Phénomènes de mémoire associés à la lumière en haut et à l'obscurité en bas.
3. La surcharge de contenus fixes qui, lorsqu'ils sont libérés par un processus transférentiel, redirigent l'énergie psychique en direction des espaces hauts proches des centres oculaires, produisant un phénomène mécanique de lumière et de nombreux réaménagements psychiques concomitants.

Conséquences pratiques de cette seconde position : La théorie de l'opérativité, qui permet de traiter les sujets que nous avons abordés de façon caractéristique, est en tout cas beaucoup plus large et donne une image assez complète de la connaissance et de la pratique des processus mentaux et de leur direction. Une telle théorie conduit nécessairement à s'interroger sur le sens de la vie du point de vue de son utilité quotidienne. Cette position peut concevoir une orientation transcendante de la vie, non pas du point de vue de la foi, mais de son utilité pour l'équilibre et le développement de la vie psychique et de la vie en général. Les deux positions que nous avons envisagées peuvent également être dérivées de l'étude du Regard intérieur et peuvent être complétées à la lumière d'autres ouvrages tels que ceux présentés dans l'opératif, dans le Livre de l'Autolibération. À ce point d'équivoque, il est légitime que quelqu'un pose la question. Mais enfin, quelle est la position de l'auteur d'un tel document ?

L'auteur peut alors affirmer sans ambages qu'il adhère personnellement à la position mystique, mais comme cette position n'est pas transférable, il adapte ses explications au langage de la théorie psychologique, laissant ainsi les portes de la transcendance ouvertes.

Ainsi, si certains ont la foi ou l'expérience et que d'autres raisonnent de manière approfondie, ils arriveront toujours à la conclusion que la transcendance est utile parce qu'elle donne un sens à la vie en ouvrant un avenir que la mort ultime fermerait par l'absurde.

Ce sujet nécessite cependant un développement plus approfondi, que nous remettons à demain, lorsque nous commenterons la note 4 du livre de La Communauté.”

---

15. Annexe 2. Exemple de réconciliation par auto-transfert : méthode mandorle triangle

---

En 2022, j’ai pratiqué plusieurs auto-transferts, pour apprendre la technique. En mai 2023, je décide de pratiquer cette technique d’auto-transfert pendant 30 jours. Chaque jour, je descends dans le concave avec l’intention claire d’avancer pas-à-pas vers différentes réconciliations, pour libérer des contenus bloqués, libérer de l’énergie, pour unifier l’histoire sacrée d’une vie.

### Méthode

Je commence d’abord par re-pratiquer différentes expériences guidées. Ainsi, je peux utiliser plusieurs “trucs et astuces” tirées des expériences guidées et d’auto-libération :

- . dans le plan bas concave : j’utilise souvent “trucs et astuces” de l’expérience guidée de l’enfant, ou le mineur
- . dans le plan moyen : apparaît toujours le même paysage de légèreté, de joie et de beauté ineffable
- . dans le plan haut convexe : je m’appuie sur l’expérience guidée des nuages, sur la cérémonie de l’assistance...
- . les thèmes travaillés : la peur de la mort de mes proches, la peur de la maladie, la peur du futur, la jalousie-trahison, les anciens couples, les relations familiales, les blessures de la vie, les cinq blessures de l’être (d’après Lise Bourbeau, Trahison Rejet Abandon Humiliation Injustice), moi petite, des relations familiales tendues...

### Ma technique d’auto-transfert avec changement du système de tensions dans le plan bas.

Pour cela, je fixe l’intérêt du travail, je le charge.

Mon entrée, modifiée en janvier 2023, est claire. Les 3 chemins aussi. Mon guide est là.

Mon sac à dos est rempli d’outils et cadeaux.

Grâce à une forte intuition, je passe de la mandorle au triangle :

1. tension en mandorle. Arrivée dans le concave, je ne peux jamais dénouer en direct une tension en mandorle, i.e. ayant 2 objets : moi et le sujet de tension. Impossible de bouger quoi que ce soit.
2. tension en triangle. Si je fais un pas de côté, je déséquilibre le système mandorle ; je transforme le système en triangle avec 3 objets : moi, la tension, et une des solutions. Pour passer en triangle et déplacer la tension, je cherche quel élément je peux rajouter. Cet élément est différent chaque jour (selon ce qui me convient le mieux à ce moment-là). Je tâtonne et tente différents “objets”, et trouve que voir l’autre comme un “enfant-adulte” m’aide.
3. En conséquence, cela va permettre de déplacer les tensions, de dénouer la situation (avec des rires, ou accolades, toujours en offrant des cadeaux), et de déplacer le point d’observation. Petit-à-petit, chaque jour la tension se détend jusqu’à ce que le registre de réconciliation soit atteint.

Cela permettra plusieurs auto-transferts avec fortes réconciliations. En parlant de l’auto-transfert à l’intéressé, en éclatant de rire avec lui par rapport à l’ancienne situation, cela va libérer beaucoup d’énergie (même plusieurs mois plus tard, donc à des périodes différentes).

Lorsque je n'ai plus besoin de ce travail, je reprends d'autres pratiques (office, discipline...).

Un exemple de réconciliation par auto-transfert. Exemple dans le plan concave.

En mai 2023, une colère énorme m'envahit contre mon ancien couple-pair vis-à-vis d'une situation vieille de plus de 10 ans, situation que je croyais pourtant réconciliée. Cette colère est presque incontrôlable, elle envahit tous les centres de réponse. J'étais en rage. Je décide d'affronter cette colère, pour me réconcilier afin de libérer de l'énergie. Cette situation déplaçait des charges énormes qui pourraient m'être utiles.

Cette rage est apparue lorsque je me suis rendue compte que j'avais comme « oublié » l'expérience ressentie de l'entrée à l'École (décembre 2010) et la joie et l'énergie énorme que cela avait produit en moi. Hors, quelques jours après l'entrée à l'École, j'apprenais que mon couple-pair voulait changer de vie. Nous nous séparions. Ma mémoire avait amalgamer les 2 expériences (l'entrée à l'École et la séparation) : les 2 étaient arrivées au parc, dans un espace temps assez court, rangées dans la même case de ma mémoire. Bien sûr qu'intellectuellement, je savais ce qu'il s'était passé. Mais émotivement, les charges avaient été bloquées, oubliées, rangées dans un tiroir. Et je lui en voulais (de ne pas avoir attendu quelques mois pour m'annoncer ce changement de vie, cette décision...).

Alors je me réconcilie.

Il y a, dans la mandorle, moi et lui.

Puis, comme "par hasard", un autre personnage m'apparaît ! Je nous libère tous les trois au plan moyen.

Le jour d'après, je continue ma réconciliation. Je répète le parcours d'auto-transfert plusieurs jours consécutifs, chaque jour, pendant 2 semaines.

Ainsi, je progresse dans ma réconciliation en plusieurs étapes :

- . un triangle que je libère avec moi, lui et lui-enfant
- . un autre triangle que je libère avec moi, lui et sa petite.
- . encore un avec moi, lui, .../.... Je les libère.
- . un autre .../...

L'effet d'auto-transfert produit son effet cumulatif, et chaque jour, j'avance, pas à pas, j'observe la situation et le déplacement des charges.

Même si je sens que la réconciliation est faite, chaque jour, j'y retourne, allant plus loin, élargissant mon regard, jusqu'à la racine de cette colère.

La colère est maintenant devenue un signe que mon/mes dessein(s) a été brutalement interrompue, trahi ; alors la blessure peut être profonde.

Maintenant, lorsque des colères apparaissent, je sais qu'il peut s'agir de quelque chose d'important, interrompu, lié aux desseins, blessure sur laquelle je peux revenir, que je peux observer, pour m'approcher de sa racine, afin de me réconcilier, avancer dans ma vie et retrouver mon grand Dessein. Je peux créer de nouveaux ponts entre le bas et le haut, entre terre et ciel, créer de nouveaux arcs-en-ciel, signes de l'alliance entre la terre et le ciel (Bible, Genèse 9,13).