

SYNTHÈSES DE 10 ANS D'ASCÈSE

Les chemins spirituels
de 5 Maîtres de La Belle Idée



Michelle Salaméro, Isabelle Montané, Alain Ducq,
Gabriella Koval Dieuaide, Sylvène Baroche

Juin 2021

SOMMAIRE *

Contexte du travail commun page 03

Productions individuelles :

Michelle Salaméro page 05

Isabelle Montané page 29

Alain Ducq page 51

Gabriella Koval Dieuaide page 72

Sylvène Baroche page 99

** ATTENTION :*

Ce document propose deux niveaux de numérotation de page, car chaque écrit contient son propre sommaire et ses propres numéros de page.

Contexte

Cet écrit est né de la lecture de la synthèse d'ascèse qu'Alain Ducq avait envoyé en mars 2020, nous transmettant alors le récit d'expérience de son chemin d'ascèse : *« Il y a certainement autant de chemins d'ascèse que de pèlerins... et en même temps c'est le chemin. Je le partage avec vous dans une optique d'échange sur ce qui nous est le plus précieux »*.

Après plusieurs tentatives individuelles, nous nous sommes retrouvées avec quelques amies Maîtres, un an plus tard, au Centre d'Étude de la Belle Idée pour s'entraider dans cette démarche de synthèse. Nous nous sommes lu nos avancées respectives, nous redonnant ainsi un nouvel élan pour finir nos écrits

Nous aurions pu nous arrêter là. Pourtant, lors d'une deuxième retraite pour nos écrits, nous avons décidé de partager ces apports pour différentes raisons :

D'une part, parce que nous reconnaissons que la lecture de la synthèse d'un Maître nous avait beaucoup inspirée pour faire la nôtre. À notre tour, nous pouvons contribuer à aider d'autres grâce au partage de synthèses aux formats différents. Ouvrant peut-être ainsi la voie à d'autres Maîtres qui, à leur tour, pourraient apporter leur forme, leur atmosphère, leur univers.

Et d'autre part parce que diffuser nos écrits, nous stimulait à écrire autrement, de façon plus précise, concise, structurée.

Compiler nos écrits dans un document commun nous semble chargé de sens : le moment est au collectif.

Nos écrits, bien que traitant des mêmes thèmes, décrivent des univers et des atmosphères différentes : C'est la même essence mais la traduction qu'en fait chacune est unique. Aussi, mis bout à bout, il est plus facile de percevoir les différentes formes, et d'en distinguer les complémentarités. Chaque production abordant le processus d'Ascèse sous des points de vue spécifiques et complémentaires. C'est pourquoi, il nous a semblé adapté d'y incorporer la production d'Alain.

À la fin de la rédaction de nos synthèses nous avons constaté que le fait d'avoir posé l'expérience par écrit, de l'avoir ordonnée et rangée, nous a permis de s'en désidentifier.

« L'objet d'étude » de nos recherches est maintenant autonome et peut être désormais délivré au monde.

L'état interne de chacune s'en est trouvé modifié. L'altération du début, alors que nous livrions notre expérience pour la première fois s'est calmée peu à peu nous laissant avec un quelque chose de particulier ; un registre de l'essentiel de notre processus interne, comme un parfum ou un nectar ou encore une image très chargée et très synthétique de l'état où nous en sommes arrivées.

Un calme, une sérénité trouvée, après avoir clôturé cette première étape d'ascèse, comme un fondement à quelque chose qui va naître, comme une poudre de projection qui, dispersée au gré des vents essaimera certainement de nouvelles choses en nous et chez d'autres...

À propos de notre méthode de travail :

Sur fond d'une bienveillante délicatesse, nous avons pu livrer aux autres le fruit de nos recherches. Ouvrir son monde intérieur, avec tout, a été possible car il y a eu de la part de chacune une merveilleuse qualité d'écoute, une grande ouverture poétique et beaucoup de soin dans les échanges.

Trois retraites en deux mois auront suffi pour terminer nos synthèses respectives, sur lesquelles nous travaillions chacune de notre côté depuis plus d'un an. Il a suffi de se donner un rendez-vous collectif pour que nous nous accélérions sans pareil, engagées que nous sommes avec les autres !

Première retraite :

- Premières lectures de nos notes en l'état.
- Questionnements de l'enceinte pour obtenir toujours plus de clarté dans la transmission de l'expérience.
- Résolution : Compromis pour avancer le plus possible chacun des apports avec les recommandations données par l'enceinte pour la retraite suivante.

Deuxième retraite :

- Lectures de chacune des synthèses (plus ou moins abouties) par une autre personne que soi-même.
- Témoignage de l'apport que produit cette lecture distanciée de son propre processus
- Temps individuel pour avancer et compléter son propre apport.

Troisième et dernière retraite

Sur une journée avec Alain en invité.

- Lecture des points principaux des cinq synthèses, de l'introduction à la conclusion, pour se remémorer les atmosphères respectives, et entendre les conclusions et synthèses définitives.
- Échange sur le bienfondé ou non d'une production commune et énumération des thèmes à partager dans l'introduction d'une telle production.

COMME UNE ASCÈSE



Michelle Salaméro
Parcs d'étude et de réflexion La Belle Idée
juin 2021
michellesalamero@yahoo.fr

SOMMAIRE

1. Introduction	page 3
2. Pratique d'ascèse « La Cérémonie de l'Office »	
Précision au sujet de la sphère	page 3
Déroulé de la pratique	page 4
Indicateurs de la naissance spirituelle	page 9
3. Qu'est-ce que j'ai fait pour en arriver là (récit)	
1 ^{er} quaternaire (2011-2016)	page 9
2 ^{ème} quaternaire (2017-2020)	page 19
4. Conclusion – La spirale	
3 ^{ème} quaternaire (2020)	page 21
5. Compléments	
Ce que je sais du Dessein	page 22
Un rêve	page 24
Comme une ascèse	page 24

1. INTRODUCTION

Que dire de mes 10 ans d'ascèse ?

Que le Dessen, la direction, est en lien avec « apprends à reconnaître les signes du sacré en toi et au-dehors de toi » ;

Que la pratique et ses procédés sont en lien avec « La Cérémonie de l'Office »

Que l'Entrée est en lien avec « L'Autre » et « l'abandon au Dessen »

Que le processus s'inscrit dans deux quaternaires de 6 et 4 ans, et l'émergence du troisième.

Que l'essentiel du processus est en lien avec « n'importe pas que tu enchaîné à ce temps et à cet espace », et semble être une forme, une structure multi-dimensionnelle non linéaire, qui se complète en spirale ;

Et que « tout est déjà là », dès le début.

Pour décrire le travail des pratiques, j'ai pris le parti de prendre des extraits de la production « Pratique d'ascèse : l'Office et la manifestation de l'Esprit » qui synthétisent la plus grande partie du travail.

Dans la description du processus, les notes d'ascèse se réfèrent essentiellement à la *restologie*. Toutes les expériences, inspirations, intuitions étant, sans aucun doute, le résultat de l'accumulation de pratiques toujours sur la base de l'Office, effectuées selon des rythmes variés, inspirées par les pas de la Discipline Morphologie et ajustées selon la nature et la charge du Dessen qui donne la direction. Mais elles sont la plupart du temps vécues « au-delà de ma chaise », me surprenant souvent dans des situations très quotidiennes.

2. PRATIQUE D'ASCÈSE

En 10 ans, le plus significatif est l'approfondissement de ma pratique d'ascèse autour de la Cérémonie de l'Office et de la discipline Morphologie. Cette pratique sera posée dès le départ, dès 2011. Ensuite, et depuis, il n'y aura que des réajustements, de plus en plus épurés, en fonction des expériences inspirant l'Ascèse elle-même.

Le document, « La Cérémonie de l'Office et la manifestation de l'Esprit », dont sont tirés les extraits ci-dessous, sera produit en 2016, et décrit la pratique la plus aboutie.

Petite précision au sujet de la Sphère

« (...) La sphère que je suis censée voir au-dessus de moi est, en tant que structure de perception, ce phénomène interne que je registre cénesthésiquement dans mon espace de représentation. Elle naît de la relation que j'établis avec elle, comme pourrait l'être, par exemple, la projection en image du Guide Intérieur. En fait, au début de l'expérience je suis encore avec la cénesthésie du corps depuis le *moi* et la sphère est à *l'extérieur*. Si l'Office vise à générer une expérience de suspension du moi, l'entrée dans la cérémonie pose une enceinte psychologique qui intègre un moi et un non-moi :

- un moi dont les limites sont enregistrées par le corps,
- un non-moi : la sphère extérieure au moi, qui représenterait symboliquement l'élément spirituel que je vais intégrer durant l'expérience.

Je pourrais donc dire que, comme l'Esprit, la sphère " est " mais tant qu'il n'y en a pas l'expérience, c'est comme si elle n'existait pas en moi. Donc, je la " vois au-dehors ".

Et depuis ce *dehors*, elle possède, en tant que réduction symbolique de la Force, les caractéristiques idéales pour le champ de coprésences spirituelles nécessaire à l'expérience : sa couleur (luminosité), sa matière (transparence), sa forme tridimensionnelle (sphérique), qui permettent d'augmenter la sensibilité interne, et

de percevoir une réalité intérieure indépendante de la conscience. Au fil des pratiques, comme dans une sorte d'expérience de miroir, je registre que je *vois* la sphère dehors, mais elle apparaît depuis mon espace interne, dans l'espace de représentation. Ce que je vois *dehors* est en fait cet élément spirituel *en moi*. Au fil des pratiques, l'acte de *voir* est surprenant, car, dans ces moments-là, je ne vois rien comme image visuelle. Je devrais plutôt dire : " je sens ". La sphère est donc la réduction symbolique d'un phénomène interne qui a lieu dans des espaces externes/internes.

En synthèse, j'ai parfois cette expérience tellement étrange d'être libérée de l'espace, où je registre que « le centre est partout », que sa représentation en tant que forme est la sphère, et son registre nécessite la relation avec un autre plan, transcendantal.

Et je médite alors ... « Le Sacré donne un centre, donne une orientation et ordonne le monde, à partir d'un centre qui n'est pas lui-même ». (*Mircéa Eliade* – « *le Sacré et le profane* »)
(...) »

Déroulé de la pratique

« (...) Avant de commencer l'Office, je me propose de lâcher le chariot du désir et de monter sur le cheval de la Nécessité. Au moins pour le temps de la pratique. C'est un contexte de prédisposition indispensable. L'Office, et donc l'apprentissage du maniement de la Force, nécessitent un état physique et mental apaisé, afin de diriger l'énergie vers les plans transcendants. Ainsi, pour lâcher les préoccupations et occupations quotidiennes, je travaille avec attention et beaucoup de soin afin de laisser le plus de choses du moi, de diminuer la perception du plan profane. Il s'agit de laisser venir – en douceur - les images quotidiennes, quasi jusqu'à une saturation qui connecte à la nécessité de faire les 3 relax. C'est un temps important pour réviser le moment actuel, opérer peut-être quelques réconciliations et réajustements nécessaires, et me mettre dans les meilleures conditions de relaxation profonde pour pratiquer.

Après le dernier relax, je me connecte à cette Demande profonde et sincère : quel est le Dessein de cet Office, de cette pratique ? Je me connecte à lui, sans imposer une image particulière, et sa configuration surgit sous différentes formes selon la nécessité du moment : " le contact avec le Profond ", " l'émergence de l'Esprit ", " l'internalisation du centre de gravité ", " sentir la présence du Dessein "... et la charge affective de ma Demande s'amplifie. Je fais alors une demande au Guide pour m'accompagner et je sens sa réconfortante présence ... La détente et la charge affective associées opèrent et commence déjà la transformation énergétique. Déjà, je sens cette énergie se densifier, se rassembler tout en devenant plus fluide. Dans la pratique, L'Office est à la fois un seul et plusieurs mouvements, se déployant dans une harmonie spectaculaire, une cohérence créatrice. Comment décrire séparément chaque vague lorsqu'on contemple la mer ...

« Mon mental est inquiet, mon cœur est agité, mon corps est tendu. »

Le mental contient le premier stimulus de cette souffrance, qui agite le cœur et se grave dans le corps, la peur de mourir, la peur du moi de disparaître. J'observe alors des tensions plus profondes que celles du quotidien, plus mystiques, des peurs plus profondes (la peur de la mort, le non sens, le doute ...). Parfois, cela s'exprime par la peur de ne pas être entièrement disposée, car je sais que je vais me mettre dans ce total abandon : « je m'en remets à toi ». Alors est-ce que je suis prête à abandonner ce moi ?

« Je relâche mon corps, mon cœur et mon mental. »

Je commence par relâcher le corps, où sont inscrites les tensions, puis ensuite le cœur, dans lequel sont traduites émotivement ces tensions, et enfin le mental qui les organise en tant qu'objets de conscience. Pour pouvoir accéder à cette détente profonde, je mets ma confiance inconditionnelle dans le Dessein afin de recevoir son inconditionnelle bonté, liée aux structures universelles qui me dépassent.

" Je " ne veut rien, " je " ne sait rien. C'est le moment où il s'agit de se proposer de lâcher encore une fois le chariot du désir et les attentes de ce que doit être ou doit produire la pratique, pour enfourcher le cheval de la Nécessité. Par expérience accumulée, ce que " je " attend de l'Office n'a vraiment pas de place ici.

La phrase de méditation ou " La Fontaine ".

Je médite toujours sur la phrase « N'importe pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace » qui crée une sorte d'enceinte mentale de liberté, « sans solution de continuité ». L'expérience me montre qu'il ne s'agit pas de ne plus avoir la notion du temps ou de l'espace car dans ce cas, ils existent encore et j'ai juste perdu la possibilité de ne plus en avoir conscience. Là, il s'agit plutôt, pour moi, durant l'expérience de l'Office, d'avoir, à posteriori, le registre que le temps et l'espace n'existaient plus. Ou qu'en tous cas, ils avaient disparu de ma mémoire et de mes sens. Bien sûr, ce thème est délicat : " Je " ne veut rien, et pourtant, " je " veut quand même avoir le registre que le temps et l'espace ont disparu ... Le deuxième quaternaire de la Discipline de la Morphologie m'a aidée à expérimenter qu'on n'obtient pas le vide en voulant le créer. Cette méditation sur le temps et l'espace (très concentrée et donc très courte à présent) produit une charge affective de joie, de détente, de liberté, et paradoxalement, d'enracinement. Elle crée une cénesthésie dont l'énergie irradie sur tout un axe vertical dont le registre associé de liberté m'ancre dans l'espace de la pratique. En fait, je lance la méditation sur cette phrase, pour qu'ensuite, je puisse la laisser agir d'elle-même.

En effet, j'approfondis alors la proposition « Je m'en remets à toi » qui est mon Entrée, mon Seuil, mon Portail, afin de graver l'intention du lâcher-prise, du dépouillement, de l'abandon au Dessein, et, finalement, de " l'Offrande à ". Ce thème de " l'abandon à " est soutenu par le paradoxe précédant de l'axe vertical (liberté de temps et d'espace / ancrage), dont la réduction symbolique de ce court moment de méditation montre, telle la Fontaine, sa jolie complémentarité :



Cette méditation et cette entrée ont déjà à elles seules une structure similaire à l'Office : un axe, une irradiation, un abandon, simultanés. Je sens bien qu'après des années de pratiques (y compris dans d'autres contextes que celui de l'Ascèse), j'ai intégré intérieurement cette structure, même si elle n'était pas ainsi formalisée.

Pendant toute cette première étape, c'est moi qui *parle*. J'agis avec attention et intention sur la pratique, pour poser ce que j'appelle " les conditions du dialogue " avec elle.

« Relâche pleinement ton corps et tranquillise le mental. »

J'ai le registre qu'alors, c'est le Dessein qui me parle, qui depuis sa présence me traverse et m'emporte, m'impose de relâcher pleinement mon corps et de tranquilliser le mental. Je me suis totalement disposée à l'accepter. Mon corps se tait, mon mental se tait, mais mon cœur se dispose à une ouverture poétique. Le cœur en tant qu'organe est inclus dans le relâchement du corps. Le cœur en tant qu'appui facilitant l'Entrée, par sa charge affective, s'ouvre à une atmosphère chaleureuse et de pleine acceptation, à la reconnaissance de la subtilité des indicateurs, à l'ouverture vers ce monde de significations, à la rencontre tant attendue avec la sphère. Toute cette intention tend à produire un état de pureté intérieure, sans sursaut ni rêverie, un registre d'unité.

« Imagine alors une sphère transparente et lumineuse qui, en descendant vers toi, finit par se loger dans ton cœur. »

L'émotion de cette fulgurance initiale est toujours présente, ce premier instant où j'ai enregistré cénesthésiquement que *le double revient sur lui-même*, en sentant la sphère se concentrer et se loger dans mon cœur, prenant contact avec la Force. J'ai perçu la sphère, dans ce mouvement *vers dedans*, comme l'énergie du double qui se concentre et se manifeste. Le double revient sur lui-même, en se logeant dans le cœur, crée le contact avec la Force, pour ensuite générer l'Esprit dans l'expérience. Depuis cet état

purifié évoqué précédemment, l'unité est concomitante avec la conscience de soi. Le Meilleur de soi, le Meilleur de l'Etre Humain, rassemblé dans mon cœur, au cœur de la sphère, temple accueillant l'union du terrestre et de l'éternel ...

« Tu reconnaitras alors que la sphère commence à se transformer en une sensation expansive à l'intérieur de ta poitrine. La sensation de la sphère s'étend de ton cœur jusqu'au dehors de ton corps, en même temps que tu amplifies ta respiration. »

C'est le moment de l'expansion, d'une grande libération. La sphère s'étend " au-dehors " du corps, les limites du corps se confondent avec elle. Je registre que *le double se fait conscient* dans et au-dehors du corps. Il y a dans ce mouvement un thème de reconnaissance qui m'émeut lorsque la sphère prend une forme/sensation plus dense. Si le divin, le sacré, a besoin de l'être humain pour se conscientiser, le double se conscientise dans ces sensations cénesthésiques, notamment à travers la chaleur et l'amplification de la respiration.

À partir de là, le texte de l'Office ne mentionne plus la sphère en tant qu'objet, elle disparaît en tant que forme/sensation. Il ne reste plus que l'action de sa forme.

« Dans tes mains et le reste du corps, tu auras de nouvelles sensations. Tu percevras des ondulations progressives et des émotions et des souvenirs positifs surgiront. »

C'est le moment où sont décrits les indicateurs qui montrent qu'un nouveau centre d'énergie se crée :

Nouvelles sensations : L'attention est portée sur les sensations (concomitantes avec l'expansion de la sphère, une sensation de chaleur s'étend et les limites du corps fusionnent avec cette sensation), mais aussi sur la notion de "nouvelles " sensations. Un nouveau centre d'énergie se crée, et il revêt un " nouveau potentiel ".

Ondulations progressives : Des ondulations qui peuvent se manifester d'abord dans les mains, montent en spirale vers le haut du corps. Je les sens dans la colonne vertébrale et à travers les différents plexus. Il me semble que cette énergie circule de bas en haut, mais la sensation la plus perceptible, c'est que les plexus s'activent plus ou moins en même temps. Le circuit de l'énergie étant très rapide, il crée un axe :

- charge énergétique au niveau du plexus producteur,
- mouvement en spirale activé par le plexus solaire,
- émotion autour du plexus cardiaque,
- chaleur et lumière au niveau des yeux et qui monte au sommet

Ces ondulations très subtiles, de plus en plus subtiles au fur et à mesure des pratiques, sont accompagnées de "décharges de frissons" plus ou moins électrisantes. Elles sont permanentes, régulières, et de plus en plus denses. Elles ne sont pas *dans* le corps physique. C'est le corps qui est en elles, se confond avec elles, dans un abandon total. L'énergie s'amplifie, devient multidirectionnelle, tandis que la sensation de verticalité fusionne avec un espace plus ample et que les limites du corps s'effacent toujours davantage.

Dans ce pas, j'ai dû observer le phénomène de palier. En effet, les ondulations étaient, au début des pratiques, assez significatives. Peu à peu, elles sont devenues plus subtiles, au point que j'ai cru à un moment que " cela ne fonctionnait plus ". En réalité, ma cénesthésie s'était habituée à ces sensations et j'ai dû passer un palier, élever mon niveau de conscience, pour sentir leur densité accrue, plus profonde, moins externe.

Petite parenthèse physique. Du point de vue énergétique, Silo décrit les plexus, qu'il appelle aussi "vortex d'énergie, agissant dans différentes directions selon la loi de dispersion : on retrouve ce phénomène en physique, où la vitesse de propagation d'une

onde, selon le milieu dit " dispersif " dans lequel elle se trouve, provoque sa dispersion multidirectionnelle, y compris vers elle-même. L'énergie circule très rapidement de haut en bas, devant et derrière, de gauche à droite, et également en profondeur, vers l'axe Z, sur toute la surface de l'axe vertical, créant ainsi un centre de gravité dans le champ du double. Ce centre de gravité génère la conscience de soi, le double se fait conscient : *« Lorsque tout se donne en unité, il se forme une sorte de conscience de soi : retour de l'énergie sur elle-même, ceci est l'Esprit. »*

Émotions, souvenirs positifs ... et actes valables.

Le surgissement des émotions et des souvenirs positifs est pour moi un moment de bascule dans l'Office, qui me donne l'énergie pour recevoir l'expérience de la Lumière, car ces souvenirs ont pour moi une double nature. Les limites du corps ont disparu et je registre à ce moment-là, la forme de la Bonté pure dans le sens profond de la vie : *« Ici, on n'oppose pas le terrestre à l'éternel »*. De fait, les souvenirs positifs ne sont pas traduits en images, mais en émotion et en cénesthésie. Ces sensations dont se nourrit le double, ces actes unitifs de nos vies, dont l'accumulation, rappelons-le, crée ce système de forces centripètes produisant cohérence, permettent au double d'atteindre son développement. Alors, quelle beauté, quelle bonté s'expriment aussi dans la cérémonie de l'Assistance : *« Les souvenirs de ta vie sont le jugement de tes actions. Tu peux, en peu de temps te souvenir en grande partie de ce qu'il y a de meilleur en toi. Souviens-toi donc, mais sans sursaut, et purifie ta mémoire. »*

De fait, il s'agit alors d'être prête pour se souvenir de ces réalités. Dans toute cette première partie de la pratique, je perçois comment concentrer la Force, la faire circuler. Il y a à la fois l'abandon des attentes du moi et l'intention qui s'exprime, par la conscience purifiée de rêveries, d'objets de mémoire, avec une grande douceur, une grande puissance et une grande charge affective, en portant l'attention uniquement sur la circulation de l'énergie psychophysique et mentale. Je peux lancer l'énergie mentale de plus en plus profondément, et vers le haut, mais ce n'est pas un " je veux ". C'est un élan, un chant, un hymne.

« Laisse se produire librement le passage de la Force, cette Force qui donne de l'énergie à ton corps et à ton mental. Laisse la Force se manifester en toi. »

Le troisième quaternaire de la Discipline Morphologie est activé. Comment décrire cet instant de joie profonde, où le temps et l'espace n'existent pas, où l'heureux abandon est total, où *« un centre d'énergie nouvelle se forme et grandit »* ? Lors du Pas 11 de la Discipline de la Morphologie « La Forme Pure », le Dessen « qu'est-ce que je veux produire avec la Discipline » agit. Dans ce moment de la pratique, mon Dessen « n'imagine pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace », porté par « je m'en remets à toi » agit. Et je ressens un intense bonheur que je reconnaitrais postérieurement comme la manifestation de l'Esprit, ce quelque chose qui n'est plus de l'énergie du double, ni du moi. Quelque chose d'autre. En présence de ce que j'appelle *la source sacrée de la vie*.

Cette naissance, chaque fois renouvelée, est subtile, précieuse. J'avoue n'avoir que peu de mot pour la décrire. Car en effet, ce registre de naissance renouvelée est tellement étrange ... Est-ce que l'Esprit naît et ensuite se développe chaque fois plus ? C'est sans doute cela. Et pourtant, le registre est celui d'une nouvelle naissance, à chaque fois que je perçois ce phénomène. C'est peut-être simplement le fait que ma joie est toujours aussi pure, à chaque nouvelle Expérience, aussi subtile et rare soit-elle.

Dans ce Pas 11, l'entrée dans le Profond est ainsi décrite : *« on configure une forme cénesthésique qui inclut le monde, le registre du moi et la limite ou le point de contact (...). Toute représentation spatiale et temporelle s'arrête »*. Au fur et à mesure des pratiques, je sens à travers cette forme cénesthésique la reconnaissance de l'Esprit naissant, qui grandit, subtilement. Je reconnais l'indicateur de la manifestation de l'Esprit, l'action de la forme du divin, la forme pure qui se met en action, qui va engendrer cette Lumière, et je n'ai rien à faire, « je m'en remets à toi », je ne produis rien.

La plupart du temps, je suis envahie d'une grande énergie, d'une grande joie et d'une profonde gratitude et je me sens dans cette disposition d'un incroyable accueil. Je ne sais plus si je donne ou si je prends. Tout est en mouvement, mais il n'y a ni aller, ni retour. C'est le moment où je peux registrer que l'espace est un, le contact est un, le Centre est un.

« Essaye de voir sa lumière à l'intérieur de tes yeux, et ne l'empêche pas d'agir par elle-même. Sens la force et sa luminosité interne. »

Mes yeux se fondent vers l'arrière, vers un centre lumineux qui s'ouvre vers le haut, avec une pression sans douleur, une pression qui s'identifie par abandon total du moi, illumination de l'Esprit qui agit par lui-même. Je suis (mais comment dire « je suis » ?) à ce moment-là, totalement présente à l'expansion de la forme/énergie : rien n'existe à part elle. Rien n'existe à part elle.

Et cette énergie très puissante illumine l'espace, parfois comme un éclair. Parfois, elle est dans l'espace haut, parfois elle est dans tout l'espace. Etre présente ne me demande pas d'effort ; cette présence est produite par le vide des stimuli internes et externes et portée par l'énergie. Je suis en paix (sans peur, sans doute) pour m'en remettre à elle : « Je m'en remets à toi » agit avec calme. L'emplacement interne de l'Offrande agit, et dans cet élan de don, je sais, je sens, j'ai l'intime conviction que je peux disparaître, et que tout est bien. Plus je suis calme, plus sa manifestation (registres, lumière, sensations cénesthésiques ...) est libre, puissante, subtile et profonde. Au fur et à mesure des pratiques, les manifestations (que j'arrive parfois à décrire après la pratique) sont de moins en moins agitées (mouvements, respiration ...), mais aussi plus denses (chaleur, registres cénesthésiques d'espaces internes plus grands, lumière, silence, mouvements de plus en plus légers et de plus en plus rapides en spirale ...).

« Laisse-la se manifester librement. »

Dans ma pratique d'ascèse, il y a une rupture de niveau quand ce pas correspond en effet à la dilatation de la suspension du moi. Comme dans le Pas 12 de la Discipline de la Morphologie, cette dilatation n'est inscrite ni dans le temps, ni dans l'espace, si bien que cette partie n'est pas formalisée. Je sais en effet, par accumulation de pratiques, qu'après la Lumière, la manifestation de la Force va se produire librement, et j'ai une absolue confiance en elle.

« Avec cette Force que nous avons reçu, concentrons le mental sur l'accomplissement de ce dont nous avons réellement besoin ».

De même, cette partie n'est pas formalisée dans ma pratique d'ascèse. Le " nous " m'évoque le fait que le moi est suspendu et de la même manière, cette dilatation n'est inscrite ni dans le temps, ni dans l'espace. Ce dont nous avons réellement besoin sera parfois révélé durant le travail de récupération des éléments, ce travail de restologie décrit par Federico Palumbo dans son apport « *Ascèse et chambre de silence* », après la pratique. Car le temps de l'expérience de l'Office n'est pas uniquement le temps qui va du début à la fin de la pratique : l'Office a son temps et son espace à lui. Ceci me ramène à « N' imagine pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace », dans le sens où l'expérience n'est pas limitée au temps matériel de la pratique, assise sur ma chaise.

« Paix, Force et Joie ».

Je sais qu'il y a eu suspension et dilatation du moi lorsque rien n'est formalisé après l'Expérience de la Lumière et que j'ai ce registre de retour sur ma chaise. Quelque chose me ramène subtilement, petit à petit, au corps, et ramène aussi des éléments nouveaux (images, compréhensions, sensations ...). Je suis toujours accompagnée d'une grande joie, d'une grande paix, et d'une grande force, et je sais que ma pratique est terminée, même si l'Office continue son chemin ... Alors, je remercie profondément la pratique, l'Office, le Dessein ...

Peu importe comment s'est déroulée ma pratique, peu importe si le Profond m'a accueilli un instant ou pas, ce qui n'est d'ailleurs pas encore si fréquent, avouons-le ! Chaque pratique a son histoire, son Sens, son

Expérience en devenir. Ce remerciement sincère m'accompagnera, de toute façon, inspirée par l'expérience guidée « Le voyage » : *« J'accepte enfin le chemin, et moi-même, humble pèlerin qui retourne vers les siens ... moi qui revient lumineux, vers l'écoulement des heures, la routine des jours, vers la douleur de l'homme, vers sa joie simple, moi qui donne de mes mains ce que je peux, qui reçoit l'offense et le salut fraternel. Je dédis un chant au cœur qui par la lumière du sens, renait de l'abîme obscur. »*

Indicateurs de la naissance spirituelle

Je reviens donc avec quelque chose de nouveau comme *matière* : s'il y a génération de l'Esprit, le double a notamment modifié ses composantes énergétiques, et je pourrais le vérifier à travers les changements perçus dans ma vie quotidienne. Ces changements perceptibles ont des indicateurs communs et le parfum de transcendance :

- La Paix, dont ce registre de réconciliation profonde avec le passé, le présent et le futur ;
- La Force de certitudes qui appartiennent au futur, et au Plan Transcendantal, et que je registre comme ayant une existence/traduction dans le présent ;
- La Joie, cette sensation jubilatoire qu'une nouvelle information est passée dans la moindre de mes cellules, qu'elle est liée à des structures universelles immortelles et qu'elle précède tout.

(...) »

3. « QU'EST-CE QUE J'AI FAIT POUR EN ARRIVER LÀ » (RÉCIT)

Alors que mon examen d'œuvre final a été plutôt floral et intuitif, je l'ai terminé en écrivant la phrase de synthèse qui me surgit : « n' imagine pas que tu enchainé à ce temps et à cet espace ». J'ai alors, à la fois, un double et profond sentiment de justesse interne et d'imposture externe. En effet, le registre interne est juste et aligné, mais la forme plus externe ne correspondant pas à ce qui est demandé, de manière plus *orthodoxe*. Cependant, lors de la remise du document d'Ascèse, je lis la phrase d'introduction : « n' imagine pas que tu enchainé à ce temps et à cet espace » qui me remplit de joie, m'apaise, et je sens cette graine de forme nouvelle qui va devoir se frayer un chemin à travers, d'une part, l'enseignement hérité de Silo, dont je vis et ressens la foi dans son apprentissage et dans son approfondissement sans fin. Et d'autre part, le vertige de son évolution de forme possible. Je sens que je vais devoir approfondir une posture interne capable de supporter le « penser, sentir et agir » nouveau. J'opte pour la posture de l'humble pèlerine qui approfondit les enseignements du Maître tout en restant attentive aux signes des temps nouveaux. L'équilibre est extrêmement instable, et le moi bascule entre la peur de l'orgueil, l'orgueil lui-même, et l'amusement de l'enfant qui découvre, apprend, et donc invente le monde. Je pressens que la base de cette posture doit se construire sur le regard de la bonté et de la relation à l'autre.

Et je suis réconfortée par le commentaire, toujours inspirateur, tel un aphorisme bienveillant et salvateur, que m'avait fait Luis Ammann, lorsque j'avais configuré comme Coordinatrice, au temps de la structure : « si toi tu l'as fait, tout le monde peut le faire ».

2011-2016 - 1^{ER} QUATERNAIRE – L'ESPACE INTERNE

A partir de mai 2011, les vents rafraichissants du 15M et des Indignés soufflent de Madrid à Bastille, un mouvement international dans lequel je me retrouve, je me fonde, tout en découvrant une légitimité siloïste réconciliatrice, jamais vécue auparavant. Et je vais m'inspirer (et cette inspiration me guidera pour les prochaines années) de la Charla sur l'organisation (1973)¹, où Silo parle, entre autres, de :

¹ « (...) Une organisation interne est telle parce que les appareils que nous pouvons créer à travers l'action dans le monde ne sont pas les substantifs mais les adjectifs (...) monde ne sont pas les substantifs mais les adjectifs (...) Si nous voulions lancer une organisation pour la première fois, nous commencerions avec des formes verticales pour passer ensuite à des formes horizontales et, enfin, des formes horizontales à des organisations internes dans chaque individu. De cette façon, la vieille verticalité devra être dépassée par la nouvelle, interne. Et cette internalisation correspond précisément à notre Doctrine. (...) Si la doctrine est puissante, solide, si l'organisation est interne, alors la participation ou l'action dans le milieu

- l'organisation horizontale et sans chef,
- l'organisation interne (qui internalise la Doctrine),
- la qualification de quelques uns à cette doctrine interne, « *les plus accélérés, afin qu'ils se mélangent avec les autres et qu'ils accélèrent l'ensemble (...) ce qui conduit à la diffusion interne et à l'augmentation du niveau qualitatif général. (...)* »

Cette notion de mélange et d'accélération me rappelle en effet le travail dans l'Atelier Feu (2004-2009), notamment avec les matières froides. Je vais donc, entre 2011 et 2013, participer au Mouvement des Indignés à Paris, immense source d'inspiration pour mon ascèse, en observant mes tentatives de qualification interne, d'assimilation et d'accélération.

Durant les premiers mois, je construis ma pratique d'ascèse avec la Cérémonie de l'Office, à laquelle je tente d'incorporer les pas du troisième quaternaire de ma Discipline. Depuis des années, cette Cérémonie m'accompagne, et, ce qui facilite la pratique, l'Office et la Discipline Morphologie ont des points communs avec la sphère et de la communication d'espaces. De février à juillet, je fais des pratiques quasi tous les jours. Mais peu à peu, je registre en effet que les pratiques d'ascèse ne sont pas des routines. La construction de la pratique en tant que telle n'est pas une priorité : je mets mon attention sur le Style de vie, le Dessein et l'Entrée. Bref, je teste, j'observe. J'observe le monde dans lequel je bouge socialement. La pratique devient de plus en plus la conséquence de ces observations. Et la conséquence de l'Appel, perçu grâce notamment à l'accumulation d'actes valables sur le plan moyen. J'abandonne, peu à peu, le format plus scolaire de la Discipline. La Discipline m'inspire chaque jour un peu plus, mais les pratiques s'approfondissent autour de l'Office.

Rapidement, une expérience va être déterminante. Après une pratique, je me sens en présence de Silo qui me transmet que La Discipline, L'ascèse, Le Message, sont « **Le briquet pour le Profond** ». Je me sens comme si quelqu'un d'aujourd'hui allumait un briquet, avec, en coprésence, la découverte du feu. Et je me sens comme si Silo me donnait un briquet pour le Profond, alors que je suis à peine en train de faire surgir les premières étincelles de l'ascèse sur l'amadou, avec mon silex et ma marcassite ...

Ce sera le début d'une recherche qui aboutira à la production du récit d'expérience de ma pratique d'Ascèse « La Cérémonie de l'Office et la manifestation de l'Esprit », 5 ans plus tard, en 2016.

. Mais des questions (ou intuitions ?) surgissent dans mon quotidien :

- Toujours plus inspirée par la lecture et l'approfondissement du Message, je m'appuie notamment sur la Cérémonie de Reconnaissance : « La bonne connaissance mène aussi à déchiffrer le Sacré dans la profondeur de la conscience. » Tout cela inspire mon ascèse et mon regard sur le monde. Et si on évaluaient l'évolution d'une société selon sa capacité à reconnaître les traductions du Profond ? A reconnaître le Sacré en nous en et dehors de nous ?
- Débordée par le monde et les activités quotidiennes, j'aspire au vide mental, j'aspire au 2^{ème} quaternaire, j'aspire au vide qui me semble de plus en plus mystérieux lorsque je ressens la puissance qu'il peut générer, depuis l'expérience de l'émergence du 3^{ème} quaternaire de ma discipline. Je suis toujours occupée par le thème de « mes échecs » que je mets intuitivement en relation avec le thème de la puissance du vide et du Dessein. Mais aussi sur mes choix de vie. A quel moment le moi intervient-il ? A quel moment est-ce le Dessein ? Quels sont les signes ? Qui décide ? Moi ? Le Moi ? Autre chose ?

signifie l'entrée dans le système. Si nous avons le complexe que le système est idéologiquement plus fort que nous, il se produit un encerclement parce que nous allons nous ségréger du système pour qu'il ne nous corrompe pas. Vous vous rendez compte du christianisme qu'il y a là-dedans ? Le système ne peut nous corrompre puisqu'il est plus faible doctrinairement que nous. (...) Donc, participation ou relation avec le milieu veut dire action au sein du milieu. Ce qui ne veut pas dire que les nôtres sont dans une attitude agitatrice. Pas du tout ! Ils vont, tout simplement, "s'assimiler" au milieu et apporter partout la Doctrine. (...) Une autre chose est de qualifier quelques-uns, les plus accélérés, afin qu'ils se mélangent avec les autres et qu'ils accélèrent l'ensemble (...) qui conduit à la diffusion interne et à l'augmentation du niveau qualitatif général. (...) »

- Des questions sur le thème du sexe et du sacré apparaissent. Je sens à la fois une grande puissance dans ce thème, et une grande nécessité de résolution dans le monde. J'ai longtemps médité sur le chapitre « perte et répression de la force » (Le Message)² et celui sur « les modèles de vie » (Le Paysage Intérieur)³ et j'entrevois que l'humanité a fondamentalement besoin de résoudre ce thème pour sortir de la violence.

Bref, je n'ai que des questions, et je sens mon mental devenir de plus en plus malléable. Le vrai travail d'ascèse devient la malléabilité et l'ouverture, de question en question, plus que, finalement, le fait de trouver les réponses. Je me sens comme dans le Pas 4 de la Discipline, « le transit » : *« je registre de l'action de la forme : je suis la sphère, transition, je suis le cylindre, transition, je suis la pyramide, transition, je suis le cube, transition, je suis la sphère, transition, sensation diffuse de flotter dans le centre de la sphère. Registre de "massage" de l'espace interne. »*

Après « le briquet pour le Profond », un autre événement viendra poser sa pierre sur mon chemin, lors de la 1^{ère} d'une longue série de retraites d'ascèse (pendant 4 ans) avec Isabelle et Nathalie. A Tolède, pendant un Office, je comprends comment la [Cérémonie de l'Office agit sur la manifestation de l'Esprit](#). Je reçois cela comme une révélation qui m'enflamme et valide ma pratique. Qui « scientifie » mon intuition.

C'est aussi le moment où je commence l'accompagnement pour des personnes atteintes d'un cancer, avec mes pratiques avec le feu. Ces pratiques commencent à ressembler aussi à des pratiques d'Ascèse. J'ai régulièrement des expériences de « l'Appel qui m'attrape » et m'impose de faire immédiatement une pratique du Feu alors que je ne suis pas, sur le moment, en contact avec les personnes concernées. Elles me témoigneront de l'effet ressenti. Quelque chose m'appelle, je l'entends et je lui réponds.

Peu à peu, mon Style de vie s'inscrit dans : [« apprends à reconnaître les signes du sacré en toi et au-dehors de toi. »](#)

En Aout 2012, Gilles, une des premières personnes que j'ai accompagnée, meurt du cancer, et devant son corps, je reconnais cette expérience que « ce corps n'est pas celui dont nous nous souvenons » et que « la mort n'existe pas ». Une nécessité profonde surgira ensuite :

[Le thème « la peur de la mort » sera ma deuxième investigation/production, 2 ans plus tard, en 2014, sur l'expérience de la transcendance et du remerciement.](#)

Durant l'automne, je suis en crise car je suis toujours en bute avec le thème du vide et de la puissance. Quelque chose est contradictoire. Je revisite le 2^{ème} quaternaire, mais je suis en panne. Il ne se passe rien pendant les pratiques, je perds le sens de ce que je fais. Cependant, lors d'une énième tentative, la phrase [« je m'en remets à toi »](#) surgit. Me déstabilise. « M'en remettre à » a une connotation de soumission à l'autorité, quelle soit religieuse, parentale, masculine. Rien de bon pour le moi. Mais la graine d'une confiance et d'un abandon jusqu'alors inconnus est semée.

² Notes d'ascèse : « perte et répression de la force », sur le thème de la sexualité : « si tu me demandes plus d'explications, je te dirai que, en réalité, le sexe est saint et qu'il est le centre d'où jaillissent la vie et toute créativité, de même de là toute destruction quand son fonctionnement n'est pas résolu ». J'entrevois que l'humanité a besoin de résoudre ce thème pour sortir de la violence. Nous ferons notamment un atelier de plusieurs jours où les découvertes sur la sacralité de la sexualité seront pour moi sans précédent. « Le sexe est saint ». Pourquoi Silo ne dit-il pas « sacré » ? Peut-être que le sacré l'est par essence, alors que le saint le devient par processus ?

³ Notes d'ascèse : « le corps envoie des impulsions qui sont traduites en modèles profonds. Nos modèles profonds sont donc des traductions des impulsions du corps qu'il fournit à l'espace de représentation. Qui compensent des besoins et des aspirations, qui à leur tour, motivent l'activité vers le paysage extérieur. C'est le corps humain et l'histoire qui définissent les modèles profonds. Depuis un corps dont le fonctionnement du sexe est résolu, les impulsions peuvent alors définir un certain type de modèle dans l'espace de représentation, compensant des besoins et des aspirations qui à leur tour motiveront l'activité vers le paysage extérieur. Les impulsions du corps énergétique transformées créent de nouveaux modèles profonds, pouvant agir dans le monde. »

Je sens qu'au-delà de l'objet du Dessein, sa traduction, son expression, c'est la relation avec lui qui est importante, pour pouvoir « m'en remettre à », et cela, quelle que soit sa traduction dans le monde.

Le thème de « la relation » devient de moins en moins anecdotique, de moins en personnelle. La relation au Dessein, auquel je peux m'abandonner, m'invite à m'abandonner aussi à l'Autre, à son Etre, son Esprit. M'invite à regarder le monde en abandonnant ses illusions et en y cherchant les aspirations des êtres humains à reconnaître les signes du sacré. Cependant, le thème du vide et celui des échecs restent non résolus. Les expériences extraordinaires restent non reproductibles. L'Entrée dans le Profond toujours non maîtrisée.

Début 2013, je valide, comme méditation pour mon ascèse : « ne regarder l'autre que du point de vue de l'Esprit. Tout le reste n'est que distraction ». **Est-ce la connexion à l'autre qui permet la naissance de l'Esprit ? Nous ne pouvons faire naître l'Esprit dans le monde que depuis la connexion à l'autre.** L'Autre devient réellement un Seuil. Dans ma vie, je supporte de moins en moins les regards que je considère comme critiques, négatifs, dégradants etc. Je cherche à la fois le registre de bonté, et la force de me confronter (dans le sens de ne pas fuir) à tout ce qui représente son contraire en moi et au-dehors de moi. Comme un nouvel aphorisme : « apprends à regarder et à traverser la violence en toi et au-dehors de toi ».

Bref, la relation au Dessein est essentielle, la relation à l'Autre aussi. Comme si cela précédait tout. Et bien sur, le principe « lorsque tu traites l'autre comme tu veux qu'il te traite, tu te libères » résonne en écho de cette libération possible. « Lorsque tu traites l'autre comme tu veux qu'il te traite, tu libères l'Esprit » ...

Je m'amuse de mes interprétations personnelles, comme les enfants joueurs qui inventent le monde sans inhibition. J'ai envie de tout essayer, de triturer toutes les formes d'interprétation possibles et plusieurs lectures sur la physique quantique approfondissent mes questionnements. Je suis alors embarquée dans un monde dont seule, une grande ouverture poétique me donne accès. Cette ouverture poétique sera une référence ensuite, dans toutes mes recherches, car je tourne en boucle avec la réponse de Silo à une question sur les phénomènes paranormaux : « tout est inscrit dans le livre de la nature ».

Tout le cheminement qui suit aboutira à la conférence «A la croisée des chemins entre une expérience spirituelle et la physique quantique», pour le symposium du CEH, quelques mois plus tard en décembre 2013. Ce jour là restera pour moi « Le jour du lion ailé ».

Notes d'ascèse

« Dans la célébration des Messagers de 2004 « Je voudrais mes amis, transmettre la certitude de l'immortalité. Mais comment le mortel pourrait-il générer quelque chose d'immortel ? Peut-être devrions-nous nous demander comment est-il possible que l'immortel génère l'illusion de la mortalité ? » ... j'entends alors comme un écho : comment est-il possible que le vide, l'instable, le mouvement, génèrent l'illusion du plein, du stable, du statique ? »

Bref, si mes pratiques d'ascèse se renforcent vers cet abandon au Dessein, comme je m'en remets à l'Autre depuis le point de vue de l'Esprit, j'ai entre temps épuisé mes forces dans le Mouvement des Indignés et je sens que j'ai de plus en plus besoin d'approfondir ce que veut dire « tout est inscrit dans le livre de la nature ». Et donc, je suis à nouveau en crise car je sens que j'ai besoin de passer à une autre forme d'ascèse. Peut-être passer d'un Dessein plus projectif (action des Indignés dans le monde) à un Dessein plus introjectif. J'ai besoin d'appréhender quelque chose de plus profond.

Trois événements vont m'aider :

- Lors de la visite au Musée du CNAM, j'ai un registre d'être à la maison, à ma place et de percevoir le processus de l'Intentionnalité de la conscience évolutive.

- Lors de la visite au CERN, le physicien commence son intervention en s'excusant car il ne peut parler de physique sans parler de spiritualité : *« on ne sait pas ce qu'est la matière ...on en découvre de plus en plus ses manifestations, ses traductions, ses fonctionnements, ses règles, mais on ne sait pas réellement ce que c'est ».*

Extrait de la conférence «A la croisée des chemins entre une expérience spirituelle et la physique quantique» : *« Lorsque je médite et tente de me connecter au plus profond de moi-même à ces espaces sacrés, et que je perçois « quelque chose », j'en perçois aussi des manifestations, j'essaie d'interpréter ses traductions, je tente de « reconnaître les signes du sacré en moi et au dehors de moi », mais je ne sais pas ce que c'est ce « quelque chose ».*

- Enfin, la découverte du Boson de Higgs m'interpelle vraiment, comme si alors, toute ma vie changeait, tout mon regard sur le monde changeait. On sait enfin que, dans l'infiniment petit, c'est la relation des champs de particules sans masse avec des champs de boson de Higgs qui crée la masse. La matière. La physique quantique fissure l'atome. Plus on approfondit cette « séparation », plus on sépare encore et encore, plus l'évidence du sens de la relation surgit, plus l'Unité surgit.

Extrait de la conférence : *« De cette dissociation, de cette infinie séparation, surgit que sans relation, rien n'existe. La matière est pleine de vide. Et ce vide nous montre que rien n'existe sans relation. La masse des particules n'existe que parce que ces particules sont en relation. »*

Les relations créent la matière. Ce n'est plus une question de morale, d'être *gentille* ou pas. C'est un regard phénoménologique que je perçois dans Le Message, notamment dans les principes d'Actions Valables et surtout dans le chapitre du non sens. Une sorte d'ascèse scientifique est en marche, et cela me surprend tellement !

Extraits de la conférence

« Et me voici à nouveau plongée à la recherche du « comment », pour en déceler le « pour quoi ». J'entrevois alors dans Le Message toute la mystique d'un esprit scientifique, je perçois dans la Discipline les liens entre le spirituel et la science, j'avale des bouquins entiers de physique, je me nourris d'observations, et mes pratiques sont éclairées par les théories d'Einstein, Heisenberg, Borh, mais aussi Rumi, Pythagore, Platon ... j'adore mes nouveaux amis !

*« J'existe, parce que vous existez et inversement »,
affirme Madame Walker à Monsieur Ho.
« Voilà la réalité tout le reste est stupide ».*

« (...) En réalité, et pour sortir du stupide, la question du comment, puis du pour quoi, amène finalement à la question du « qui suis-je » ? Qui est l'être-humain ? Dans ma réponse quotidienne à ce « qui suis-je ? », j'ai rencontré deux types d'investigations, qui ont généré un registre de grande unité intérieure : La recherche à travers la spiritualité, comme une part intrinsèque de l'être humain. Pas juste une « spécialité » de quelques-uns, plus religieux que d'autres. Que l'on soit athée ou religieux, la recherche du sens de la vie est comme un moteur de l'histoire humaine. La recherche à travers la science, également comme une part intrinsèque de l'être humain. Pas juste un intérêt de quelques-uns, plus scientifiques que d'autres. Puisque la science physique est « la tentative de voir la nature essentielle des choses » ... J'approfondis et je perçois que savoir de quoi je suis faite, répond aussi un peu à ce fameux « qui suis-je ». Ce corps, cette matière, a un Sens. Et ce Sens est inscrit dans ses profondeurs. Ainsi, je ne « vais » pas dans ce « Profond ». J'y suis déjà mais, la plupart du temps, je ne le perçois pas ; il s'agit de m'y connecter. Alors, où est le sacré ? Si loin dans le ciel, dans une Olympe inaccessible ? Ou au cœur de l'être humain ? Et l'infiniment petit, alors ? Où est-ce ? Dans le creux de ma main. Comme là, au creux de mon cœur, se trouve l'infiniment Profond. Alors, que veut dire le mot « espace » ? Si de là ... à là, il y a un espace infini, infiniment petit, et si proche ... Non pas à des années

lumières, non pas dans des milliers d'années ... Juste ... là. A l'intérieur de moi-même, vit un espace sacré. Pourquoi je crois que je ne le sens pas ? Pourquoi je crois qu'il est très difficile d'y avoir accès ? A l'intérieur de moi-même, il y a les atomes dont on parle et qu'on ne voit pas, qu'on ne sent pas, pourtant ils sont là. Déjà. Ils nous constituent ».

*"Il est un soleil caché dans un atome : soudain cet atome ouvre la bouche.
Les cieux et la terre s'effritent en poussière devant ce soleil lorsqu'il surgit de l'embuscade. »
Rumi (...) »*

A cette époque, commence aussi l'accompagnement de Jean-Michel, à travers nos pratiques du Feu, et cela durera jusqu'à son départ. Et dans mes pratiques du feu ou d'Office, j'expérimente ce que je lis dans mes livres de physique :

Notes de pratique

Office - Comme un appel.

Et la densité physique et au-delà.

Sensation des photons qui donnent leur lumière, et toute la puissance.

La lumière est projection

Projection de « moi-même » près de Jean-Michel à l'hôpital, et d'autres êtres chers.

Je me lève, et j'ai un registre de remerciement.

Et je demande au Dessein de ne pas me laisser l'oublier. Et ça me fait sourire. Le Dessein est en moi. Il n'y a que moi-même qui puisse l'oublier ou pas ...

De plus, le mois de juillet 2013 est dédié aux travaux du Parc dans le Centre de Travail, et ce mois complet de don me permet d'accumuler des actes valables qui produisent des Appels où les pratiques d'Ascèse (toujours avec l'Office) sont de plus en plus significatives. Je m'en remets à l'Autre, je m'en remets à toi. Ma vie est dédiée au Sacrée, ma vie est dédiée au Message.

Et au milieu de tout cela ... un registre, une expérience douloureuse qui parfois me rapte ... « il me manque ». Qui me manque ? Qui est « il » ? Je ne comprends pas. Je note, mais je ne comprends pas. Dans ma vie, le Dessein s'est-il exprimé à travers une nécessité frustrée de fusion avec le Profond ? Le Sacré ? L'Innommable ? Dieu ? Le Tout ? Le Grand Tout ? La conscience universelle ?

Mes pratiques approfondissent toujours l'abandon, mais je ressens comme un manque d'action. J'ai besoin de lâcher pour savoir *quoi faire*. Mais le *faire* m'appartient. J'ai besoin de travailler encore plus la Force pour agir. Pour *passer*. Même en lâchant, pour que *ça lâche vraiment*, j'ai besoin d'énergie. De concentration. De puissance. Il faut monter en puissance, puis s'envoler car on ne peut plus faire autrement que de s'envoler.

Un magnifique stage de Derviche Tourneur me fait expérimenter le registre de l'atome avec la danse *sema*, ce voyage spirituel où l'on semble tourner sur soi-même à l'infini, métaphore du mouvement des planètes, mais aussi des atomes. J'apprends à tourner, tourner, tourner, à produire cette spirale, à m'y abandonner, jusqu'au moment où mon Centre de Gravité est ancré, je ne tourne plus, c'est le monde qui tourne autour de moi. Cette expérience est une explosion. J'expérimente la possibilité d'une Entrée significative.

A partir de ce jour, je registrerais cénesthésiquement cette spirale, qui bouge mon corps plus ou moins perceptiblement. Je la retrouverai en 2016, dans un autre contexte plus ... brûlant !

Poème de Rumi que je lis avant les pratiques, extrait du « Chant des Atomes »

" Ô Jour lève-toi, les atomes sont en train de danser.

Grâce à Lui, l'univers est en train de danser.

Les âmes dansent, triomphant avec extase.

*Je murmurerai dans ton oreille où cette danse les mène.
Tous les atomes dans l'air et le désert le savent bien, ils semblent fous.
Chaque simple atome, heureux ou misérable, tombe amoureux du soleil,
dont rien ne peut être dit ».*

J'ai donc abandonnée l'action sociale des Indignés pour le voyage au pays des Quantas, de l'infiniment petit (Pas 2, la concentration) à l'infiniment grand (Pas 3, l'amplification). Cette période est totalement jubilatoire. L'action dans le monde étant de moins en moins politique, et de plus en plus spirituelle, je m'implique dans la recherche de la Salita du 19^{ème}, mue par la nécessité d'offrir au monde un espace ouvert à tous, simple et accessible, où se connecter avec le Sacré. Dans mes pratiques, j'approfondis toujours l'abandon, mais ce *il me manque* reste un mystère.

C'est alors que dans une méditation, une expérience avec le Dessein : « **il s'exprime même dans les pires situations** » me permettra de vivre, à Attigliano, l'expérience du Remerciement lié à la mort brutale de mon frère (dans un accident de la route en aout 1993), et validera à nouveau que la mort n'existe pas. En effet, alors qu'il m'est arrivé un des événements les pires de ma vie, je comprends que le Dessein s'exprimait aussi à travers cet événement. De plus, juste avant de partir en Italie, une inspiration est née, en lien avec une péripétie du quotidien : « **remercie sans issue** ». A Attigliano, les deux intuitions/inspirations « il me manque » et « remercie sans issue » m'amène à l'expérience de la réconciliation avec la mort, à travers celle de mon frère.

Notes d'ascèse

Dans la Salle du Parc, comme le Derviche qui tourne, tourne, tourne sur son axe, je remercie la mort de ton frère, je remercie, remercie, remercie ... je remercie sans issue, en effet, sans rien attendre, avec juste le vide au bout ... jusqu'à ce que je me sente « revenir » avec la certitude que « la mort n'existe pas ». J'entends alors que je peux remercier l'expérience de la mort de mon frère, jusqu'à pouvoir dire « j'ai de la chance que mon frère soit mort ». Le reconnaître et le formuler. Merci que mon frère soit mort, car je fais l'expérience que la mort n'existe pas. Il me fallait une charge affective très forte, à la fois la mort de mon frère (il me manque) et remercier cette mort, pour me propulser dans le Profond et revenir avec ce message/expérience. La mort n'existe pas.

Jean-Michel meurt peu après. Son accompagnement est un enseignement profond sur la Réconciliation, l'essentiel, l'Envol. Je sens que la nouvelle culture est en marche.

Nous sommes en juin, le reste de l'année, sera une suite de crises personnelles, où je n'arrive plus à faire aucune pratique, où toutes mes enceintes quotidiennes perdent au mieux, de leur intérêt, voire s'effondrent. Je me sens sans ascèse, sans pratique, sans rien, dans le vide. Alors que j'ai expérimenté que la mort n'existe pas, je suis assaillie par mes échecs personnels et ne voit plus ma vie, et toute ma biographie, que sous l'angle de l'échec total. C'est un désastre, douloureux, que mon mental et mon corps n'arrivent plus à supporter. Comme *un retour du moi* qui, lui, ne veut pas mourir. L'année 2015 sera une année d'échec total, mais où je validerai que la traversée de l'échec est aussi un accès au profond. En effet, début janvier, suite à une crise de panique qui me fait croire que mon cœur est en train de s'arrêter et que je suis en train de mourir, je fais l'expérience du 2^{ème} quaternaire (sans « savoir » qu'il y a un 3^{ème}) où les illusions du moi s'effondrent. "Je ne suis rien, je ne suis rien, je ne suis rien", le moi meurt, j'attends sans « solution de continuité », sans issue. J'expérimente pour moi ce que j'avais expérimenté à Attigliano pour mon frère, mais ce n'est pas du tout le même registre. Je suis assommée par l'expérience de m'être sentie mourir, dans un contexte personnel d'échecs des illusions du moi les plus chères. Bon, mais, on s'en remet ! Je ne meurs pas, je retourne peu à peu au Parc, que j'ai abandonné depuis des mois, pour une retraite avec le groupe d'ascèse.

Et durant cette retraite, je me réveille un matin avec cette phrase qui m'envahit : « **je vais mourir en paix et l'humanité meurt en paix** ». Cette information est d'un autre espace, d'un autre temps, d'un autre plan. C'est

une expérience intérieure profonde, qui me relie à la source du monde, une certitude dont je n'appréhende pas totalement le sens. C'est un koan que je vais devoir intégrer, et qui n'a rien à voir avec « mais non mais tu vois bien que la plupart des gens ne meurent pas en paix ». Sur un plan plus proche de la vie quotidienne, elle me donne un registre de rédemption : « je n'aurais pas pu faire autrement ». « Je vis (ainsi) parce que je suis en condition de vivre (ainsi) mais je comprends que je ne justifie rien » (chapitre 6 du Message « La dépendance »). Ceci pour mon passé, mais également pour mon futur. Cette certitude dans l'expérience vaut pour moi, mais aussi pour tous les êtres humains. A partir de ce moment-là, le fait de savoir que je vais mourir va devenir de plus en plus réconfortant. J'intègre ce koan comme je m'en remets au Dessein, comme je m'en suis remise au voyage dans le monde des Quanta. Le moi ne comprend pas, mais il accepte que quelque chose sait, à l'intérieur de lui. Identique au pléonasme « je sors dehors », « je meurs en paix » est une évidence qui a surgi, qui a peut de traduction dans le *visible* mais exprime une nouvelle réalité dans l'invisible.

Notes d'ascèse

Mourir = paix. Mais la paix = mort ; car pour être en paix, il faut être mort à ... Même les pires personnes ou celles qui ont eu les pires vies peuvent se réconcilier, mais peut-être aussi selon leur état interne, ou comment elles sont accompagnées lors du passage.

J'ai le registre d'une information du futur qui vient modifier mon présent. Dans les jours qui suivent, je reprends, approfondis et reconnais dans tous les champs de l'action humaine, l'enseignement de Silo : **« c'est le futur qui détermine notre présent ». Des « choses » créées dans le futur transforment la matière du passé, et je suis émerveillée d'en apprendre la validation en physique quantique.**

Nous sommes donc là pour faire quelque chose d'important, un apprentissage qui fait sa part pour contribuer à l'évolution de la Conscience, et nous ne sommes pas enchaînés à ce temps et à cet espace. Ce que nous avons d'important à faire est de l'ordre de l'intangible, même si ces intangibles s'incarnent (parfois, comme ils le peuvent) sur le plan moyen dans les activités quotidiennes, et les relations (intangibles) qui créent la matière (tangible). A cette époque je tourne à nouveau en boucle avec « rien au-dessus de l'être-humain et aucun être humain au-dessous d'un autre » qui sera une immense source d'inspiration, nourrie par la beauté d'une carte du Tarot Hébraïque de Marie Elia, la Noun Finale qui me transporte : « L'Ombre a été tant aimée qu'elle est devenu Clarté ». Clarté, transparence, infini ... et la relation à l'autre depuis le point de vue de l'Esprit se fait de plus en plus impérieuse, à la hauteur de l'aversion que je ressens pour la critique, la dégradation, le jugement. Mais que ce chemin, cette aspiration sont difficiles sur le plan moyen !

Malgré mon expérience de réconciliation et du remerciement, je suis cependant toujours en panne de pratique et d'Entrée vraiment significative. Je continue les Offices, un peu par habitude, et parce que je sais qu'ils sont utiles à mon quotidien, et je me suis lancée, laborieusement, dans l'écriture du récit d'expérience sur l'Office et la manifestation de l'Esprit. La bonté, l'Autre, les signes du Sacré, m'accompagnent, m'inspirent, mais je me sens un peu asséchée, en manque d'inspiration. J'ai besoin de passer à une étape de refondations, de mise en condition pour la nouvelle ascèse. J'ai besoin de passer d'un dessein introjectif « se libérer du temps et de l'espace » à un dessein projectif.

Notes d'ascèse

Dessein projectif : Vivre l'expérience spirituelle et sociale « rien au-dessus de l'être humain et aucun être humain au-dessous d'un autre » ; « On qualifie les plus accélérés, afin qu'ils se mélangent avec les autres et qu'ils accélèrent l'ensemble » (Silo - Charla sur l'organisation – 1973).

« La cruauté me fait horreur, mais elle n'est en soi ni meilleur ni pire que la bonté », et, en fait, tout ce chapitre sur le non-sens, est pour moi, depuis longtemps, le plus jubilatoire intellectuellement. « Je vis parce que je suis en situation de vivre » m'accompagne, me guide, compréhension essentielle pour le plan moyen et les enceintes provisoires. Et chacun est dans cette situation. Même le pire des criminels tue parce qu'il est en situation de tuer, depuis son paysage interne, sa structure mentale, ses contextes intérieurs et extérieurs, les

trainages des pères de ses pères ... Même la meilleure personne agit avec bonté parce qu'elle est en situation d'agir ainsi. « Souviens-toi que tu n'as choisi aucun camp ... ». Où est la morale dans tout ça ? Cela choque avec notre culture.

« Je vis parce que je suis en situation de vivre » est un éclairage essentiel pour vivre l'expérience spirituelle et sociale « rien au-dessus de l'être humain et aucun être humain au-dessous d'un autre ».

Si quelqu'un me porte préjudice je réagis en fonction de mon état interne. Si j'ai l'expérience interne que « Je vis parce que je suis en situation de vivre » (et que donc tout est « pardonné »), je peux la projeter sur l'autre. Car lui aussi est dans cette situation. Il ne peut pas faire autrement. Cette expérience qui n'est pas une « morale », modifie mon état interne vers une réconciliation avec moi-même extrêmement profonde. Ma réponse est alors totalement différente. »

Ainsi, d'une part, traverser ses peurs est un chemin vers le Profond. La dépersonnalisation des peurs et la connexion aux structures et aux mythes universels (mort/rédemption) amènent des changements profonds de conduites et de paysages. D'autre part, à chaque expérience, des pratiques d'ascèse nouvelles se mettent en place, mais toujours sur la même structure de l'Office, avec simplement des ajustements de thèmes (naissance de l'esprit, l'Autre, le remerciement, la redemption ...). Je sens que je dois passer à une autre étape, mais je tourne en rond.

En janvier 2016, une autre expérience significative a lieu au cours de l'accompagnement de la mort d'Elisabeth, la mère de Françoise. Je suis là presque par hasard au moment où elle meurt. Je fais la Cérémonie d'Assistance avec Françoise qui est sur place, et sa sœur Anne, à Marseille, par téléphone. Tout est très étrange, mais je perçois cependant, encore une fois, cette nouvelle culture en marche. Après la Cérémonie, je sors de la salle, et dans le couloir, un élan irrésistible me fait prendre mon carnet, et ma main se met à écrire : **« Si au moment de la mort de quelqu'un, en l'accompagnant, tu peux faire l'expérience de la libération de l'Esprit, si tu es uniquement présent à ce qui existe au-delà du corps, tu peux sentir ce que vit celui qui part et être empli de ce bonheur. Pour cela, tu dois être en état de liberté intérieure, indifférent à l'illusion du paysage, résolu dans l'ascension ».** Je note cela, et pourtant, je n'en fais rien de plus.

Au printemps 2016, je sors le récit d'expérience d'Ascèse « L'Office et la Manifestation de l'Esprit », et je quitte la Salita du 19^{ème} et la Commission du Parc.

C'est alors le moment d'un certain bilan. Plus de cinq ans ont passé depuis la remise de l'Ascèse.

D'une part, j'ai donc accompli deux des engagements des Maîtres.

1. Produire des apports pour l'Ecole.
 - La Cérémonie de l'Office et la Manifestation de l'Esprit
 - La mort et le remerciement
 - Le Message quantique
2. M'appliquer dans les enceintes des Parcs.
 - Commission jusqu'en mars 2016
 - + la Salita du 19^{ème} : de mars 2014 à avril 2016

D'autre part, le thème de la mort s'affine :

- Certitude que la mort n'existe pas
- Certitude de la redemption / l'être humain va mourir en paix
- Certitude que l'accompagnement des personnes lors du Passage est fondamental

J'ai à cette époque un registre de plus en plus lumineux de la paix interne, de la manifestation de l'Esprit, de quelque chose d'accompli. Mais j'ai aussi une sensation que quelque chose est « trop », que je ne sais pas

quoi en faire intérieurement. Comme si je sentais la montée et que cette montée m'effrayait. Je me sens dans un nouveau cycle. Mais lequel ? Comment l'appréhender ? Quelle est la nouvelle ascèse ?

La colline

Je profite d'une invitation par Philippe Bariol, à assister avec d'autres amis, à la célébration du solstice d'été sur la colline de Drusty, en Lettonie. Ce sera tout d'abord le premier contact dont je me souviens avec Hermès, dieu des voyageurs mais aussi des voleurs. A l'aéroport, j'oublie mon sac avec mes papiers d'identité et mon billet d'avion dans la voiture de l'ami qui nous a accompagnés. In extrémis, je récupère le tout, mais j'ai entrevue la possibilité de ne pas aller jusqu'à Drusty. J'observe aussi ce que j'ai failli abandonner : mon identité et le moyen de ... décoller.

Sur la colline, la nuit de la célébration, je fais le parcours de la montée la Colline, en spirale, comme le Derviche, à travers les 7 seuils, jusqu'au sommet où un immense feu a été allumé, face au Portail et à l'horizon où doit apparaître le soleil, le lendemain matin. Arrivée sur le plateau de la colline, je fais une grande Demande, sur la Puissance. Le lendemain, j'ai un urticaire de dingue sur la zone du plexus producteur.

Deux interprétations s'ouvrent à moi :

La première, c'est comme si une impulsion nouvelle, inconnue de par sa puissance, s'était présentée à ma conscience et que j'avais dit non. Si j'avais dit oui, je me serais sentie diluée, je n'aurais plus sentie mon moi. Et là, j'ai dit non et je me suis auto-brûlée. Au début, c'était l'échec total, puis je l'ai configuré comme une expérience. Si je n'étais pas prête à la dissolution du moi et à la puissance du vide, j'étais peut-être prête à faire l'expérience de ce que veut dire le non de l'humanité à la spiritualité. Quelle est l'expérience de l'humanité quand elle dit non à l'expérience présentée du Sacré ? à cet inconnu qui apparaît à la conscience ? Le Dessein s'exprimant même dans les pires moments de ma vie, peut-être que le Dessein disait : « vas-y, tu es assez costaud pour expérimenter le non de l'humanité et peut-être que si tu approfondis ce non, tu vas pouvoir en reconnaître les racines, les enchainements, et peut-être entrevoir ce que ça ferait si l'humanité disait oui, ou comment elle pourrait dire oui. » Alors, oui je suis en échec, bien sur, mais ce n'est pas un problème. Qu'est-ce que m'enseigne cet échec sur le chemin de ma recherche ? A quoi cela contribue t-il ? Que (ou qui) sert ce que je vais en apprendre ?

A partir de ce moment-là a surgi « faire de son moi une œuvre d'art », afin que les moi soient les bons contenants à l'irruption du Sacré. Et je suis extrêmement touchée par la configuration de la colline sacrée : une petite colline, au milieu de la campagne, où les gens passent faire leur petite pratique spirituelle avant d'aller au boulot ... quelque chose de « l'irruption du transcendantal dans la vie quotidienne » pointe son nez.

Donc, d'une part, dans l'échec, on apprend quelque chose de son passé qui se configure au présent. Mais l'échec peut aussi montrer une direction dans le futur. Comme un message du futur qui viendrait modifier le présent, voire, le passé. Et si mon propre échec m'indique le chemin de l'humanité qui choisit le non ? Ou qui choisit le oui. Peut-être que dans l'échec, existe un autre message du futur, phénoménologique. Si tu fais ceci ... ou cela ... comme les Principes. L'échec est autre chose que ce que l'on imagine, qui est, dans le meilleur des cas le thème de l'apprentissage.

La deuxième : quand une étape se termine, on peut faire l'expérience de la purification par le feu. Le feu brûle toutes les impuretés. Si j'expérimente un changement d'étape dans ce processus en spirale, alors la renaissance peut-être ce passage obligé par feu et la purification.

De retour à Paris après l'expérience de la colline, et lors de la retraite de la Force avec Karen en juillet, je connecte profondément avec « la joie précède tout ». La joie n'est pas la conséquence d'une réussite, elle précède tout et teinte les réussites comme les échecs, leur donne un sens. Tout le reste n'est que l'expression d'indicateurs que je m'éloigne de cet état. Quelque chose s'est modifié dans mes représentations. Auparavant, pour moi, la paix, la force et la joie représentaient les 3 temps :

- La Paix : être réconciliée avec son passé
- La Force : être enracinée dans le présent
- La joie : avoir son futur ouvert

Mais du coup, la joie qui précède tout est donc aussi un élément déterminant du passé. Car ici, le temps n'existe pas ...

2^{ÈME} QUATERNAIRE - LE VIDE INTERNE

2017 à 2020

Forte de ces expériences, je veux, plus que jamais, les transmettre dans le monde. Je suis en carence d'actions dans le monde et de Dessein projectif. Commence alors un cycle de projets, que je nomme Le Message Social, jusqu'en 2018. Ils vont, de mon point de vue, tous échouer : News of the inner World ; Arnava ; Le Laboratoire de la non violence active. Comme Edison qui connaît 999 manières différentes de ne pas mettre la lumière dans l'ampoule, j'expérimente 3 manières de ne pas mettre Le Message dans le monde. Pero insistimos ...

Notes d'ascèse

« La tentative porte en elle l'échec et la réussite au même niveau. Elle est ce paradoxe qui réconcilie les contraires. Pourquoi l'échec serait-il tabou ? J'ai besoin de reconvertir le mot, ce phénomène échec. L'échec est un chemin. Le syndrome de l'apprentissage, de l'avancée, c'est l'erreur. Par contre je n'apprends rien si je fais toujours les mêmes erreurs. Pas le même échec mille fois. La frustration est la seule voie non fausse. Réhabiliter l'échec est une humble recherche. »

Les 4 années qui suivent, vont être un deuxième quaternaire, le vide dans le vide, depuis lequel la forme nouvelle émerge.

Entre 2017 et 2018, je tente, avec la musique, d'apporter au monde des enceintes qui permettent de vivre des expériences et de toucher les espaces sacrés. Même si les aventures humaines sont sans précédent pour moi, même si les objets produits (CD, ateliers ...) sont de grande qualité, les attentes liées à l'impact dans le monde seront vécues comme des échecs. Le propre des attentes !

Pourtant, au milieu de ces tentatives et de ce chaos interne, lors d'une retraite personnelle au Parc, je suis impactée par la lecture de la Charla de Silo de janvier 2000, au café de la calle Corrientes, avec Isaías Nobel, Roberto Kohanof et Enrique Nassar dans laquelle il parle de [L'irruption du plan transcendant dans la vie quotidienne](#). Cette lecture est une révélation qui me parle de mon Dessein, comme s'il se dévoilait. Je rédige alors un projet que j'imagine à ce moment-là comme un convoi, le ou les camions des Messagers. Mais je ne suis pas encore prête.

Je décide de participer au lancement du Laboratoire de la non violence active à Noisy-le-Sec, projet porté par Isabelle. Mais malgré l'enthousiasme et la richesse de l'expérience, je ne trouverai pas ma place et vivrai cela comme un nouvel échec.

Pourtant, encore une fois, au milieu de cette tentative et de ce chaos interne, en décembre, je vois, sous mes yeux, [l'irruption du plan transcendant dans la vie quotidienne](#), lors de la première sortie de [la Sala mobile de Roberto Kohannof](#), dans un parc public, en Argentine, à côté du Parc de la Reja.

Enfin, 2019 et 2020 s'inscrivent sous le signe de ce qui est le plus important à faire : [transmettre notre foi dans l'immortalité et dans la transcendance](#). Lors de mon séjour à Punta de Vacas en janvier 2019, j'ai plusieurs registres/expériences d'aller-retour dans le futur (rêves, méditations, pratiques). Et je suis également très impactée par une conversation avec José Salcedo au sujet de la Cérémonie d'Imposition lors de l'inauguration de la Salle du Parc Latitude Zero. La Cérémonie de l'Imposition m'apparaît alors comme une

des formes les plus pures de l'irruption du plan transcendant dans la vie quotidienne. L'année sera cependant une suite de deuils et d'abandons que je vis comme une nécessité interne et impérieuse de mourir au passé pour voir/entendre/invoquer le futur. En mai, notamment, je reçois la mort de Guy au Belvédère de Punta, comme un message, et plus tard j'expérimente la « non-mort de mon fils » - qui en effet, échappe à la mort lors d'une chute grave – comme un « reset » dans ma vie ; il y aura un avant et un après. Et j'aurais une inspiration liée à ces deux événements avant qu'ils ne se produisent :

Notes (la veille de la mort de Guy)

L'Etre Humain est géo-centriste.

Il se croit petit et mortel.

Alors qu'il est grand et immortel.

C'est cela le plus important.

Comme le transmettre ? Depuis quelle expérience ? Quel message ?

Notes (après une visite, 6 jours avant l'accident de Tom, chez une amie qui vient de perdre son fils)

« De temps en temps, être

comme avant

Et soudain se dire

Ah oui, c'est vrai, il est mort

Vivre, rire, être avec les autres, parler de tout

Et soudain se rendre-compte

Que pendant quelques secondes

Je vivais comme avant

J'avais oublié que je suis

La sœur dont le frère est mort

*La mère dont le fils est mort **

Un oubli comme un gouffre

De quelques minutes

Dans lequel s'engouffre

La douleur

Et soudain

La mémoire revient

Et je souffre

Peut-être plus qu'avant

Comme un boomerang

Qui repart à zéro

Et réactive la douleur

En pire.

L'oubli comme élan

Qui vient frapper encore plus fort

Quand la mémoire réapparaît

L'oubli comme une gifle

Un aller retour

Qui dit non

Qui dit oui

Ne pas oublier

Pour pouvoir

Traverser l'horreur.

**Au moment où j'écris « la mère dont le fils est mort », je me rends compte que je crois écrire pour Claudine ou pour ma mère. Mais quelque chose cloche. J'écris pour moi. Et un refus catégorique s'impose. Une densité intérieure qui barre le chemin. C'est non. »*

La série de deuils, abandons, départs, dépouillements personnels continuent en 2020 ... la fin de certaines illusions, la fin d'un cycle. Personnel et social. Je vais ensuite pouvoir surfer sur l'opportunité d'un virus qui, mondialement, place l'humanité face à la mort et à la fin d'un monde.

Allocution de Silo, en 1968, sur « La Foi »

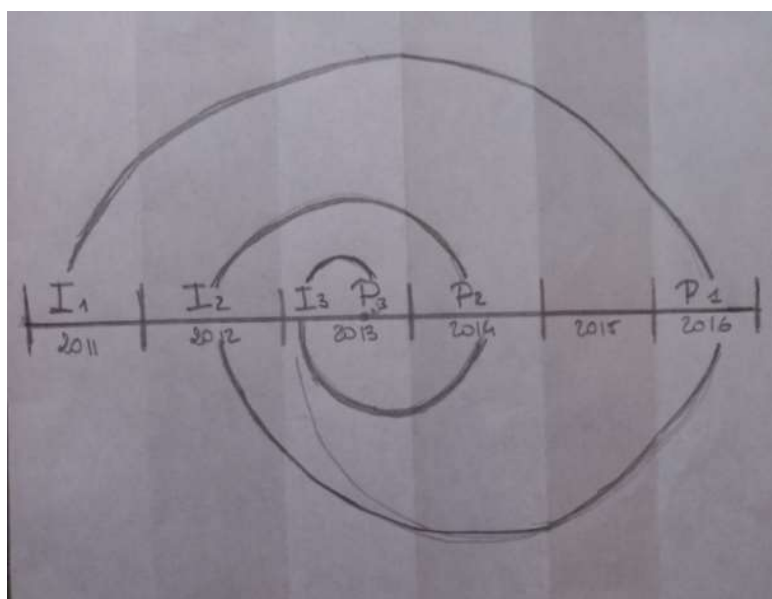
« (...) Un bombardement du noyau de l'espérance, provoquera que les éléments qui la composent se déconnectent et forment de nouveaux corps, différents d'elle. Mais avant d'être bombardés, ces éléments auront eu une interrelation précise dans un milieu précis, et auront constitué « l'espérance », et pas autre chose. Nous souhaitons, avec cette expérience supposée, nous défendre contre la poésie subjective, implicite par les habitudes mécaniques en nous, empêchant la transmission claire de nos idées. Et faisant remarquer

que la poésie objective, la Sainte Morphologie de l'Univers, se montre clairement lorsque, dans une synthèse magistrale, apparaît un atome, un Maître, la jouissance, le témoignage ... ou bien la foi (...) ».

5. CONCLUSION - LA SPIRALE

Alors que je clos la description de ce processus de 10 ans, une forme poétique en émerge, la spirale.

En effet, posés sur une ligne du temps linéaire, les événements des 6 premières années (1^{er} quaternaire) semblent se succéder. Mais une forme pourrait se compléter en spirale (me faisant également penser à l'objet dans « Le Voyage » : où que l'on regarde, on finit incompréhensiblement dans son centre). Cette spirale, à travers le temps ou l'espace, revient dans un (son) centre, en profondeur, et en s'accéléérant :



- En 2011, l'inspiration « le briquet pour le profond » (i1) sera le début d'une recherche qui aboutira à la production du récit d'expérience de ma pratique d'Ascèse « La Cérémonie de l'Office et la manifestation de l'Esprit » (P1), 5 ans plus tard, en 2016.

- En 2012, l'expérience devant le corps de Gilles, « la mort n'existe pas » (i2) sera ma deuxième recherche qui aboutira, 2 ans plus tard, en 2014, au récit d'expérience sur « la mort et le remerciement » (P2).

- Et en 2013, l'inspiration sur l'illusion de la mortalité (i3) suivra un cheminement qui aboutira à la conférence « expérience spirituelle et physique quantique » (P3), quelques mois plus tard.

Cette interprétation toute poétique m'invite à observer le processus depuis un regard mobile entre le passé, le présent et le futur. Et depuis une forme *visible* de trois demi-cercles dont la forme *complémentaire invisible* crée une spirale, proche de celle de Fibonacci, tel un *nautilus* *chambré*.

Cette forme en spirale affranchit, de fait, les limites enchainantes du temps et dévoilent la communication des espaces, chaque événement déclencheur révélant la nécessité du Centre de Gravité.



Le Dessin, qu'il soit projectif ou introjectif, semble se traduire dans ce mouvement en spirale, dans une recherche plus personnelle, individuelle, singulière pendant tout le premier quaternaire. Et pendant le deuxième quaternaire, alors que l'échec des illusions du moi s'accélère, émerge la question « de quoi a besoin le monde et que mon travail d'Ascèse peut apporter ». En effet, à la fin de ce processus de 6 ans (2011-2016), la spirale de la Colline de Drusy, en écho avec l'expérience de la spirale de la danse Derviche (2013) m'indique sans doute un Dessin plus majeur, relié au Dessin de l'humanité, de « dire oui à l'expérience transcendante ». Cela propulse mon ascèse et ma vie dans un deuxième quaternaire (2017-2020). Et depuis là émerge, tel un troisième quaternaire qui serait contenu dans le second, la puissance du Dessin « L'irruption du plan transcendantal dans la vie quotidienne », ou, dit autrement « reconnaître les signes du Sacré en toi et au-dehors de toi » qui pourrait être la synthèse de tout le processus.

*« Comme ondoie sur ma tête la spirale sans fin,
Ondulez et tournez dans la danse sacrée.
Aussi danse O mon cœur sois cette sphère tournoyante
Brûle-toi à cette flamme – n'est-il pas la bougie ? »
Rûmi*

6. COMPLEMENTS

CE QUE JE SAIS DU DESSEIN

Compilations de mes notes d'ascèse autour du Dessein

Je ne sais pas d'où il vient, et il me précède
Je ne sais pas où il m'emmène, et il va au-delà
Je m'en remets à lui (et cette « charge » est une Entrée)
J'approfondis la charge affective (bonté et l'Autre)

Le thème de « où vais-je » a à voir avec le Dessein. « Où vais-je » mais aussi « où va l'être humain ». Alors, quel est mon « projet » au-delà de la mort ? Je ne peux pas, depuis cet espace-temps, projeter ce que « je vais faire au-delà de la mort ». Mais je peux me connecter à cet autre « espace » et sentir que « mon » Dessein ici a à voir avec « mon » Dessein là-bas.

La configuration du Dessein

Sa configuration (comme une recherche de « slogan », ou vouloir savoir « ce que c'est ») n'est pas le sujet, encore moins le problème. Le Dessein est innommable, « il n'est pas nécessaire de le commenter » (*document d'ascèse*). « Reconnaître les signes du Sacré en moi et au-dehors de moi » me semblait être une disposition pour « reconnaître les signes du Dessein » (et se dévoilera finalement bien plus tard, comme l'expression la plus juste de mon Dessein). Avoir l'expérience qu'il existe et agit peut être suffisant. Approfondir sa charge affective, configurer intérieurement sa « forme pure » sans se préoccuper de la traduction externe de cette forme depuis l'illusion des sens ou les données de la mémoire. Du coup, il peut agir au-delà des nécessités du moi. Finalement, « m'en remettre à » ce Dessein sans savoir « ce que c'est » est d'une grande puissance pour lâcher les illusions et les nécessités du moi, et que le Dessein agisse.

« Les relations créent la matière » : la relation avec le Dessein (quel qu'il soit) configure sa traduction *personnelle*.

Faire vivre son Dessein

« Quand j'apprends, quelque chose (le Dessein ? la Conscience évolutive ?) apprend. » Apprendre à manier et à améliorer « l'équipement » (structure psycho-physique ...), contenant qui sert à nous mettre en contact avec le Dessein, et le faire vivre en nous. Reconnaître l'expérience interne que le Dessein vit en moi, et qu'à travers mon style de vie, par mes actes valables (Principes), un travail quotidien d'attention (disposition) et l'approfondissement du travail avec la Force (avec les Offices), je le fais vivre en moi.

Cet état de « disposition » ne met pas l'attention sur « la configuration » du Dessein. Mais le travail attentionnel dirigé vers un plus haut état de conscience de soi crée l'atmosphère pour reconnaître les signes.

« En apprenant à dépasser la douleur et la souffrance », on se libère, et lorsqu'on se libère, on a une plus grande disposition pour que le Dessein vive en nous et donc, s'exprime. Le Dessein a besoin que l'être humain se libère pour qu'il puisse prendre contact avec Le Dessein qui est en lui, et lui donner Force et Energie pour

vivre, s'exprimer, grandir. Et toutes nos expériences de vie sont autant d'opportunités d'apprentissages pour améliorer cet « équipement », afin de faire vivre Le Dessein avec de plus en plus de Force. Silo parle t-il de cela lorsqu'il propose de « faire de son moi une œuvre d'art » ?

Ascèse et Dessein

L'Ascèse est un outil pour perfectionner « l'équipement » et me connecter au Profond. A un moment, j'ai senti la limite de « mon » ascèse ». La question alors n'était plus « de quoi j'ai besoin pour mon Ascèse » mais « de quoi a besoin le monde et que mon travail d'Ascèse peut apporter » (charge affective). Un Dessein « introjectif » d'approfondissement personnel pour entrer en contact avec le Profond est-il en permanence en lien avec un Dessein plus « projectif » depuis les nécessités de l'expression du Dessein majeur de l'Humanité ? Ou bien est-ce un Dessein introjectif et/ou projectif plus personnel selon mon moment de processus, en lien avec Le Dessein (projectif et/ou introjectif) de l'Humanité ? Quoi qu'il en soit, le « moi » et mon travail d'Ascèse s'orientent au service du Dessein. Ainsi, la charge de « mon » Dessein a à voir avec « de quoi le monde a besoin ». Cette charge est mobile, mouvante ; le Dessein se modifie lorsqu'il est « déchargé », accompli.

Faire vivre Le Dessein fait naître L'Esprit.

Non comme la recherche d'un objet (même un objet spirituel), par exemple, « obtenir l'accès à la Transcendance », mais en œuvrant quotidiennement pour faire vivre Le Dessein en moi, je participe au renforcement du Dessein Commun. L'Esprit naissant n'est pas « le mien » (comme voudrait se l'approprier le « moi ») mais l'Esprit « Commun » qui se libère du temps, de l'espace et de la matière. De fait, le passage de la mort ouvre un Chemin vers le plan Transcendantal. Alors, ce n'est pas la peur de me dissoudre avec ou dans la mort qui est le moteur (et donc la recherche de l'objet « transcendance ») mais la nécessité (« mon » dessein) que Le Dessein s'exprime pour l'humanité, à travers ma vie d'être humain. Le Dessein, l'Entrée et le Style de vie fonctionne en circuit (ruban de Möbius) qui alimentent, génèrent les contacts avec les plans transcendants, et ces expériences alimentent à leur tour le Dessein, l'Entrée et le style de vie.

Le Dessein s'exprime même dans les pires situations.

Les difficultés du « moi » sont des opportunités pour

- se connecter aux nécessités profondes, quand le moi ne peut plus, ne sait plus donner de réponses
- comprendre des thèmes dans leur ultime racine, autour notamment du « qui suis-je » et donc « qui est l'être humain »
- renouveler cette expérience non plus depuis une nécessité personnelle profonde (voire désespérée) de sortir de la souffrance, mais depuis la nécessité profonde de « faire ce qu'il y a à faire » pour le monde, au-delà de la mort

Si

«... aucun être humain au-dessous d'un autre » : sans condition (ce que l'on a fait de bien ou de mal ...)

«... ce qui importe est que tu comprennes que tu n'as choisi aucun clan » : sans condition (si c'est le clan des « bons » ou des « mauvais » ...)

«... et tu verras que dans tout ce qui existe vit un plan » : et pas seulement « dans tout ce qui existe **de bon** », mais bien dans « **tout** ce qui existe »

Si une conscience évolutive agit et s'exprime à travers chaque être humain, cette source existe donc en chacun d'entre nous, même « le pire » d'entre nous.

Donc, qu'en est-il des actes contradictoires, jusqu'aux plus monstrueux ? Le Dessein est de dépasser la douleur et la souffrance. Il s'exprime dans chaque être humain, mais il n'est pas toujours conscient. Il va donc s'exprimer avec les « objets » qu'il a à sa disposition, en fonction du niveau de conscience dans lequel nous sommes. Ainsi, chaque acte, aussi contradictoire ou monstrueux soit-il, porte cette intention en lui. Il s'agit d'une « erreur de moyens », par manque « d'attention », de « connaissance de soi », de « conscience de soi » pour répondre au dépassement de la douleur et de la souffrance. Alors en effet, il ne s'agit ni d'oublier ni de pardonner, mais de

- comprendre en profondeur (on est au-delà du thème de la « morale », mais de la « bonne connaissance »)
- purifier le mental (qui est, me semble t-il, de l'ordre de l'expérience spirituelle) et donc de « poser un regard humanisateur sur la peau de la monstruosité ... » (*Punta 2009*)

UN RÊVE

Janvier 2014

De retour de vacances avec Tom et Nora, qui ont 6/7 ans et 10/11 ans. Ils ont chacun un bagage (sac à dos ou valise) assez gros. Je pense à ce qui va se passer en rentrant car je l'ai déjà vécu :

Il y a un énorme trou au milieu de la maison, avec les poutres et le plancher arraché. Le fond est noir et profond. C'est l'immortalité.

On tombe dedans, en essayant de s'accrocher aux bouts de fer et de bois, mais la chute est inévitable. On tombe dans l'immortalité. Il ya quelque chose en moi qui est totalement effrayé, et autre chose qui est comme presque indifférent, « c'est normal ».

Je vois Nora qui se laisse aller, un peu indifférente, voire agacée par mon début de panique. Des morceaux de son dos disparaissent et elle me dit que c'est normal, c'est comme la dernière fois, et au final, on se retrouvera tous à la maison. Je vois Tom tomber dans le noir.

C'est très paradoxal comme registre. Ça ressemble presque à un film d'horreur, mais il n'y a pas le climat de frayeur adapté ...

Donc, je m'approche de la maison, qui est en rez-de-chaussée, pour voir s'il y a le même trou. J'ai un peu de mal à faire rentrer la clé dans la serrure. Derrière moi, il y a deux hommes africains qui attendent tranquillement, et rentrent avec moi. D'autres personnes, des musiciens africains, se sont installés et ont tout modifié. Les décors sont lourds et très très kitschs. Je suis très fâchée, mais certaine que je vais retrouver ma maison, et je demande des explications. Les deux africains sont très calmes, comme si tout ça était aussi très normal. Pourtant, j'en prends un carrément par le cou, et lui demande violemment de sortir d'ici. Je me sens sure de moi, et décidée à protéger mes enfants et à régler tout ça. Les africains sont très pacifiques. Ils m'expliquent qu'ils viennent du Zaïre et qu'ils n'ont pas pu rentrer chez eux, donc c'est « quelque chose de légitime et évident » qu'ils aient cherché un endroit, et c'est légitime aussi qu'ils aient pris notre place puisqu'on n'était pas là. En fait, leur point de vue est légitime et le mien aussi.

Je vois que sous les nouvelles tapisseries, il y a des traces des anciennes peintures. Ils m'expliquent qu'ils ont tout refait car ce qui existait avant était vieux et un peu moisi (alors que c'était des effets de décoration). Mais vraiment, tout est très chargé, avec des tapisseries en velours, des motifs énormes et de mauvais goût. J'entre dans une chambre que je ne connaissais pas, et qui est nettement plus soft, avec juste une armoire, un grand lit et une grande baie vitrée qui donne sur la mer. Je me dis que j'aimerais bien en faire notre chambre.

Toutes nos affaires ont été entassées dans une autre pièce. Il y a un lit où Tom et Nora se sont endormis dans les bras l'un de l'autre. Ils ont un peu froid, je les recouvre avec une couverture.

Ils ont l'air bien, Nora me dit que tout va bien.

COMME UNE ASCÈSE

Le titre de cette production porte en lui une hérésie ludique, car il fait référence à celui de l'essai de Daniel Pennac « Comme un roman », sur la question de la lecture. Dans cet essai, bien que ne décrivant pas une expérience spirituelle, il parle cependant de transformation, de nouveau regard, de nouvelle forme. Il parle de liberté et de libération. Et comme ici, « on n'oppose pas le terrestre à l'éternel » ...

Douze ans de
Processus
vers l'Ascèse



Isabelle Montané

Parcs d'étude et de réflexion La Belle Idée
Juin 2021

isamontane@gmail.com

SOMMAIRE

Intérêt	page 3
Préambule	page 3
Les pratiques d'Ascèse	page 5
Synthèse	page 8
Le dévoilement du Dessein	page 9
Synthèse	page 12
La configuration du Guide	page 13
Synthèse	page 17
Synthèse générale	page 18
Compréhensions spirituelles	page 19

Intérêt

Ce récit d'expérience est une tentative de résumé et de synthèse de mon processus de travail pour la construction d'une Ascèse. Il présente principalement mon cheminement depuis la remise de l'Ascèse en février 2011, tout en incluant aussi quelques faits antérieurs que je considère signifiants par l'impact qu'ils ont eu sur ce chemin intérieur.

Etant depuis plus d'un an, dans une transition profonde de ma vie personnelle, familiale, professionnelle et aussi (me semblait-il) spirituelle, j'ai ressenti l'impérieux besoin de faire le point de mon processus intérieur. Voulant donner une nouvelle direction à ma vie sur tous les plans, il était évident que je devais savoir où j'en étais dans mon processus d'Ascèse avant de prendre de nouvelles décisions.

Ce travail commencé seule de manière laborieuse – je ne savais pas comment m'y prendre et cela me demandait plus d'énergie que je n'arrivais à en mettre – a fini par aboutir grâce à la création d'une petite enceinte de 4 personnes dans la même démarche de bilan.

Finalement, la réalisation de cette synthèse m'a pris près d'un an.

Destinée au départ, uniquement à m'éclaircir moi-même, le choix fut fait d'en partager le contenu (malgré l'intimité qui y est dévoilée) car sans la lecture de bilans d'autres personnes, je n'aurais pas réussi à faire moi-même ce travail.

Préambule

Dans les années 80

Ma première aspiration spirituelle : Être initiée par un Maître

Depuis l'adolescence, j'avais le désir profond de rencontrer un Maître, quelqu'un qui m'initie, qui me guide pour faire l'expérience d'une autre réalité. Je pressentais cette autre réalité depuis toujours mais je désirais ardemment en faire l'expérience. Je lisais beaucoup d'expériences et de récits de Maîtres et/ou de Disciples d'autres époques, d'autres cultures. Principalement des histoires d'hommes. Des initiations dans la nature. Jeune fille d'une ville du XX^{ème} siècle, cela me semblait totalement inaccessible. Et j'en étais attristée.

Ce n'est que 30 ans plus tard, en 2011, à l'instant même où je posais le point final à mon examen d'œuvre que j'ai pris soudainement conscience que ce dont j'avais toujours rêvé venait de s'accomplir.

J'avais rencontré un Maître et je venais d'être initiée ! Incroyable ! L'espoir secret de mon adolescence s'était accompli, presque à mon insu.

Pourtant en 2007

Alors que pour beaucoup l'École est encore secrète, et n'est donc pas un sujet d'intérêt, moi, je vivais complètement "cernée" par l'École. Sur les 6 personnes (en France) engagées dans ce processus, l'une est mon conjoint, une autre est l'une de mes meilleures amies, deux autres sont mon orientatrice et mon administratif et la cinquième est une amie qui me demande de l'aider à faire ses travaux de nivellation en secret. Donc malgré le secret volontaire qui entourait l'École, il m'était personnellement totalement impossible d'en ignorer l'existence.

Alors que j'avais toujours désiré faire ce type de processus spirituel, je ne postulais pas à l'École pour des raisons de langue et parce que fondamentalement, j'estimais ne pas le mériter d'une part et ne pas en être à la hauteur d'autre part.

Mais lorsqu'un jour de 2007, je fus informée que Silo avait fermé l'École pour une durée indéterminée, je ressentis un profond registre d'effondrement intérieur. Je savais que je venais de faire l'acte manqué de ma vie. J'en étais profondément fâchée contre moi-même.

Ce que je désirais le plus profondément m'avait été clairement mis à portée de main et je l'ai ignoré.

Puis en 2008

L'École réouvrait avec l'ancien format. Je m'y inscrivis en Discipline Mentale dès les premiers jours de réouverture auprès d'un Maître chilien. Et ce, avec un registre de soulagement incommensurable, bien que je ne susse pas si je serais appelée ou non. Mais cela ne m'appartenait plus. Ce qui importait, c'est que j'avais enfin posé l'acte le plus important pour ma vie. Cette inscription était aussi un énorme dépassement de résistance, que je registrais comme étant le premier jour de ma nouvelle vie qui, je le croyais, donnerait une orientation fondamentale à ma vie spirituelle.

À partir du jour de mon inscription, je comptais chaque matin... jour 1, jour 2, jour 3... de ma nouvelle vie.

Jour 12, je fus prise dans un incendie dont je réchappais miraculeusement. Prisonnière dans une pièce en feu j'ai accepté pleinement de mourir là. D'une certaine manière "je suis morte" dans cet incendie. Et de ce fait, je peux dire qu'une réelle nouvelle étape de ma vie a commencé ce jour-là.

Pour ne pas dire une nouvelle vie.

Finalement, toujours en 2008, Silo ouvrait massivement l'École à tous et je m'inscrivis à la première promotion avec un grand soulagement et une joie immense.

C'est pourquoi, je registre que ce processus spirituel intentionnel a réellement commencé en 2008, quand je me suis enfin inscrite en nivellation avec l'espoir d'entrer à l'École.

Processus des pratiques d'Ascèse

Démarrage des pratiques d'Ascèse, rapidement difficile

Au départ, mes pratiques basées sur les pas de la Discipline Mentale sont faciles. Mais dès la fin 2011, les méthodes pour tenter de suspendre le moi fonctionnaient très peu de temps car elles manquaient très rapidement de charge.

J'ai, alors, fait des demandes pour trouver des images qui m'émeuvent plus fortement.

Je cherchais dans la poésie, la photo, la musique...

Deux centres d'énergie

Dès le début du Travail, j'ai découvert que j'avais deux centres d'énergie : l'un dans la poitrine et l'autre au niveau de la tête. J'ai appris à aller de l'un à l'autre alternativement, puis progressivement c'est ouvert un canal, un passage, qui m'a finalement donné une sensation d'unité entre les deux centres.

Je remarquais que l'augmentation de la charge affective du plexus cardiaque augmentait la luminosité du centre supérieur. Mais cela ne fonctionnait pas à l'inverse.

Je remarquais aussi que lorsque "je pensais depuis cet espace illuminé" mes pensées étaient de bien meilleures qualités et d'une plus grande inspiration que lorsque je pensais depuis "l'endroit habituel" situé plus bas.

Premiers pas configurés

Après 4 ans de pratiques j'ai listé les étapes qui fonctionnaient quasiment à chaque pratique :

- L'obtention dans la poitrine d'un registre cénesthésique lié à l'ouverture émotive : avec ou sans image.
- Lorsque j'amplifie l'ouverture émotive la lumière dans et sur la tête augmente.
- L'état poétique amplifie le phénomène.
- La charge énergétique va du cœur à la tête, avec une sensation étrange dans les globes oculaires, les yeux semblent se retourner vers le haut. La tête bascule vers l'arrière.
- La sensation d'énergie et de lumière dans la tête est soit diffuse, soit localisée sur le haut du crâne (picotements + de circulation d'énergie vers le haut bien au-dessus du crâne).
- Souvent à ce stade, je ne sais pas quoi faire de plus et je m'arrête là.

Ce qui fonctionne aussi, mais pas systématiquement :

- Parfois, j'arrive à amplifier la sensation de partir en arrière, avec appel à l'image du Guide vers lequel je m'abandonne.
- Parfois, je "pars" à la recherche du registre du non-mouvement-forme.
- Lorsque l'un ou l'autre fonctionne, un registre lié à "une sensation de seuil" apparaît.
- Dans ces cas-là, la luminosité n'est plus le sujet, je me concentre plutôt sur les sensations cénesthésiques.
- Les registres de suspension du moi sont très rares.

Maintenir la tête droite

Comme ma tête s'inclinait toujours vers l'arrière, fréquemment le poids de ma tête et la douleur de ma nuque courbée me rappelait au présent. J'ai voulu apprendre à reculer "en arrière" toute la sensation intérieure (qui va du centre de la poitrine jusqu'au-dessus de la tête) plus près de la colonne vertébrale, pour éviter le mouvement physique de la tête.

Je voulais aussi augmenter la sensation de lâcher-prise intérieur sans l'accompagner d'un mouvement de tête vers l'arrière.

Pratiques en deux temps

Puis pendant une longue période, mes pratiques se sont faites en deux temps. D'abord comme d'habitude, avec les pas indiqués plus haut, puis "fatiguée" j'arrêtais la pratique tout en restant dans les registres. Souvent, étant toujours aussi "chargée", j'avais envie de m'y remettre, ce que je faisais... et là l'expérience reprenait plus fortement, avec plus de lumière ou de charge et beaucoup moins de bruits mentaux.

Accroître le registre du centre à l'intérieur de la tête

Une nouvelle étape fut la découverte d'une nouvelle sensation de picotements, non pas sur le dessus de la tête (déjà connu) mais dans le centre même de la tête. Je tentais de maintenir cette sensation (en l'empêchant de monter directement sur le sommet de la tête) pour l'observer et apprendre à la reconnaître distinctement. J'ai fait différentes recherches autour de la glande pinéale à cette époque-là.

Nouvel état de paix intérieure

Avec toutes ces avancées (ainsi que celle faites parallèlement avec le Guide et le Dessain), j'ai commencé à registrer un état de paix intérieure quasiment permanent. Je me sentais cénesthésiquement différente. Comme si j'avais un nouveau corps physique. Je ne me reconnaissais plus, mon système de tensions physiques avait bougé. De plus, lorsque des situations me produisaient de la souffrance, je pouvais beaucoup plus facilement retrouver ce registre de paix.

Découverte : « Je ne crois pas que Dieu veuille de moi »

À un moment donné, j'ai connecté avec un empêchement majeur : « Je ne crois pas que Dieu veuille de moi ! ». J'ai pris conscience que cet empêchement existait déjà en moi durant l'enfance. À l'époque, je parlais à Jésus ne pensant pas mériter de parler à Dieu directement. J'ai compris au moment de cette découverte, que cette conviction profonde m'empêchait depuis toujours de m'abandonner complètement lors des pratiques. Un travail de nivellation et de réconciliation avec moi-même s'imposait de nouveau. Peut-être était-ce cet état de paix intérieure qui m'avait permis d'aller plus profondément dans ces "parties cachées" de moi-même.

Partir en oraison

Notamment, pour tenter de contourner cet empêchement (mais pas uniquement), j'ai cherché à découvrir ce qui me permettait de partir en oraison. Après de nombreux échanges avec des pairs et différentes formes de tentatives, ma forme d'oraison m'est apparue clairement. Elle surgissait lorsque je vivais un registre de "parité" avec le registre du non-mouvement-forme. Comme si le non-mouvement-forme avait besoin de moi pour "exister", pour "être pleinement" et que moi j'avais besoin de lui pour exister dans toutes mes dimensions. Durant la configuration de ce procédé, j'ai écrit de nombreux poèmes sur "notre relation, notre union", dont la thématique principale pourrait se résumer ainsi : « Je suis ce qui lui manque, il est ce qu'il me manque. L'un sans l'autre la Vie ne fonctionne pas. »

Maîtriser les centres d'énergie : poitrine, centre de la tête, au-dessus du crâne

Plus j'ai voulu graver et tonifier ces trois centres d'énergie, plus j'ai dû apprendre à maîtriser deux types de tonus très différents. Le premier étant de maintenir un tonus du corps vraiment détendu ; avancer dans le lâcher-prise jusqu'à oublier totalement le corps. Et l'autre étant au contraire un tonus énergétique intérieur beaucoup plus vif, plus concentré et plus soutenu qu'à l'accoutumé.

Ce travail d'approfondissement, qui m'a pris du temps, m'a permis de mieux localiser encore ces centres d'énergie, dont je registrais l'emplacement de manière "floue" si mon corps n'était pas assez détendu, et/ou si mon énergie intérieure n'était pas assez tonique.

Durant cette étape, j'ai eu la sensation désagréable de recommencer au début ! Comme si tout ce que j'avais fait jusque-là n'avait servi à rien.

Alors qu'en réalité, j'étais simplement en train de passer à l'étape d'une meilleure perception de ce que je connaissais déjà. J'allais au-delà de ce qui s'était sédimenté en moi pour en arriver là.

Montée "automatique" de la Force vers le centre supérieur

Après le travail précédent, est arrivée l'étape depuis laquelle, de plus en plus souvent, lorsque je me mets en pratique, (même si au départ je suis un peu distraite par des bruits internes) le plexus cardiaque se mobilise de lui-même (échappant à mon attention) et la Lumière finit par monter d'elle-même vers le centre supérieur ! Ce surgissement "automatique" de la Force "me rappelant à moi-même", j'arrête spontanément mes divagations et poursuit la pratique commencée quasiment à mon insu.

Cet "automatisme" me permet de valider la sédimentation de toutes ces années de permanence.

Apparitions de plus en plus fréquentes de rêves/pratiques

Depuis environ 4 ans, j'ai de plus en plus régulièrement des rêves que je registre comme des pratiques, avec de très fortes connexions à la Force. Avec dans certains rêves, des suspensions du moi, me semble-t-il.

Dans certains de ces rêves, je contemple différents types de beautés, non terrestres, à couper le souffle. L'impact émotionnel de la beauté me réveille.

Dans d'autres encore, j'ai le registre d'être enseignée sur des "thèmes transcendants".

La plupart de ces rêves m'impactent souvent durant plusieurs jours voire plusieurs semaines.

Celui-ci par exemple m'a tellement impactée, que lors de mes pratiques, je fais appel au registre vécu en rêve pour faire surgir le mécanisme interne de la Force :

Face à moi surgit une immense Lumière qui est instantanément cachée par une sorte de mur vertical noir infini. L'impact puissant de la Lumière m'a réveillée en sursaut. Bien que réveillée, je me sens encore dans le "rêve" et je prends instantanément conscience que je suis en pleine pratique. Je décide, alors, de continuer intentionnellement le processus entamé durant le rêve.

Dans ce mur infini dans toutes les directions, je sais/sens qu'il y a une sorte d'interstice infime d'où peu sortir la Lumière... et je registre immédiatement que si je veux revoir cette Lumière, je dois "m'aligner" plus intérieurement, me concentrer plus fortement... ce que je fais immédiatement et très intensément... et de nouveau cette Lumière gigantesque resurgit. Plus pleinement encore, avec une très grande intensité. Et là plus rien "n'est", pas même moi. Seule EST la Lumière. Je suis moi aussi composante de la Lumière. Cela ne dure même pas une seconde. L'impact de cette Lumière, de cette expérience, m'émeut encore aujourd'hui.

C'est le registre de l'intensité incroyable, ainsi que de "la forme de l'effort" que j'ai dû faire en moi-même pour que la Lumière resurgisse, qui reste comme référence à reproduire dans mes pratiques.

Nouveaux signes d'avancée

- ENFIN, ma voie intérieure s'est tue ! Il n'y a plus de place pour les mots (pour tous ces commentaires jugeants et incessants). J'arrive à "bouger" intérieurement uniquement en mobilisant les registres.
- Quand je suis très connectée à l'expérience, je n'entends plus les bruits externes, quel que soit leur niveau d'intensité. Et dès que redescend ma concentration, mon ouïe recommence à fonctionner. Je peux mesurer ainsi si je suis ou non concentrée dans mes pratiques.
- Je me laisse moins distraire par les effets de lumières. Longtemps l'apparition de la lumière était un indicateur d'avancée dans la pratique. Depuis quelque temps, j'apprends à ne plus me laisser impressionner par son apparition, ni à m'extasier sur sa beauté, pour rester concentrée sur les registres de concentration et d'abandon.

Au-delà de la "forme scolaire"

Durant les six ou sept premières années, j'ai tenté d'être au plus près des théories concernant la pratique, le plus factuel et épuré possible. J'ai pris beaucoup de notes, et essayé de m'en tenir aux recommandations. Et j'ai beaucoup gagné en silence et en maîtrise par ce chemin-là. Peut-être parce qu'il était assez aride et dépouillé, ce format scolaire m'a permis d'avoir des repères et des indicateurs clairs de mes avancées.

Mais, je sentais que cette forme ne me convenait plus, et m'empêchait d'explorer d'autres manières de faire.

Il y a trois ans, un jour, ouvrant au hasard le livre *Dialogue avec l'ange* avec une demande d'aide pour mon Ascèse, je suis tombée sur la phrase : « *Toute vie est Dieu. Il n'y a pas de forme pour entrer avec Dieu... aller au-delà de la forme.* »

J'ai alors compris que l'étape "scolaire" était, pour moi, arrivée au bout de son "pouvoir".

Les travaux que j'effectuais en parallèle avec les thèmes du Dessein et du Guide arrivaient simultanément à l'étape de les unifier entre eux. Je prenais conscience que la forme de mes pratiques d'Ascèse devait aussi "s'unifier" dans ce même élan. Qu'elle devait aller au-delà de forme, pour un lâcher-prise vers lequel : « *Il n'y a pas de forme pour entrer avec Dieu* »

Méditations « Qui suis-je ? »

Au printemps 2020, lors du 1^{er} confinement, à la suite de deux compréhensions successives issues de rêves, je commence une série de méditations et de pratiques autour de la question « *Qui suis-je ?* ».

Cette recherche méditative intense de plusieurs semaines est partie du constat que l'on ne connaît jamais l'autre dans son essence, mais uniquement la relation que l'on construit avec lui. Connaître cette relation ne permet ni de connaître l'autre intrinsèquement, ni de, réellement, se connaître soi-même – même si étudier les relations que l'on entretient avec les autres permet d'avoir beaucoup d'informations sur soi-même. Ce cycle de méditations m'a permis d'approcher progressivement un registre de "centre" constituant l'essence de ce que sont les êtres humains.

Après différents détours autour du thème « la relation crée la matière » ce processus me conduisit (en approchant chaque fois plus "d'un centre" à la fois individuel chez chacun, et en même temps unique) à une expérience cénesthésique totalisatrice de laquelle je suis ressortie avec la certitude que dans mon essence profonde « *Je suis l'amour qui veut se donner* ». Comme tous les êtres humains d'ailleurs !

Chacun possède ce "centre" duquel l'Amour veut jaillir pour se donner. Ce centre EST ce qu'est vraiment l'Être Humain.

Lors de l'expérience, j'ai bien senti que ce registre était une réponse venant d'un Profond très lointain dans le temps, mais aussi lointain dans l'espace, comme s'il venait de très loin "géographiquement". Loin dans le temps, comme si cette réponse avait, de toute éternité, été LA réponse. Et en même temps, elle m'était "présentée" comme étant LA réponse pour moi, ici et maintenant. La réponse pour mon présent et pour mon identité en tant qu'être humain.

De plus, cette réponse m'a totalement bouleversée parce qu'elle répondait enfin à ma problématique de fond. Elle coupait court à mes croyances « *Je ne mérite pas d'entrer dans le Profond* », « *Dieu ne s'intéresse pas à moi* » etc. que je n'arrivais pas à déloger par le biais du développement personnel.

Le thème n'est pas de mériter ou non, d'être capable ou pas. Le thème est que fondamentalement l'Être Humain est constitué de la même matière que ces espaces que l'on cherche à contacter.

"Chose" dont j'avais eu l'expérience indirecte plusieurs fois, mais cette fois-ci je venais de l'expérimenter pour moi-même, en prenant contact avec mon propre centre d'une manière particulièrement forte.

Avec cette réponse fondamentale, je ressens que peut s'ouvrir maintenant une nouvelle étape dans ma relation avec le Sacré car je ne me sens plus exclue de ce monde que je cherche à rencontrer.

Synthèse du processus des pratiques

En synthèse, il m'a fallu 10 ans, simplement pour apprendre à trouver en moi le chemin et la posture de la méditation : trouver les registres cénesthésiques pour le passage de la Force, faire taire les commentaires et jugements de ma voix intérieure, apprendre à arriver régulièrement jusqu'au Seuil.

Je ne maîtrise absolument pas l'entrée dans le Profond ni la suspension du moi lors des pratiques, même si ces dernières années de nombreux contacts avec le Profond se sont produits en rêves durant l'état de sommeil.

Parallèlement, il m'a fallu 12 ans pour dépasser mon empêchement majeur « *Je ne mérite pas d'être en contact avec le Sacré* ». L'expérience du printemps 2020 : « *Je suis l'amour qui veut se donner* », même si elle n'est pas encore pleinement intégrée, coupe totalement court à la problématique mal posée du départ.

Entre les apprentissages de base de la pratique et cette certitude qui change totalement ma relation avec le Sacré, je sens que je suis à l'orée d'une nouvelle étape d'avancée dans l'Ascèse.

Le dévoilement du Dessein

Avant la remise de l'Ascèse

À la fin de mon examen d'œuvre, j'ai pris conscience que la nécessité d'avoir un Dessein clair s'imposait avec urgence. Durant la Discipline Mentale nous n'avions pas travaillé avec le Dessein, mais cela devenait nécessaire, voire impératif, pour pratiquer l'Ascèse.

Après la remise de l'Ascèse

La recherche de mon Dessein a d'abord été très mentale comme l'est d'une certaine manière ma Discipline. Puis j'ai commencé à chercher activement de manière plus émotive. C'est, d'ailleurs, dans ce contexte que s'est produit l'expérience spirituelle de Bonté, de laquelle j'ai beaucoup témoigné. Mais à l'époque, je n'ai ni reconnu, ni considéré cette expérience comme étant la réponse à cette recherche du Dessein. Persuadée que je l'étais, qu'en connaissant mon Dessein je saurais quoi faire de ma vie.

Alors, pour entrer plus profondément en contact avec mon Dessein (et parfois avec mon Guide) je me suis construite des prières-chansons qui étaient des demandes pour le monde et pour moi-même.

Le Guide, le Dessein, l'expérience de Bonté, tout cela cohabitait en moi de manière éparse et déstructurée. Même si j'essayais, malgré tout, de faire vivre ce registre de Bonté sur le plan sacré (avec mes prière-chansons) et sur le plan moyen en tentant de revivre le plus possible cette expérience au quotidien.

Avec le temps, la Bonté me semblait tout englober ; souvent j'étais envahie (et parfois même enivrée) par le registre de sphère. La Bonté est sphérique. Elle englobe tout. Mon Dessein commençait déjà à prendre un registre cénesthésique mais je n'en avais pas conscience à ce moment-là.

D'autant plus qu'à l'époque, il était dit que le Dessein devait se verbaliser en une phrase ou une image mobilisatrice, qu'il était préférable de ne pas trop partager pour ne pas la décharger.

Mais personnellement, je n'en n'avais aucune formulation précise.

Faire une production écrite de l'expérience de Bonté me donnait des registres d'être dans mon Dessein, sans que pour autant je ne relis les deux thèmes. Je pensais que le Dessein me dirait "quoi" faire, alors que la Bonté me disait simplement "comment" faire les choses.

Une autre expérience spirituelle totalisatrice m'a donné la certitude que vivre pleinement son/le Dessein m'induisait "fatalement" de suivre les Principes à la lettre. Cette expérience m'a donné la certitude que fondamentalement les Principes étaient la traduction appliquée de la Bonté. Ma vision des Principes a complètement changé. C'est à partir de là que j'ai commencé à faire plus clairement des liens entre la Bonté et mon Dessein.

Premier registre clair du Dessein

La Bonté étant toujours "au service", si mon Dessein est la Bonté, alors mon Dessein est d'être au service de l'Autre et de la Vie. À ce moment-là, j'ai réalisé que j'avais été formée depuis la toute petite enfance à être au service. Comme si, depuis le départ, ma vie entière avait été orientée vers l'accomplissement de ce Dessein. Cette compréhension a totalement changé mon regard sur ma vie, sur mon passé, sur mon avenir et donc forcément sur mon présent.

J'acceptais enfin que la Bonté soit mon Dessein même si je ne savais toujours pas comment le formuler. Cette reconnaissance / acceptation m'a produit une grande libération d'énergie. J'arrêtais de chercher, de vouloir comprendre et maîtriser. Je voulais simplement tenter de vivre cela au quotidien.

Je continuais avec les prière-chansons, non plus pour que se découvre mon Dessein mais pour le renforcer davantage.

La transcendance dans la vie quotidienne

Une autre étape s'est ouverte en moi plus concrètement en relation avec le thème de la transcendance.

La Bonté étant transcendantale, ainsi que le Dessein, je comprenais que ma vie entière devenait transcendantale. Je ne parle plus de mon Dessein, mais du Dessein, car je sens qu'il ne m'appartient en rien.

Le point de mire de la direction de ma vie se "situe" dorénavant au-delà de la mort. Plus rien ne pouvait être indépendant de cette direction : je devais apprendre à penser, sentir et agir dans la même direction au regard de la finitude, et ce, à chaque instant.

Ce point de mire transcendantal donnant la direction, et la Bonté donnant la forme pour aller dans cette direction. Je vis maintenant avec une certitude qui ne cesse de s'amplifier : « *Je rentre chez moi !* ». Bien sûr, j'ai de nombreuses choses à faire sur cette terre d'ici là, mais cette certitude ne me lâche plus.

Je commence à penser et vivre ma vie quotidienne le regard porté au-delà du passage de la mort. "Je viens de" et "je retourne vers" quelque chose qui est au-delà des apparences du monde quotidien.

Cette certitude d'aller vers quelque part au-delà du passage de la mort, oriente dorénavant mes actes quotidiens et ma vie de tous les jours. Je "marche" vers la Cité Cachée.

Je registre que cette direction mentale est presque l'expression du Dessein lui-même.

Le Dessein est à la fois une forme pour le présent (la Bonté) et une direction pour le futur (rentrer "à la maison"). Il est presque la perception simultanée du mouvement-forme (tout ce qui EST) et du non-mouvement-forme (Tout ce qui N'EST PAS).

Avec cette compréhension des choses, cette certitude, j'ai beaucoup gagné en paix intérieure.

Au registre de "paix cénesthésique" produit par la répétition des pratiques, se rajoute maintenant une profonde et nouvelle "paix émotive".

Paix intérieure, qui s'accroît au fur et à mesure que j'accepte de prendre en charge tous mes états émotifs, sans en rendre responsable qui que ce soit.

Un centre de gravité se manifeste en moi, chaque fois plus clairement.

Un registre quotidien de la transcendance

Finalement, un nouveau grand changement d'étape s'est opéré en moi (que je considère comme une profonde transformation de mon paysage de formation et ses climats) avec la conviction que « *Je ne fais plus partie de ce monde* ».

De plus en plus souvent, surgit "devant mes yeux" les illusions de ce monde ; m'apparaît alors clairement la structuration sociale et/ou individuelle de fond qui nous emprisonne au quotidien.

Cela ne dure que quelques secondes, mais c'est comme si je voyais derrière le voile, et "d'un seul coup", tous les fils de la machinerie qui s'agitent devant nos yeux éblouis. Pendant quelques secondes "je suis éveillée".

Malheureusement, je ne reste pas ainsi, mais ce que j'ai vu ne peut plus être oublié. J'ai vu la structure de l'illusion. Comme le dévoilement d'un tour de magie. Bien que cela soit très fugace, ce que j'ai vu est tellement global qu'il me serait presque impossible de le raconter, ou qu'il me faudrait des heures pour témoigner de tout ce qui est a été vu/compris/ressenti.

Ces instants de lucidité me rappellent, chaque fois, qu'intrinsèquement je ne fais plus partie de cette grande illusion. C'est pourquoi, j'apprends progressivement à vivre « indifférente à l'illusion du paysage ».

Bien sûr, je n'ai d'autres choix que de finir ma vie sur terre "parmi" cette illusion. Je reste d'accord pour mettre ma vie au service des autres êtres humains et pour apprendre à faire de "mon moi une œuvre d'art". J'accepte les dictats de mon corps et parfois de mes émotions. Et j'accomplis avec le minimum des impératifs de cette société. Mais je ne fais plus partie de ce monde, de cette grande illusion.

Je reconnais et ressens pleinement la double nature de la nature humaine, c'est pourquoi je sais que l'Esprit n'est pas de ce monde et que l'essence de l'Être Humain est ailleurs.

Mon style de vie n'est pas encore totalement idoine à cette certitude, mais plus aucun retour en arrière n'est possible.

Quelques indicateurs d'avancée vis-à-vis du Dessein

- Plus le temps passe, plus l'option "aller ou accepter le conflit" me crée du dégoût. De ce fait, les autres options possibles me sont chaque fois plus claires et chaque fois plus faciles d'accès.
- Le moteur de mes actions n'est plus la colère ou le registre d'injustice mais la Bonté.
- Une plus grande foi dans le futur individuel et collectif s'impose à moi, et avec elle, recule l'altération liée aux urgences ou gravités individuelles et collectives. Je vis ce paradoxe comme une sorte de koan étonnant : même si je m'éloigne des registres d'urgence individuel ou collectif, ce qui arrive au monde et aux personnes me laisse chaque fois moins indifférente.
- De plus en plus de lâcher-prise sur ce qui n'est pas comme je l'aurai voulu.
- Je n'ai plus besoin de preuve que la mort n'existe pas, je le sais.
- Je vois beaucoup plus la beauté du monde, des personnes, des choses, j'entends beaucoup plus les rires.
- J'ai une nouvelle et grande connexion à la musique, ainsi qu'à la planète en tant que telle.

Une autre formulation possible de l'histoire de mon Dessein

Depuis l'enfance, j'ai un vif désir de devenir la meilleure personne possible. Non pour recevoir l'amour des hommes mais par amour de Dieu. Jusqu'à très récemment, j'avais interprété ce profond désir comme des "séquelles" d'une éducation judéo-chrétienne dont il serait bon que je me débarrasse.

Je prends maintenant conscience que ce désir profond était déjà une expression de mon Dessein, que je n'avais ni reconnue, ni valorisée comme telle.

Je comprends que je marche depuis longtemps sur le chemin de mon Dessein, et que celui-ci est intimement lié à la Bonté et au Service depuis toujours. De ce fait, il n'y a pas lieu de s'inquiéter de le trouver, ou de le perdre, car il est en moi et me constitue depuis le tout début de ma vie avec une très forte charge émotive.

Formulations possibles du Dessein

- « Être une bonne personne, parce que je suis au service du Divin »
- « Être l'instrument de Bonté du Sacré »
- « Être au Service et transmettre »

Au-delà de ces possibles formulations, je registre que moins il y a de mots posés, mieux c'est pour moi. Le registre du Dessein est bien au-delà de toutes formulations humaines.

Expressions possibles du Dessein dans le monde

Si, toutefois, je choisisais la formulation la plus concrète « Être au service et transmettre », je sens que cela doit s'exprimer à trois niveaux :

Être au service du Sacré = Prendre conscience, être consciente, apprendre à TOUT aimer sans exception

Être au service du monde et du siloïsme = Transmettre l'enseignement de Silo et l'expérience du Sacré

Être au service des êtres humains qui m'entourent = Transmettre mes expériences positives de la vie, favoriser la réconciliation avec soi, les autres et le monde, ouvrir du futur chaque fois plus.

Nourrir le Dessein de puissance

Depuis 2020, je perçois des expressions de puissance (positive) qui entrent en résonnance avec mes registres internes.

Je suis de plus en plus souvent extrêmement troublée (voire submergée) par les registres de puissance de ce que je vois ou entends : musique, chant, danseurs, photos d'animaux, nature, phénomènes naturels ...

Tout ce qui évoque la puissance me trouble énormément et j'apprends à absorber ces registres de puissance pour nourrir l'énergie de mon Dessein.

Synthèse à propos du Dessein

À trop vouloir comprendre et faire les choses à la lettre, j'ai mis beaucoup de temps unir et assimiler les différents registres qui m'habitent.

J'ai mis presque 10 ans à revenir en conscience à ce qui s'exprimait déjà dans ma petite enfance.

Même si je ne sais toujours pas le formuler clairement, il est certain que le Dessein a à voir avec la Bonté, et que j'ai été formée à être "au service" (des humains comme du Sacré) dès le début de ma vie.

Concernant le Dessein, je reste claire avec trois choses :

- Je ne suis pas de ce monde, je suis simplement de passage ici avant de retourner chez moi.
- Durant ce passage sur terre, tout ce que j'ai à faire doit être fait avec Bonté.
- Pour ce qui est des prochaines années, ma mission est de diffuser l'enseignement de Silo de la manière la plus facile d'accès possible.

La configuration du Guide

Préambule

D'aussi loin que je me souviens depuis l'enfance, j'ai toujours eu la sensation d'avoir un Guide, ou tout au moins d'être accompagnée. D'une certaine manière, je peux dire que j'ai toujours eu la foi, quelle que soit la forme avec laquelle cela s'exprimait.

J'ai extrait, ce thème de la configuration des registres du Guide Intérieur, de mes expériences avec le Dessein et des pratiques d'Ascèse parce qu'il me semble que c'est un processus spirituel à part entière. Parfois même, indépendant de toutes activités spirituelles notamment chez les personnes qui se sentent "accompagnées" et "protégées" bien qu'elles ne s'estiment pas spécialement croyantes, et n'ont aucune pratique spirituelle.

Pour ma part, le Guide ayant pris de très nombreuses formes au cours de ma vie, j'ai eu besoin de faire le point sur ce processus particulier. Cela m'a permis d'identifier quatre étapes distinctes de mon enfance à aujourd'hui et de remarquer quelques particularités.

Processus de configuration des registres du Guide

1/ Guide et contexte judéo-chrétien

Les premières formes de mon Guide ont été données par le contexte judéo-chrétien de mon paysage de formation.

Dès mon plus jeune âge, je ressentais la présence réconfortante de Jésus à qui je pouvais m'adresser autant que je le désirais. Cependant, j'avais conscience d'avoir délibérément choisi de parler à Jésus parce que je ne pensais pas mériter de parler à Dieu directement.

Plus tard, j'ai aussi invoqué Marie lorsque j'ai commencé à me réconcilier avec les femmes en général et avec la femme que j'étais en particulier.

Ma mère, deux ou trois ans après sa mort, a aussi été mon Guide durant plusieurs années. Non pas telle qu'elle était de son vivant, mais plutôt dans la version "purifiée" d'elle-même. C'est-à-dire celle qu'elle est devenue grâce à son "processus" dans l'au-delà. Elle m'inspirait dans certaines situations et m'apportait en plus un profond registre de protection et d'amitié.

2/ Guide et nécessités psychologiques

Ensuite les formes de mon Guide ont été inspirées par les nécessités psychologiques liées à mon processus personnel. Les qualités qui me manquaient dans mon quotidien servaient de base à la configuration d'un Guide qui, de ce fait, me compensait et m'inspirait par ses caractéristiques.

Ce fut le cas des quelques exemples suivants :

Pendant une certaine période, alors que je voulais devenir plus légère, plus joyeuse, plus libre, mon Guide prit l'apparence d'un clown. Il m'inspirait des attitudes, des comportements, des alternatives plus décalées et libres que je ne l'aurais imaginé par moi-même naturellement.

Durant, mes débuts structurels j'avais configuré un Guide à tendance sociale ; une "Gandhi femme". Je voulais être inspirée et orientée par un Guide à la fois féminin et hautement spirituel mais aussi "incarné" dans la vie terrestre et ses urgences sociales.

Puis durant un certain temps, mes contacts avec le Guide ont été liés à la simple vision d'une main tendue, qui arrivait au-dessus de moi et prenant ma main en retour m'aidait à me redresser, à m'élever, à aller plus haut. J'avais souvent besoin de prendre de la hauteur avant d'agir et de me sentir accompagnée par "quelqu'un" de plus "haut" que moi, de plus éveillé.

3/ Guide et inspirations profondes

Il est arrivé un moment, où j'ai ressenti le besoin de me connecter à des aspirations spirituelles plus profondes. Configurer un Guide qui ne soit plus une réponse compensatoire à mes nécessités psychologiques.

Ne sachant comme faire et désirant partir de quelque chose de neutre et non construis par mon mental, s'est alors configurée une sorte d'image temporaire ; une silhouette bleu clair et floue derrière un rideau.

Je me centrais alors sur l'appel au Guide avant d'ouvrir le rideau et de rentrer en contact, espérant qu'une forme non élaborée par moi surgisse. Mais finalement, tout cela était encore trop mental.

Je comprenais que je n'avancerais pas ainsi.

J'ai donc décidé de chercher le contact avec le Guide par une ouverture émotive beaucoup plus forte. Même si cela devait m'éloigner du format de mes pratiques qui demandent absence d'image et d'émotion.

J'ai repris le refrain d'une chanson de Jacques Brel qui m'émouvait particulièrement pour en faire une prière chantée, un appel chanté à mon Guide. Quand je la chante intérieurement ou vocalement, cela me connecte immédiatement à un emplacement interne d'une grande ouverture émotive, affective et poétique.

*« Ô mon Amour, mon doux, mon tendre, mon merveilleux Amour,
De l'aube claire jusqu'à la fin du jour, je t'aime. »*

Ce court chant, s'il était répété avec connexion et intensité, me permettait de partir en oraison, notamment lorsque mes appels au Guide étaient liés à des remerciements.

Puis j'ai lu l'autobiographie de Sainte Thérèse de Lisieux qui, par son amour immense pour Dieu et son amour infini pour chaque "petite chose" est devenue à la fois un Guide à qui je m'adresse et un modèle profond de spiritualité vivante dans le quotidien.

Pourtant, je restais avec le désir d'avoir un Guide issu de mes propres modèles profonds, avec la forme particulière de ma spiritualité. Je désirais configurer un Guide dont émanerait la Bonté rencontrée lors de cette intense expérience spirituelle vécue quelques années auparavant.

Étant profondément touchée par le chant, je repris l'introduction d'une chanson de Mireille Mathieu – qui m'avait beaucoup touchée dans mon enfance – à laquelle j'ai rajouté des paroles adaptées à ma demande de connexion avec le Guide et les Guides profonds.

*« Que la Paix soit sur le Monde pour les cent mille ans qui viennent,
Faites-en sorte que tous les hommes se connectent à leur Dessein.*

*Que la Bonté me traverse, qu'Elle s'exprime à travers moi
Qu'Elle me plie et me polie comme les galets des rivières.*

*Que les Guides millénaires se réveillent sur la Terre,
Qu'ils agissent en toute puissance, par le cœur des Êtres Humains. »*

Comme indiqué dans Autolibération (leçon 2 du chapitre d'autotransfert) j'ai associé des registres cénesthésiques puissants quasiment à chaque mot. Je chantais de nombreuses fois par jour ces « prières/chansons » (dans ma tête ou à haute voix) afin de vivre intérieurement tous les registres associés à chacun des mots, afin qu'ils me « transforment » par la force des registres et de la répétition. Et pour que surgisse en moi un registre du Guide issu de cette sensibilité qui était la mienne à cette époque-là.

L'année suivante – et sans doute en conséquence de ces centaines de "prières chantées" notamment pour le bien-être de l'humanité – lors d'une retraite spirituelle, une image puissante d'un guide féminin s'est configurée en moi sous la forme d'une femme chamane amérindienne. Ses caractéristiques principales,

totale issue de mon Dessein, étant d'être là pour servir les êtres humains, donner de l'inspiration, et offrir un maximum de Bonté à toutes formes de vie.

Dans mes représentations, cette Guide est une Vieillesse, une Protectrice de la Vie. Assise par terre, Elle chante. Le jour, avec d'autres femmes. La nuit, seule, Elle chante en silence et veille sur ceux qui dorment et sur la Nature.

Elle a mon âge environ, beaucoup de Force intérieure et rien ne la dévie de sa mission sur terre. Elle a beaucoup de Bonté, à l'égard de tous les Êtres Humains. Elle sert en rendant service dès qu'elle le peut, mais avant tout, Elle donne de l'inspiration, Elle ouvre le futur, Elle aide à la réconciliation. Joyeuse, sa compagnie est toujours agréable et légère.

Elle fait émerger le meilleur dont chaque être humain a besoin pour grandir.

Finalement, tout ce travail (avec le Guide, mais aussi avec le Dessein et les pratiques) a abouti à un état totalement nouveau de paix intérieure.

J'étais devenue "cénesthésiquement" différente. Je n'avais plus du tout la même sensation de mon corps. Mes principales tensions avaient disparu, je ne me reconnaissais plus. Je baignais/vivais naturellement dans un corps en paix, en distension. Je pouvais le percevoir dans mon corps, mais surtout grâce à de nombreux changements dans ma manière d'agir et surtout de réagir. Comme si la présence de mon Guide ainsi que la tranquillité et la foi qu'il me procurait vivaient en permanence en moi.

Cette sensation étonnante est finalement devenue mon nouveau quotidien

Depuis cette période, je sais que je suis entièrement responsable de mon état interne, et l'unique responsable de mes illusions, de mes croyances et de mes attentes. Et donc de mes souffrances.

Je me sens accompagnée, protégée, inspirée.

Avec ces nouveaux registres, j'ai senti que je vivais la fin d'une étape importante, qui avait pourtant été assez laborieuse à construire.

Je pressentais que le processus avec le Guide n'allait vraiment commencer qu'à partir de maintenant. Qu'à partir de cette paix intérieure et de ce registre inébranlable d'être accompagnée.

Quelque chose de nouveau devait surgir mais je ne savais pas quoi.

4/ Guide et registre unifié

Quelque temps plus tard, j'ai pris conscience qu'un registre unifié du Guide et du Dessein devenait une nécessité pour moi. Cette femme chamane avait déjà été une structure de registres entre Guide et Dessein et m'avait inspirée longtemps et profondément. Allant jusqu'à bouleverser tous mes registres quotidiens vis-à-vis de la planète et de la faune.

Pour autant, le registre du Guide restait associé à des images et je ressentais le besoin de lâcher avec les images, les mots, les musiques, les allégories.

J'ai alors travaillé à ressentir mon Guide de manière uniquement cénesthésique à l'intérieur de ma poitrine, là où j'avais souvent le registre de mon Dessein. Comme si l'un et l'autre ne faisaient plus qu'un et produisaient de manière similaire des registres d'être au service de ce monde avec la plus grande bonté possible.

Ce travail de configuration cénesthésique et sans image m'a pris de longs mois.

Au départ, je gardais malgré tout l'aide des mots pour produire l'appel. Mais cette fois-ci, je m'étais créé de toute pièce une prière/transfert. De nouveau, j'ai associé un registre à chaque mot, pour faire le processus d'éveil à chaque répétition, et pour que les derniers mots me propulsent dans un état particulier, le plus loin possible des registres du quotidien.

« Je suis couchée, endormie et j'oublie tout le temps qui je suis et où je vais.

Aide-moi à me relever et à m'éveiller,

Permetts moi d'être en contact avec le Sacré et la Bonté, tous les jours et à chaque instant.

*Mon Dieu aide moi à être en contact avec Toi, à chaque instant
Par Toi je suis enseignée par Toi je m'ÉVEILLE ... »*

Cette prière/transfert étant sans musique, je pouvais la réciter à mon rythme en prenant tout le temps nécessaire pour configurer les registres associés à chaque parole. Je tentais, quand je la récitais, de registrer que mon Guide/Dieu/le Sacré et le Dessein n'étaient qu'une seule et même "entité", un seul et même registre.

Puis peu à peu, j'ai lâché cette prière-transfert pour aller directement au surgissement d'un état inspiré, avec sa connexion émotive dans la poitrine et des idées inspirées sur le sommet du crâne. Surgissement que je continue à travailler pour qu'il advienne sans image, par ma seule capacité à charger mon centre émotif d'une certaine manière.

Quelques particularités de mon Guide

Le Guide dans les rêves

Ces dernières années, je fais régulièrement des rêves que je considère quasiment comme des pratiques d'Ascèse, bien qu'elles soient effectuées durant le sommeil.

Dans certains de ces rêves inspirés, je sens clairement la présence du Guide. Elle se manifeste soit sous la forme de différents personnages (parfois même Silo), soit sous la forme de présence invisible ressentie distinctement dans le rêve. Soit encore sous la forme d'une voix off (puissante et cénesthésique) qui me questionne ou m'enseigne à propos de thèmes transcendants.

La voix du Guide à l'état de veille

Étant particulièrement visuelle, tout le début de mon processus avec le Guide était lié à des registres issus à d'images visuelles externes ou internes, réalistes ou allégoriques. Progressivement, de profonds registres cénesthésiques ont remplacés les images visuelles.

Pourtant à trois reprises, il m'est arrivé des messages par clairsaudience dans des moments très incongrus. Bien que cela soit assez rare, ce fut chaque fois très impactant et l'information ou l'enseignement ne pouvait plus être oublié.

La première fois se produisit en 2008, lorsque j'ai réellement accepté de mourir brûlée dans un incendie. Une sorte de nuage blanc et "épais" s'est ouvert devant moi et le Guide m'a dit clairement deux choses : « *Si tu meurs maintenant, tu as gâché ta vie. Tu n'as pas retransmis ce qui t'a été donné* ». Et la deuxième chose, qui ne m'était pas destinée personnellement bien que je sois en train de mourir seule était : « *Personne ne doit mourir seul. Ni même souffrir seul* ».

Je suis bien loin, encore aujourd'hui, d'avoir compris pleinement l'implication de ces messages.

Les deux autres fois où j'ai entendu clairement la voix du Guide m'informer à l'état de veille, je l'ai entendu/ressenti comme venant du dessus de ma tête, presque comme une lumière qui s'allume et s'éteint en même temps que la voix.

L'une des deux fois ce fut en 2010, alors que j'attendais quelqu'un en retard et que j'étais assise dans l'escalier de son immeuble. Depuis quelques semaines, je me demandais si je devais devenir ou non Messagère et si je devais intégrer ou non un groupe de Messagers. Alors que je repassais pour la xième fois ce questionnement dans ma tête, soudainement, une sorte de tube lumineux est descendu au-dessus de ma tête et la voix du Guide a dit : « *Tu ES le Message* ». La lumière disparue instantanément en même temps que la voix, laissant place à un immense registre de paix. Bien qu'elle ne fût pas dite en mot, je sentais que cette "annonce" s'accompagnait d'une "indication" précisant que tous mes questionnements n'avaient aucun sens, que ce n'était pas ainsi qu'il fallait prendre le "problème".

Malgré la plénitude laissée par le message, la clarté et la force des sons m'avaient laissée en état de choc. Je réalise en faisant ce bilan que je n'ai jamais pris le soin méditer vraiment sur ce message. Je pense que je n'en ai pas pris l'amplitude, là encore.

Puis cela s'est reproduit en 2019, alors que j'étais seule au volant de ma voiture en train de divaguer sur la route des vacances. J'allais rejoindre Olivier et les filles pour quelques jours de vacances communes, malgré le fait que nous nous étions séparés définitivement quelques mois plus tôt.

De nouveau comme surgissant du dessus de ma tête et "tombant dans ma tête" j'entendis très clairement une voix qui me dit : « *Ce qui était à faire a été fait et a été bien fait.* » Cette fois encore, la fin des paroles a laissé place à un immense sentiment de sérénité qui s'est prolongé plusieurs jours, mettant fin à mes nombreux questionnements quant au bien-fondé de ma décision de rupture. J'ai immédiatement ressenti que ce message avait pour fonction de me faire lâcher le passé de manière sereine.

Cette fois encore, au-delà des mots prononcés, j'ai bien ressenti, en plus, ils étaient aussi une manière d'indiquer clairement qu'il y a encore des choses précises à faire. Sans m'indiquer quoi pour autant.

Le contact avec le Guide comme entrée dans les pratiques

Aujourd'hui le contact avec mon Guide, au plus profond du plexus cardiaque, associé aux registres de Bonté est aussi la porte d'entrée émotive de mes pratiques d'Ascèse.

Actuellement, la relation au Guide reste un registre qui m'accompagne chaque jour, qui oriente mon regard sur le monde, les autres, moi-même, le Travail d'Ascèse et le Sens de la Vie.

Aujourd'hui, grâce à Lui, je sais que « *S'éveiller c'est tout aimer* ». Le pire comme le meilleur.

Je me registre dans un moment de grand changement d'étape interne et externe.

Je sens qu'un nouveau moment de processus peut s'ouvrir ... si j'y mets l'énergie nécessaire.

Synthèse du processus avec le Guide

La certitude d'être guidée et protégée m'a toujours accompagnée d'aussi loin que je me souviens.

Au cours de ma vie, cet accompagnement a pris de très nombreuses formes ; judéo-chrétiennes, psychologiques, allégoriques. Pour finalement, devenir un registre cénesthésique que je peux ressentir dans la poitrine, de la même manière et en même temps que je ressens la Bonté liée à mon Dessein.

Le registre du Guide est aussi la foi que je suis protégée et accompagnée et que rien de mal ne peut m'arriver.

Même si je fais encore régulièrement appel à mon Guide intentionnellement dans des moments particuliers, la certitude de sa constante présence est comme une sorte d'appel permanent, de contact permanent.

La relation au Guide est devenue un style de vie intérieur, dans lequel les appels (en cas de nécessité) laissent place, au quotidien, à une foi de sa présence constante.

Synthèse générale

Finalement, j'ai nommé le bilan de ces douze années « *Processus vers l'Ascèse* » car il me semble que ces douze années ont surtout été un travail préparatoire à un "réel" chemin d'Ascèse. Une mise en condition. Une nivellation de conditions minimums pour entrer véritablement dans l'Ascèse.

Sans la présence permanente et fixe du Guide, sans Dessein reconnu et chargé, sans maîtrise d'un minimum de silence et de registres intérieurs durant les pratiques, à quoi pouvais-je prétendre en termes de chemin d'Ascèse ?

Il m'a fallu tout ce temps pour en arriver là : avoir les conditions minimums pour commencer.

J'ai le registre d'avoir parcouru trois chemins (pratique d'Ascèse, dévoilement du Dessein et configuration du Guide), trois processus différents pour arriver en un même endroit : au centre de moi-même.

Un centre spirituel dans lequel vivent et brillent de manière unifiée le Guide, le Dessein, la certitude de l'immortalité et l'ouverture poétique nécessaire aux pratiques.

Je registre que je peux finir en paix le chemin que j'ai à faire sur cette terre, car je sais que je ne suis pas de ce monde et que mon essence même est constituée de la Bonté Universelle.

D'où je viens et où je vais sont vivants en moi et sont à la fois le chemin, le but et ce qui est à transmettre.

Avec ce processus de douze ans, je suis devenue UNE.

... une nouvelle aventure peut commencer ...

Quelques compréhensions spirituelles qui m'ont profondément transformée durant tout ce processus :

>>>À propos de la perfection du monde

Durant le processus de Discipline, j'ai vécu une expérience spirituelle qui bouleversa tout mon système de croyance et qui déstabilisa dans ses fondements mon action et ma vie quotidienne durant des mois. J'ai eu l'expérience profonde, pleine et entière que :

« Tout est parfait, tout a toujours été parfait et tout sera toujours parfait. »

Que penser, alors, de mes années de militance si tout est parfait ? Que penser des génocides si tout est parfait ? Et des enfants battus ? Et des souffrances de ma propre vie ? Pourquoi agir bénévolement ou professionnellement pour améliorer le monde si tout est parfait ?

Puisque tout est parfait, que dois-je faire maintenant ?
Qu'est-ce que je dois ressentir face au monde ?

Toutes ces préoccupations et mille autres du même genre m'ont assaillie, presque à me faire perdre la tête. Toutes mes croyances et mes expériences de vie avaient été balayées par cette expérience spirituelle extraordinaire. Il m'a fallu de longs mois pour faire cohabiter de manière pacifique et cohérente cette certitude totalisatrice issue du plan transcendant avec les impératifs et les nécessités du plan quotidien.

Aujourd'hui j'ai réussi à intégrer ce "koan" et à vivre chaque jour avec ces deux certitudes opposées : « Il est nécessaire d'agir quotidiennement pour changer ce monde cruel et injuste » et **« Tout est parfait depuis toujours et pour toujours »**.

>>>Le problème des préjugés moraux

Plus j'avance dans mon processus, plus il m'apparaît évident que je suis la seule responsable de mes états intérieurs, de mes états d'âme et de l'interprétation que je fais de ce qu'il m'arrive. C'est moi qui "choisis" de considérer que j'ai subi ou non un préjugé moral. D'autant que ce qui est préjugé pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. J'en arrive à la question : Est-ce que la notion de préjugé serait un concept individuel (ou collectif dans certains cas) reliée à des systèmes de croyances ? Croyances qui lorsqu'elles sont transformées changent totalement la sensation de préjugé. C'est ainsi d'ailleurs, qu'avec certaines transformations de croyances, nous pouvons revisiter notre passé et convertir, transférer d'anciennes souffrances, d'anciens "préjugés". En tout cas, c'est la conviction qui grandit en moi au fur et mesure que j'avance intérieurement.

Mais alors pourquoi Silo dit-il *« Tant que tu ne portes pas préjugé à autrui... »* ?

À quoi reconnaît-on que quelque chose est "réellement" un préjugé moral ?

Puisque les souffrances sont l'échec des croyances du moi de chacun, est-ce que je porte réellement préjugé à qui que ce soit ? Quelqu'un me porte-t-il réellement préjugé ?

Et en quoi ? Revient de nouveau la question : « Qu'est-ce qu'un préjugé ? »

Une réponse possible m'est venue à la lecture des annexes du message sur la "nourriture du double".

À ce sujet, dans la production de Michelle Salaméro *« Pratique d'ascèse : L'office et la manifestation de l'Esprit »*, concernant le double nous pouvons lire : *« Il [le double] se nourrit de « sensations de potentiels*

différents »¹, ce que Silo appelle les impressions : ce qui se voit, s'entend, se sent, à travers les sens externes et internes, mais aussi les sentiments, les pensées, les sensations², et donc tout ce qui provient de la mémoire. »

Et : « C'est dans l'être humain qu'apparaît un nouveau principe généré dans le double. Depuis l'antiquité, on a appelé ce nouveau principe "esprit". L'esprit naît quand le double revient sur lui-même, se fait conscient et forme un "centre" d'énergie nouvelle. (...) L'unité intérieure est indispensable au développement du double. »²

Lorsque l'on me porte préjudice, la souffrance ressentie par l'autre crée du désordre dans ses sensations ; confusion, honte, perte d'espoir, colère, injustice, tristesse...

Du fait que toutes les sensations seregistrent dans l'énergie du double, toutes sensations négatives empêchent ou ralentissent la densification du double, comme la pierre lancée vient troubler l'eau calme du lac. Un certain temps sera nécessaire à la personne pour retrouver son calme et sa cohérence.

On peut déduire que, même si le préjudice est porté au moi, tout préjudice déstructure l'unité du double par la souffrance qu'il génère et donc nuit à la naissance de l'Esprit.

Même s'il appartient à chacun de se sentir "préjudicié" ou non, et de réviser ses propres croyances face à sa souffrance, il est n'en reste pas moins que lorsque la personne se sent "préjudiciée", les sensations de souffrance s'impriment dans son double, qui devient moins apte à se densifier.

Il y a deux préjudices : un préjudice sur le plan moyen pour le moi et **un préjudice sur le plan spirituel vis-à-vis de l'unification du double.**

Il y a donc doublement à réparer...

>>>Une compréhension liée à l'Éveil :

Il me semble qu'en tant qu'être humain, je ne peux percevoir la Conscience Évolutive (ou Intention Évolutive) que lorsque je suis dans un certain état de pureté intérieure issu d'un registre émotif lié à l'amour. Dans ces conditions particulière parfois nous rentrons en contact avec cette Conscience Universelle.

J'ai la croyance que le rôle de l'être humain est de permettre à la Conscience Évolutive de prendre conscience d'elle-même, l'Être Humain contribue à l'éveil de la Conscience.

Ainsi je peux moi-même m'éveiller et prendre conscience d'Elle. Et Elle, à travers l'être humain peut prendre conscience d'Elle-même.

Il me semble comprendre que cette rencontre ne peut se faire que dans la fréquence de l'Amour, de la Bonté. De ce fait, je ne peux "transmettre" à cette Conscience Évolutive que ce qui s'accompagne de cette fréquence de grande Bonté.

Dit autrement, je ne peux "porter à la Conscience Évolutive" que ce que j'aime, que ce que je suis capable d'aimer.

Donc, tout ce qui n'est pas aimé par l'être humain ne peut parvenir à la Conscience Évolutive. De ce fait, nous ne pourrions être tous pleinement éveillés que lorsque tous et tout sera aimé. Le pire comme le meilleur.

Si je veux participer intentionnellement à cet Éveil, je dois apprendre à être capable de tout aimer... car « l'ombre a été tant aimée qu'elle est devenue Lumière ».

Si la Lumière ne peut reconnaître que la Lumière, alors tout, sans exception, doit devenir Lumière.

Si l'Amour ne peut reconnaître que l'Amour, alors tout doit devenir Amour. C'est-à-dire que tout doit être regardé, traité et compris avec Amour.

Tout ce qui est regardé et traité avec Amour, avec Bonté, peut être réconcilié. Seule la réconciliation avec tout pourra permettre l'Éveil.

Apprendre à voir et à aimer la Lumière de l'ombre.

¹Annexe du Message de Silo. Page 81

²Compilation partielle. Commentaires de Silo sur l'âme ou double et l'esprit-Version 18 juin 2012 - Andres K. Extraits des Notes de l'École. Page 80 et 82

>>>Portes d'entrée vers le Profond

Alors que je méditais sur mes difficultés à entrer en contact avec les espaces sacrés, il m'est apparu comme une évidence que ce contact devrait être d'une simplicité enfantine parce que l'être humain est – dans son entier – construit pour pouvoir entrer dans le Profond.

C'est son unique fonction.

Tout en lui, sans exception, est fabriqué pour parler à Dieu.

Le corps / les centres

Le corps entier de l'être humain est Porte d'Entrée vers les espaces sacrés.

Centre végétatif :

De nombreuses cultures et de nombreuses pratiques ont mis en évidence que l'absorption de substances (drogues, "boissons sacrées"...) permet d'entrer en contact avec d'autres espaces.

Il est possible d'avoir le même type de résultats par le manque de nourriture ou le manque de sommeil, ou certaines formes de pratiques sexuelles.

Centre moteur :

La transe, et/ou la suspension du moi qui permet le contact avec le profond, peut être produite par la répétition de mouvements identiques ou désordonnés (dances des chamanes, des derviches tourneurs...).

Mais aussi par l'immobilité totale et prolongée (Yoga, Qi Gong, Ascète sur des colonnes...)

Centre émotif :

L'oraison, le remerciement, la prière du cœur etc. sont autant de techniques qui permettent d'amplifier le centre émotif d'une telle intensité que le contact avec le Profond peut se produire.

Centre intellectuel :

Grâce à un silence total du centre intellectuel, ou par la pratique mentale de certaines visualisations (Yantras...) ou concentrations particulières, le centre intellectuel peut devenir, lui aussi, une porte d'entrée vers les espaces sacrés.

Les sens

Tous les sens sont Porte d'Entrée vers les espaces sacrés

Vue : visualisation de Yantra, contemplation...

Ouïe : musique, bains de son, écoute de prières, écoute d'expériences de contact...

Odeur : odeurs de la nature, parfums particuliers, ancrages sur des odeurs...

Goût : absorption de substances particulières, goûts particuliers...

Touché : surstimulation, isolation sensorielle, sexualité...

Kinesthésie : hyperventilation, danses, mouvements particuliers, vertiges...

Cénesthésie : relaxation profonde, jeûne, douleur, coma...

Les niveaux de conscience

Chaque niveau de conscience est Porte d'Entrée vers les espaces sacrés

Nous le savons par expérience, il est possible d'avoir des contacts avec le Profond en sommeil, en demi-sommeil, en veille ordinaire, en conscience de soi et bien sûr en conscience inspirée.

Tout en l'être humain est construit pour entrer en contact avec Dieu.

>>>Expérience avec les Principes

Il m'est arrivé une inspiration très profonde, quasiment une certitude, durant laquelle j'ai ressenti que tous les principes sont identiques et disent tous la même chose, mais de manières différentes. Si nous les méditons en profondeur, ils nous emportent tous au même endroit à l'intérieur de nous-mêmes. Tous expliquent, à leur manière, ce qui empêche l'expression de la Bonté. Ou dit à l'inverse, ils indiquent tous l'attitude nécessaire à Son passage.

Le 12ème étant la conclusion, la synthèse, le résultat obtenu si l'on vit en accord total avec les principes : « *Les actes unitifs et contradictoire s'accumulent en toi, si tu accumules les actes unitifs plus rien ne pourra t'arrêter* »
...

Notes personnelles :

Tu deviens alors comme une force de la nature... car tu seras de la même nature que la Nature.

Si l'on ne vit pas en accord avec les Principes, c'est la souffrance assurée ! La souffrance indique que le courant de la vie est inversé, donc que les Principes ne sont pas respectés.

En respectant les Principes on entre dans le Courant irrépressible et croissant de la Vie ...

(...)

Qui suis-je pour croire que je pourrais arrêter le Courant croissant de la Vie, sans me blesser, sans souffrir ou sans faire souffrir autrui ?

(...)

Rien ni personne ne pourra empêcher le Courant croissant de la Vie de passer sans souffrir.

Chacune de mes souffrances n'est que la conséquence de ma tentative d'arrêter le Courant croissant de la Vie, au lieu de l'accompagner...

Je ne veux plus souffrir, ni être celle qui tente d'empêcher la Vie de croître.

Le Sens de la vie me semble soudain totalement évident... rien n'est plus urgent, plus utile, plus important, que « *d'apprendre à dépasser la douleur et la souffrance en toi, dans ton prochain et dans la société humaine. D'apprendre à résister à la violence qu'il y a en toi et en dehors de toi.* »

Vivre depuis le Dessein (depuis le Bonté) c'est vivre en accord permanent avec tous les Principes.

Quand on vit en harmonie avec le Dessein, rien ne peut plus nous arrêter.

>>>A propos de la mort

« *Tout le monde meurt en paix.* » Cette certitude profonde n'est pas le fruit de mon expérience directe. Mais j'étais présente lorsqu'une amie a raconté son expérience d'où est sortie cette certitude. Elle nous l'a transmise avec une telle inspiration profonde, avec une telle foi que son expérience m'a transpercée et m'a impactée comme si elle était mienne.

Même si je l'ai intégrée plus rapidement que l'expérience « *Tout est parfait* », elle m'a néanmoins demandé beaucoup de travail intérieur pour l'assimiler face aux décès très difficiles auxquels nous assistons parfois.

Aujourd'hui cette certitude profonde est l'une des bases de mes croyances vis-à-vis de la transcendance :

« Tout le monde meurt en paix »

Le chemin intérieur

—Récit d'expérience—

Alain Ducq
Parcs d'Etude et de Réflexion La Belle Idée
Avril 2020

Intérêt.....	3
Destinataire.....	3
I - L'expérience de la Discipline Énergétique.....	4
Changement de la relation avec moi-même	4
Changement de relation avec le monde.....	4
L'expérience du Profond.....	4
II – Récit du processus d'ascèse	6
Une Bonté infinie.....	6
Chute et désillusion	8
Réconciliation.....	9
L'autre comme source d'inspiration.....	10
Purification	12
Deuil et reconstruction.....	13
Musicothérapie & Ascèse	13
La Cité cachée et l'Immortalité	14
III – Synthèse par thèmes.....	15
Processus des pratiques d'ascèse	15
La nécessité de l'autre.....	15
Le Dessein	16
Ascèse et unité intérieure	17
Rêves.....	18
Style de vie	19
IV - Conclusion	20

« En cet instant, l'histoire retenait son souffle tandis que le présent s'arrachait au passé comme un iceberg qui se détache de la banquise à laquelle il était ancré, et, orgueilleux et solitaire, prend la mer (...) Une seule pensée tournait dans la tête de Reinhold : l'espèce humaine n'était plus seule dans l'univers ».

Arthur C. Clarke – Les enfants d'Icare

Intérêt

Ce récit d'expérience est une tentative d'intégration de mon chemin intérieur. J'ai commencé l'apprentissage préalable à la Discipline en 2006, puis on m'a remis l'Ascèse en 2010. Cela a chamboulé toute ma vie et je ressens la profonde nécessité de comprendre comment tout cela est né, comment cela s'est transformé jusqu'à aujourd'hui en pratique d'ascèse, Dessein et style de vie.

Il s'agit donc en reprenant mes notes, de tenter de tisser un fil entre les expériences, découvrir une progression, des étapes, un sens. Ou dit d'une autre manière, mieux comprendre d'où je viens, où je suis ; et répondre à partir d'une plus grande profondeur aux questions fondamentales : Qui suis-je ? Vers où je vais

Destinataire

Cet écrit aurait pu rester dans mon ordinateur car c'est une synthèse personnelle comme nous en faisons tous, sans éprouver le besoin de les faire circuler. Mais il peut être un prétexte à des échanges de cœur à cœur, à un partage sans peur sur ce qui nous est le plus précieux. Ce n'est pas une production destinée au public, mais aux membres de l'Ecole qui sont sur un chemin d'Ascèse. Du coup je ne me suis pas embarrassé de beaucoup de notes de bas de page et d'explications sur les termes qui font partie de notre culture siloïste. Les notes en italique sans mention sont issues de mon journal de bord.

I - L'expérience de la Discipline Énergétique

La Discipline Énergétique a produit un changement radical dans la relation avec le monde et avec moi-même. Le système de registres qu'a créé en moi la Discipline Énergétique est la base sur laquelle va se construire mon Ascèse. Aussi avant d'étudier l'ascèse même, il est nécessaire d'en faire un bref survol.

Changement de la relation avec moi-même

L'expérience de la Discipline Énergétique m'amène à changer la relation avec mon corps. Dès les commencements le fait de prendre conscience des différents plexus, d'élever l'énergie plexus par plexus amène à les réveiller et à unir les plexus dits « inférieurs » en particulier le plexus producteur objet de tabou dans la culture occidentale, aux plexus soi-disant supérieurs, valorisés par cette même culture. Ainsi peu à peu se rétablit l'unité entre ces différentes parties du corps dont certaines avaient été niées depuis la petite enfance.

Ceci permet d'expérimenter une sensation d'unité intérieure, unité qui sera nécessaire pour accomplir les pas les plus avancés de la Discipline. La relation avec le corps change car celui-ci est mon tremplin, mon outil pour faire cette Discipline.

Changement de relation avec le monde

Dès le premier quaternaire le monde m'apparaît de façon différente. Être dans le monde en conscience de soi en prenant pour point d'appui le plexus producteur lui donne une saveur particulière. Un monde de significations s'entrouvre dans ma conscience et teinte mes perceptions. Le monde apparaît aimable, « en faveur », rempli de stimuli intéressants qui m'ouvrent des possibilités.

Dans le second quaternaire, je consolide un Centre intérieur. Après m'être éloigné de plus en plus du monde vers l'intériorité profonde dans une obscurité silencieuse et immobile, celui-ci réapparaît au Pas 8. Mais c'est un monde très différent, d'une grande pureté. Pour la première fois le lien entre ma source d'énergie (plexus producteur) et le monde est clairement expérimentable. Je tire mon énergie psychophysique des stimuli du monde.

Troisième quaternaire : Je ressens une disponibilité énergétique, une sensation d'ouverture et de liberté. Grâce à la coprésence du Dessein, je vois la conscience chercher une Direction, un Sens dans tout. Je ressens les autres plus profondément, ce en quoi chacun est unique et m'habitue progressivement à vivre à la frontière d'autres réalités grâce aux nombreuses occurrences ainsi qu'aux rêves.

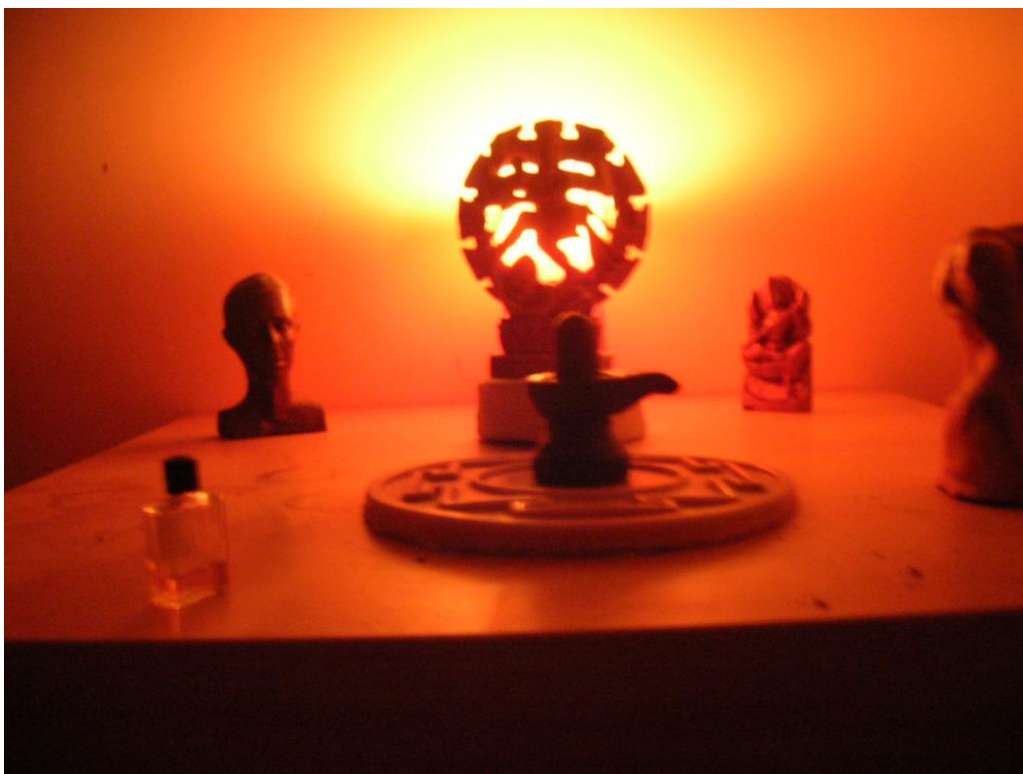
L'expérience du Profond

Je la vis comme une Réconciliation, comme si je retrouvais ce qui m'avait toujours manqué, mon véritable chez-moi. Cette expérience, d'une profonde intégration, m'amène depuis à réviser tout ce qui m'est arrivé jusqu'à aujourd'hui, et à le voir

sous un nouveau jour. Car la vie a un Sens. Une Intention unie tout et se manifeste à travers moi, à travers chaque être humain et à travers toute forme de vie. Tout est fait de la même Énergie.

« En vérité, il y a bien longtemps tout était uni, tout était en harmonie. Des chansons parlaient de ce monde, des histoires racontaient ce monde-là. Mais les chansons furent oubliées et les histoires furent perdues.

Puis un jour vint un Guide, Silo, qui à nouveau chanta ces chansons lointaines et raconta ces histoires oubliées... »



II – Récit du processus d'ascèse

Une Bonté infinie

Mon processus d'ascèse commence dans les derniers moments où Silo est encore présent dans l'École. Pendant un peu plus d'un an, je parcours ce chemin en solitaire, de la même façon que j'ai fait la Discipline.

Durant cette année, après de nombreux errements, malgré ma peur constante de ne pas faire ce qu'il faudrait faire, j'arrive à trouver une entrée fortement imprégnée d'une interprétation dévotionnelle du Message. J'approfondis la recherche sur les procédés d'ascèse dévotionnelle, par une investigation sur les commencements du soufisme en Irak¹.

Si durant le processus de la Discipline Énergétique le point d'appui pour la conscience de soi a été le plexus producteur, au moment de commencer une forme ascèse plus dévotionnelle ce point d'appui s'est trouvé déplacé du plexus producteur vers le plexus cardiaque. Le plexus cardiaque est le lieu où est répétée la demande de façon continue (comme la prière du cœur des hésychastes).

A ce moment-là mon ascèse est composé de la répétition constante de la Demande dans la vie quotidienne, de pratiques plus profondes deux à trois fois par semaine et d'une retraite mensuelle de quelques jours dans un Parc pour approfondir les pratiques en leur donnant plus de puissance et synthétiser le mois écoulé.

L'accumulation de charge dans le plexus cardiaque amène à une nouvelle perception du monde, à vivre des intuitions soudaines, ou soudain à voir tout avec beaucoup de clarté. J'expérimente parfois aussi le registre d'une Présence. Quand j'ai le registre de cette Présence, tout s'illumine. C'est comme l'état amoureux.

Je perds l'attraction pour le monde, je suis entièrement tourné vers cet appel intérieur si profond. Je comprends que le seul moyen d'être libre c'est par le contact avec le Profond, sinon il y a dépendance d'un monde rempli de contradictions.

Je vis mes aspirations les plus profondes comme si j'avais trouvé ce que j'avais toujours cherché et j'ai la sensation que je pourrai quitter le monde maintenant.

¹ [La voie dévotionnelle du soufisme en Irak](#)



Lors d'une pérégrination à Punta de Vacas, j'entends Silo en moi-même :

« Regarde la Montagne

Regarde l'eau

La Montagne est immobile,

L'eau coule sans arrêt, c'est le flux de la vie

La Montagne est le Centre

Le courant de la vie vient de la Montagne

Laisse-toi porter par le courant de la Vie

Et ne résiste pas, ne retiens pas

C'est la Bonté sans limite

La Générosité sans limite que tu cherches² »

Je crois que ceci n'aura jamais de fin, que j'ai tout trouvé et que j'ai la réponse à tout...

² [Témoignage de conversion](#)

Chute et désillusion

Je me sens inspiré et appelé à approfondir mes recherches en allant faire une investigation de terrain en Iran sur la mystique d'Amour. Ce voyage, que je fais fin 2012, constitue un sommet dans l'expérience de l'ascèse et d'un style de vie basés sur la mystique d'amour, mais il y a des expériences qui me bouleversent tant, que je n'arrive pas à intégrer.

« Et là je comprends d'un coup pourquoi le Plan Transcendental a choisi cette terre si instable de tremblements de terre et d'invasions constantes, de paradoxes insaisissables, pour faire irruption dans le processus humain. Il y a ici comme un espèce de volcan toujours en activité dont on ne peut rien prévoir et qui déstabilise tout objet qui s'y trouve, comme si on était une matière qui était amenée à une température qui mettait toute sa structure en instabilité structurelle, une instabilité qui permet de nouvelles combinaisons non créées et même non imaginables, une sorte d'espace de génération ou d'insertion de NEUF dans le processus humain³ ».

J'ai eu la sensation de voir le Plan un instant, j'ai vu la lumière mais j'ai vu également l'obscurité. Je vois les merveilles de l'être humain mais aussi tout ce qu'il y a de plus noir, violent dans l'Histoire. Des contenus commencent à faire surface, je découvre une violence en moi que je ne soupçonnais pas qui va jusqu'au sadisme qui s'exprime dans certains rêves.

Je croyais avoir atteint un point d'où on ne retombe pas et un monde entier d'illusions s'écroule quand je vois tout ce que ma conscience a toujours occultée. Je vois l'aspect obscur de tout, de moi-même et du monde. La désillusion touche l'École que j'avais idéalisée, suivant les valeurs de mon paysage de formation. Le panthéon avec des maîtres qui étaient de véritables dieux s'effondre. C'est la chute des références placées à l'extérieur.

Je vois mon hypocrisie dans la relation avec les autres, mon manque d'engagement, ma peur de la solitude, de la mort, de la vieillesse, de la maladie. C'est un tremblement de terre de toute ma vie et tout s'écroule, tout est remis en question. Je crois que j'ai fait quelque chose de mal au cours de mon processus. Un courrier de Karen me rassure en me faisant comprendre que cette apparente déviation est une partie fondamentale du processus.

« à mesure que nous avançons et que nous approfondissons, à mesure que nous renforçons la direction de notre Dessein, notre "monde interne mécanique" s'ébranle. Certaines situations biographiques et certaines attitudes souffrantes, etc. que nous avons tenues cachées dans des caisses ou sous le lit commencent à se montrer. Et c'est une très bonne nouvelle ! Cela FAIT partie du processus⁴ ».

³ [Mystique d'Amour en Iran](#)

⁴ Lettre de Karen à Rafa, Camillo et Alain

Comprenant que l'ascèse exige l'unité intérieure. J'entreprends un travail d'opérative pour intégrer les contenus souffrants qui font obstacle sur mon chemin.

Réconciliation

Cette chute me rend proche de mes sœurs et frères humains de par la fragilité de cette condition humaine que nous partageons tous.

Je commence à m'incarner en tant qu'homme, à assumer un travail plus stable, à m'engager avec ma famille, mes collègues. Je prends également en charge ma santé.

J'affronte le thème de la vieillesse en étant plus proche de ma mère, celui de la maladie en accompagnant Jean-Michel, ainsi que de la mort et du deuil en étant présent aux côtés d'Ariane au moment du décès de sa mère. Ces expériences me font prendre conscience de la valeur de chaque vie humaine.

Je suis poussé par une Force à laquelle je suis soumis et vis une expérience significative d'entrée dans le Profond en transmettant la force lors d'une cérémonie d'imposition. L'autre m'inspire car je reconnais le divin en lui. Le "moi" perd de l'importance, il a tendance à se dissoudre dans un "nous". « *Une Intention profonde se sert de ce monde et de cette vie pour nous catapulter vers l'Infini* ». Je la perçois comme une substance qui unit tous les êtres.

Le monde m'apparaît comme un point d'appui pour la construction de l'Unité intérieure. Le terrestre ne s'oppose plus à l'éternel.

Jean-Michel explore les espaces transcendants sans aucun respect pour cette croyance obsolète en la mort. Les paysages qu'il traverse, les entités qu'il rencontre et surtout la sincérité et la profondeur de sa recherche me bouleversent. La nuit avant son envol, je vis en rêve l'expérience d'ascèse énergétique la plus forte que j'ai jamais vécu à ce jour, l'expérience de fusion avec l'autre et avec la Lumière.

Cette expérience transforme ma vie. « *C'est certainement la réconciliation la plus importante de ma vie, la réconciliation avec la condition humaine. Les expériences qu'il a vécues lors des exploratoires sont en moi, grâce à lui j'ai pu voir ces espaces transcendants, récupérer ces messages venus du Profond et ils me nourrissent*⁵ ».

Des phénomènes mentaux inhabituels et une atmosphère intérieure nouvelle, peuplent mes rêves et envahissent mon quotidien.

⁵ Notes de l'accompagnement de Jean-Michel

Après le départ de Jean-Michel, je ressens la nécessité d'intégrer les contenus biographiques que j'avais essayé de laisser isolé du reste de ma vie. Je voyage immédiatement au Gabon pour prendre contact avec ma famille africaine que je n'ai jamais vu et je vis une profonde réconciliation.

C'est une réconciliation profonde qui va au-delà de ma vie puisqu'elle touche mes ancêtres, avec toute l'importance que cela revêt pour la famille africaine où les ancêtres sont toujours présents parmi nous.

Je me reconnais dans beaucoup de choses de ces gens et de cette terre que je n'avais jamais visités. C'est un tel choc émotif, une telle déstabilisation, qu'à mon retour du Gabon, que je ne sais plus du tout qui je suis.

Je ressens qu'une poésie veut grandir en moi, un chant qui reste étouffée par un style de vie inadapté. « *Je ne veux plus faire un acte qui n'ait pas de sens* ». Je me décide à construire ma vie. Je reprends la musique que j'avais abandonnée depuis plus de vingt ans et suivant les conseils de Jean-Michel, je me forme à la musicothérapie.

C'est un moment d'ouverture et d'apprentissage, une immersion dans le monde. Je change mes habitudes et mon rythme de vie. Une atmosphère intérieure de joie grandit en moi. Dans le monde, la qualité affective des relations devient la chose la plus importante.

L'autre comme source d'inspiration

Je participe à la création d'une enceinte d'ascèse qui étudie la Cérémonie d'Imposition comme entrée vers le Profond. C'est un laboratoire d'expérimentation extraordinaire qui permet d'expérimenter de façon intense et soutenue la manifestation de phénomènes mentaux comme la Force, la Lumière, le Silence.

Au fur et à mesure des sessions, l'intensité énergétique augmente, comme si nous étions dans un four dont la température augmentait chaque fois plus, jusqu'à vivre des expériences nouvelles, au-delà des limites habituelles.

« *Je note que mon regard est profondément internalisé, je peux ouvrir les yeux pendant la Cérémonie et pourtant je me sens profondément en moi-même comme s'il n'y avait plus de différences entre le dedans et le dehors⁶* ».

La préoccupation pour mon ascèse se dissout peu à peu, quand je me rends compte que l'expérience de l'autre et la mienne, sont communes. Ceci s'approfondit jusqu'à sentir ce « *nous* » processor comme si nous étions un seul Être.

⁶ [La cérémonie d'Imposition, un procédé pour aller vers le Profond](#)

Ce bombardement d'expériences modifie mon style de vie qui est de plus en plus animé par un Dessein projectif. J'ai la sensation de percevoir chaque personne comme je ne l'ai jamais ressenti. L'autre est une porte vers un état de conscience inspirée. Lorsqu'il y a *Rencontre*, je sors du monde quotidien pour entrer dans un autre espace sans temps.

« Je lui souris et elle me sourit et là l'éternité s'ouvre durant un instant, plus rien n'existe. Seul flotte ce parfum de Fusion. »

Ce qui est nouveau c'est de vivre des registres si profonds au sein de la vie quotidienne dans l'enceinte humaine qui m'entoure à chaque instant. À chaque nouvelle rencontre, c'est comme si désormais une petite partie de l'âme de la personne rencontrée vivait en moi et une petite partie de la mienne en elle. Il n'y a plus de barrière, mais interpénétration mutuelle et j'ai le registre que mon espace intérieur amplifie à chaque fois ses limites.

Ma formation en musicothérapie m'amène alors à accompagner des patients à l'hôpital en unité de soins palliatifs durant six mois. Avec en coprésence la possibilité de transmission de l'Esprit, affirmée par Silo, mon hypothèse est que dans ce moment bouleversant de fin de vie, la musique puisse être un moyen pour les patients en fin de vie d'accéder aux espaces profonds.

Je retrouve cette intention lancée avec Jean-Michel, mon frère spirituel, d'en finir avec la culture de la mort et d'initier la culture de la transcendance. *« nous réclavons pour nous le droit à proclamer notre spiritualité et notre croyance dans l'immortalité et dans le sacré⁷ »*.

J'élabore un procédé précis comme pour l'ascèse⁸ en prêtant avant tout à charger suffisamment le Dessein pour qu'il opère de façon automatique. Quelques patients témoignent d'expériences propres aux états de conscience inspirée. L'atmosphère affective qui nous unit et nous contient, est essentielle. *« Lorsque j'approfondis en moi et que tu approfondis en toi, ensemble nous nous rencontrons »*

Je commence à vivre mon aspiration la plus profonde : ouvrir mon cœur pour que d'autres puissent y boire le nectar du Message de Silo. Ce nectar est une expérience. Mais je sens que j'arrive une nouvelle fois à une limite, il y a des fissures dans le four.

⁷ Cérémonie de reconnaissance - [Message de Silo](#)

⁸ Accompagnement spirituel et musicothérapie en soins palliatifs, § Les points essentiels p. 62-68

Purification

J'ai du mal à supporter cette augmentation de l'intensité dans ma vie et la confrontation permanente avec la mort, je sens que mon centre de gravité intérieur n'est pas assez solide. Je ressens le besoin de le renforcer par l'ascèse.

Avec quelques amis, nous créons une enceinte pour approfondir l'ascèse et vivre l'expérience transcendantale, en utilisant un caisson d'isolation sensorielle⁹. Durant trois semaines intenses, nous accumulons des expériences extraordinaires. Nous aboutissons à des registres communs d'énergie, de lumière, de vide/silence sans fin, et finissons par ressentir la présence d'une Intention qui n'est pas la nôtre.

Ces entrées dans le Profond se traduisent pour moi sous forme de « *Révélations de la Lumière* », qui éclairent le sens de ma vie :

- *Unir tous les êtres,*
- *Être connective avec la Lumière,*
- *Approfondir l'ascèse pour que cette Présence, cette autre Intention transforme la conscience humaine et que le nouvel être humain prenne la place qui l'attend dans cet univers.*

L'intensité est telle que j'arrive à saturation. Un processus de purification se manifeste par plusieurs cauchemars significatifs avec la mort. « *Ne crains pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes*¹⁰ ».

A la suite de la retraite je passe par une période de vide. De nombreuses rêveries s'engouffrent dans ce vide et je les vois brûler lentement devant moi. Durant trois mois je n'arrive plus à faire de pratique d'ascèse, comme si le système de registre que j'avais construit durant la Discipline était désarmé. Cela me laisse la sensation d'être orphelin.

Le monde du moi part en morceau, c'est comme un détachement douloureux du monde illusoire et de ses valeurs illusoires, sa morale, sa forme mentale. Cela produit une grande déstabilisation : perte de contrôle, perte de référence, perte des êtres chers, de leur affection, désorientation, vide, mort.

Mais une force qui me dépasse, me pousse à terminer l'investigation sur la mystique d'amour en Iran. Je finalise ce processus initié près de six ans auparavant qui met en lien un grand nombre d'expériences, de compréhensions et d'intuitions. Le récit d'expérience collectif du Labo Imposition est également finalisé. C'est toute une étape de l'ascèse que je laisse derrière moi.

⁹ [Ascèse et chambre du silence](#), Federico Palumbo

¹⁰ [Cérémonie d'Assistance](#) – Message de Silo

Puis vient le point culminant de cette étape de purification : l'accompagnement de la fin de vie de ma mère. L'expérience commence des couches les plus superficielles aux plus profondes de la conscience, jusqu'à atteindre l'expérience clé du passage, la libération du mental, avec la cérémonie d'Assistance.

Je suis remerciant que la vie m'ait offert la possibilité de l'accompagner jusqu'au seuil. J'ai la sensation d'avoir accompli une des missions importantes de ma vie. Je ressens le relâchement d'une tension très profonde et que cela va changer ma vie, mais je ne peux pas encore dire en quoi. L'unique « vérité » avec laquelle je reste, c'est « *se détendre et se laisser emporter par le puissant courant du Dessein* ».

Deuil et reconstruction

Durant les mois qui suivent je traverse le vide. Mes rêves sont tournés vers l'intégration du passé et la mort. Je reconsidère sans cesse ma vie et j'y vois mes échecs dans tous les domaines. Je me rends compte que je suis constamment gouverné par la peur et non pas par l'amour. Ce moi ancien est déjà mort, mais il ne le sait pas encore. « *Laisse passer les fantômes et les illusions comme on laisse passer les nuages, avec la même lenteur, la même élégance. Attends l'aube avec patience et foi* ».

Je reprends les Pas de la Discipline Energétique, en multipliant les pratiques pour m'accrocher au mât pendant que la tempête souffle.

Peu à peu, un processus intérieur de reconstruction opère de lui-même. Je le perçois dans des rêves teintés d'une atmosphère mentale nouvelle, ainsi que dans le moteur d'une inspiration constante guidée par la musique, l'esthétique, l'étude et les relations humaines.

De nouvelles enceintes, de nouvelles recherches et de nouveaux apprentissages apparaissent dans mon paysage. Les contours d'un nouveau style de vie commencent à se dessiner. Un nouveau moi est en train de naître, avec une identité intentionnelle.

Musicothérapie & Ascèse

Je commence à travailler en tant que musicothérapeute en unité de soins palliatifs. Des expériences bouleversantes de *Rencontre* grâce et avec « *l'autre* » commencent à rythmer ma vie, la pétrir et la transformer en profondeur.

Grâce aux expériences accumulées au préalable avec Jean-Michel, à l'hôpital Cognacq-Jay, puis avec ma mère, je me sens maintenant plus solide pour accompagner encore plus loin. Je ne fais plus méthodiquement les pas que je faisais à l'hôpital, maintenant cette « *technique* » est incorporée.

Les patients rencontrés m'amènent à changer mes procédés. J'utilise des bols tibétains et autres percussions pour créer un bain de sons, qui favorise l'immersion dans un espace profond, pendant qu'intérieurement je récite la Cérémonie d'Assistance.

Au fil des mois les mots s'effacent au profit des sons. C'est comme si je faisais une traduction purement sonore de la Cérémonie d'Assistance.

Certains patients témoignent avoir moins peur de mourir, d'autres d'expériences profondes indicibles, « être parti », « avoir voyagé ». J'en accompagne certains jusqu'au seuil. Parfois même le bain de sons se convertit en rituel de passage pour toute la famille accompagnant son être cher.

Ces expériences sont pour moi très profondes et bouleversantes, je me sens traversé par une Intention qui ne m'appartient pas et me guide. J'ai parfois du mal à intégrer la répétition si fréquente de ces expériences bouleversantes. Mon moi est déstabilisé, au seuil de la saturation. Le trop-plein s'exprime dans les rêves, j'essaie aussi de le canaliser à travers la pratique musicale qui me rééquilibre.

Si, au début, je suis totalement concentrée sur les patients, peu à peu je prends conscience de l'équipe que j'ai la chance de côtoyer. Cette équipe est constituée de femmes entièrement dédiées aux autres. Leur capacité de donner est tellement énorme qu'elles me poussent à être meilleur, à grandir.

C'est souvent l'évocation de cette enceinte, des expériences vécues ensemble, des patients rencontrées, qui apparaissent en moi, quand je fais une pratique seul sur ma chaise. Je demande pour ces personnes et surtout je remercie de participer à ce courant d'intentions profondes qui reflètent le meilleur de l'humain, le Sacré. Cela m'inspire et m'emporte.

La Cité cachée et l'Immortalité

C'est peu à peu à travers la pratique musicale lors des concerts, que je me rends compte que des paysages nouveaux cherchent à être traduits, à sortir vers le monde. A force d'évoquer la Cité cachée lors des bains de sons, de ressentir son mystère, d'en effleurer la Lumière, son image commence à m'obséder.

Je suis brûlé par l'ardent désir percer son secret, pour briser l'absurde de la mort, dévoiler les portes de l'Immortalité et les ouvrir au plus grand nombre. Je crois que les nombreuses âmes rencontrées pourront m'aider dans cette quête.

« Le véritable sens de la vie est en relation avec l'affirmation de la transcendance au-delà de la mort. »

III – Synthèse par thèmes

Processus des pratiques d'ascèse

Durant la Discipline, grâce à la pratique répétée des Pas, j'ai appris comment générer l'énergie psychophysique et créer un circuit dans mon corps pour l'amener au sommet. Puis j'ai perfectionné mon attention, consolidé un Centre et augmenté la capacité de mon corps à supporter une charge énergétique suffisamment élevée pour, en la catapultant au sommet, produire la rupture nécessaire afin d'entrer dans le Profond, grâce à un Dessein configuré au préalable.

Dans la première étape de mon Ascèse, je n'ose pas m'écarter des Pas de la Discipline. Mon ascèse reste individuelle et secrète, dans la continuité de la façon dont j'ai fait la Discipline. Je conserve le rythme de la routine, même si je sens en moi un appel plus profond à m'en affranchir pour aller au-delà. Je me sens divisé. Peu à peu je délaisse mon autel, je me laisse guider par cet appel intérieur et une voie dévotionnelle s'ouvre, basée sur le Message de Silo. Je construis une nouvelle entrée, avec un procédé plus direct et plus puissant, en me laissant aspirer par le registre final de là où je veux aller, mon Dessein.

Dans une deuxième étape, je commence à m'ouvrir à l'échange, à ressentir la nécessité de partager des expériences avec d'autres. Les pratiques de contact avec le Profond deviennent collectives, avec un procédé commun, voire un Dessein commun, au cours de retraites longues où l'on vit un bombardement d'expériences profondes. Les frontières entre moi et l'autre tendent à disparaître. La différenciation entre monde sacré et monde profane s'estompe progressivement, de même qu'entre monde interne et mon externe.

Dans une troisième étape, l'ascèse se convertit en un tréfonds constant, un lien de plus en plus permanent avec une Intention. Je ressens le registre d'une Force, d'une Présence qui dirige ma vie et me traverse pour toucher les autres. Mon ascèse, basée sur la Demande, se déploie ainsi au milieu du monde, dans une sorte de projection permanente de force et de bien-être, vers les personnes m'entourent.

La nécessité de l'autre

L'autre est nécessaire à mon ascèse. Cette nécessité était déjà présente durant la Discipline Energétique. L'autre était alors mon Complément, la représentation de mon énergie sexuelle. La sexualité est liée à l'instinct de conservation, elle garantit la perpétuation de l'espèce. Dans la Discipline Energétique nous détournons cette énorme force pour l'amener au sommet et entrer dans le Profond.

Durant mon processus disciplinaire, la représentation du Complément est si profonde que cette image a sa vie propre. Je n'ai aucune prise sur Elle. Je fusionne avec Elle, libre, rebelle et nous entrons ensemble dans les espaces sacrés. Ma force c'est sa force. Tout comme Shiva, je suis impuissant sans ma Shakti

Mon ascèse prend ensuite une tournure dévotionnelle. « *L'autre* » s'est transformée en une entité intérieure, « *mon Dieu* » et dans l'image de mon Guide « *Silo* ». Là encore, cette entité intérieure à sa propre intention. Et sa contemplation ou le dialogue avec elle, sont une entrée vers le Profond.

Grâce au Message de Silo, notamment l'expérience de l'Imposition, je découvre qu'un autre être humain peut être une porte d'entrée vers le Profond. « *L'autre* » éveille en moi une forte charge affective. J'approfondis cette entrée dans le Labo imposition, pour en faire un procédé d'ascèse.

Cette expérience change ma façon d'être dans le monde. L'autre y est ma source d'inspiration, ma porte d'entrée vers des états de conscience inspirée. Dans ce sens, l'enceinte des soins palliatifs qui apparaît dans ma vie, est une enceinte propice aux expériences profondes. Elle est à la fois dans le monde et hors du monde.

Le Dessein

Durant le troisième quaternaire de la Discipline, lors de la configuration du Dessein, une forte autocensure due à un paysage de formation répressif, crée en moi un mur de résistances. Je le surmonte jusqu'à pouvoir affirmer ce que je veux vraiment : « *me fondre dans Dieu* ».

Avec l'ascèse, durant les cinq premières années, mon Dessein est introjectif. Une forte accumulation de pratiques le dévoile « *La Bonté Infinie* », et je l'expérimente pleinement. C'est un choc et un accomplissement, plus rien ne sera comme avant. Puis la charge de ces mots se dissout. « *La Bonté infinie* » s'est converti en un objet externe qui m'éloigne du registre. Ce Dessein s'est accompli, il n'a plus de charge. C'est une petite mort.

Une période de vide vient ensuite, tout est plus immatériel. Des registres subtils s'accumulent lors des pratiques, lors des Cérémonies du Message et lors de l'accompagnement de Jean-Michel. Une sorte de mantra ou de Demande permanente se répète en mon intérieur presque sans que je m'en rende compte « *Je veux me fondre dans ta Lumière* ». Puis je vis l'expérience de Fusion énergétique dans ce rêve avec Jean-Michel, « *La Fusion avec la Lumière* ». Une porte s'est ouverte. C'est l'expérience que j'ai espéré depuis toujours et elle me bouleverse au point de changer le registre de moi-même. « *Où vais-je ? Qu'est-ce qui me bouge ? Quel est mon moteur ?* ». Avant c'était clair, maintenant je ne sais plus.

Une nouvelle période de vide suit à nouveau. Quelque chose se meut lentement en moi que je ne saisis pas. Je ressens une Force invisible qui avance de façon sous-jacente, comme un courant souterrain qui me conduit tout entier, mais qui m'est, paradoxalement, inaccessible.

Je ressens le registre d'une Présence vivante qui m'habite et me pousse à aller vers l'autre pour qu'il vive une expérience transcendante qui éveille en lui l'Esprit. J'en vis un point culminant lorsqu'après une séance de musicothérapie, un patient me témoigne d'une renaissance : « *comme la transformation de l'étape d'un œuf à la libellule* ». C'est un Dessein projectif lié au Dessein commun de notre espèce, l'Union et l'éveil de l'Humain.

Puis peu à peu une impulsion intérieure s'agite en tréfonds et envoie ses signaux. Quelque chose en moi cherche l'image de la Cité cachée. J'en ressens l'attraction et l'appel de son mystère, mais pour le moment je n'en ai que le soupçon.

Ascèse et unité intérieure

Avant de l'entreprendre, le travail de la Discipline a déjà exigé de normaliser ma conscience, grâce aux travaux d'opérative. En effet je vis alors avec un climat de peur permanent allégorisé en mon intérieur par une chambre de torture. J'arrive à le transférer. Le registre de moi-même dans le quotidien s'en trouve transformé. Les climats de mes rêves se transforment également.

Durant le processus de la Discipline, même lorsque le four se fissure à cause de la température élevée, les contenus ne dépassent pas un certain seuil et ne m'empêchent pas d'avancer. Des espaces nouveaux se dévoilent lors des exploratoires et dans mes rêves.

En bref, durant la Discipline, je pars d'un paysage souffrant et de non sens en début de processus et je finis dans les mondes infinis. Je suis convaincu d'en avoir fini avec les contenus psychologiques.

C'est après trois années d'ascèse, que l'obscurité se dévoile en moi-même et m'exige à nouveau d'entreprendre un travail d'opérative. Ce ne sont plus simplement des contenus biographiques que je dois intégrer, mais des contenus de notre histoire, de notre culture, de notre espèce qui a tant souffert, jusqu'à accepter de vivre sur cette terre alors qu'au fond je m'y sens étranger, ainsi que ma condition d'homme...

L'ascèse envahit tout mon espace intérieur, chaque fois plus. Elle exige l'unité, or je me rends compte qu'en moi tout est binaire, séparé et même souvent opposé : le haut et le bas, le dedans et le dehors, le bien et le mal, le plan de la vie quotidienne et le monde de l'ascèse, mon expérience et celle des autres... L'ascèse est comme une sphère chaque fois plus grande qui englobe tout, qui unit tout. C'est un feu purificateur qui brûle les fausses séparations et les contradictions.

Je note que ces étapes de « purification » interviennent dans les vides qui surgissent après avoir connu une avancée dans l'ascèse. Alors s'ouvre une nouvelle nuit

obscur où s'engouffrent les fantômes. Depuis le début de mon ascèse, j'ai vécu deux étapes de purification, suivies à chaque fois d'une vie nouvelle.

L'unité intérieure ne concerne pas que les contenus « négatifs ». Une grande part de l'intégration de contenus concerne les occurrences, rêves étranges, expériences significatives et autres bizarreries. Quand elle ne sait où les ranger, la conscience les efface en quelques secondes ou les « normalise » en gommant tout ce qui dérange son fonctionnement habituel. C'est un grand travail de les récupérer, les mettre en relation avec les autres éléments du paysage intérieur pour les intégrer¹¹.

Cette nécessité d'unité qui accompagne l'ascèse ouvre à une réconciliation essentielle, à une plus grande tranquillité intérieure, une plus grande disponibilité, à une élévation du moi.

J'intègre progressivement cette autre profondeur de moi-même, qui peut faire irruption à tout moment, dans tous les niveaux, en bousculant le moi mécanique, cette double nature de l'être humain dont parle Silo.

Rêves

Je découvre le monde des rêves durant la Discipline. Je ne savais pas que je rêvais autant. J'apprends à connaître mon langage onirique. La Discipline Énergétique est tellement abstraite, que les rêves sont d'une grande aide pour traduire de façon plastique, le monde des sensations pures sans image. Je résous certains pas dans mes rêves et les indicateurs des pas se traduisent en rêves. Ils sont pour moi un point de repère sur lequel je peux m'appuyer au moment de rentrer dans l'ascèse.

Tout au long de ces années des rêves purement énergétiques se répètent, où se produisent l'accumulation de charge au sommet du Pas 10, puis la transformation énergétique du Pas 11, jusqu'à produit la rupture de niveau, ressenti comme moment d'absence.

Certaines traductions reviennent régulièrement : jeunes venus du futur aux pouvoirs extraordinaires, saltimbanques à la liberté absolue, soucoupes volantes, visite d'entités venues de très loin, musiques du futur, esthétique nouvelle...

Différentes qualités de vide, d'énergie ou de lumière se traduisent sous des formes géométriques, des sons ou des paysages mythiques.

Les rêves d'intégration biographiques apparaissent dans les périodes où j'affronte le vide. Ils vont en direction de la réconciliation. Dans ces moments-là, les rêves en relation avec la mort sont également très nombreux. En les étudiant, je peux voir

¹¹ [Ascèse et chambre du silence](#) § Restologie, Federico Palumbo

comment j'évolue de la souffrance crue face à la mort d'un être cher, à un contact avec lui sur un plan transcendantal.

Les rêves qui traduisaient ma peur face à la perte de contrôle ont tendance à se transformer en abandon à une Force supérieure. Une réversibilité au sein même du rêve, m'amène parfois à le diriger et à y développer de nouvelles capacités.

De plus en plus de rêves traduisent un immense amour pour les gens, un souhait de les protéger, de les accompagner, de les aider.

Depuis le début du processus, Silo m'accompagne dans les rêves, c'est le Guide du chemin intérieur.

Style de vie

Dès la première rencontre, la Discipline m'ouvre la porte d'un monde nouveau avec des paysages mythiques, des images inconnues qui résonnent profondément en moi. Cela réveille un immense espoir.

L'enceinte sacrée de la Discipline prend sa place du jour au lendemain au centre de ma vie, avec comme pilier central la routine quotidienne. Tout est changé, même ma perception du monde grâce à la conscience de soi. Le journal de bord dans lequel j'écris tous les jours, transcrit rêves, occurrences, perceptions et compréhensions nouvelles, qui traduisent un autre monde.

Avec l'ascèse la porte s'ouvre à l'étude, aux investigations. Je découvre des temps et espaces nouveaux, notamment l'Orient et le soufisme. En moi, une âme de chercheur, que je ne connaissais pas, est en permanence à l'affut de nouvelles données, constamment en train d'établir de nouveaux liens.

Le Message de Silo est la clé du style de vie. Ses Cérémonies, rencontres, missions m'inspirent une vision poétique du monde et de la vie.

Ce changement intérieur a des incidences dans le monde quotidien. Je vis maintenant dans le monde des soins palliatifs, le monde de la musique et des sons, le monde des investigations et du Message de Silo...

Je voyage dans un univers affectif, sensible, rempli de beauté. L'ascèse avance sans cesse et envahit toute ma vie pour la transformer en un rêve, une poésie.

Ma vie a pris un tout autre chemin. Au milieu d'un monde en déroute, je tends la main pour aider là où je peux. Une grande Bonté me traverse et me guide quand je cesse de me préoccuper de moi. J'apprends à Être dans tous mes actes.

IV - Conclusion

Vu d'un point de vue superficiel, mon chemin d'ascèse, me semblait chaotique. Je n'arrivais pas à intégrer les nombreuses expériences accumulées de ces dernières années, aussi profondes soient-elles, et cela me poussait curieusement à en chercher de nouvelles, comme pour me rassurer et confirmer que j'étais toujours sur le bon chemin.

Cette agitation intérieure m'a conduit à vouloir faire une pause sans limite de temps, jusqu'à pouvoir retracer le processus et mettre en ordre ses différents éléments d'un point de vue plus intérieur. Il se trouve que la moitié de l'humanité a fait une pause au même moment (covid-19).

Je perçois maintenant mieux le processus de l'ascèse guidé par les cycles du Dessen. Je perçois les moments d'accumulation d'expériences et les moments de réflexion et de synthèse, les moments de plein et les moments de vide, les uns alimentant les autres.

Tous les échafaudages compliqués disparaissent au long du processus d'ascèse et ma pratique se synthétise finalement en un procédé simple et direct, la Demande telle que donnée en cadeau par Silo. Par l'accumulation des demandes et des remerciements, la force mobilisée est de plus en plus puissante.

Plus que jamais il me semble que le noyau essentiel de l'ascèse est le Dessen. Bien configuré, il catapulte en automatique vers le Profond indépendamment du niveau de conscience. J'ai remarqué qu'un Dessen se décharge une fois accompli, me laissant dans un vide purificateur, jusqu'à ce qu'un nouveau Dessen se configure (ou une nouvelle formulation du Dessen).

Aujourd'hui, même si je ne peux le nommer, le Dessen est une Force qui a pris le contrôle de ma vie et qui me pousse à aller vers mes sœurs et frères humains. C'est une Force qui me pousse à agir avec foi et conviction.

J'ai conscience que cette Force n'est pas ma force, que ce Dessen n'est pas mon Dessen, mais celui de l'être humain. Je ne peux que remercier ceux qui m'ont précédé et ceux qui dans le futur vont continuer d'œuvrer à l'élévation de l'Humain jusqu'à l'infini. Le monde nouveau est déjà vivant en nous.

*Bientôt l'être humain saura qu'il est immortel,
Il saura qu'il ne s'éteint pas à la mort du corps.
Cela changera beaucoup de choses.*

*Bientôt l'être humain se rendra compte qu'il n'est pas isolé des autres,
Moi et l'autre, c'est la même chose.
Cela changera beaucoup de choses.*

*Bientôt l'être humain saura qu'il y a une Force en lui qui le dépasse,
Une force spirituelle d'une Bonté infinie,
Il ne s'encombrera plus de nihilisme ou de superstitions.*

Bientôt l'être humain saura que l'univers immense n'est pas un vide inutile.

*Ce message est déjà dans le cœur de milliers d'êtres humains,
Et plus rien ne peut l'arrêter.*

Merci Silo !

Le chemin d'ascèse d'une mystique siloïste du XXI^e siècle



Gabriela Koval Dieuaide

Parcs d'étude et réflexion La Belle Idée

7 avril 2021

gabydieuaide66@gmail.com

SOMMAIRE

Introduction et contexte.....	page 3
Cérémonies et transfert entre 2001 et 2005.....	page 4
Nivellation et Discipline.....	page 6
Ascèses.....	page 7
Première étape (2011-2013).....	page 7
Deuxième étape (2014-2018).....	page 11
Troisième étape (2018-2021).....	page 17
Conclusion Ascèses.....	page 21
Conclusion finale et résumé.....	page 23
A propos de l'Être.....	page 24
Le Mythe transcendantal.....	page 27

Vous existez, et pour cette raison, l'univers existe :

l'univers entier est en vous.

Le passé et le futur, ce monde et l'autre,

en effet, tout est contenu en vous¹

Introduction

La recherche spirituelle commence tôt dans ma vie, mais, plus récemment, je me la suis formulée sous la forme d'une question : « *Qu'est-ce qu'être une mystique siloïste au XXI^e siècle en Occident ?* » Jusqu'alors, les modèles de femmes mystiques que je connaissais étaient soit d'une autre époque, soit issues de cultures très éloignées de la mienne. Bien sûr, le modèle le plus proche auquel je peux m'identifier est celui de Silo, mais je continue à penser qu'il n'y a pas de modèle de femme mystique occidentale du XXI^e siècle auquel je puisse m'identifier. Donc s'il n'y a pas de modèle à l'extérieur, je vais devoir en chercher un à l'intérieur de moi !

L'image de la première page n'a pas été dessinée par moi, mais ce que je cherchais comme illustration était très clair : je voulais la représentation d'une femme assise sur un condor mais je ne l'ai pas trouvée. En revanche cette proposition m'est apparue et je suis rapidement entrée en résonance avec elle. Pour moi, c'est la fusion de la femme et du condor. Cette femme qui vole dans les airs grâce à ses ailes de condor ; c'est l'expérience du rapt du dessein. C'est ce que je ressens cénesthésiquement dans un état de conscience inspirée lorsque j'observe un oiseau qui vole : je prends l'impulsion d'un courant et je quitte complètement ce plan. Le condor est la traduction en image de mon dessein. C'est aussi mon aspiration profonde : quitter ce plan sur les ailes de mon dessein ...

Contexte

Il s'agit de décrire ma voie spirituelle, celle que j'ai consciemment décidée d'emprunter en 2001. L'expérience fondatrice fut lors de la retraite de la Force où pour la première fois je parvins à amener la Force à ma tête. La sensation était comme si quelque chose avait été "débouché", permettant le passage vers le sommet. Dans cette retraite, je découvre aussi mon monde intérieur, un monde de douceur et de calme, loin de la perception que j'ai de moi-même. Cela me déstabilise, me laisse dans un registre d'étrangeté : tout cela vit-il en moi ?

Ensuite, je rejoins un groupe d'amis pour travailler la Force une fois par semaine. À partir du moment où Le Message de Silo a été édité, nous avons continué ce travail rajouté aux Cérémonies. Enfin, en

¹Paroles de Mâ Ananada Moyi, mystique bengali du XX siècle.

2010, je suis entrée dans la deuxième année des Disciplines et un an plus tard, nous avons reçu l'Ascèse. Le point de départ de ma recherche vient de cette époque ; c'est là que le processus a commencé. C'est comme si la plateforme pour le décollage était en train d'être mise en place.

Dans ce récit, je vais synthétiser les trois quaternes de la Discipline Énergétique, essayer de décrire l'évolution de la pratique de l'ascèse et son impact sur la conscience tant dans le niveau du sommeil que celui de niveau de la veille ordinaire, ainsi que les cas plus particuliers dans lesquels se produit une conscience inspirée.

Je parle essentiellement de l'ascèse car je ne peux pas la séparer, comme s'il s'agissait de compartiments étanches, du Message de Silo et ses Cérémonies qui ont accompagné toutes ces années de processus.

Enfin, je voudrais souligner que le processus d'ascèse n'a pas été linéaire, ni toujours progressif. Il s'agit plutôt de registres d'avancées et de reculs, de tourner autour d'une difficulté pendant un certain temps jusqu'à ce qu'une réponse apparaisse, d'échecs et de moments d'accélération lorsqu'une résistance ou un obstacle est surmonté. La division en étapes est donc relative, je les vois plutôt comme des coupes que je fais pour pouvoir les décrire, que comme des blocs définitifs et totalement incorporés. En d'autres termes, ce n'est pas parce que j'ai atteint le silence que je l'ai déjà complètement acquis. Ce que je voudrais partager ici, ce sont plutôt quelques expériences répétées qui restent comme des références dans la conscience, comme des petites balises ou des signes qui indiquent où aller sur ce chemin intérieur. J'ai donné un nom à ces expériences répétées (issu de notre vocabulaire siloïste), mais j'ai parfois utilisé d'autres vocabulaires comme ceux du taoïsme ou de l'hindouisme qui expliquent aussi très bien l'expérience. J'ai réalisé l'importance de nommer l'expérience, cela m'a permis de la valider, puis de l'approfondir et enfin de l'intégrer dans le processus général de l'ascèse.

Cérémonies et transfert entre 2001 et 2005

Je commence à découvrir mon monde intérieur, mon paysage. Je me familiarise avec mon système d'allégories, mes traductions et mes coprésences qui proviennent du paysage de formation. Je vais apprendre à passer par différents plans avec le transfert ; à ce stade, il y aura d'importantes réconciliations avec mon père. Avec la Cérémonie de Bien-être, je vais faire l'expérience d'un autre monde qui n'est plus psychologique. À cette époque-là, il m'est difficile d'accepter le mot spirituel, chargé de religion ou de New Age.

Pourtant, trois expériences significatives, de contact avec un autre plan, ont mis en crise mon système de croyances concernant la mort et la transcendance.

Tout d'abord, l'accompagnement de Pely, que je ne connaissais pas personnellement, pendant sa maladie et jusqu'à sa mort. Je créerai un lien affectif fort avec elle, en sentant que c'est une relation qui va au-delà de ce plan. Quelques jours avant son départ, je l'appelle au téléphone et elle me dit « *La mort n'existe pas* » avec une certitude qui me donne le vertige. Ensuite, cette amie viendra de

l'autre plan en tant que "guérisseuse" pendant les Cérémonies de Bien-être, me disant exactement ce que je dois faire pour aider les autres.

Deuxièmement, au cours d'une Cérémonie de Bien-être, ma grand-mère, que je n'ai jamais connue non plus, arrive avec un message très important : « être disponible pour mon père ». En effet, quelque temps après mon père me témoigne d'une situation de grande souffrance qui me permettra de mieux comprendre la relation entre mes parents et ma propre biographie. Le regard vis-à-vis de ma mère change et je me sens plus dans une relation de parité femme-femme.

Enfin, un rêve que j'interprète comme la naissance de l'esprit, après un grand acte unitif :

La Calla

J'ai une fleur, une calla, dans ma main. De temps en temps le pistil sort en produisant une explosion de poudre. Je suis dans la cuisine de ma maison natale. Il y a quelqu'un à côté de moi (peut être mon frère) et je lui montre que fait la fleur. À présent, une nouvelle explosion se produit mais cette ci plus grande et beaucoup de petites fleurs avec des pétales rouges sortent de la calla en s'agrippant fortement au mur. La plante commence à grimper en cherchant désespérément de la terre où prendre racine. Je la regarde et un petit lutin blond habillé en bleu clair sort de la plante. Je le prends dans mes mains et j'appelle papa pour lui demander un pot. Je dis : « Vite, vite sinon il va mourir. »



ce
fois-
de la

Papa me dit qu'il n'a pas de pot. Je me réveille.

La calla, en tant que fleur, est le symbole de la renaissance, elle a la forme du Yoni-Lingam (union sacrée de l'énergie féminine et masculine). Le pistil, qui sort de la feuille et qui produit des explosions, m'évoque le rapport sexuel au cours duquel plusieurs tentatives de semence ont lieu. Dans cette cuisine de ma maison natale, on ne mange pas, c'est une cuisine où l'on transforme la matière. C'est le contenant de la transformation énergétique qui est en train de se produire.

Il y a une présence masculine à mon côté qui observe la fleur avec moi. Je ne sais pas si c'est mon frère mais il y a un lien affectif avec cette personne. Ce n'est pas anodin, cette présence d'un membre de la famille, car cet évènement (la naissance de l'esprit) aura des conséquences dans toutes les générations de ma famille.

Après plusieurs tentatives, l'union énergétique donne naissance à la Vie qui est allégorisée par les petites fleurs aux pétales rouges qui sortent de la calla et grimpent sur le mur. Le registre que j'associe est la puissance de la Force lorsqu'elle se manifeste librement. Dans *Le secret de la fleur d'or*, la fleur symbolise « l'épanouissement, le jaillissement de la lumière de l'esprit »². Dans le rêve, il y a justement le registre d'épanouissement de la plante qui se déploie sur le mur ; cela m'évoque aussi le sang circulant dans le corps qui est effectivement la vie. Ensuite, je vois que la plante cherche un pot où s'enraciner et je connecte au centre de gravité, cet espace où on accumule "la nourriture spirituelle". De la plante sort un petit lutin blond habillé en bleu. De la force/lumière (fleur rouge)

²Thomas Cleary, *Le Secret de la fleur d'or*, p.11

naît l'esprit (le petit lutin). Lui aussi a besoin d'un pot pour grandir comme l'esprit a besoin de la "substance unité" pour continuer à se développer. J'appelle papa pour qu'il me donne le pot, mais mon père a toujours été le symbole de quelqu'un de très rationnel, scientifique, sceptique. Ici je l'interprète comme l'allégorie du moi. C'est-à-dire que je ne peux pas faire grandir l'esprit / centre de gravité avec mon moi habituel, c'est un contre-sens.

Nivellation

L'expérience la plus significative que je retiens de cette étape est le transfert où une profonde réconciliation avec moi-même a lieu. Dans ce transfert, j'ai un registre clair de "me compléter", c'est-à-dire de reconnaître que je suis aussi un être humain spirituel et pas seulement quelqu'un terre à terre qui cherche des personnes plus spirituelles pour m'aider à "m'élever". Après ce transfert, je me sens prête à affronter un travail "spirituel".

La Discipline

Dans le premier quaternaire je revis, mais de façon plus profonde et contrôlée, ces expériences de 2002 avec la force : l'énergie qui circule à travers les plexus, les phénomènes de lumière avec comme conséquence un registre d'éveil à un monde de sensations internes (cénesthésiques, émotives). De même, c'est comme si je voyais pour la première fois le monde qui m'entoure. Je commence à me connecter à la beauté de la nature, à la poésie des mots, aux couleurs, aux formes ... Je redécouvre en moi une sensibilité (que j'avais déjà découverte lors de la retraite de la force), un monde intérieur avec un rythme lent, doux. Un monde qui est aussi léger, aimable ... Ce registre restera une référence très claire qui me permettra de savoir si je suis "connectée" ou non. La lumière s'accompagne de registres de détente et de paix.

Dans le deuxième quaternaire, il y a plus de maîtrise de l'attention, qui devient fluide et douce. Je peux produire une division attentionnelle avec la mandorle, plexus producteur et sommet. Une découverte intéressante est de ressentir le monde à travers le plexus producteur, cela a aussi à voir avec l'attention. J'avais sûrement vécu ce type d'expériences avant mais comme je n'avais pas porté mon attention sur le phénomène, je ne m'en étais pas rendue compte.

Ce quaternaire est également teinté de climats diffus : enfermement, colère, asphyxie, non-sens. Je rêve de la mort et de la résurrection des morts.

Troisième quaternaire, le dessein. En cherchant le dessein, je me connecte à l'expérience que j'ai eue avec mon amie guide/guérisseuse pendant un certain temps et je suis bouleversée. J'aimerais moi aussi être un guide spirituel et venir en aide aux autres lorsqu'ils ont besoin de moi.

Avec ce dessein, je me rends dans un "endroit" où j'ai l'impression de flotter dans le noir, de perdre toute sensation corporelle, d'avoir beaucoup d'énergie, de ressentir un grand bonheur et de la nostalgie lorsque je quitte l'endroit. Je fais des rêves avec des climats positifs de bonté, de connexion avec les autres ...

La synthèse de la Discipline

L'énergie est vivante et elle me dirige si je me laisse aller. Cette énergie n'est pas moi. Cette énergie vit dans mon corps mais elle est indépendante de moi. Cette énergie a sa propre intelligence et sa propre intentionnalité. Cette énergie est connectée à quelque chose d'autre et je ne sais pas encore ce qu'est « ce quelque chose ». Je peux communiquer avec cette énergie et lui demander de m'emmener dans les espaces sacrés. Le Profond, je le reconnais par ce registre particulier : « *Je sais que je n'étais pas là parce que je suis revenue* ».

Ascèses

Nous avons reçu en février 2011, un petit manuel avec peu de choses. Que faire ? Par où commencer ? Intuitivement, j'ai pris un élément qui m'avait aidé dans la discipline : "La demande". Petit à petit, elle s'est configurée comme une entrée et, bien que j'aie essayé d'autres façons d'entrer, je suis toujours revenue à la demande car c'est le moyen le plus efficace que j'ai trouvé. Un autre élément est le dessein de la pratique : Qu'est-ce que je veux atteindre ? Où est-ce que je veux aller ? Lorsque je fais la demande, je demande ce que je veux obtenir et c'est cela l'image traceuse. Toutes les observations des indicateurs sont issues de cet objectif. Lorsque j'atteins le but que je souhaite, il y a un changement d'étape dans l'ascèse et le besoin de configurer un nouveau dessein. Dans cette synthèse, j'ai vu trois changements d'étape qui correspondent clairement à un changement de dessein, c'est-à-dire que le dessein marque pour moi le rythme de l'ascèse.

Première étape (2011-2013) :

« Guide, emmène-moi aux Espaces Sacrés ! »

Cette première étape démarre avec le début du processus de l'ascèse. Nous venons d'un travail très permanent, quotidien, qui est celui des disciplines. Les coprésences viennent de ce champ, tout est en relation avec la discipline. Les traductions et les interprétations proviennent également de ce même endroit. Avec cette inertie, je commence les pratiques de l'ascèse presque comme un travail quotidien. Le dessein n'a pas encore été révélé, mais un dessein plus occasionnel pour la pratique de l'ascèse se dessine. Ce dessein est aussi une demande, que je fais au moment de commencer la pratique, qui deviendra une entrée. Tout se fait par tentatives et erreurs, par intuition et par quelques expériences significatives de la discipline qui restent comme des références claires. Celles-ci sont : déplacer l'énergie à travers les différents plexus (dans la pratique ce sera directement le plexus cardiaque vers le sommet), maintenir cette énergie psychophysique sur le sommet jusqu'à atteindre la transformation énergétique (lumière).

Cette première étape est semblable au premier quaternaire de la discipline, et je m'émerveille de ce que je découvre. C'est aussi une grande ouverture et une accélération interne. La température commence à monter et je me sens de plus en plus inspirée. Avec un dessein de plus en plus chargé, je vais à la pratique comme si j'allais à un rendez-vous avec un bien-aimé, je ressens de l'excitation et de la joie à aller au contact de ces espaces sacrés.

Face à tout ce qu'il se passe, le moi se déstabilise, il se sent "bombardé" et des peurs de perdre le contrôle apparaissent, s'exprimant dans la pratique par beaucoup de bruits parasites et se traduisant dans les rêves par des images chaotiques et catastrophiques. Des contenus biographiques très forts apparaissent également, comme une éruption volcanique qui me fait peur. Au début, je pense que je fais quelque chose de mal, que j'ai "régressé", jusqu'à ce qu'un échange avec Alain et la lettre de Karen m'éclairent sur le thème de la réconciliation sur le chemin de l'Ascèse : la réconciliation fait partie du chemin et nous devons accepter qu'elle nous accompagnera jusqu'au bout.

Quelques expériences pendant la pratique de l'ascèse

La présence

J'entre dans un espace où je sens une présence. Je réalise que lorsque je fais taire mon moi, la présence apparaît, c'est une présence totalement cénesthésique. Comme lorsque l'on est conscient que quelqu'un est tout près de nous alors qu'on ne l'a pas vu mais qu'on le sent comme sur sa peau. Lorsque la présence se manifeste, je ressens de l'amour, de la gentillesse, de la joie.

Conscience inspirée

Pendant la pratique, j'ai des expériences d'extase, je suis absorbée dans un registre de bonheur absolu. Parfois, cela vient de la contemplation de la beauté. Comme si je baignais pendant quelques secondes dans la source du sens. Je cesse d'être pour me fondre complètement dans ce bonheur absolu. Cela dure très peu de temps, mais suffisamment pour revenir au plan moyen et ressentir le monde qui m'entoure comme une merveille dont il faut prendre soin.

Lumière

Parfois, je perçois l'espace de représentation illuminé, comme si un soleil interne était apparu. Le registre cénesthésique est comme une douche de lumière qui touche ma tête et me purifie, j'en reçois l'amour. Grâce à cette même lumière, si je l'absorbe, j'atteins l'extase.

Espace de rien-vouloir

J'apprends à faire silence jusqu'à atteindre un état d'immobilité où je ne désire rien. Toutes les compulsions (digressions, attentes, possession de l'état) se heurtent à une sorte de "bouclier protecteur". Quelque chose de très profond se détend. Je peux y rester éternellement, en lâchant tout... Je trouve dans *Le secret de la fleur d'or* exactement le registre du rien-vouloir : « *La patrie du rien de tout est la vraie demeure* »³.

La Shakti

Je découvre la Shakti dans une présentation vidéo de la monographie de Karen⁴, et je suis bouleversée. Cette formidable énergie que j'apprends à maîtriser, je l'appellerai Shakti. Elle

³Thomas Cleary, *Le Secret de la fleur d'or*, p.49

⁴Les racines énergétiques dans le sud d'Inde :

https://www.youtube.com/results?search_query=Presentacion+monografia+Karen+Rhon

m'accompagnera pendant une période et va m'aider dans la réconciliation avec le sexe opposé. Je travaille ce thème dans plusieurs auto-transferts et au bout de ce processus je fais un rêve dans lequel je suis la Shakti. Après ce rêve, la Shakti disparaît et je comprends que je l'ai intégrée à l'intérieur du moi.

Style de vie

Les Espaces sacrés

Je commence à intégrer cet espace profond qui vit en moi. Surgit l'intuition que je peux laisser les réponses venir du plus profond de moi-même, arrêter de m'inquiéter en cherchant désespérément et compulsivement des réponses et avoir confiance que la réponse viendra. Et c'est effectivement ce qui se passera parfois. L'inquiétude arrive et avec elle, la compulsion de vouloir résoudre "tout de suite" le problème. Si je suis attentive, je peux arrêter la compulsion et décider de faire une demande, par exemple, en ayant confiance que d'une manière ou d'une autre la réponse viendra.

Approfondissement du regard

Des points de vue totalement nouveaux apparaissent sur des situations qui me faisaient souffrir et qui permettent la réconciliation. C'est comme si j'avais toujours regardé quelque chose de la même manière, j'approfondis mon regard et je découvre un nouvel aspect de cette réalité. L'exemple le plus frappant que j'ai vécu est une nouvelle compréhension par rapport à la mort de mon père ; je comprends la signification de sa mort et cela me réconcilie avec lui.

Inspirations

Je trouve des signes du sacré à l'extérieur de moi. Certaines choses me touchent et je me connecte à une intention profonde, un dessein qui m'émeut et me laisse quelques secondes en suspension comme si j'étais enlevée dans d'autres espaces. Cela m'arrive souvent en lisant, une phrase qui touche une corde intérieure et la fait vibrer. Pendant un instant, je bascule dans une autre réalité, comme si à l'intérieur de moi la présence était émue par cette beauté, entrainé en résonance avec elle.

Un nouvel emplacement

Je me retrouve dans des situations familières mais avec un nouvel emplacement : m'ouvrir aux autres, donner sans attentes, m'exprimer sans censure. Je sens que, même s'il n'a pas encore été dévoilé, le dessein me guide et que je n'ai qu'à m'y abandonner.

Les coprésences

Je remarque qu'à mesure que les pratiques d'Ascèse s'accumulent, les coprésences changent. Les bruits de la vie quotidienne diminuent et des images plus inspiratrices prennent le dessus. Par conséquent, le regard est orienté vers la recherche de significations sacrées dans le quotidien. Il existe une rétro-alimentation entre le plan moyen et la pratique de l'ascèse. L'ascèse m'ouvre à des mondes inconnus. Des mondes riches de sens, inspirateurs, émouvants : des mondes de dieux et de déesses, de mythes, de légendes.

Production d'Ecole

C'est à ce stade que je fais la première tentative d'une investigation, que je ressens comme une réconciliation avec mes propres racines. Cela me conduira à un voyage en Israël "poussée" par le dessein. Pendant tout le voyage, je me sentirai très détendue, téléguidée, comme si je m'étais installée dans l'espace du rien-vouloir et que le dessein me conduisait. Pendant ces quatorze jours qu'a duré le voyage, je vivrai de vrais moments de réconciliation biographique mais aussi avec mes racines et je comprendrai qu'avec l'ascèse nous réconcilions les contenus isolés qui sont restés dans l'histoire humaine.

Les non-expectatives

Je trouve un nouvel endroit en moi, très fluide, très calme, très léger, une extension de l'espace de rien-vouloir traduit dans ce plan moyen. Je me laisse guider par mes intuitions, par le spontané, sans chercher à contrôler. Dans cette fréquence, il peut y avoir des phénomènes de concomitances, des situations inattendues et surprenantes.

Les messages

Ce sont comme des messages zippés que je dois décoder, ils arrivent avec un registre de certitude et en général ils sont comme des vérités spirituelles. Lorsque je les reçois, je ressens un choc, comme un éclair qui traverse mon corps. Cela peut m'arriver à tout moment mais au moment où le message émerge, il me laisse suspendue avec la sensation que tout s'arrête. Puis je registre une sorte de vertige et de tremblements dans tout le corps comme si la température avait baissé et presque en écriture automatique j'écris ce qui me vient. C'est le premier décodage, puis viendra un second où j'essaierai de comprendre ce que j'ai capté. Parfois les messages sont comme les pièces d'un puzzle et je ne peux comprendre que lorsque j'ai toutes les pièces ensemble.

Conclusion de la première étape

Toute l'ascèse est comme une spirale, à première vue il semble que l'on passe toujours par la même chose. Mais non, chaque tour est aussi un saut qualitatif, un approfondissement et une intériorisation.

L'ascèse mène à la réconciliation, ce qui a des répercussions sur le style de vie. Même si le dessein n'a pas encore été révélé, il agit et me conduit vers le don désintéressé. Ce don désintéressé produit la substance unité intérieure qui est la nourriture du dessein. D'une certaine manière, le monde existe pour nourrir le dessein.

Cette étape culmine avec l'expérience, dans la pratique de l'ascèse, de la désillusion du moi et de la nécessité de plus en plus impérieuse que l'Être prenne sa place, ce qui va constituer le dessein à atteindre dans la pratique de la deuxième étape.

Deuxième étape (2014-2018) :

« Guide, aide-moi à prendre contact avec l'Être ! »

Quatre éléments, comme fondements de cette nouvelle étape :

-  Expérience de lâcher-prise sur les illusions et les échecs.
-  Expérience du contact avec l'Être et de la pleine compréhension que le moi est une illusion.
-  Le rêve du tsunami.
-  Transfert exploratoire où je fusionne avec mon étoile.

Lors d'une retraite à Punta de Vacas, en février 2014, je fais l'expérience suivante :

... À ce moment-là, un registre clair de mort me vient et je me dis que maintenant je dois laisser tomber les illusions et les échecs, les laisser partir, ne plus rien garder. Je demande à Corine de m'enregistrer l'expérience guidée de la mort et je vais avec son audio au Mirador. Dans l'expérience guidée "La mort", je me connecte à la partie qui dit :

"...demande au Guide d'éclairer lentement toutes ces illusions ... Alors tu verras comment de la corne des rêves surgit un vent qui emporte vers le néant la poussière de tes échecs illusoire."

Au moment précis où j'écoute ces phrases de l'expérience guidée, un vent fort se met à souffler, faisant des tourbillons dans mes cheveux et sur mon corps. J'offre à ce vent mes illusions et mes échecs, j'ai le registre de tout lâcher, puis je me mets à rire, mes illusions et mes échecs sont emportés par le vent et je ris, je ris ! ⁵

Puis, quelque temps après mon retour en France, une expérience de reconnaissance se produit de manière inhabituelle et surprenante pendant que je nage. En un instant, la phrase « *To be or not to be that is the question* » surgit comme un éclair. Dans un état de conscience inspirée, je rentre chez moi et j'écris *Sur l'Être*⁶, presque en écriture automatique. A partir de ce moment, cette présence que j'avais déjà ressentie pendant les pratiques, je l'appellerai "l'Être". Plus tard, j'ai une autre expérience : avant de commencer la pratique, je me demande qui suis-je, et pendant la pratique, j'ai un contact avec l'être. Je sors de l'expérience bouleversée et en pleurs.

La réponse qui vient est que le moi est une illusion et que l'être est le réel.

Cette expérience me laisse un registre d'étrangeté, des moments de décalage dans la vie quotidienne, dans lesquels je me sens "perdue". Les contenus biographiques non intégrés émergent avec beaucoup de charge, à tel point que j'ai l'impression de vivre ces mêmes situations, comme s'il s'agissait d'une scène de film qui se répète sans cesse. Besoin de se purifier afin de continuer à avancer.

A ce stade, je rêve aussi de "réalités qui se retournent", c'est-à-dire d'illusions qui tombent, ce que je crois ce n'est pas ce que c'est. Une amie me propose de faire un transfert exploratoire à propos

⁵De mon cahier des notes

⁶ En Complément

d'un rêve très significatif avec un tsunami qui va m'engloutir. Dans cette exploration, je vais trouver "mon étoile rose" et je vais fusionner avec elle.

*« Je m'approche de l'étoile, au fur et à mesure que je m'approche je sens la lumière qui est à l'intérieur de moi... c'est la même lumière que celle de l'étoile. Elle et moi sommes la même chose, au fur et à mesure que je m'approche la lumière est plus intense, plus forte... je perds ma forme humaine, j'entre dans l'étoile qui est lumière, ma lumière et la sienne fusionnent en une seule Lumière. Je ne suis plus humaine, je suis lumière, je suis étoile, mais je peux sentir : comment je peux sentir la vie ? Moi, étoile, je peux sentir le pouls de la vie, je suis en vie comme si j'étais... mais sous une autre forme... ce que je sens est pareil, la pulsion de la vie est la même... bien que j'aie une autre forme... Je peux me connecter avec les autres étoiles qui sont plus loin, les sentir. Les planètes sont plus minérales, comme une pierre, mais les étoiles ont un autre genre de vie. Nous vivons, nous sommes en équilibre parfait, **je suis et c'est tout** et les autres aussi sont, elles sont et c'est tout. Je n'ai pas le souci d'être, comme si j'acceptais totalement ce que je suis. Comme si je ne cherchais pas à être plus que cela. Dans l'acceptation totale de ce que je suis je trouve la paix, la tranquillité, **je trouve ce que je suis**. Je suis une étoile qui brille, rose, il y a mes autres sœurs, les étoiles et je l'accepte et c'est tout ».*

Je vois les expériences de Punta de Vacas, le lâcher-prise des illusions et des échecs, puis la reconnaissance de l'être qui vit en moi et la réalisation que le moi est une illusion et que l'être est ce qui est réel comme un processus d'éveil de la conscience. Même si je m'endors de temps en temps, ce chemin reste comme une référence, comme une flèche qui indique où aller au cas où je me perdrais.

Tant dans les pratiques de l'ascèse, comme dans les rêves et dans la vie quotidienne, je sens de manière obsessionnelle que " je veux me retourner comme un gant" ou comme Jean Baptiste dit : *« Il faut qu'il croisse et je diminue »*⁷. Pour moi, c'est une allégorie de la nécessité que le moi se déplace, qu'il devienne plus petit, afin que l'être puisse prendre sa place. J'ai besoin de partager aussi, d'échanger des expériences avec d'autres, de faire des expériences communes. Comme si le fait d'avancer seule avait atteint sa limite et que désormais "j'avance parce que tu avances et réciproquement".

Lors d'une retraite avec Sylvène dans le parc d'Attigliano en 2015, je me souviens de l'expérience que j'ai vécue avec Silo, dans cette même salle, en 2006. Ici, je fais un saut dans le temps, car très récemment, j'ai retrouvé cette même expérience qui, dans l'hindouisme, est appelée *Shaktipat*. Il s'agit d'une transmission d'énergie spirituelle d'un Maître à une personne. Le Maître peut le faire simplement en vous "regardant" et cet acte constitue votre "initiation". C'est exactement ce qui m'est arrivée avec Silo dans le Parc Attigliano ! On parle de ce moment comme d'un moment de grâce. En 2006, j'étais très connectée à la force, Silo m'a regardé et j'ai ressenti une commotion que je ne pouvais pas expliquer à l'époque.

En 2015, lorsque cette expérience m'est revenue en mémoire, j'ai senti que le dessein commençait à se dévoiler. Mais aussi dans cette même retraite, je me suis connectée à une grande contradiction.

⁷J'ai trouvé la phrase dans le livre d'Emanuel Carrère, *Le Royaume*, P.O.L. éditeur, 2014

Quelque chose veut aller de l'avant mais la contradiction le retient. Je me demande ce qu'il faut faire, comment sortir de ce bardo. J'ai besoin de quelque chose de grand, de puissant... Et la réponse vient de l'invitation de Sylvène à faire un laboratoire pour étudier si avec la Cérémonie d'Imposition on peut avoir accès au Profond. L'ensemble du laboratoire va durer deux ans et demi de travail très intense.

En 2016, lors d'une retraite d'ascèses dans le Parc Mikebuda, le dessein se dévoile en une phrase. Ce dessein a une partie introjective et une partie projective.

En se dévoilant, parfois ce dessein me catapulte dans le profond, d'autre fois il me pousse vers l'avenir d'une manière forte et déterminée. Les peurs liées à la mort apparaissent également, indicateur clair que le moi a peur de se suspendre.

Le registre de distension, du "lâcher prise" associé à la non-possession engage le moi. Cette perte de soi est la perte du registre tendu de soi. Un refus de lâcher le registre de soi peut générer de fortes résistances et des souffrances qui empêchent la suspension ou la suppression du "moi".⁸

Au niveau du rêve, je fais l'expérience de véritables pratiques d'ascèse, comme un prolongement des pratiques sur la chaise, mais avec la différence que le moi est suspendu sans autant de résistances.

« Lorsque l'ascèse se prolonge dans le rêve, les rêves ressemblent à des "pratiques allégorisées de l'ascèse" : le "train des images du rêve" conduit au Profond.⁹ »

Une retraite pour apprendre à interpréter les rêves d'un point de vue ascèse/spirituel ouvre les portes à de "nouvelles réalités" issues du rêve. J'apprends à voir des processus dans les rêves ainsi que des signes/réponses qui m'aident à avancer dans les moments de doute ou de blocage.

C'est au cours de cette étape que surgit le grand échec de ma vie et le besoin de le comprendre à la racine pour pouvoir me réconcilier en profondeur. Je vais faire appel à l'expérience guidée *La grande erreur* et aux techniques d'auto-transfert.

Quelques expériences pendant la pratique d'ascèse

L'Être

Expérience dans la pratique : Je sens sa présence et la substance m'envahit. Il s'agit de la même substance que l'unité intérieure. Lorsque l'être occupe l'espace, je me sens douce, légère, délicate comme une fleur. En sa présence, il n'y a pas de violence, il y a la bonté, il y a la beauté, il y a l'amour pour tout. Il est subtil et insaisissable, quand je veux le posséder, il s'échappe. Il est le réel et le moi est une illusion. L'être m'ouvre les yeux et à travers lui, je vois que tout est un paradoxe.¹⁰

⁸ Fernando Garcia, *Vocabulaire d'Ecole*. Traduction propre. Disponible sur le site du Parc de La Belle Idée

⁹ Ariane Weinberger, *Travaux avec le niveau de sommeil dans les Ecoles de l'Eveil*. Disponible sur le site du Parc de La Belle Idée.

¹⁰ Notes de mon cahier

Le basculement

Sensation de recul, comme lorsqu'on est dans un fauteuil à bascules. Plusieurs allers-retours jusqu'à ce qu'à un moment donné je "tombe" vers l'intérieur avec un sursaut kinesthésique qui se traduit par une perte d'équilibre. La condition ici est de lâcher prise, de se laisser aller, s'il n'y a pas de distension cela n'arrive pas. Elle ne se produit pas non plus lorsqu'il y a des attentes (tensions mentales). Après le seuil, j'ai la sensation de flotter en apesanteur, comme si je perdais les registres du corps. Je commence à ressentir des déséquilibres, des interruptions. De cette expérience, je reviens avec des messages, des intuitions ou des compréhensions.

Remerciement

En remerciant, à la fin de la pratique, je garde les registres en moi, je les enregistre. Je deviens remerciement, je suis la gratitude qui remercie la Vie.

Expérience de Ravissement

Lors d'une retraite dans le sud-ouest de la France, en février 2016, nous travaillons sur le projet de vie pour les 20 prochaines années ou plus. Le deuxième jour, nous faisons une expérience guidée écrite par l'un des participants. Je ferme les yeux, j'entends deux ou trois mots et je sens que je pars ... Expérience de ravissement : *Je suis déjà une vieille et petite dame et je suis assise au Mirador de Punta de Vacas. Je parcours une dernière fois ma vie sur ce plan. J'ai le registre que « tout est bien ». Je regarde une dernière fois le paysage que j'ai choisi de retrouver après le grand passage et je pars. Un fort registre m'arrive, semblable à celui que j'ai lu une fois, ce moment si émouvant, quand Seldon, vieux et en chaise roulante, s'en va... !¹¹ Merci Negro de me montrer le chemin qui rend l'être humain heureux et libre ! Je sais qu'après le grand passage je vais continuer à servir la Vie, d'une autre façon, je ne sais pas comment mais mon dessein me guidera.* Fin de l'expérience.

Je reste dans un état d'inspiration pendant 2 ou 3 jours. Je réalise, au fur et à mesure que les heures passent, que quelque chose concernant le sujet de la mort, a changé. Les jours suivants, je ressens une détente, un calme accompagné d'une douce joie. Comme si une peur qui me causait beaucoup d'anxiété avait disparu. Je remarque aussi que ma tête a cessé de chercher frénétiquement quelque chose, je ne sais pas quoi, qui allait me procurer une sorte de bonheur.

Style de Vie

Conscience lucide

J'expérimente des états de lucidité inhabituels. La sensation de tête claire n'est pas seulement celle de la lucidité, mais aussi celle d'une nouvelle plasticité. Je peux voir la même chose sous différents angles, parfois ce que je pensais être opposé ne l'est pas, je peux saisir la coexistence de deux réalités.

¹¹On a dit que Hari Seldon avait quitté cette vie comme il avait vécu, car il est mort en regardant le futur qu'il avait créé se déployer devant lui... Isaac Asimov - L'aube de Fondation page 467 - Editions Pocket-France -1993

Pendant une pratique : *J'ai l'impression d'avoir peu d'énergie mais beaucoup de temps pour travailler. J'entre avec la prédisposition de passer autant de temps que nécessaire. Je dois résister à l'envie de partir, la frustration de ne pas pouvoir connecter, l'impatience, les bruits. En d'autres termes, rester même si "rien n'arrive" me fait énormément travailler sur mes tendances. Il est important de garder cela à l'esprit, c'est un paradoxe qui doit être résolu dans la pratique. Dans le "rien n'arrive", beaucoup des choses se passent !*¹²

Détecteurs

Des détecteurs cénesthésiques plus subtils se déclenchent comme des alarmes et une attention croissante qui permet de détecter rapidement chaque petit changement. Par exemple, lorsqu'il y a une tension dans l'air, mes détecteurs la capte rapidement ; ceci, je l'avais déjà en moi. Mais avec l'attention croissante je peux prendre de la distance par rapport à cette tension, et choisir une réponse plus adaptée.

Promesse d'avenir

Il s'agit d'une nouvelle sensibilité, qui est apparue pour la première fois dans les rêves. Dans ces rêves, des jeunes apparaissent vivant d'une manière différente, avec de nouvelles valeurs, ils sont détendus, légers, joyeux. En 2017 lors d'une retraite, émerge cette expression qui correspond exactement au registre de cette nouvelle sensibilité. Lors d'une pratique : ... « *Après j'expérimente des registres jubilatoires, la joie sans limite, je pourrais mourir maintenant car tout est bien* ». *La gratitude*. Après la pratique, je vais me promener et sur le chemin du retour, j'entends le bruit d'une moto. Je me retourne pour regarder et lui faire de la place. Une adolescente sur une moto, les cheveux au vent, passe à toute vitesse. Je sens la pulsion de la Vie, de la soif de liberté, de l'insouciance de la jeunesse, promesse d'avenir ».¹³

C'est un registre de joie pétillante, de légèreté, qui éclate parfois aussi dans ma vie quotidienne.

Une conscience inspirée

Je parviens à rester dans une conscience inspirée pendant quelques heures. C'est quelque chose de complètement nouveau. L'émotion est très calme, le regard est intériorisé, les mouvements sont fluides. Je registre que tout coule et que tout est bien, à sa place. Il n'y a pas d'urgences, pas de compulsions. Des événements intéressants se produisent et m'aident à ouvrir de nouvelles portes. L'attention est large, multifocale, je peux être dans plusieurs sujets sans être absorbée par un en particulier.

Conclusion de la deuxième étape

Alors que la première étape était un travail presque solitaire, à tâtons, avec des retraites individuelles, cette deuxième étape fait apparaître fortement la nécessité des autres. En 2015 commence une pratique commune, un Laboratoire d'Imposition, avec une contribution collective.

¹²Note du mon cahier

¹³Notes de mon cahier

Je vais également rejoindre un groupe d'échange d'ascèse, car je pense que l'échange est vital pour avancer.

Le plus difficile est encore de faire taire l'observateur. Lorsque je parviens à avancer toujours plus à l'intérieur de moi, les bruits s'atténuent, ce qui pour l'instant se fait essentiellement dans les retraites où je peux être dans une cloche mentale pendant plusieurs jours. Cela me confronte au style de vie pas toujours cohérent ou unitif, parfois loin de l'ascèse.

Cependant, le dessein pousse, fait tout avancer. Les nœuds se défont pour laisser le passage libre. Je sens que cette joie, qui émane de la source, commence aussi à éclater dans la vie quotidienne.

Quelques certitudes de cette étape

-  On peut aller dans le Profond dans le niveau de sommeil et revenir avec des réponses.
-  La conscience inspirée donne non seulement un sens au présent, mais me projette dans un avenir ouvert et sans limites.

Cette étape se termine par une expérience inédite, lors d'une retraite en novembre 2017 au cours de laquelle j'arrive à un endroit où je n'étais jamais allée auparavant.

Expérience pendant la pratique : « *Après cette dernière expérience, je reste dans un espace étrange. Dans la pratique, je me sens arriver dans un endroit froid et neutre, comme la mort. J'ai besoin de faire une promenade pour me connecter au soleil, à la beauté du paysage. Je ne sais pas où j'étais ... la première interprétation qui m'est venue est "les fissures dans le four" lorsque la température augmente. La deuxième est que je me suis retrouvée dans le lieu de "l'espace ouvert de l'énergie". "Dans cet espace, on peut être effrayé par le paysage désert et immense, et par le silence terrifiant de cette nuit transfigurée par d'immenses étoiles immobiles ..." Si je me connecte à ces registres que ce lieu a produit en moi, c'est précisément l'effroi et la terreur. Quel est ce lieu où j'étais ? Un endroit neutre, où il n'y a rien. Un endroit qui me fait peur et me donne envie de fuir. Un endroit qui ressemble à la mort, sans mouvement. Je sens qu'avec cette expérience j'entre dans une nouvelle étape de mon ascèse, que je vais vers l'inconnu. Il y a un rêve annoncé, il y a des réponses qui m'ont été données lorsque j'ai lancé des questions dans les profondeurs de la conscience, comme des prémisses à un changement d'étape.* ¹⁴

¹⁴Notes de mon cahier

Troisième étape (2018-2021): « Être, amène-moi dans ta demeure » !

Lors d'une retraite en janvier 2018, je prends la décision d'avancer dans le vide que j'ai trouvé à la fin de l'étape précédente. Je vais le faire en faisant taire le moi, placé dans le wuo-wei (le non-agir)¹⁵

Sans franchir sa porte connaître le monde entier !

Sans regarder par la fenêtre voir le Tao céleste !

Plus on va loin, moins en connaît.

C'est pourquoi le Saint connaît sans bouger,

Identifie sans voir, accomplit sans faire.¹⁶

Je découvre ma grande vertu : la détermination, comme une tentative inébranlable d'aller de l'avant. Un nouvel espace dans mon processus, l'espace ouvert de l'énergie qui apparaît après avoir trouvé un nouveau dessein dans la pratique ; aller à la demeure de l'être. Il est clair que la direction est d'aller vers le vide et cela signifie pour moi un grand défi, une grande épreuve. Dans la pratique, j'ai trouvé la détermination comme une force et une vertu sur lesquelles je peux compter pour avancer dans ce désert.

En avril 2019, je découvre le gong : des sons et des vibrations qui frappent les plexus, comme s'ils se réveillaient, et ils se mettent à vibrer à l'unisson. Le gong réveille l'énergie qui était endormie. Je sens qu'elle commence à vibrer, à se déployer, à devenir plus fluide. Lorsque je ne divague pas et que je suis attentive au son, la sensation cénesthésique est que le son du gong me transporte dans d'autres espaces. Comme si je voyageais de façon cénesthésique dans le son. Le son du gong me sert d'éveilleur d'énergie et d'activateur du plexus producteur, du plexus cardiaque, du sommet. C'est comme une condition préalable à l'entrée. Cela m'aide aussi à amortir les bruits et à m'intérioriser.

Un autre thème est la ré-accommodation du moi et ses traductions, lorsqu'il y a un contact avec le Profond. Le contact est si soudain que je ne sais pas si les registres que j'ai (contact avec l'être, la bonté, la lumière) sont des traductions ou si je suis encore dans le Profond. La lumière que je sens m'envahir est-elle déjà une traduction ? Elle me produit des registres très inspireurs et peut me conduire à une conscience inspirée, mais est-ce que je suis encore dans le Profond ? Il me semble extrêmement important de garder cela à l'esprit lorsque l'on décrit l'expérience.

Le niveau du sommeil est déjà incorporé comme faisant partie d'un tout, c'est-à-dire que l'ascèse peut être exprimée lorsque je rêve. De plus, il est parfois plus intéressant que le niveau d'éveil car il

¹⁵« ... il nous semble observer la loi fondamentale du Taoïsme philosophique, le Wouwei (non-agir) appliquée à l'expérience méditative comme technique de "faire le vide", le vide mental, le détachement : laisser aller tout ce qui surgit comme manifestation dans le mental du pratiquant, jusqu'à trouver un état de vacuité qui ouvre la voie à l'expérience profonde du sacré. » Hugo Novotny *L'entrée dans le Profond chez Lao Tseu*.

¹⁶Max Kaltenmark, *Lao Tseu et le taoïsme*, p. 60.

n'y a pas autant d'interférences et/ou de filtrage. Je pense avoir bien appris à interpréter les rêves "spirituels" et je crois les avoir pleinement intégrés à l'ascèse. Au niveau du rêve, je fais un processus avec certains rêves récurrents qui ont à voir avec la peur du moi de disparaître, de se supprimer. Je vais trouver dans les rêves des réponses/de l'aide pour avancer. A présent, je peux voir des "processus" dans les rêves et comment la conscience résout une difficulté/un obstacle en donnant une réponse cohérente qui débloque la situation. Cela a à voir, selon moi, avec une certaine dynamique de la conscience qui cherche des réponses pour dépasser les difficultés.

En 2018, le dessein s'est retourné (car c'est un ruban de Moebius) vers sa forme projective et m'a incitée à agir dans le monde. En effet, lorsque ce dessein se dévoile en 2016, je vois qu'il est composé de deux partis, une introjective et l'autre projective. Entre 2016 et 2018 j'observe que la charge va plutôt vers l'introjection mais à partir de 2018 c'est la forme projective qui commence à se manifester, c'est-à-dire aller plus vers le monde.

Quelques expériences pendant la pratique d'ascèse

Wou-Wei (non-action)

Le wou-wei ; la voie du "agir sans agir", du "non-agir". Ici, je reste sans agir, en observant simplement ce qui se passe, sans chercher à faire quoi que ce soit de particulier. Je respire, je me détends et laisse partir les bruits, les attentes, les frustrations, mais aussi les registres positifs, les images fascinantes, la tentation d'attraper. Tout va et vient, tout passe et rien ne reste.

Rien-vouloir

J'apprends à m'installer petit à petit dans le rien-vouloir. Apprendre à observer sans adhérer. Par exemple, la lumière arrive et je ne la suis pas. Je la laisse m'envahir et j'essaie de rester imperturbable, dans un état de wou-wei. La même chose avec les registres, ils viennent, me remplissent et repartent. Si j'avance dans l'approfondissement, je vois comment le moi commence à se suspendre à mesure que le silence s'allonge. Neutralité et ici me maintenir dans cette chose déstabilisante qu'est la croyance que "rien ne se passe" (no pasa nada).

Silence

Extrêmement instable, le silence est comme le dit Jano Arrechea « un petit espace entre deux bruits »¹⁷ que j'essaie d'élargir. Différentes ressources m'ont aidé dans le processus : l'attention à la respiration, le fait de regarder un point entre les sourcils, le fait de mettre mon regard derrière les yeux et de pousser à l'intérieur, et enfin le wou-wei, qui est l'immobilité totale et le fait de ne pas faire. Avec le silence, je perds les références de mon corps, j'ai une sensation de flotter en apesanteur, et je ressens une grande distension. Au fur et à mesure du processus, je sens moins la pendule entre le bruit et le silence, mais il y a toujours un phénomène d'accordéon, qui s'étire et que se comprime. Une attention soutenue m'aide à stabiliser le silence. Registre du calme et de tranquillité. Les bruits sont amortis et le silence devient plus élastique. Avec le silence, je vois

¹⁷Jano Arrechea, *Le délice du silence*. Disponible sur le site du Parc de la Belle Idée

comment ces impulsions de la conscience, qui cherchent des objets pour se compléter, commencent à s'arrêter. Le silence est le point de bascule.

Suspension du moi

Avec beaucoup d'attention dans l'observation, je réalise ce que je fais pour pouvoir rompre le niveau et passer dans le Profond.

- ✚ Je provoque le glissement, le moi commence à se suspendre avec un registre de glissement sur une corniche très fine, le registre cénesthésique est comme un picotement au sommet et ensuite comme si je glissais avec des patins.
- ✚ Les bascules (déjà décrites un peu plus haut)
- ✚ Distanciation jusqu'à l'absence, registre de faire des pas en arrière, comme marcher à reculons et en un instant je disparaissais.
- ✚ Je reste en mode wou-wei, complète quiétude jusqu'à disparaître.

La lumière

Dans le calme du vide, je commence à percevoir l'éveil énergétique dans le plexus cardiaque que je registre parfois comme des vagues ou des ondes ou des vibrations de plus en plus fortes. Beaucoup de chaleur. La force se déplace vers le sommet et s'y transforme en lumière. Il y a des moments où je ressens des bains de lumière, comme si cette lumière purifiait tous les lieux de souffrance (physique ou mentale). Registres de bonté, de bonheur, de félicité et d'amour. Ces sentiments purs, qui ne viennent pas de l'évocation de la mémoire, proviennent de la Source. Je peux atteindre l'extase et y rester ou la traverser en absorbant la lumière et en devenant transparente.

L'Être

De la lumière émerge une présence faite de substance unité intérieure. L'être me guide pour approfondir cette expérience de contact. Je ressens des registres d'humilité, et une certaine dévotion religieuse devant tant de bonté, tant de sagesse. L'être est substance unité intérieure, il est lumière et il est force-feu. J'enregistre dans mon double tout ce chemin d'ascèse qui va se présenter à moi au moment du grand passage. La certitude arrive comme un éclair.

La Demeure de l'être (Le Centre Lumineux/La Cité Cachée)

Je m'approche de la source (le Centre Lumineux) et par proximité, la lumière qui émane de moi devient plus puissante, tous les registres deviennent plus puissants. Mais je n'ose toujours pas aller plus loin, c'est trop fort. De la source, je reçois de la joie, mais aussi des vibrations qui produisent des mouvements kinesthésiques en spirale, des halètements, des exclamations, des sons aigus.

Style de vie

Un rien me suffit

Je fais un petit mouvement interne et je me place dans une certaine fréquence qui permet le plan transcendantal de faire irruption. Cela peut arriver dans le quotidien à tout moment et en toutes circonstances. Cela provoque une sorte de décalage, une suspension de quelques secondes. C'est comme un abandon, un lâcher prise, puis le moi se déplace et permet au plan transcendantal de faire irruption avec des traductions comme des inspirations, des relations, des compréhensions, une joie douce, des occurrences. Parfois il m'arrive aussi que le moi, étant distrait par quelque chose, ne se rende pas compte que le dessein l'a poussé. J'entre dans la fréquence avec le sentiment de n'avoir rien fait et je réalise, parce qu'il s'est passé quelque chose, que ce n'est pas du quotidien. En un instant, je ne sais pas si je suis sur le plan transcendantal ou s'il entre en moi. La membrane entre les deux plans devient de plus en plus fine.

« Nous sommes dans la transcendance, il nous suffit de la saisir. L'important est de saisir l'immortalité dans la vie. »¹⁸

Aligner la vie

Rechercher la cohérence entre la vie spirituelle et la vie profane. Liberté et énergie pour mon fils qui s'en va. Se préparer au changement profond et essentiel. Nous nous sommes préparés toute notre vie au changement qui s'annonce. Tout cela avec l'idée d'aligner notre vie en mettant l'ascèse au centre.

Vivre près du Parc

C'est un besoin profond qui s'est concrétisé en 2020. Cela fait partie de la cohérence, de l'alignement de ma vie en mettant l'ascèse au centre. Il s'agit de se préparer à la Grande Irradiation de la Salle. C'est préparer ma transcendance. C'est participer dans des enceintes siloïstes.

Concomitances

L'intuition est qu'en se mettant dans une certaine fréquence d'ouverture, on capte ce qui vibre dans cette fréquence. C'est un peu comme allumer la radio et commencer à chercher les fréquences jusqu'à ce que la radio capte une station. Cela me rapproche du sens.

Non-violence

Dans cet état de relaxation profonde, il n'y a pas de place pour la violence. Ou plutôt, c'est l'espace de la non-violence. C'est un registre qui, venant du fond du cœur, rayonne dans tout le corps.

¹⁸ Eduardo Gozalo, échanges avec Norma Coronel

Cohérence

Je crée une fréquence avec les gens basée sur la gentillesse et cela me donne un sentiment d'unité. C'est comme créer le tissu social qui amortira et donnera des réponses communes à l'avenir. Je participe à la création de ce réseau et je le ressens comme quelque chose de très cohérent.

Le mythe

Personnellement, je suis en train de construire un nouveau mythe sur la transcendance, basé sur des expériences personnelles. Ensuite viendra le mythe de l'ensemble.

L'intuition est que chaque être humain possède un mythe qui agit sans que l'on en soit conscient et que ce mythe structure le monde d'une manière particulière et projette également un avenir par rapport à ce mythe. Cette façon de structurer le monde et cette projection vers le futur ne sont pas choisies, ce sont les conséquences des mythes formés il y a des milliers d'années qui continuent à opérer dans la conscience, non plus avec le poids de l'expérience originelle de cette époque, mais avec la morale et les valeurs qui ont été transférées de ma propre culture. La création et l'intégration d'un nouveau mythe intentionnel permettent de porter un nouveau regard sur le monde, l'avenir, la mort et la transcendance. Un mythe intentionnel collectif permettrait la création d'une nouvelle culture humaine non violente dont les valeurs fondamentales seraient l'amour et la compassion pour la Vie.

La joie

Cette joie qui vient directement de la source, qui est l'expression de l'irruption du plan transcendantal, comment puis-je la faire grandir et s'installer en moi définitivement ? J'ai des signes partout qui indiquent que c'est la direction : dans les rêves, dans la pratique, dans les secondes où elle fait irruption dans le plan moyen. C'est une joie presque juvénile, c'est un élément très important de promesse d'avenir, c'est la gratitude envers la vie.

La purification

Chaque pierre que je trouve sur le chemin est un indicateur de progrès. La purification permet de s'approcher du Centre Lumineux, mais petit à petit, en douceur. Des échantillons sont prélevés et des progrès sont réalisés, étape par étape. La purification est la condition pour devenir transparent et laisser passer la lumière du Centre Lumineux à travers moi. On ne peut pas garder cette Lumière dans le corps physique, sinon ce corps explose.

Conclusion de l'ascèse

Dessein

Depuis qu'il s'est dévoilé et que j'ai pu l'observer, le dessein a été essentiellement introjectif entre 2016-2017, projectif entre 2018-2019. A partir de 2020 il y a un équilibre entre projection et introjection, comme si le dessein avait trouvé le juste milieu. Je fais une demande chaque jour en

me réveillant : « *Guide, aide-moi à me laisser guider par le dessein, à m'abandonner à lui !* ». Lorsque je n'entrave pas la force du dessein, il me guide et j'ai la sensation de ne rien faire. Tout s'organise de manière surprenante pour que le dessein accomplisse sa mission.

Il y a un autre dessein dans la pratique d'ascèse, c'est l'objectif final, ce que je veux atteindre dans la pratique. Lorsque le but est atteint, il y a un changement d'étape, c'est mon indicateur. Je l'utilise comme une demande pour entrer dans la pratique. Le dessein s'approfondit à chaque étape, à mesure que je parviens à me rendre là où je veux aller ; les espaces sacrés, le contact avec l'être, la demande pour que l'être me guide peu à peu à sa demeure (le Centre Lumineux). Le dessein est chargé avec des évocations d'expériences antérieures, de lectures, d'échanges, de rêves significatifs, d'actes unitifs. C'est comme si je prenais tout le bois que j'ai sous la main pour allumer et alimenter le feu. Lorsqu'un nouveau dessein apparaît, il y a beaucoup de charge émotionnelle, il est très présent, mais ensuite l'affectivité tend à se stabiliser et le dessein reste en coprésence. Je l'évoque à l'entrée avec la foi qu'il agira et qu'il me conduira là où je dois aller. C'est un peu comme le mécanisme de la demande au Guide.

Enfin, je m'aperçois que les deux desseins s'influencent mutuellement, provoquant une sorte d'équilibre des charges affectives.

La pratique de l'ascèse

Je réalise que finalement c'est un approfondissement des pas 10, 11 et 12 de la discipline. Les traductions se tournent vers un langage plus poétique, allégorique, mystique. Les interprétations ont toujours été faites à partir du siloïsme, en essayant de trouver un langage commun avec les autres maîtres, mais parfois les mots me manquent et je trouve le langage d'autres écoles comme le taoïsme ou l'hindouisme. J'ai fini par comprendre que l'important n'est pas d'accumuler des expériences extraordinaires, mais d'étudier et d'intégrer les expériences que je vis.

Certains éléments de l'ascèse semblent disparaître, mais en réalité il n'en n'est rien. Ils ne disparaissent pas mais sont intégrés, c'est pourquoi je cesse de les percevoir. Lorsque Silo dit : « *Nous aspirons avec l'ascèse à ne pas avoir à construire, c'est une sorte de néant actif qui cherche à avancer* »¹⁹, il me semble qu'il fait référence à cela. C'est-à-dire qu'il arrive un moment où tout est intégré et où il n'y a plus besoin de faire appel à quoi que ce soit, tout agit en coprésence, mais la sensation est celle d'un néant actif. C'est une ascèse complètement "épurée" comme peuvent l'être les Salles.

Avancer individuellement a une limite très claire. Si je veux aller plus loin, j'ai besoin de l'ensemble et l'ensemble a besoin de moi. Je ne suis pas toute seule à faire une ascèse, l'intuition est qu'une seule conscience avance avec la contribution de tous.

¹⁹2009-04-10 *Reunión informal de Escuela*, traduction propre

Style de vie

Où vais-je dans ma vie ?

Petit à petit, j'épure le superflu pour que seule l'ascèse occupe la place centrale. J'aligne ma vie de façon cohérente, de sorte que le dessein coule et rayonne. Je purifie le mental et crée un mythe pour préparer la transcendance. Je m'approche doucement du Centre Lumineux pour prendre la lumière et irradier avec Le Message de Silo. L'intuition est que tout le chemin à suivre une fois que nous quittons le corps physique peut être gravé dans la mémoire du double.

Conclusion finale

Ariane a commenté pendant un dîner, fin 2020, comment elle voyait les étapes de l'ascèse. Chaque étape est comme un Big Bang qui crée un univers. L'image ne pourrait être plus correcte, plus juste. Dans mon processus, il y a donc eu plusieurs Big Bang ; une expérience transcendantale qui produit l'explosion et une nouvelle signification qui réorganise la vie dans le sens d'un véritable éveil.

Le premier Big Bang fut l'accompagnement de mon amie Pely. Cette expérience sera la base de l'inspiration pour trouver le dessein pendant la Discipline. Puis un deuxième, le contact avec Silo à Attigliano et le dessein qui se dévoile petit à petit. Le troisième, déjà à l'intérieur de l'ascèse, sera cet espace que j'appelle rien-vouloir et que je considère comme le seuil qui sépare deux mondes. Puis le quatrième marquée par la rencontre avec l'être dans les espaces sacrés. Enfin, le cinquième et dernier, les premières tentatives d'approche du Centre Lumineux, la demeure de l'être guidé par lui. En décrivant cette conclusion, ce chaos s'ordonne en moi selon un processus qui a une certaine logique : il fallait choquer le moi par une expérience forte pour qu'il se déstructure. Ce moi rétréci et laisse la place pour que le dessein passe et me catapulte vers le Profond. Là, se retrouve l'être qui me guide pas à pas vers sa demeure, le Centre Lumineux.

Résumé

Ce récit d'expériences concerne la voie spirituelle que j'ai décidé d'emprunter en 2001, après la retraite de la Force. J'y tente de synthétiser trois grandes étapes : de 2001 à 2009 j'ai travaillé successivement avec la Force, les Cérémonie d'Office et de Bien-Etre, les transferts et le nivellement. Puis la seconde en 2010 avec le travail réalisé avec la discipline énergétique et enfin l'ascèse de 2011 à 2021 divisée à son tour en trois étapes. Le rythme des étapes de l'ascèse est marqué par l'accomplissement du dessein que j'ai construit pour aller là où je veux aller.

D'autre part, j'essaie de décrire les expériences les plus significatives qui se sont produites pendant l'ascèse, aussi bien pendant la pratique "sur chaise" ou dans les rêves, que dans la vie quotidienne, imprimant un style de vie plus conforme à l'ascèse.

Enfin, j'ai essayé d'observer si certaines expériences ont processé. C'est le cas des expériences avec l'être, le dessein, l'espace du rien-vouloir. Cette observation implique un regard de plus en plus subtil, déchirant le voile de maya pour s'éveiller à une réalité qui ne peut être décrite que par une voie allégorique ou poétique.

COMPLÉMENT

A PROPOS DE L'ÊTRE

*"Du non-être (asat), conduis-moi à l'être (sat),
de l'obscurité conduis-moi à la lumière,
de la mort conduis-moi à l'immortalité !"*

Première formule de la prière transmise par la plus ancienne Upanishads, la Brihadaranyaka.

"Être, ou ne pas être, telle est la question."

Hamlet, W. Shakespeare

CONTEXTE

Dans ce bref récit d'expérience, j'essaye de décrire, à partir de mon vécu, deux emplacements du moi et ses conséquences sur le plan moyen. Dans le premier, l'attention correspond au niveau de veille normal, le moi occupe tout l'espace, c'est le centre, j'appelle cet espace "Le faire" et il correspondrait, me semble-t-il au "non-être" de quelques courants religieux ou philosophiques. L'autre correspond à un niveau attentionnel plus haut, l'intention est d'aller vers un espace plus profond où le moi se déplace et que j'appelle "L'être" (et qui pourrait correspondre à la conscience inspirée). "Le faire" est mon emplacement naturel, c'est ma manière d'être dans le monde, je me reconnais ainsi. Cependant, quelques fois j'ai expérimenté "L'être" et cela a changé complètement les croyances sur moi-même, sur le monde, sur ce qu'est réellement la vie et la possibilité de la transcendance. Ces notes sont une manière d'ordonner, de comprendre et d'intégrer ces expériences.

L'EXPERIENCE

Le temps

- 1- Le faire : le temps est une succession d'actions, premièrement une chose, ensuite une autre, plus tard une autre. Dans cet emplacement j'oublie le présent, mes coprésences sont déjà dans ce que je vais faire après, comme si je courais contre la montre. Tout a un caractère d'urgence, tout est Tout de Suite. Je registre le passé comme un "ça n'existe plus", totalement déconnecté du présent et du futur. Le vide me fait peur, donc je fuis dans de nouvelles activités pour ne pas m'y connecter. Sensation que tout s'accélère, que je manque de temps, climat d'anxiété parce que je n'arrive pas à faire tout ce que je me suis proposée de réaliser. Ma tête divague : je passe d'une image à une autre, parfois la divagation est telle que je ne me souviens plus de ce que j'étais en train de faire, comme si je m'absentais de moi-même. Le temps est une montre mécanique : les jours passent et une espèce de chose grise s'installe. Une routine quine se termine qu'avec la mort.
- 2- L'être : le temps ralentit, s'allonge, parfois j'expérimente une sorte de suspension du temps. Tout ce que je fais est harmonieux, fluide. Le passé, présent et futur ne sont pas différenciés, compartimentés, mais s'entremêlent, se réactualisent avec de nouvelles significations. Des souvenirs oubliés apparaissent et se mettent en relation avec l'expérience du présent pour l'enrichir, des intuitions/compréhensions sur le futur surgissent avec des registres d'un horizon qui s'amplifie. Projeter le futur à partir de là me met en contact avec la transcendance et je sens la mort simplement comme un changement de conditions. Sur ce plan, les bruits s'écartent, le mental peu à peu devient silencieux et je peux capter d'autres "intentions".

Le corps

- 1- Le faire : je fonctionne par tension/détente selon ce que j'ai pu accomplir ou pas de l'action que je m'étais proposée de réaliser. Je somatise les tensions surtout dans les cervicales et les épaules. Si j'ai beaucoup de choses "importantes" à faire, je dors mal, je suis agitée et je me lève climatique et fatiguée. Quand quelqu'un m'approche, je deviens dure, j'évite le contact physique. Je registre mon corps comme une cuirasse, comme un bouclier avec une attitude de défense contre le monde. Mon corps vieillit et cela m'attriste. J'ai peur de ne pas pouvoir "faire".
- 2- L'être : je suis connectée à mon centre de gravité et je me bouge en fonction de ce que je sens comme unitif. Les mouvements sont fluides, détendus, doux, harmonieux. Je dors bien et parfois j'ai des rêves significatifs. Je me lève de bonne humeur et pleine d'énergie. Je me sens accompagnée par mon Guide qui me protège.

Le monde

- 1- Le faire : le monde se divise en deux catégories : aimable ou hostile selon que cela me facilite ou m'empêche de développer mes propres intérêts. "Le faire" est tendu, mécanique, déconnecté de tout ce qui m'entoure, comme si le monde et moi étions deux entités complètement séparées. Tous les intérêts sont sur un même plan et tout se résout pragmatiquement. Je me chosifie de la même manière que je chosifie le monde : les personnes, les êtres vivants, les choses sont une

décoration du paysage extérieur. Je n'y prête attention que lorsque j'y ai un intérêt. Si on me sollicite, j'expérimente en général que l'on me dérange.

- 2- L'Être : j'expérimente l'Un et le Tout. Registre d'harmonie avec tout ce qui m'entoure. Tout m'inspire, tout a une signification qui se connecte avec le dessein Majeur. Je sens le Nous comme une seule conscience qui avance, qui évolue. Donner est contribuer à ce que cette conscience avance, s'accélère. L'Unité interne guide mon chemin. Je me sens ouverte, douce, joyeuse. La cuirasse tombe, les autres sont mes frères, ma famille. Je sens les connexions humaines au-delà des paroles, de cet espace-temps. J'expérimente les concomitances du processus. Je perçois le monde et tout ce qu'il y a en lui comme une grande merveille dont il faut prendre soin.

La mort

- 1- Le faire : mon paysage de formation athée et pragmatique opère mécaniquement. J'ai peur de la vieillesse, de la dépression, de dépendre des autres par une maladie, de mourir en agonisant, de la solitude. En réalité, j'ai peur de reproduire la vieillesse de mes parents. Tout se termine avec la mort. « *Tu es poussière et à la poussière tu retourneras* » (Génèse 3 : 19).
- 2- L'être : les travaux avec la Force, les Cérémonies de bien-être et d'Assistance, la Discipline et l'ascèse ont déstabilisé peu à peu mon paysage de formation sur la mort. Par expérience, je sens chaque fois moins la peur. La certitude qu'il y a "quelque chose", qui vit en moi, qui n'est pas mon corps et qui peut communiquer avec ce "quelque chose" des autres dans un autre espace-temps, cette certitude s'approfondit à mesure que j'avance dans l'ascèse. Cela m'a ouvert les portes de mondes insoupçonnés remplis de significations sacrées comme les mythes et les mystiques de différentes cultures mais aussi je me rapproche de mes propres racines produisant des réconciliations au-delà de ma propre histoire personnelle.

CONCLUSION

« *Etre ou ne pas être, telle est la question* », jamais auparavant ces paroles n'avaient résonné en moi avec autant de clarté, elles sont tellement pleines de significations.

Avant de m'endormir le soir quand je sens que durant le jour il y a eu des moments où je me suis connectée avec L'Être ; quand je peux imaginer ma vie rapprochant progressivement l'être et le faire jusqu'à "ne faire qu'un" ; quand je me projette dans l'avenir depuis cette unité, cela me met dans une fréquence hautement inspiratrice et toute ma vie s'illumine d'un sens joyeux.

Le mythe transcendantal

L'émergence du mythe de la transcendance

Ce mythe est composé de différents types d'expériences : rêves, pratiques d'ascèses, transfert, transfert exploratoire. Chaque expérience constitue une pièce d'un puzzle que j'ai découvert tout au long de mon processus d'éveil spirituel. Ce n'est qu'en faisant la synthèse de l'année 2020 que je réalise que les pièces commencent à s'assembler et qu'un nouveau mythe émerge en moi. Chaque élément du nouveau mythe a une signification profonde pour moi.

Le mythe transcendantal

Je suis assise dans le Mirador du Parc Punta de Vacas et je regarde ce merveilleux paysage pour la dernière fois. Je pose ma main sur ma poitrine et je suis profondément reconnaissante pour tout ce que j'ai vécu, des scènes de ma vie défilent dans ma tête et je sens la substance unité intérieure parcourir mon corps. J'ai dans ma main la plume que le Guide m'a donnée, je vois aussi le condor Promesse d'avenir qui vole sur les hauts sommets enneigés. Je prends contact avec l'être, nous sommes prêts pour le grand saut final. Un dernier merci au Maître : « Merci Silo, de m'avoir montrée le chemin qui rend l'être humain libre et heureux ». Je ferme les yeux et je saute...

Le condor m'attrape et je m'assois sur son dos. Nous traversons le tsunami de la mort et arrivons à un autre espace. Nous allons vers une sphère, une lumière blanche et brillante, c'est l'espace du non vouloir. Je rends la plume et absorbe la lumière, tout mon être reçoit la lumière, une lumière qui me purifie. Une lumière intelligente, vivante ... Je sais qu'il y a d'autres présences. Elles sont toutes bienveillantes comme s'il y avait d'autres êtres recevant la lumière, c'est un lieu de purification...

Puis nous continuons à voler dans l'espace et là, au loin, je vois mon étoile rose. Nous allons vers elle. A mesure que je m'approche de l'étoile, mon être s'illumine de plus en plus. Une joie immense jaillit de la Source. Mon être est lumière et joie fusionnant avec l'étoile rose...

En volant, nous allons vers une autre étoile, dans une autre galaxie. Soudain, j'entends l'appel qui me dit : « Viens, viens ! » Comme un aimant, je me sens de plus en plus attirée... C'est là... Je peux percevoir l'énorme rayonnement ... La Cité Cachée, la demeure de l'être ! Dans la pleine acceptation, j'absorbe la lumière, je deviens de plus en plus transparente. Bénie par la lumière, je me mets humblement à sa disposition pour continuer à servir la Vie...



SYNTHESE D'UN PROCESSUS D'ASCESE



ENGAGEE AVEC LA LUMIERE



Ainsi, la responsabilité personnelle et la responsabilité historique ne sont pas données par ce que les gens croient qu'ils font ou décident, mais par leur adhésion ou rejet à la lumière du phare. C'est ce qui compte dans le Destin de chacun et des ensembles, parce que "peu importe dans quel camp t'ont placé les événements : ce qui importe, c'est que tu comprennes que tu n'as choisi aucun camp". En comprenant cela, les gens adhèrent à la lumière ou la rejettent et la lumière se rapproche ou s'estompe. C'est l'engagement avec cette lumière qui permet de parler de responsabilité ou de direction. Tout le reste est l'ombre d'une ombre ; le rêve d'un rêve ; l'image d'un miroir dans un miroir.

Lettre de Silo à Karen – 2003

Sylvène Baroche

Parcs d'Étude et de réflexion la Belle Idée - 2021

SOMMAIRE

Introduction	page 3
1. Méthode de travail : Le travail en tribu	page 4
Travail en binôme	page 4
Groupe d'Ascèse	page 5
Travaux approfondi en tribu : travail expérimental	page 6
Renouvellement des vœux	
2. Le Dessein	page 10
La force intérieure	page 10
Le travail avec la charge affective	page 11
3. Les outils fondamentaux	page 14
Le complément	page 15
Le silence mental	
Le Message de Punta de Vacas	
4. La certitude de l'immortalité	page 17
Les expériences significatives	page 17
Contact avec les êtres chers d'autres temps	page 19
L'esprit	page 20
Les messages reçus d'autres espaces amplifiant mon Dessein	
Conclusion	page 23

INTRODUCTION

Mars 2020 - je me décide en échangeant avec une amie à faire le point sur ma recherche et mon travail d'ascèse.

10 ans que je travaillais pour œuvrer le mieux que je pouvais sur ce chemin spirituel parsemé d'embûches, de petites victoires personnelles, d'expériences significatives, de déserts, de monde interne révélé, avec l'objectif toujours renouvelé d'un changement mental profond.

Une pandémie mondiale mettant tout le monde, moi comprise, à l'arrêt m'a aidé à me poser... Mes parents que j'avais accompagnée du mieux que j'avais pu dans leurs derniers pas venaient tout juste de quitter ce monde me laissant dépositaire de belles valeurs à transmettre ainsi qu'en toute logique la première place pour être sur la prochaine ligne de départ, un enfant qui avait grandi si vite qu'il commençait à s'envoler, une énergie libérée et renouvelée.

Surtout je plafonnais et j'avais besoin d'un nouveau saut évolutif dans ma recherche interne.

Finalement, ressentant que la crise qui s'annonçait serait forte et secouerait fortement tout un chacun, j'aurais besoin de toute mon énergie.

Ne pas avoir écrit les quelques conclusions de ma recherche parasitait ma conscience et m'en enlevait.

Synthétiser ces quelques années de recherche allait peut-être pouvoir m'y aider.

Voici donc la méthode de travail collective que j'ai utilisée dès le démarrage de mon travail, le « renouvellement de mes vœux », la connexion et la découverte du Dessein, un court voyage à Punta de Vacas dans lequel j'ai eu une réponse à mes difficultés sur la poursuite de mon chemin spirituel, enfin la voie vers la réconciliation et les messages reçus d'autres espaces m'aidant à affirmer mon Dessein dans le quotidien.

1. METHODE DE TRAVAIL

LE TRAVAIL EN TRIBU : UNE FORME DE TRAVAIL IDOINE

Dès la remise du document d'ascèse, en 2011, les travaux et recherches individuels bien qu'ayant été tentés à de nombreuses reprises ont été moins efficaces que les recherches et travaux collectifs.

En effet, la première année qui a suivi, si j'ai tenté de continuer des pratiques individuelles, à l'image de ce que je réalisais dans cadre de la discipline énergétique c'est en binôme, en groupe d'ascèse ou encore en retraite d'une semaine avec d'autres amis que j'ai pu noter le plus d'approfondissement dans l'expérience tant dans les pratiques, que dans l'étude de matériels, de compréhensions et de liens établis. C'est l'interrelation avec l'autre qui me nourrit et m'inspire.

D'un point de vue du quotidien, à cette époque, mes pratiques « sur chaise » ne parviennent pas au même niveau de silence et d'approfondissement si je sais par exemple que l'autre personne est elle aussi en train de pratiquer. L'idée d'aller ensemble vers un Dessein commun m'incite à toujours plus d'approfondissement.

De plus, à cette période, j'ai encore peur que l'expérience transcendantale m'emmène directement vers d'autres espaces et d'autres temps non encore apprivoisés. Cette peur constante de mourir est d'autant plus forte quand je suis seule. La présence de l'autre me rassure et mon travail peut alors naturellement s'orienter vers le lâcher prise.

Le travail en binôme (Depuis 2011 et encore actuellement)

Dans le document d'ascèse, il était recommandé de « Prendre plusieurs heures pour pouvoir méditer, réfléchir et mettre de l'ordre dans les idées sur les choses de la vie externe et interne ». Ne parvenant pas à maintenir ce rythme dans ma vie quotidienne, pour m'aider à m'extraire du plan dense une demi-journée par semaine, je me propose de travailler régulièrement avec un binôme qui lui aussi le voit nécessaire dans son moment de processus. Engagée avec l'autre, il m'est difficile de reporter ce « rendez-vous avec moi » Au fur et à mesure de ces 10 années, comme les moments de vie et les nécessités changent, je n'ai pas toujours travaillé avec la même personne. Mais j'ai tenté de maintenir cette forme : Travailler avec l'autre de manière hebdomadaire.

Le procédé est le même : Démarrage de ce temps d'ascèse avec l'autre par une pratique individuelle, expression éventuelle du projet pour les heures à venir (travail de méditation, lecture, pratiques...), conclusion du travail avant de regagner le monde dense.

Les lieux sont importants : C'est dans les églises et au Parc que le travail réalisé est le plus profond.

A chaque fois le bienfait est immédiat : Le rythme hebdomadaire m'est essentiel. Vital. Si le travail quotidien ne m'est pas toujours possible, le rythme hebdomadaire, lui, me correspond parfaitement.

Binôme régulier (2011-3089 ?!)

Une de mes amies très chère avec laquelle nous avons partagé la construction et l'écriture de notre examen d'œuvre, il y a 10 ans, est devenue une compagne de travail permanente. Avec elle, nous nous complétons parfaitement, de par nos carences et vertus, une grande affection, et notre souhait d'élévation constant ainsi que notre envie de dépassement. Cela nous aide à approfondir chaque fois plus dans nos travaux internes et dans leur traduction sociale.

Binômes avec fonction catharsis/transfert (2018-2019)

Avec une autre amie, nous avons travaillé sur « les bas-fonds », nous avons délogé des contenus très puissants nous entravant dans notre recherche respective et notre aide mutuelle nous a permis l'une, l'autre, de les transformer et de les transférer.

Groupe d'ascèse (2011-2014)

Les 2 premières années d'ascèse (2011/fin 2013), à la Belle Idée, nous avons été nombreux à constituer ou rejoindre des groupes d'étude autour du thème de l'ascèse.

A cette période, je me réunissais de manière régulière, au moins une fois par mois avec quelques amis pour reprendre chacun des thèmes du documents d'ascèse de façon à les appréhender, les développer, les adopter.

Certaines fois, nous étudions tous ensemble en lisant le document partie par partie et en apportant nos premières expériences pour commencer à appréhender ces thèmes. Certaines autres fois, nous nous répartissions par groupes d'étude pour travailler sur un thème précis puis nous retrouvions ensuite l'ensemble du groupe avec lequel nous partageons nos compréhensions. Il nous est aussi arrivé de pratiquer tous individuellement dans le même temps

puis de se proposer ensuite un temps d'échange sur l'expérience « individuelle partagée ».

En 2014, ce groupe d'ascèse s'est réuni de moins en moins régulièrement et l'ensemble s'est essoufflé. J'ai donc cessé avec cette forme pour continuer puis développer une autre forme commencée en 2013 bien plus appréciée et plus adaptée encore : Les laboratoires d'expérimentation !

Travaux en tribu approfondis « type expérimental » (2013-2020)

Le cyclotron

⇒ Avec un groupe de 3 personnes

Avec ces premières années de tâtonnement sur les premiers pas de l'ascèse, j'ai commencé à former un nouveau projet : Tenter d'accélérer l'accès au Profond en cherchant de nouvelles voies pour nous y mener : déséquilibrer, déstabiliser, bousculer ce moi que je trouvais un peu trop installé dans le quotidien, afin de le déplacer, voire le suspendre pour chercher de nouveaux chemins.

Là encore, le faire dans le quotidien me paraissait impossible : Avec deux amis proches, nous avons formé une « enceinte-laboratoire » pour étudier avec notre petit groupe quelles seraient ces voies de déstabilisation et nous avons décidé de traduire ce projet dans des Parcs possédant nécessairement une Salle, convaincue que le « cyclotron » serait plus efficace si nous pouvions nous relier depuis elle à toutes les Salles du monde !

Une condition importante nous a paru être la puissance de retraites liée à une conjonction entre la durée (une semaine), le lieu (un parc bien équipé, complet) et la cloche mentale (se couper de notre quotidien, avoir un emploi du temps chargeant les moments de pratiques, d'échanges, d'étude, de méditation).

A noter que les rencontres hebdomadaires du Message dans lesquelles nous nous retrouvons aussi ont joué aussi un rôle pour maintenir et amplifier le feu intérieur de l'accès au profond.

La machine en elle-même :

La machine est la manière dont les retraites d'Ascèse ont été imaginées : Cette machine fonctionne comme un accumulateur, un condensateur qui se charge jusqu'à produire des sauts de compréhensions, de contacts, de catharsis et d'expériences.

Ainsi, sur une période de plusieurs jours, une forme de travail régulière et auto-alimentée est installée nous a permis un réel saut qualitatif.

Chaque jour, le schéma est le même et la logistique est calée.

Concrètement : Au démarrage de la retraite après une entrée commune, chacun énonce à l'ensemble son aspiration pour cette retraite expérimentale. L'ensemble le note et aidera chacun à parvenir à cette étape par le biais d'un plan d'action, d'un calendrier systématisé, de techniques, d'outils et pratiques choisis et revisités pour l'occasion.

Le dernier jour est un jour d'évaluation, de partages de compréhensions et de projections pour le retour dans la vie dense.

Sur ce même scénario, cette équipe s'est réunie au moins une fois par an de 2013 à 2020.

Puissance et contamination : Il existe une belle contamination positive entre nous : chaque fois que l'un ou l'autre avance dans son processus, les autres reçoivent l'impact de son changement, ce qui accélère leur processus propre. Cela semble être une loi, « L'ensemble améliore les individus ».

Le laboratoire « imposition de la force »

⇒ Avec un groupe de 6 personnes :

Le laboratoire d'expérimentation sur le thème des cérémonies d'imposition fait lui aussi partie de ce processus expérimental. C'est le même objectif que dit précédemment mais cette fois avec un objet d'étude différent : Réaliser un travail d'approfondissement avec le travail sur l'imposition de la Force comme accélérateur d'accès au Profond.

Nous avons œuvré en ce sens pendant 2 ans ½ avec plusieurs retraites d'une semaine, des échanges et des études.

En 2017, un écrit a été réalisé pour transmettre l'expérience de ce curieux laboratoire (récit collectif sur l'imposition de la force – La Belle Idée – mai 2017).

Conclusion

Animée par l'Autre et le Nous depuis toujours ainsi que par tout ce qui est collectif, je me place mécaniquement « au service de ».

Malgré plusieurs tentatives et beaucoup d'efforts, je dois ~~le~~-reconnaître que l'ascèse individuelle n'est pas mienne.

Quand l'enceinte est réunie, quand les mois se diluent, quand les apparentes séparations fondent, et que le Nous surgit, je peux lâcher prise, me fondre avec cet ensemble et accéder ainsi à des espaces auxquels individuellement je ne parviens pas à accéder.

Au final, c'est grâce à cette atmosphère affective, à la beauté des liens, au cercle mental et au même engagement chez ces amis-maîtres que nombre d'expériences ont pu être réalisées, approfondies, partagées. Chaque personne remplissant une fonction bien particulière dans ce processus de réciprocité.

J'accepte pleinement que c'est le groupe qui m'inspire et me permet de me révéler. Avec lui, elle je pourrai aller au bout du monde interne !

J'ai beaucoup de gratitude pour chacun de ces compagnons de quête, devenus dans nos expériences sacrées, des êtres lumineux, à la fois protagonistes et témoins de mon aventure intérieure.

Quelle magie que ces rasades de Profond prises tous ensemble.

Un merci infini pour ces expériences partagées autour du banquet des dieux.

RENOUVELLEMENT DE VŒUX

C'est lors d'une assemblée, en m'engageant devant les Maîtres de l'Ecole qu'un tournant interne s'est réellement opéré. Mon travail d'ascèse est en lien direct avec « ma » première expérience de « rapt » vécue ce jour-là.

Contexte : L'année précédant cette assemblée, j'avais envoyé un courrier à l'un des rares maîtres de cette Ecole. Et attendant fiévreusement la réponse à ma requête j'avais appris quelques jours après et coup sur coup 2 nouvelles qui avaient produit en moi une forte déstabilisation. Un enfant était en train de prendre vie en moi depuis déjà quelques semaines et l'Ecole venait de se fermer pour un temps indéterminé. Et là, 1 an plus tard, dans cette salle de la Belle Idée, devant les représentants de cette Ecole, tout s'est zippé immédiatement : Tout m'avait emmené jusqu'ici pour m'engager dans une œuvre qui me dépasserait totalement. J'étais là pour ça. C'est seulement depuis la connexion à un endroit interne très profond, méconnu jusqu'alors, très proche de la source, que j'ai pu communiquer mes aspirations les plus profondes. Au moment de quitter cette salle et cette Assemblée devant lesquels je venais de renouveler mon engagement comme à l'Aube d'une nouvelle vie, j'ai pris comme téléguidée dans

mon sac « psychologie IV » et ai déclamé comme si je le lisais à l'humanité « On peut envisager des configurations de conscience avancée dans lesquelles tout type de violence provoquerait de la répugnance avec les corrélats somatiques correspondants. Une telle structuration de conscience non violente pourrait parvenir à s'installer dans les sociétés et serait une conquête culturelle profonde. Cela irait au-delà des idées et des émotions qui se manifestent timidement dans les sociétés actuelles, pour commencer à faire partie de la trame psychosomatique et psychosociale de l'être humain ».

J'ai terminé de lire. J'ai levé les yeux. Puis ai réalisé dans ce son du silence (comme l'écrit Peter Deno dans son livre qui a justement ce titre) une prière intérieure pour que chacun des mots écrits par celui qui nous avait amené jusqu'ici soit entendu jusqu'au millionième micron de ce quelque chose en lien avec la vie. Je n'étais plus là. Quelque chose parlait à travers moi qui n'était pas moi.

Puis « je suis revenue ». J'ai pu percevoir dans ce drôle d'état en relevant les yeux que l'Assemblée devant moi se levait ; Je pouvais moi aussi me lever et partir. J'avais tout dit. Alors que je me retrouvais dans ce Parc quitté quelques minutes, heures, siècles, millénaires auparavant, ai cligné des yeux, éblouie par le soleil inondant de lumière l'ensemble du paysage. Un ami debout devant l'entrée de la salle se tenait là. J'ai éclaté en sanglots, avec des pleurs irrépressibles et me suis enfouie dans ses bras me sentant comme en fusion avec cet être bien vivant ! C'était comme un réel retour au monde. Comme si dans cette salle j'avais connu les prémisses de ce que je reconnâtrai ensuite plus tard comme le « ni temps ni espace ». J'ai su, à ce moment précis que ce que Silo avait écrit quelques années auparavant allait se réaliser. J'avais vu l'être humain du futur. La réalité tant souhaitée depuis ce jour où l'on m'avait parlé d'humaniser la terre et de la création d'une nation humaine universelle, moi, héritière de la Shoah...J'ai su que ce jour-là arriverait comme quelque chose d'indubitable. J'étais allée dans le futur ! Et le Dessein m'avait placé là dans cette Salle avec grand Sens car là serait ma contribution j'en étais certaine. « Du fait de travailler avec le Profond, la traduction se manifestera dans le monde » (Cahiers d'Ecole)

« En ce moment même, nous donnons forme à une nouvelle société. Et quand nous aurons bien arrangé notre maison, nous ferons un nouveau saut. Alors oui, viendront les colonies planétaires, les galaxies et l'immortalité. Je ne m'inquiète pas de savoir si nous traverserons une nouvelle phase de stupidité dans le futur,

parce que nous aurons grandi et il semblerait que notre espèce arrive à se débrouiller précisément dans les moments les plus difficiles (...). Ils ont réalisé qu'ils existaient. Les jeunes ont été le ferment de quelque chose qui devait arriver ; on ne peut expliquer autrement la rapidité de ce phénomène. Les gens prirent tout en main, maintenant je le crois ! La fin de l'histoire fut spectaculaire étant donné que 85 % de la population mondiale a vu le lion ailé ou en a rêvé et a entendu aussi les paroles du visiteur, alors qu'il retournait à son monde. Je l'ai vu, et vous ? ». Silo – Le Lion ailé

2. Le Dessein

C'est avec le Dessein que j'ai commencé à travailler sur nos thèmes d'ascèse. Je l'avais déjà appréhendé, car dans le 3^{ème} quaternaire de la discipline énergétique, on nous demande de méditer sur le Dessein afin d'imprimer une direction à l'énergie dans le pas 12 qui sera nommé « transformation énergétique » traduit ensuite par une introjection ou par une projection de la force.

Avant chaque routine, travaillant avec le Dessein de manière répétée, il y avait déjà comme une sorte d'automatisme. Avec l'ascèse, le Dessein a pris davantage de force, essentiellement en travaillant et en y associant la charge affective.

Rencontre avec la force intérieure

En 2011, je redécouvre la puissance de la force intérieure déjà rencontrée lors des différentes retraites sur la Force début 2000 auxquelles j'avais eu la chance de participer. Surprise par sa puissance, j'avais alors tenté de la dompter ne sachant comment la maîtriser et encore moins l'orienter.

A la 3^{ème} retraite sur la force j'avais commencé à apprendre à l'apprivoiser. Le principal écueil, et pas un des moindres était alors la peur de la mort.

Emportée, transportée par cette énergie intérieure, j'avais alors coutume de me laisser aller jusqu'à un certain point. Quand le sommet de ma tête commençait à fourmiller de picotements, que la sphère commençait comme à m'emmener, je coupais systématiquement là l'expérience en tapant le sol avec mon pied d'un coup sec. Ainsi je respirais, rassurée : je vivais !

Ensuite, progressivement, j'ai commencé à accepter cette puissance en faisant quelque chose avec ma conscience : ça n'était pas « ma force ». Rien ne

m'appartenait. C'était la Force universelle qui passait à travers moi. Ainsi, retraite après retraite, tentative après tentative, la force va se développer, se transformer, s'élever et produire de la puissance pour se traduire dans le dessein que je configure alors plus clairement. Ça n'est pas non plus mon dessein. Quand je me place dans le thème du Dessein, il me vient instantanément, le dessein universel de l'humanité qui, au-delà des soubresauts nous emmène vers quelque chose de majeur, d'incommensurable. Une fois encore, me laisser porter comme canal et tout est infiniment plus simple. C'est l'emplacement adéquat.

La charge affective

En 2016, comme la force intérieure me pose moins de difficultés, que j'ai commencé à l'apprivoiser, je peux me consacrer à travailler désormais sur la charge affective.

J'ai structuré les choses comme suit : la force intérieure donne puissance à mon Dessein, la charge affective lui donne volume, couleurs, sons, élévation.

Travailler sur la charge affective me permet de générer et de conserver un quantum d'énergie suffisant pour aller vers toujours plus d'approfondissement du Dessein.

Pour produire cette charge affective, j'ai créé un chemin intérieur balisé :

J'évoque mon Dessein,

je me mets en disposition poétique comme si j'allais à la rencontre de...

Puis :

1. J'inspire fortement (me concentrer sur mon inspiration me permet de rentrer en moi, de rentrer « chez moi » quasi immédiatement).
2. Je remercie, en posant la main sur le cœur (le remerciement me permet, lui, une distension immédiate, un relâchement général, une détente profonde).
3. Je pressione ensuite l'air sur le cœur à la manière de la Demande, pour concentrer la charge.

Au fur et à mesure des expérimentations, j'ai défini une attitude dans laquelle je « baisse la garde ». Je m'en remets à... Je m'abandonne à... Et je me laisse traverser par ou la force, ou la charge affective liée au sentiment de l'Amour et de l'affection. Et avec ce qui me traverse, je peux accéder, certaines fois à la profondeur du dessein.

Lorsque je connecte à mon dessein profondément, je m'aperçois que c'est

énorme : Je connecte au Dessein de la transcendance et de l'immortalité. Prendre contact avec cette réalité me transporte véritablement dans le même temps qu'elle me donne le vertige.

Je vois qu'il me faut donc clarifier ce Dessein en lien avec cette immortalité et continuer à travailler la charge affective qui va avec.

A cette période, deux images surgissent de manière régulière dans mes pratiques, des images comme obsessionnelles qui s'imposent dès le démarrage de mes expériences :

Mon être intérieur se transforme en Déesse mère protégeant la terre et ses êtres vivants de tous les attributs d'Amour et de protection possibles. Dans le fond les rires d'enfants recouvrent de plus en plus fort les bruits sourds de la violence.

Une autre image vient compléter la première : On entend au loin la clameur des peuples et moi je danse avec une liberté totale pétrie d'une joie immense sous une pluie en or avec la certitude que cette clameur sera entendue et traduite.

Je reconnais un monde à l'intérieur. Un monde interne riche, chargé de beauté, d'attributs, de divinités m'échappant totalement dans le quotidien me laissant prendre facilement par des empêchements comme celle de peur de la mort qui me fait fuir en m'agitant aidée par ma motricité excessive.

Je décide alors d'intégrer davantage d'études et de pratiques à ma vie pour commencer à contacter plus régulièrement mon monde interne et continuer à approfondir cette peur de la mort m'empêchant encore d'accéder à des espaces profonds.

Dans le même temps et comme pour m'aider à aller vers cette prochaine étape, lors d'un échange en retraite expérimentale, en vivant une expérience significative je connecte pour la première fois au dessein général de l'humanité, le mien y étant intégré et moi à son service. Il s'agit de lui permettre de me traverser avec ce qui a toujours existé en moi. Juste prendre contact : rien n'est à trouver. Tout est là. Il faut juste abaisser la garde du moi.

Je n'ai pas à produire, à obtenir à faire pour accéder, me hisser. J'ai juste à faire le vide et accepter mon monde intérieur. Il n'y a rien à craindre. Tout est bien.

Peu après, lors d'une pratique, je connecte nouvellement avec le sentiment d'Amour. Fin 2016, j'avais décidé de couper avec cette source, car ma souffrance lors d'événements successifs avait été trop aigüe. Et voilà que là, dans une expérience dans la Salle de Tolède, Cybèle, Déesse phrygienne de la terre, la « magna mater », symbolisée le plus souvent avec un fauve de chaque côté m'apparaît fortement et touche mon cœur.

Mon être tout entier se retrouve alors inondé de ce sentiment indicible. M'invitant à connecter à une grande puissance d'Amour pour l'être que je suis et pour mes contemporains.

Je comprends avec l'aide de Cybèle que si je souhaite continuer dans cette quête du profond, je devrai assumer cet Amour et produire quelques arrangements et réconciliation que je remets alors à plus tard. Concernant Cybèle, je l'avais « rencontrée » dans un musée d'Ankara et elle m'avait laissée bouleversée pendant plusieurs jours. Ses formes généreuses, ses attributs de bonté et de générosité, le fait de veiller telle une gardienne du feu sur la nature, les animaux, la vie, m'avait comme raptée.

Visualiser cette Déesse, l'intégrer jusqu'à l'internaliser en tant qu'image cénesthésique, vibrante dans mon corps, me permet alors une grande ouverture et une disposition réelle à l'Expérience.

C'est la Déesse qui m'impacte le plus quand je la laisse venir, quand elle s'immisce. Avec elle arrive régulièrement un dieu genré masculin qui peut toucher tous mes plexus et m'emporter loin et haut... (cf pas 12 transformation énergétique puis introjection ou projection).

Quand je suis dans cet l'Amour sans conditions, et que je me sens accompagnée par cette présence divine, je me connecte avec plus de facilités au processus de l'être humain, à sa quête, à travers moi, en moi, au-delà de moi. Le Dessein est par là.

Conclusion

L'acceptation profonde de la force intérieure m'a permis ensuite d'assumer un Dessein puissant en lien avec l'immortalité et avec un saut de conscience général.

Pour assumer ce Dessein, la part du moi c'est de baisser la garde, de s'abandonner, de se laisser traverser. La charge affective, elle, est nourrie par la force de l'Amour, grâce à l'irruption de certaines figures mythiques aux

attributs féminins (Cybèle, Vénus, Inanna...).

3. Les outils fondamentaux

Grâce à ces expériences significatives qui ont surgi lors de pratiques, j'ai compris que si je voulais aller vers ce Dessein en lien avec l'immortalité je devais appliquer mon énergie sur le thème de la transcendance. Pour se faire je devais accéder davantage à mon monde intérieur et aux espaces profonds.

J'ai pu noter 2 obstacles importants à cet accès : Les bruits mentaux et la peur d'accéder à ces régions « seule ».

Pour travailler sur les bruits mentaux, j'ai découvert les « délices du silence ». Pour accéder aux espaces profonds, accompagnée, j'ai fait appel au thème du complément.

Le Silence mental

Me rendant compte de l'empêchement majeur dans mes pratiques, à savoir les bruits mentaux, j'ai cherché à travailler ce thème traité dans « Le délice dans l'expérience du silence » : J'ai cherché à réaliser son procédé : Tenter d'approcher un endroit intérieur après une profonde distension et en maintenant l'attention grâce au point de silence se situant aux axes élevés et profonds appelés axe Y et axe Z de l'espace de représentation. Après l'avoir lu, j'ai souhaité l'expérimenter et séance de travail après séance de travail avec d'autres amis animés par le même projet de travail, j'ai pu mesurer et vivre pour la première fois ainsi « l'expérience du silence ». J'ai saisi le titre choisi à cet apport : réellement quand le silence arrive à se faire vivant, que plus aucun bruit ne m'assaille, quand je parviens à ce « silence entre 2 bruits », c'est un réel délice.

Grâce à ce travail, j'ai pu graver une nouvelle pratique.

Elle s'est finalement systématisée de la manière suivante :

1. L'entrée : Je remercie en mon intérieur jusqu'à ressentir une profonde gratitude me permettant à la fois une distension et une douce émotion dans laquelle je peux rester baignée un long moment.
2. Je demande fortement le contact avec mon monde intérieur
3. Je m'installe le plus à l'intérieur de moi, le plus possible
4. L'énergie sous forme de sphère envahit mes plexus depuis le plexus

cardiaque. Ensuite, l'énergie s'oriente vers la tête.

Je registre alors mouvement, couleurs et lumière.

L'énergie continue alors de s'élever tout comme dans les pas 10.11.12 de la discipline énergétique.

5. Et là le plus souvent avec cette énergie, je projette : j'envoie mon énergie avec direction sur le Dessein. Ce « lâcher-prise » permet à la demande dite à voix haute ou évoquée à l'intérieur au préalable d'agir. En effet, le dessein que j'ai configuré avant tout, oriente alors le déplacement énergétique de façon coprésente.

Quelques fois grâce à l'augmentation de la tension, il peut se produire la fameuse "rupture de niveau » me catapultant dans les espaces du Profond.

En tous les cas, à présent, dès que je m'installe « en moi », grâce à ce procédé, je peux accéder de manière plus facile et fluide aux espaces profonds.

Le complément

Avec cette peur de mourir, et accédant à des espaces toujours plus profond, en 2015, il ne m'a plus été possible de continuer « comme avant ». J'ai essayé « d'obtenir de l'aide » grâce aux figures mythiques et surtout à leurs attributs précédemment cités pour aller vers ces espaces car ce quelque chose d'irrépressible m'empêchait d'y accéder.

Ma recherche s'est alors orientée vers le thème du complément.

J'avais étudié ce thème, traduit certains matériels et partagé avec d'autres amis en Italie puis en France.

C'est ainsi qu'après l'avoir étudié théoriquement, j'ai commencé à expérimenter concrètement le travail avec cette possibilité. L'objectif est très clair : Augmenter en puissance son ascèse énergétique et déstabiliser l'état de conscience normale. Alors que dans la discipline énergétique, quand l'énergie arrivait au sommet, il y avait la possibilité d'introjecter ou de projeter la force accumulée et élevée sur le Dessein précédemment évoqué, en travaillant avec le complément je pouvais fusionner avec l'entité. Et le fait de fusionner avec une entité aux attributs masculins m'a permis de concentrer davantage d'énergie dans le plexus producteur pour ensuite faire monter l'énergie de plexus en plexus jusqu'au sommet de la tête. En d'autres termes, à un moment donné, la fusion avec un autre être virtuel, plusieurs fois symbolisé sous forme

de dieu vivant, m'a permis de démultiplier le quantum énergétique pour projeter l'énergie sur le Dessein avec davantage de puissance.

Plus concrètement, j'ai cherché à visualiser une entité non existante possédant des attributs physiques pouvant produire une forte commotion à la fois affective, émotive, sexuelle permettant à l'énergie de se concentrer avec un quantum important d'énergie pouvant ensuite être graduellement monté de plexus en plexus jusqu'à produire un fourmillement au sommet puis une ouverture au sommet de la tête pour laisser passer cette énergie et la projeter sur ce que j'avais configuré au préalable comme Dessein.

J'ai pu réaliser ce travail à plusieurs reprises, essentiellement dans des Parcs, avec d'autres qui dans le même temps faisaient leur propre travail avec ce même thème d'étude.

Il m'a fallu gagner en lâcher prise et c'est après plusieurs sessions de distension mentale que j'ai pu y parvenir. Silo avait l'habitude de faire une digression en racontant que quand le bouddha se sentait en bas de l'arbre bodhi et que ses disciples lui demandaient « maitre que fais-tu ? », il répondait « rien », « comment rien » ? Oui c'est cela que je vais faire, rien... « si tu mets la conscience, tu freines... toi, tu dois lâcher prise »). Charla de Poncho Granada – Le travail avec le complément – PDV 2013

Grâce à cet outil, j'ai pu réaliser 3 trois expériences significatives pendant lesquelles chaque fois un canal s'est comme ouvert au sommet de la tête laissant passer une force prodigieuse qui se projetait sur le Dessein.

L'état général s'en trouvait alors modifié ; je pouvais noter une plus grande lucidité, une paix recouvrée qui ne demandait alors qu'à s'installer.

Après plusieurs semaines de travail accumulé, j'ai cessé de travailler avec ce thème. De fait, comme lorsqu'un four chauffe trop, je produisais trop d'énergie par rapport à la direction imprimée. D'autres fois la projection n'était pas suffisamment orientée ou bien le dessein n'était pas assez configuré. Surtout il y eut la nécessité impérieuse de me dédier à la réconciliation. Dans ces lâchers prises des images surprenantes surgissaient m'indiquant clairement que je devais m'atteler à purifier.

La réconciliation devait se faire essentiellement avec moi-même et j'ai senti que le travail allait être conséquent.

A cette période où les contenus ressurgissaient avec force, et avant le grand rangement, pendant que le travail d'opérative opérait, il ne m'a plus été possible de travailler avec le circuit énergétique et ce, pendant plusieurs mois. J'ai noté à ce moment-là un vide de pratiques total.

C'est à ce moment qu'au cours d'un voyage en Amérique Latine, j'ai réalisé une retraite de quelques jours à Punta de Vacas pour chercher ce qui entravait mon évolution spirituelle.

C'est l'unique expérience de travail et de méditation individuelle qui plus est dans un endroit mythique qui a marqué un changement d'étape dans mon chemin d'ascèse me servant de référence pour un certain type de retraite individuelle.

Ma question était en lien avec le thème de l'extermination de millions de personnes, dont beaucoup de juifs, pendant la dernière guerre. Parmi ces personnes violentées et disparues, il y avait des gens de ma famille dont ma grand-mère Esther, que je n'ai évidemment jamais connue mais que j'aime d'un amour fou. Dans mes pratiques, malgré le bien-être que je lui avais prodigué quelques fois, surgissait son image douloureuse, des pertes, des deuils, des détresses irréparables, des images incontrôlées, des personnes en proie à des abominations, au total des images oppressantes et une angoisse sourde et saisissante.

J'avais déjà travaillé avec ces thèmes au cours de catharsis/tranfert mais avec la profondeur du travail et l'accumulation d'expériences significatives, le four avait explosé et il me fallait trouver une nouvelle issue.

En posant la question dans cet espace sacré de Punta de Vacas, j'ai pu saisir une bribe de réponse suffisante pour réorienter totalement mon regard : Il y a des événements qui ne peuvent être intégrés par une personne seulement. C'est le travail de toute l'espèce humaine.

Instantanément, j'ai senti cénesthésiquement, un soulagement incroyable, des tonnes de plomb se diluer, la légèreté s'installer.

Quand j'ai saisi que j'avais fait ce que je pouvais par rapport à ce trauma, et que je pouvais maintenant repartir avec un dessein renouvelé, j'ai su que les images qui interféraient dans ma recherche ne me parasiteraient plus de la même façon et que je devais fortifier mon dessein en y ajoutant le saut évolutif absolument nécessaire à l'humanité.

En descendant du mirador de PDV, j'ai entendu « C'est l'amour et la compassion qui sauveront le monde » (Annexes du Message de Silo).

4. La certitude de l'immortalité

Les expériences significatives

Plusieurs expériences significatives se sont produites me permettant de prendre contact nouvellement avec mon intérieur et avec les espaces sacrés sans avoir peur de mourir. Bien plus, si je mourais, il n'y avait pas de problèmes.

J'avais déjà expérimenté quelque chose de similaire : dans une pratique collective, grâce au chant soufi « le chant des atomes » transmis juste avant vivre une des premières expériences de suspension du moi. Sans aucune peur.

Pour le contexte, je m'étais rendue quelques années auparavant à Ankara où j'avais pu assister à une danse de derviches tourneurs réalisée en privé pour notre petit groupe. Littéralement touchée par la grâce de cette danse appelée « sema » (audition spirituelle), « je suis partie avec les atomes » pour n'en revenir qu'avec l'arrêt total de la musique. Cette danse des âmes s'appuie sur l'essence de la communion avec le cosmos et avec le divin intérieur, le danseur tournant comme la terre tourne aux côtés du soleil. En levant la main droite



vers le ciel, le derviche recueille la grâce divine qu'il transmet ensuite à l'homme par la main gauche tournée vers le sol. Quand la musique s'est tue, en ouvrant les yeux dans cette petite salle d'Ankara, je me suis aperçue que j'étais restée seule avec ces danseurs, le reste de l'assemblée attendant dehors déstabilisés par cette danse enivrante. Moi, j'avais été comme raptée par cette grâce. Quelques années plus tard, dans cette salle du centre d'études, Je suis « revenue » quand la musique s'est arrêtée. J'ai donc su que j'étais partie.

Dans le laboratoire d'imposition, certainement avec l'accumulation du travail réalisé, et alors que nous posions un point final à notre récit d'expérience du labo sur ce qui fut une des plus bouleversantes et mystiques expériences de ma vie, j'ai su que je n'étais pas d'ici. J'étais d'ailleurs.

J'ai senti ce mouvement à l'intérieur de mon corps, de manière kinesthésique puis cénesthésique : J'avais comme cette empreinte de mouvement fugace quasi vertigineuse de cet ailleurs d'où je venais et l'endroit où j'allais repartir, et qu'aujourd'hui encore je pourrai décrire avec grande précision. Un endroit d'une pureté infinie, d'une blancheur incroyable, douillet comme du coton dans un amour irradiant. La couleur était éblouissante de beauté.

« Je suis juste ici pour un court moment. Un très très court moment ».
A cet instant, dans cette expérience totalisatrice, je me suis sentie liée de manière fusionnelle à l'ensemble du processus humain :
Du néolithique au futur infini. Nous étions tous venus ici pour quelque chose (une mission ?) comme des milliards d'êtres humains avant nous et nous allions en repartir pour nous retrouver ensemble dans cette autre sphère vers des régions infinies sur ce chemin inconnu. Quelle joie !

Cette expérience a été transférentielle et m'a mise en contact direct avec l'Espèce, sa quête irrépressible, son destin, son intention.

A partir de cette expérience, je ne pouvais plus douter :

La mort n'existe pas.
Nous sommes là pour un court passage.
Nous repartirons d'où nous venons.

Dans ce moment court qu'il nous est donné à vivre, nous avons des choses fondamentales à tenter en faveur de la vie, pour l'évolution de l'espèce humaine et pour sa quête immense.

Touchée jusqu'à la plus petite de mes cellules, bouleversée par cette expérience, les paroles de Silo m'ont été comme chuchotées « Je voudrais, mes amis, transmettre la certitude de l'immortalité. Mais, comment le mortel pourrait-il générer quelque chose d'immortel ? Peut-être devrions-nous nous interroger sur comment il est possible que l'immortel génère l'illusion de la mortalité ». Silo – discours Punta de Vacas - 2004

Les êtres chers d'autres temps

Lors d'une retraite particulièrement intensive avec 2 amis, au Parc de Tolède, nous avons réalisé des sessions de travail soutenu avec l'objectif d'intégrer les êtres chers disparus auxquels nous tenions beaucoup dans nos pratiques, nos études, nos échanges, nos rêves.

Ce qui fut le plus significatif c'était que nos morts étaient bel et bien vivants. Ces êtres chers n'avaient jamais été aussi présents. Le petit frère de René, le grand-père d'Isabelle, Esther se sont invités !!!

Il y eut ensuite dans nos échanges un avant-goût d'éternité.

« Mourir n'est pas partir, c'est rester sous une autre forme » - Dario

C'est la plus grande découverte de mon travail d'ascèse. Au tout début du

travail de recherche, je croyais encore à la mort comme si, la vie partie, plus rien ne serait comme avant. C'est juste. C'est ainsi. Mais alors qu'avant j'étais dans la peur de la perte, dans la peur de l'absence, dans la nostalgie de l'être et de ces moments que nous ne vivrons plus jamais, avec les expériences réelles de pertes d'êtres très chers, l'accompagnement que j'ai pu réaliser auprès d'eux, les expériences d'accès au Profond et la coprésence des cérémonies du Message et du travail avec la Force, j'ai pris contact avec l'immortalité, avec la transcendance.

Finalement nos morts ne sont jamais aussi vivants en nous que lorsqu'ils sont morts. Il n'y a pas un abîme entre nous, juste nos limites mentales.

Connecter à cet autre plan de manière quasi quotidienne, avoir eu l'expérience de la mort de mes parents qui, avec la naissance de ma fille, fut l'expérience la plus significative de ma vie, tout ceci m'a connecté là encore à l'universalité et à la connexion à l'Esprit depuis l'expérience intérieure.

L'Esprit

Je peux noter que grâce à ces expériences accumulées, j'ai avancé dans le thème de la naissance spirituelle et de la transmission de l'Esprit.

D'une part, parce que je me suis confrontée davantage à ce thème moi-même en voyant, à la lumière de l'échange que j'ai pu avoir dans le groupe d'étude « l'unité dans l'action » (Dario), comment ma conscience avait jusqu'alors fui le thème de la mort, et à quel point l'illusion voulait toujours m'emmener « loin de ce thème ».

Ensuite et surtout parce que j'ai vécu 2 expériences significatives.

Esprit et laboratoire d'imposition

Dans le laboratoire de l'imposition de la force, il y eut une expérience pendant laquelle, baignée d'Amour pour l'Autre, j'ai senti mon Esprit prendre contact avec son Esprit, avec l'Esprit des amis, avec notre Esprit dans un Amour indicible. Quand j'ai ouvert les yeux, c'était comme si je revenais à moi. Je me suis surprise à lire ces quelques lignes préparées avant l'expérience, que Silo nous avait dites avec une voix très émue après un rassemblement à Punta de Vacas comme si c'était la dernière fois que nous le voyions : « Enfin le chemin et moi, humble pèlerin qui retourne vers les siens. Moi qui reviens lumineux vers les heures et la routine des jours, vers la douleur de l'homme et sa joie simple. Moi qui donne de mes mains ce que je peux. Qui reçois l'offense et le salut fraternel, je dédie un chant au chœur qui de l'abîme obscur renaît à la lumière du Sens ardemment désiré ». (Journées d'expériences 5 mai 2007).

Départ de Catherine Massoda

En 2017, je l'ai vue juste au moment où la vie venait de partir : L'empreinte spirituelle de cette amie était si dense que là encore, j'avais la sensation que j'aurais pu toucher son esprit. Lors d'une cérémonie en sa mémoire, quelques jours plus tard, j'ai senti de nouveau la présence de son esprit, une matière/substance que je pourrais identifier.

Le compagnon de cette amie nous avait livré qu'elle avait toujours voulu vivre et qu'elle n'allait pas s'arrêter pour si peu. Ainsi son Esprit perdurait...

Rencontre avec l'espèce du futur

Un peu plus tard, lors d'une expérience dans le cadre du laboratoire sur l'imposition, quand nous avons lu une phrase tirée du Lion ailé : « A un moment donné, cette espèce faite de l'argile du cosmos, se mettrait en marche pour découvrir ses origines et le ferait en passant par des chemins imprévisibles ».

J'ai senti que l'esprit était là. Je pouvais le toucher. Il était notre. Il était tout. Il était Un.

J'ai su que nous contribuerions à le renforcer par nos actes. J'ai eu la certitude que nous donnions naissance à quelque chose qui nous dépassait largement, à quelque chose d'immensément grand, indicible...

« Le double naît avec le corps physique, mais l'esprit immortel naît avec les actes d'unité interne qui forment dans l'être humain un centre de gravité permanent. Notre message enseigne à dépasser les contradictions et la douleur, à former l'esprit et à transcender vers des plans immortels ». La formation de l'esprit. Silo 1974

Cette expérience fondatrice vécue dans le travail sur l'imposition de la Force a apporté un nouvel éclairage dans mon processus d'ascèse. Clairement, il y a un AVANT à cette expérience et un APRES. A partir de là, j'ai pu découvrir, pénétrer, et me transporter dans de nouveaux paysages, de nouvelles régions du mental car la peur initiale avait totalement disparu.

Pour construire l'Esprit il me faudra toujours davantage me purifier. En ce sens, j'ai créé une nouvelle journée d'inspiration autour du thème de la réconciliation que je développerai par la suite.

Les messages reçus d'autres espaces amplifiant mon Dessein

En 2019, quelques jours après le départ de mon père tant aimé et des différentes cérémonies qui ont suivi, alors que nous venions à peine de commencer l'office avec quelques amis, j'ai senti sa présence forte, dense,

puissante, en moi, autour de moi, inondant la pièce par une Lumière impactante, éblouissante, puissante.

J'ai entendu 2 messages très précis : « continue avec l'Amour, je t'appuierai. », « Surtout, transmet la certitude de l'immortalité ». La cérémonie s'est ensuite poursuivie mais la force était si prégnante, si incroyablement envoûtante que j'ai peiné à ouvrir les yeux.

Les amis tout aussi secoués que moi par la force de la présence de l'Esprit de papa avaient aussi reçu cette force irradiante, éblouissante. Mais pas son message, qu'avec engagement, comme demandé, je leur ai délivré !

Recueillis, nous sommes restés ainsi quelques instants captés par ce ravissement.

A partir de là, un nouveau Dessein a commencé à se mettre en place. Et j'ai pu de nouveau m'engager dans des pratiques d'accès au profond que j'avais dû suspendre depuis la mort de ma mère un an auparavant. Décidément les processus ne sont guère linéaires.

« L'illusion de la perception de la mort ne se résout pas avec des théories, elle se résout avec des expériences. L'expérience de la mort nous place dans le champ religieux, dans le champ de l'expérience transcendantale ». Silo

Lors de l'atelier Gribouillis à la Belle Idée, en travaillant sur l'Art au service du Profond, la phrase suivante avait jailli « C'est par l'amour et l'irradiation du centre lumineux que les hommes s'élèveront. Notre mission en tant qu'êtres est de transmettre et partager la bonne connaissance de tous et pour tous pour que se manifeste la nation humaine universelle et la transcendance »

Mon Dessein est donc là, tout tracé.

Le Moi a enfin baissé les armes. Il s'en remet à cet Être intérieur, pétri de lumière, de pureté et d'Amour.

Il va construire son nouveau paysage de formation, poco a poco, en se levant toujours plus dans son Dessein, lequel, dans cette intention évolutive, dans ce destin humain tant de fois perdu, tant de fois retrouvé, va pouvoir œuvrer pour que l'homme connaisse un nouveau saut de conscience.

Et c'est avec cela que je veux mourir !

Conclusion

J'ai commencé mon travail d'ascèse suite à l'engagement pris auprès de l'Ecole de Silo.

J'ai repris le document d'ascèse remis en février 2011 et entrepris d'approfondir chacun des thèmes pour tenter de continuer de suivre l'enseignement de Silo après son départ.

J'ai tâtonné, beaucoup, et me suis rendue compte que mon travail serait d'autant plus intéressant et profond si je le partageais avec d'autres Maîtres de l'Ecole avec le même engagement que moi.

J'ai donc initié, créé, participé à des enceintes de parité. Et dans ce cadre j'ai tenté de l'approfondir toujours plus mes expériences.

La peur de la mort m'a entravé dans tout le début de ma recherche et c'est à Punta de Vacas que, humble pèlerine, j'ai demandé avec force un message pour m'aider dans ma recherche spirituelle.

Avec ce que j'ai reçu je suis redescendue dans le plan dense le front et les mains lumineux et depuis lors (2016), j'ai la certitude de l'immortalité. Depuis lors, plusieurs « messages » me sont parvenus pour m'aider à la traduire en moi et autour de moi.

« Si tu ne peux imaginer percevoir ni d'autre temps ni d'autre espace, tu peux avoir l'intuition d'un espace et d'un temps intérieurs dans lesquels opèrent les expériences d'autres "paysages". Dans ces intuitions, les déterminismes du temps et de l'espace sont surpassés. Il s'agit d'expériences non liées à la perception, ni à la mémoire. Ces dites expériences se reconnaissent seulement indirectement et uniquement au moment de "l'entrée" ou de la "sortie" de ces espaces et de ces temps. Ces intuitions se produisent par déplacement du "moi" et l'on en reconnaît le début et la fin par une nouvelle accommodation du "moi". Les intuitions directes de ces "paysages" (dans ces espaces Profonds) sont remémorées obscurément au travers de contextes temporels, jamais au travers "d'objets" de perception ou de représentation. »

« 16. N' imagine pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace ».¹

¹ Silo. Commentaires au Message de Silo