

La prière

Procédé de dépassement de la souffrance
et de contact avec le Profond¹

Récit d'expérience



Dessin de Jimmy C

« Qu'elle est donc grande la puissance de la Prière !

On dirait une reine ayant à chaque instant libre accès auprès du roi

Et pouvant obtenir tout ce qu'elle demande. »

« La prière, c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le Ciel,

C'est un cri de reconnaissance et d'Amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie.» ²

Thérèse NEROUD

therese.neroud@orange.fr

Parcs d'Etude et de Réflexion La Belle Idée

Novembre 2018

¹ Niveau de conscience plus intérieur. Voir note 10.

² Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - Histoire d'une Ame - Paris – Editions Pocket spiritualité page 208

« La prière, qu'elle soit individuelle ou commune, est donc l'expression du désir ardent que l'homme éprouve en lui de recevoir une réponse dans le terrifiant silence de l'univers. C'est un processus unique de découverte par lequel l'égo qui cherche s'affirme au moment même de sa propre négation, découvrant ainsi sa valeur personnelle et sa justification, en tant que facteur dynamique dans la vie de l'univers. »³

« Dans un certain sens la prière est un rendez-vous entre l'homme et le saint-Béni-Soit-Il. Elle est donc nécessairement temporaire. Cet aspect est tout à fait frappant s'agissant de cette prière très particulière que constituent les dix-neuf bénédictions de la Amida⁴. Celui qui la récite ressemble à un homme admis à rencontrer le roi et qui pénètre dans son palais. »⁵

« Les mantras sont les clés ouvrant les portes de l'ultime réalité. Mais pour qu'ils se révèlent, pour qu'ils deviennent une réalité vécue, ils doivent être longuement récités, médités par le disciple : c'est-à-dire que la pensée doit se densifier, s'enraciner dans le cœur car c'est seulement ainsi qu'elle pourra agir en profondeur et modifier notre vision du monde. »⁶

« La prière est sans doute la pierre philosophale : elle opère une combustion verbale par quoi le néant des choses devient existence spirituelle. »⁷

³ Eva de VITRAY-MEYEROVITCH – La prière en Islam – Albin Michel – Paris 2003 – page 38

⁴ Prière debout

⁵ Adin STEINSALTZ et Josy EISENBERT – Introduction à la prière juive- Albin Michel – Paris 2011 – page 17

⁶ Ravindra Kumar et Antoine Kerlys – La pratique des mantras – Editions DERVY – Paris 2013 – page 40

⁷ Christiane RANCE – Prenez moi tout mais laissez moi l'extase - Méditation sur la prière – Editions du Seuil - Paris 2012 p. 239

Sommaire

Intérêt et contexte.....	5
I- Les conditions préalables au surgissement de la prière.....	6
II- Les 3 prières : leur fonction et leur signification.....	8
III- Le procédé.....	23
IV- Le maniement de l'énergie et le perfectionnement du procédé.....	25
V- Les traductions : un nouveau paysage de formation se construit.	27
Conclusion	30
Annexes	32
1- Extrait de l'atelier « La VOIX, un accès à notre être profond ».....	32
2 - L'auto-transfert empirique dans les religions	34
3- La guérison de la souffrance	36
4- La cérémonie de l'Office	39
5- La cérémonie de bien être	40
Bibliographie.....	41

Le Pont

*J'avais devant les yeux les ténèbres. L'abîme
Qui n'a pas de rivage et qui n'a pas de cime,
Était là, morne, immense ; et rien n'y remuait.
Je me sentais perdu dans l'infini muet.
Au fond, à travers l'ombre, impénétrable voile,
On apercevait Dieu comme une sombre étoile.
Je m'écriai : - Mon âme, ô mon âme ! Il faudrait,
Pour traverser ce gouffre où nul bord n'apparaît,
Et pour qu'en cette nuit jusqu'à ton Dieu tu marches,
Bâtir un pont géant sur des millions d'arches.
Qui le pourra jamais ! Personne ! Ô deuil ! Effroi !
Pleure ! - Un fantôme blanc se dressa devant moi
Pendant que je jetais sur l'ombre un œil d'alarme,
Et ce fantôme avait la forme d'une larme ;
C'était un front de vierge avec des mains d'enfant ;
Il ressemblait au lys que la blancheur défend ;
Ses mains en se joignant faisaient de la lumière.
Il me montra l'abîme où va toute poussière,
Si profond, que jamais un écho n'y répond ;
Et me dit : - Si tu veux je bâtirai le pont.
Vers ce pâle inconnu je levai ma paupière.
- Quel est ton nom ? Lui dis-je. Il me dit : - La prière.*

Victor Hugo

Intérêt et contexte

Ce récit est né de la nécessité de synthétiser 4 ans de pratiques (entre 2013 et 2017) avec la prière comme voie de dépassement de la souffrance et comme entrée dans l'ascèse⁸. L'idée est de partager cette expérience et de pouvoir ouvrir l'échange sur ce thème avec celles et ceux qui le souhaitent.

Au début de la pratique d'ascèse je cherchais avec acharnement une entrée vers les espaces profonds. J'ai alors « rencontré » Thérèse de Lisieux⁹ et étudié son chemin intérieur. De nouvelles significations sont apparues notamment en lien avec le religieux et avec la prière comme voie d'accès au Profond¹⁰.

J'ai également découvert la prière comme voie de dépassement de la souffrance et je me suis alors souvenue que, petite, je priais déjà, je faisais des demandes à Dieu. Et puis cela s'est estompé en grandissant et notamment à la mort de mon père. Je me suis « fâchée » avec Dieu, avec ce Dieu censé être bon et qui me retirait mon père alors que j'avais 24 ans. Cela a été une grande souffrance que j'ai pu dépasser en travaillant avec des amis sur les pratiques d'auto-transfert¹¹. Je me suis alors réconciliée avec mon paysage de formation¹² et avec la prière en reconnaissant le sens que je peux donner à cette pratique. Je me suis alors intéressée à cette pratique dans différentes religions et courants spirituels et j'ai découvert son caractère universel, quelle que soit la façon de prier.

Par la suite, ce procédé est devenu une entrée, un moyen d'atteindre des espaces sacrés à l'intérieur de moi, il s'est perfectionné, fixé, approfondi. Ce parcours avec la prière s'est construit autour de trois prières. Chacune d'elle est un tout et l'ensemble des trois constitue une structure qui agit à l'intérieur de moi comme un centre, une forme à laquelle je peux faire appel pour rentrer dans le profond¹³. Chacune est liée à la nécessité de laisser le Dessein¹⁴ s'exprimer, de renforcer une charge affective qui permette de dépasser la souffrance pour s'approcher des espaces sacrés.

Je commencerai par décrire les conditions préalables au surgissement ou à la nécessité de construire une prière. Puis je reprendrai chacune des trois prières en précisant leur fonction, leur signification et le processus de surgissement, élévation, déclin, dissolution.

⁸ L'ascèse est un travail sur soi même pour dépasser le « moi » et parvenir à des espaces intérieurs plus profonds, plus sacrés, au Soi, au sentiment religieux.

⁹ Thérèse NEROU – Thérèse de l'Enfant Jésus et de la Sainte Face : des actes simples, un grand dessein.

<https://www.parlabelleidee.fr/monographies>

¹⁰ « Le Profond : Egalement appelé « le Soi » dans certains courants de la psychologie contemporaine. Ce n'est pas exactement un contenu de conscience. C'est un état ou un niveau de conscience différent de celui de veille, demi-sommeil ou sommeil. C'est un niveau d'internalisation de la conscience dans l'espace de représentation. Dans cette internalisation apparaît ce qui est caché, couvert par le « bruit » de la conscience. C'est dans le profond que l'on rencontre les expériences des espaces et des temps sacrés. En d'autres termes, c'est dans le profond que se trouve la racine de toute Mystique et de tout sentiment religieux. » Terminologia de Escuela – Fernando Garcia – page 73

¹¹ « A quoi sert l'auto-transfert ? Tout d'abord, tout comme le transfert, il sert à donner de la cohérence aux phénomènes psychiques en intégrant des contenus. Sa plus grande utilité réside dans l'aptitude à produire des modifications de sens par rapport à une situation particulière ou à la situation générale dans laquelle vit une personne. » Luis A. Ammann – Autolibération Editions Références – Paris 2004 – page 207

¹² Ce qui constituait le monde des objets, des valeurs, des motivations, des relations, des rôles au cours de l'enfance et de l'adolescence. « le paysage de formation agit à travers nous en tant que comportement, comme une façon d'être et d'agir parmi les personnes et les choses. Ce paysage correspond aussi à un tonus affectif général, une « sensibilité » d'époque qui ne correspond pas à la sensibilité de l'époque actuelle. » Luis Alberto Ammann - Autolibération – Op.cit, page 246

¹³ Voir note 10

¹⁴ « Le dessein est une image traceuse, synthèse de sens, de signification et d'intentionnalité profondes, dotée d'une charge affective (force émotive) et qui agit en coprésence. » Terminologie d'Ecole – page 85

Je décrirai ensuite le procédé commun aux trois prières, comment il s'est perfectionné, puis les traductions dans le monde et les changements de significations comme conséquence de cette pratique.

I- Les conditions préalables au surgissement de la prière

Chacune des prières est apparue ou a été construite en lien avec une nécessité profonde, celle de dépasser un contenu de conscience souffrant et/ou de laisser passer le Dessein.

Son surgissement a toujours été précédé d'un travail acharné avec les demandes, les expériences guidées, la force, l'étude et d'une accumulation d'expériences. Il y a eu ensuite répétition de la prière, élévation, intériorisation, déclin puis dissolution et surgissement d'une nouvelle nécessité puis d'une nouvelle prière.

Avant cela j'avais pris la décision de mettre cette recherche du sacré au centre de ma vie et d'ordonner mes différentes enceintes de vie afin qu'elles accompagnent cette tentative. Au fur et à mesure de mon avancée, cette décision s'approfondissait et l'énergie se libérait. J'y reviendrai de façon plus précise dans le chapitre sur les traductions et les changements de significations.

Les demandes / le remerciement

Ces demandes étaient le plus souvent en lien avec une limite interne, quelque chose qui m'empêchait d'avancer dans mon ascèse. Je cherchais quelle était la limite en demandant que se révèle le nœud de souffrance qui était enfoui.

Je demandais au dessein de me guider et de m'inspirer, d'avoir les conditions internes et externes pour accomplir ce que j'ai à accomplir avec unité.

Je demandais d'aller dans cet espace qui me relie au tout, d'expérimenter de ne pas être seule.

Je demandais de prendre conscience du non-accomplissement de mes rêveries, de ce qui échouait à l'intérieur de moi.

Je demandais de dépasser la peur de la mort et d'approfondir le sens.

Lorsque je vivais des situations qui allaient dans le sens de ma demande je remerciais en mettant la main sur le cœur pour graver à l'intérieur de moi les registres de cet autre espace duquel me parvenait une réponse. Je pouvais faire appel à ces registres dans les moments de doute et de découragement.

J'ai observé que les demandes préparent le chemin de la prière, tout comme l'entraînement prépare un sportif à donner le meilleur lors d'une compétition. Les demandes et le remerciement sont comme des étincelles qui s'accumulent à l'intérieur de moi, étincelles qui deviennent feu lorsque le souffle de la prière les ravive. La prière englobe alors toutes les demandes, elle fait monter l'énergie, la charge affective et lui donne direction.

Les expériences guidées

J'ai également travaillé avec les expériences guidées¹⁵, des petits contes qui permettent de se réconcilier avec soi-même. Il s'agit d'une forme de méditation dynamique, de jeux d'images dynamiques se référant à la vie de celui qui médite, avec l'intention de parvenir aux conflits afin de les surmonter¹⁶. Ce travail m'a permis de révéler des contenus souffrants et de les alléger, de purifier dans le sens d'enlever ce qui faisait obstacle à l'accès à d'autres espaces.

¹⁵ Silo - Expériences Guidées – Editions Références - Paris 1997

¹⁶ Le livre de la Communauté – Editions Références Paris 2002 page 12

Je pratiquais quotidiennement la relaxation, l'appel à mon guide intérieur, cette image emprunte de bonté, de force et de sagesse¹⁷, pour qu'il me protège et m'accompagne.

Le travail avec la force

Entre deux prières il y avait des moments de vide et je travaillais avec l'Office¹⁸ et la demande à la fin de l'expérience. Ce travail avec la force, avec l'énergie psycho-physique présente à l'intérieur du corps, élevait mon niveau d'attention et me permettait d'observer dans quoi je mettais mon énergie, vers quelles enceintes, vers quelles préoccupations. Apparaissaient alors les thèmes de contradiction et de souffrance.

Les actes unitifs

La question de la cohérence, dans le sens de penser, sentir et agir dans la même direction est centrale également. Il y a nécessité d'œuvrer avec unité pour que l'énergie de vie puisse continuer au-delà de ce temps et de cet espace et influencer positivement le monde.

Etant engagée dans une démarche spirituelle avec le Message de Silo¹⁹ je faisais régulièrement des cérémonies de Bien Etre pour envoyer mes meilleurs souhaits à des personnes qui avaient des difficultés dans leur vie. J'accompagnais également des proches en fin de vie ainsi que leur entourage, à la fois dans des actes concrets du quotidien et pour les soutenir affectivement.

J'avais dans l'animation d'un collectif autour de l'éducation accomplissant ainsi une image en lien avec ma vocation.

Chaque fois que le registre de l'acte unitif se présentait (cette sensation d'avoir envie de répéter cet acte) je remerciais. Ce remerciement alimentait le centre émotif et au moment de l'invocation de la prière me permettait de faire monter la charge affective.

Le style de vie / L'étude

Je tentais de travailler le calme intérieur face aux différentes situations du quotidien, de rester centrée. J'étudiais le chemin intérieur de Thérèse de Lisieux, approfondissais et synthétisais le mien. Je lisais des livres sur la prière, les mantras, et des monographies d'amis sur différents thèmes.

Cette étude, seule ou avec d'autres, me mettait dans une disposition particulière d'attention, de conscience de moi et d'inspiration. A cela s'ajoutait l'amour et la compassion, notamment lors de l'envoi de bien être.

La permanence, le tonus et le soin

Ce chemin d'ascension nécessite de l'énergie psycho-physique, notamment dans les moments de pratiques plus soutenues, d'où l'importance de bien se reposer, de manger correctement, de se préparer un peu comme un sportif qui va s'entraîner pour une compétition qui va durer peu de temps.

Je décris plus loin le procédé auquel je suis parvenue après de nombreuses tentatives. Il y a eu besoin de répéter les tentatives, de perfectionner, de mettre du soin dans la pratique, une certaine énergie pour faire monter le niveau d'attention et parvenir à une plus grande lucidité sur ce qui était à l'œuvre.

¹⁷ Le livre de la Communauté – Opus cité page 39 pour aller plus loin.

¹⁸ Silo – Le Message de Silo – Editions Références - Paris 2010 – page 95 / voir la cérémonie en annexe page 35

¹⁹ Silo – Le Message de Silo opus cité

Le Dessen

« Le dessein est une image traceuse, synthèse de sens, de signification et d'intentionnalité profondes, dotée d'une charge affective (force émotive) et qui agit en coprésence. » Ce Dessen porteur de sens avait été révélé mais il y avait besoin de maintenir la charge affective pour qu'il pousse à dépasser les obstacles qui empêchait son plein développement, un des obstacles majeur étant la peur de la mort !

II- Les 3 prières : leur fonction et leur signification.

Le processus que je vais décrire est constitué de trois prières.

Chaque prière correspond à un moment de processus, à une nécessité. Les mots résonnent, produisent un registre qui permet de dépasser un état souffrant pour aller vers un état souhaité. Chaque prière a une charge, elle monte, puis décline laissant la place à une nouvelle prière de naître. Il reste le registre de la précédente, elle continue à agir en coprésence.

La prière purifie l'énergie, elle enlève les obstacles à l'accès au Profond.

« Lorsque c'est nécessaire, les cieux ne font pas obstacle aux désirs des hommes.

Le résultat d'actions passées peut être effacé et de nouvelles causes et conditions peuvent être créées. »

Nguen Du²⁰

J'ai observé 4 phases dans le processus avec la prière :

- Surgissement lié à une grande nécessité
- Elévation de la charge affective de la prière par accumulation d'expériences. L'énergie psycho-physique est dirigée vers l'accomplissement de ce qui est demandé.
- Déclin, épuration de l'expérience avec simplification du procédé et identification des registres. Forme plus synthétique.
- Dissolution et Vide : la prière a accompli sa fonction. Elle s'est dissoute à l'intérieur de l'espace de représentation²¹. Il suffit d'évoquer les registres pour que se produise l'expérience : la prière n'est plus invoquée mais les registres gravés dans les pratiques répétées peuvent être appelés. Elle reste en coprésence.

Du vide surgit une nouvelle nécessité et une nouvelle prière.

Avec les 3 prières le procédé s'est perfectionné, puis fixé. On le verra dans le chapitre III sur le procédé. Le processus avec la prière a démarré sur le plan psychologique pour aller vers le plan spirituel.

²⁰ Thich Nhat Hanh – L'énergie de la prière – Le Courrier du Livre – Paris 2009 page 26

²¹ « Espace de représentation : sorte « d'écran mental » où les images, formées à partir de stimuli sensoriels, de stimuli de mémoire et de l'activité de la conscience (l'imagination par exemple), se projettent. En plus de servir d'écran de projection, il est formé de l'ensemble de représentations internes du sens cénesthésique. Par conséquent, il correspond exactement aux signaux du corps, et le registre que l'on a de lui est la somme de ces signaux, une sorte de « second corps » de représentation intérieure. L'espace de représentation possède des repères, un volume et une profondeur qui permettent de situer, selon l'emplacement de l'image, si les phénomènes proviennent du monde intérieur ou extérieur. » Luis Alberto Ammann - Autolibération – Op.cit, page 281

La 1^{ère} prière est plus liée au psychologique avec la nécessité de déplacer la charge d'un contenu biographique non intégré avec le travail d'auto-transfert²². Je m'en remets à quelque chose de plus grand que moi, et se produisent des réconciliations.

La 2^{ème} prière est la conséquence des demandes de vivre dans un espace qui me relie au tout, de faire reculer la peur de la solitude. Le Moi prend moins de place et je prends conscience du TOUT. Je suis le TOUT.

La 3^{ème} prière est liée à la nécessité de transcender la peur de la mort.

1^{ère} prière : elle a conduit à la réconciliation, elle a permis d'épurer, d'ordonner.

La nécessité était de sortir du ressentiment, d'aller vers la réconciliation.

Surgissement

Je sentais une limite interne dans l'approfondissement de l'Ascèse, quelque chose m'empêchait de rencontrer la profondeur de la conscience, de laisser le Dessein s'exprimer et en même temps je sentais que c'était lui qui poussait à révéler cette limite afin qu'il puisse poursuivre son œuvre avec force et unité. J'avais répété la demande d'avoir les conditions internes et externes pour accomplir ce que j'ai à accomplir avec unité.

Je cherchais quelle était cette limite, je demandais de révéler le nœud de souffrance qui avait été enfouie.

Je me suis alors mise dans l'étude et l'expérimentation du travail d'auto-transfert avec des amis.

Ce travail d'auto-transfert permet de déplacer (transférer) la charge d'une image souffrante sur une autre image, qui peut être une aspiration par exemple, un état dans lequel on souhaite se trouver. Les arguments du transfert se transforment positivement. Il se réalise en faisant appel à son guide intérieur et dans un état de demi-sommeil permettant d'aller plus à l'intérieur de l'espace de représentation²³, de s'éloigner des stimuli externes.

J'ai pu transférer certains contenus souffrants.²⁴ J'ai ainsi libéré de l'énergie pour mon avancée intérieure et découvert que la prière, si elle suivait certaines règles, pouvaient opérer comme un parcours d'auto-transfert, une voie de dépassement de la souffrance.

« L'auto-transfert empirique dans les religions »²⁵

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

²² Voir note 11 page 5

²³ Voir note 21 page 8

²⁴ Voir Thérèse NEROU – Thérèse de l'Enfant Jésus et de la Sainte Face : des actes simples, un grand dessein.

<https://www.parclabelleidee.fr/monographies>, à partir de la page 38.

²⁵ Luis Alberto Ammann - Autolibération – Op.cit, page 218

Il s'agit d'un fragment du Credo de Nicée. « ... Il est né de la vierge Marie. Crucifié sous Ponce Pilate, il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il descendit aux Enfers. Au troisième jour, il ressuscita d'entre les morts. Il monta aux cieux. Il est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant. Il reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts, etc. » Là, il est important que celui qui prie ait une attitude de recueillement, qu'il "sente" et que, dans la mesure du possible, il visualise les déplacements verticaux que le guide effectue (dans ce cas Jésus), par les trois niveaux de l'espace de représentation ²⁶(plan moyen, enfer et ciel). Jésus est le thème central. C'est aussi le guide qui subit des transformations. Cela permet au croyant de fusionner avec lui et d'expérimenter un processus mental de déplacement de charges affectives, en s'appuyant sur des images. Si le croyant s'en remet pleinement à sa prière, il aura sans doute l'opportunité de mettre en relation les scènes de la vie, de la passion, de la mort et de la résurrection de Jésus (argument) avec la rémission de ses propres péchés qu'il récapitule ; en supportant la souffrance qu'ils ont occasionnée ; en se rapprochant de l'image de la punition méritée ; en obtenant le repentir ; en se proposant de s'amender à l'avenir et, enfin, en réveillant l'espoir d'un ciel des justes selon sa foi chrétienne. Dans l'exemple donné, il est possible d'observer une large gamme de possibilités auto transférentielles s'offrant à celui qui prie. »

Je comprends alors que je peux utiliser ce procédé de la prière à la fois comme procédé de dépassement de la souffrance et comme entrée dans le Profond. Je cherche alors quelle est ma nécessité et une prière qui pourrait m'accompagner dans ce moment de processus. J'invoquais déjà « Ô mon dessein, je vis en toi, c'est toi qui me guide et c'est toi qui m'inspire » mais j'avais besoin d'aller plus loin pour répondre à la nécessité de dépasser le ressentiment, d'avancer vers la réconciliation. Un psaume de Mani m'inspire alors pour créer ma propre prière :

« Nombreuses sont les souffrances que j'ai endurées dans cette demeure enténébrée. Mais toi qui est ma lumière véritable, illumine moi de l'intérieur, redresse moi, moi qu'on a fait tomber à terre, donne moi la main pour m'entraîner avec toi dans la hauteur. » ²⁷

Elle invite le récitant à passer par les trois plans de l'espace de représentation plan moyen (nombreuses sont les souffrances que j'ai endurées dans cette demeure enténébrée), le plan bas (moi qu'on a fait tomber à terre) et le plan haut (illumine moi de l'intérieur, donne moi la main pour m'entraîner avec toi dans la hauteur). Elle contient un guide avec lequel le récitant fusionne (toi qui est ma lumière véritable).

En suivant le modèle de cette prière et en lien avec ma nécessité de réconciliation j'ai construit ma propre prière :

Ô Amour !

Je vis en toi,

J'existe parce que tu existes

Apprends-moi à te servir

Libère moi des Ténèbres

Éloigne-moi du désir de demeurer, de l'effroi et du découragement

²⁶ On parle ici de plan moyen, d'enfer et de ciel mais on peut aussi parler d'avancée (scène de la situation actuelle de l'opérateur), de descente (dans cet espace où l'on trouve les frustrations et les conflits biographiques) et d'ascension (aspirations, idéaux, espoirs en tant que moteur de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale). Autolibération - opus cité page 213

²⁷ Denis DEGE – Mani page 37 - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

Je m'incluais dans la forme du Dessein (je vis en toi/j'existe parce que tu existes/plan moyen). Je lui demandais de m'apprendre à le servir (plan moyen), de me libérer des ténèbres, de m'éloigner du désir de demeurer, de l'effroi et du découragement (plan bas/thèmes de souffrance) pour me guider vers la lumière du sens, vers sa grandeur (plan haut/aspiration). Je fusionnais avec l'amour qui était alors un guide et le thème central.

Elévation

En travaillant avec ce procédé et par accumulation d'expérience, mon Ascèse s'approfondissait, prenait une autre forme, plus intégrée dans la vie quotidienne : j'ai beaucoup répété cette prière, je l'ai chargée, elle m'accompagnait quotidiennement. Sur mon, vélo en allant travailler, je la répétais à haute voix avec ferveur. Je l'invoquais dans la piscine en nageant, en rythmant ma nage avec le rythme que je voulais donner à ma prière. Je la répétais tout le temps !

Au fur et à mesure que je la répétais j'expérimentais un espace qui se libérait à l'intérieur. La prière commençait à occuper chaque fois plus de place et à pousser d'autres pensées. Ce qui a permis cela c'est l'attention mise sur le rythme, le mouvement répétitif et l'intériorisation de la prière.

A force de répéter cette prière avec beaucoup de dévotion j'ai pu observer l'action de ma prière : j'ai demandé avec force de repousser l'effroi et le découragement, la confusion et la contradiction et d'aller vers la lumière du sens. Je me suis alors retrouvée dans l'espace ouvert de l'énergie²⁸, dans un moment où je ne ressentais ni hâte, ni enthousiasme, un moment d'approfondissement où tout était bien, à sa place. J'avais juste à rester calme et à me laisser guider pour répondre à la nécessité.²⁹ J'étais dans une étape de purification dans laquelle je lâchais des illusions, la morale, le « il faut » pour accueillir ce qui arrive. Tout était alors plus doux, plus subtil, plus profond. Je ressentais plus d'humilité.

Et puis dans mon intérieur une nouvelle force de vie a surgi, elle s'est emparée de tout mon être me faisant faire et dire des choses que je ne décidais pas avec ma tête, se révélant chaque fois plus, chaque fois plus perceptible jusqu'à tout envahir et à prendre le contrôle de ma vie.

Une force irréprouvable qui n'est pas moi me poussait à agir et je la laissais faire avec chaque fois plus de liberté, je remerciais, je remerciais et la force s'amplifiait et le Dessein s'exprimait, et le Guide m'accompagnait et tout se réconciliait.

« Cette prière me guide vers le dépassement du ressentiment, j'ai plus de réversibilité dans les situations de tension, j'ai la sensation d'avoir grandi, la souffrance s'éloigne. Cette prière m'accompagne dans mon quotidien, elle me met en contact avec ma source lumineuse. Depuis cette source surgissent de

²⁸ « Gravis le perron de la Tentative et tu parviendras à une coupole instable. Arrivé là, déplace-toi le long d'un couloir étroit et sinueux que tu connaîtras comme étant celui de la « versatilité », jusqu'à atteindre un espace vaste et vide (comme une plateforme), qui a pour nom : « espace-ouvert-de-l'énergie ». Dans cet espace tu peux être épouvanté par le paysage désertique et immense ainsi que par le silence terrifiant de la nuit transfigurée par d'énormes étoiles immobiles. Là, exactement au dessus de ta tête, tu verras, clouée dans le firmament, la forme insinuante de la Lune Noire... une étrange lune éclipse qui s'oppose exactement au Soleil. Là, tu dois attendre l'aube avec patience et foi, car rien de mal ne peut t'arriver si tu restes calme. » Silo – Le Message de Silo – Op.cit, page 83 - Les états intérieurs

²⁹ Voir le texte de la guérison de la souffrance en annexe dans lequel Silo parle du cheval de la nécessité. Page 36

*nouvelles expériences et de nouvelles réponses. De nouvelles résonnances se manifestent, le futur s'ouvre. »*³⁰

L'expérience avec cette première prière a résonné. J'ai senti la nécessité de réconcilier l'histoire et d'écrire sur le chemin intérieur de Thérèse de Lisieux, d'aller vers la lumière du sens comme je le demandais avec tant de ferveur.

Déclin / Forme plus synthétique

La prière a accompli sa fonction transférentielle, elle s'est intériorisée. Il restait le registre de la prière et une forme plus synthétique, comme un aphorisme, est apparue :

« J'obéis à la Vie et je remercie »

- J'obéis : je m'en remets à une force plus grande que le Moi. J'accepte mon Dessein et je m'en remets à lui.
- Je remercie : je grave dans mon intérieur les registres liés à ce que la Vie met sur mon chemin.

Ce procédé qu'est l'aphorisme « *j'obéis à la vie et je remercie* » marque une nouvelle étape dans l'ascèse, un abandon plus grand au Dessein majeur, une acceptation profonde de ce que l'a Vie m'amène à faire, à vivre. Et tout est juste et tout est bien.

J'obéis à la vie et je remercie me met dans une situation particulière où la conscience est déstabilisée et va vers le nouveau. Obéir est une forme qui résonne pour moi : je lâche ma volonté, le contrôle sur les choses et les événements, j'accepte d'être guidée.

Au cours de cette période je voyage au Parc d'Etudes et de Réflexion Punta de Vacas (Argentine)³¹ pour une rencontre du Message de Silo et du COPEHU (Courant de Pédagogie Humaniste Universaliste). Après l'accumulation, l'introjection de l'énergie libérée, je ressens la nécessité de projeter cette énergie dans un projet avec sens depuis ce lieu sacré en tentant d'écouter la nécessité profonde, en tentant d'écouter ce que la Vie me demande d'accomplir. Et ce qui surgit à ce moment là c'est de m'occuper des enfants. Je repars avec la décision d'agir dans ce sens.

Au retour de ce voyage je me libère dans la relation mère/enfant, j'accompagne des proches avec des cérémonies, je termine l'écrit sur Thérèse de Lisieux et je démarre une action dans le domaine de l'éducation avec des personnes de mon entourage. Tout cela me procure un fort registre d'unité, et me donne l'énergie pour continuer.

Dissolution et vide

La prière s'est incorporée dans mon intérieur, elle fait partie de moi et continue à agir même si je ne l'invoque plus. Je me retrouve dans un moment de vide avec la nécessité de développer la patience et la foi. Je suis dans une attitude d'observation neutre et dés identifiée de ce qui est en train de se passer.

J'observe que par le travail accumulé quelque chose s'est assoupli à l'intérieur de moi.

³⁰ Extrait de notes personnelles

³¹ Les Parcs d'étude et de réflexion sont des lieux de rencontre et d'irradiation d'une nouvelle spiritualité qui rejette toute forme de violence et de discrimination et qui en appelle à cette dimension sacrée du mental humain pour trouver sens et liberté. Ces Parcs deviennent pour beaucoup des lieux traduisant un espace-temps chargé de signification.
<https://www.parclabelleidee.fr>

Dans ce moment de vide je suis sans procédé clair d'ascèse et je pratique l'Office.³² Nous commençons alors un travail soutenu avec un ami avec la nécessité d'accumuler de nouvelles expériences, de nouvelles braises à l'intérieur de nous.

Au cours d'un atelier j'expérimente également un travail avec le son :

- avec le Om j'ai senti beaucoup d'énergie puis vu une lumière violette. Ensuite en pratiquant un chant qui provenait de mon intérieur j'ai senti des vagues d'énergie qui montaient.
- avec le son AOA j'ai eu une expérience d'une pratique en groupe : inspiration abdominale, expiration, puis temps de pause pour faire le vide mental. J'inspire et dans l'expiration je laisse le son sortir de moi et résonner à l'intérieur jusqu'à ce qu'il s'éteigne de lui-même. Je sens le son qui vibre du bas vers le haut, cette vibration produit un vide à l'intérieur de moi et une nouvelle énergie se libère. Et là je me suis demandée « et si prendre contact avec son intériorité, percevoir que l'autre et moi sommes reliés, que nous faisons un, pouvait faire reculer la violence ? »

Cette expérience avec le son m'a révélée une nouvelle nécessité : prendre conscience que l'autre et moi c'est la même chose, que je ne suis pas seule. Mes demandes sont alors d'aller vers cet espace qui me relie au tout, aux autres. Dans le même temps je ressens avec plus d'acuité la violence de ce monde qui génère beaucoup de souffrance et d'isolement.

2^{ème} prière : le Dessein en action a surgi comme un mantra. Thème d'être tous liés. Le Moi n'est plus au centre.

Nécessité : être reliée au tout, aux autres. Je ne suis pas seule.

Surgissement

Après l'accumulation des demandes et l'invocation de l'aphorisme *j'obéis à la vie et je remercie*, l'étude du chemin intérieur de Thérèse de Lisieux et l'écrit sur son chemin et sur le mien, il y a eu un moment de vide avec une énergie douce, ce moment au cours duquel il est nécessaire de rester calme et d'attendre avec patience et foi. J'ai alors demandé de me laisser guider par la nécessité, puis d'aller vers ce qui me relie aux autres. Je continuais la pratique de l'Office avec d'autres de façon soutenue en invoquant la demande d'être reliée au tout.

Une nouvelle prière a surgi lors d'un atelier sur le thème « écriture et identité » à partir des lettres de mon prénom en lien avec la signification des lettres de l'alphabet protosinaïtique³³

« Ô mon âme

Par le souffle de la prière

Aide-moi à sauter par-dessus les remparts,

Et par la force de la création

A transmettre la certitude de l'alliance entre les êtres »

En l'écrivant et en l'invoquant je me suis sentie reliée à mon identité profonde, une identité plus ample que celle que je percevais jusque là, une identité universelle.

Cette prière ne suit pas exactement les étapes d'un processus auto transférentiel mais produit un vide des manifestations du Moi, je fais partie d'un tout.

³² Silo – Le Message de Silo – Editions Références – Paris 2010 – page 95 / voir la cérémonie en annexe page 35

³³ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – Editions Assouline - Paris 1997

Le dessein en action a surgi comme un mantra.

« Le mantra n'est pas d'origine humaine. C'est la forme sonore du Soi. Et lorsqu'on s'approche du Soi, dans des états de méditation profonde, on peut effectivement percevoir des mantras et d'autres sons divins émaner de lui. »³⁴ « Les mantras ont été révélés à des êtres particulièrement spirituels. »³⁵

Elévation

La prière est devenue à ce moment là une Entrée dans la pratique d'ascèse. Je participais alors dans un groupe dont le projet était d'expérimenter la pratique d'ascèse en commun. Nous nous retrouvions plusieurs fois par semaines pour pratiquer et échanger.

Au fur et à mesure de l'accumulation de pratiques je perfectionnais et j'approfondissais le procédé.

Cette prière est à la fois introjective et projective :

- Je la répète plusieurs fois avec ferveur, elle s'intériorise
- A la fin de la pratique je ressens la nécessité d'envoyer du bien être à des personnes proches ou même à d'autres quand la nécessité se manifeste. J'ai la certitude de l'alliance entre les êtres, d'être reliée à d'autres.

Extrait de mes notes personnelles en lien avec la pratique de cette prière :

« Le dessein est d'approfondir le contact avec ce qui me relie au tout. J'ai commencé par invoquer ma nouvelle prière et à demander à mon guide et à tout mon être de m'accompagner vers cet espace qui me relie au tout. J'ai demandé plusieurs fois et invoqué ma prière plusieurs fois également. J'ai vu des ogives (elles symbolisent pour moi l'entrée vers des espaces sacrés). J'ai senti l'amplification de mon espace de représentation puis j'ai tenté le pas 10³⁶ et demandé d'être reliée au tout. Des bruits sont passés que j'ai incorporés. J'ai répété la demande d'aller vers cet espace qui me relie au tout. L'énergie est montée jusque derrière ma tête et des personnes que je connais sont apparues, mais des personnes inhabituelles, des personnes que je n'apprécie pas plus que ça, ou des personnes qui ont un handicap. Je les ai senti vivre en moi et m'est venue la phrase de la cérémonie de bien être « nous sentons la présence de nos êtres chers ». Ensuite j'ai été tentée d'ouvrir les yeux, j'ai vu une lumière que j'ai absorbée et j'ai remercié. Je voyais une lumière violette. J'ai eu un profond registre de paix pendant cette pratique. »

J'ai beaucoup travaillé avec cette prière en l'invoquant à voix haute et avec ma voix intérieure. Progressivement je sentais les mots, leur signification profonde rentrer à l'intérieur de moi, comme des gouttes d'eau qui viennent frapper l'intérieur de mon espace de représentation. J'ai eu le registre de ces gouttes d'eau accumulées qui faisaient comme un grand cercle autour de moi, qui me contenaient. Ce registre était associé à l'amplification de l'espace de représentation puis, du centre de ce cercle, de mon espace de représentation une énergie surgissait et montait.

³⁴ Ravindra Kumar et Antoine Kerlys – La pratique des mantras – Editions DERVY – Paris 2013 – page 42

³⁵ Ibid page 45

³⁶ Pas de la discipline de la Morphologie : la réalité est une, interne et externe.

Depuis des temps anciens ont existé des procédés capables de conduire les personnes vers des états de conscience exceptionnels, états dans lesquels une plus grande amplitude et une plus grande inspiration mentale se juxtaposaient à la torpeur des facultés habituelles. Les voies que nous connaissons aujourd'hui sont fondées sur les découvertes faites par différents peuples sur une durée de pas plus de sept mille ans. La discipline de la Morphologie travaille avec la manipulation de formes mentales pour parvenir à un état de conscience exceptionnel.

<https://www.parclabelleidee.fr/docs/lesquatredisciplines.pdf>



J'ai ressenti ensuite le besoin d'approfondir encore la signification de chaque mot de la prière pour faire résonner en moi ces significations profondes. J'ai alors fait des recherches dans le dictionnaire des symboles et dans le livre sur les mystères de l'alphabet notamment. J'ai découvert également que la charge affective sur la signification des mots de la prière était une pratique que l'on retrouvait chez les chrétiens. Les hindous, par exemple, donnent plus de signification à la vibration du son.³⁷ Je me suis alors sentie reliée à mon paysage de formation chrétien et j'ai compris d'où venait cette nécessité de me relier à la signification des mots de ma prière.

Voici donc les significations que j'ai données à chacun des mots de la prière :

*Le souffle*³⁸ : en Inde le souffle est Vayu, c'est le fil qui relie entre eux tous les mondes. L'homme est tissé par les souffles. Le souffle est l'exercice de la puissance créatrice. Le souffle de vie donné par Dieu remonte vers lui. Le souffle donne la vie. Dans ce cas il donne vie à la prière.

Souffle et prière associés : en lien avec la lettre E « *l'homme en prière* ». Avec cette lettre nous accédons au souffle fondamental qui va permettre à l'homme d'entrer dans l'existence selon un rythme et une force à chaque fois renouvelée.³⁹

Les remparts peuvent être associés à des obstacles. Voilà ce que nous en dit Thich Nhat Hanh :

« Nous faisons le vœu de mettre fin aux trois obstacles et de transformer nos afflictions. ». « Les trois obstacles sont : l'obstacle des désirs mondains, celui des actions (karma) et celui de la rétribution. Les afflictions sont les émotions négatives qui troublent la paix de l'esprit et causent souffrances et perception erronées. Elles comprennent l'avidité, l'aversion et l'ignorance qui est la racine de toutes les autres. »⁴⁰

Et si nous reprenons ce qu'écrit Marc-Alain OUAKNIN dans les mystères de l'alphabet « *l'énergie primordiale ne peut s'exprimer, elle est emprisonnée à l'intérieur d'un espace fermé de toute part. Prisonnier du temps, prisonnier de l'espace. C'est la symbolique de la lettre H. L'Homme du H se trouve face à un mur. Ce blocage ne permet plus à l'être vivant de déployer ses potentialités, de s'ouvrir vers le futur. C'est l'engluement dans le présent.* »⁴¹ L'un des mots qui caractérisent la lettre H est le mot rempart que j'avais choisi pour construire la phrase (devenue prière) avec les lettres de mon prénom.

*La force*⁴² : la force est l'exercice d'une puissance féminine, bien plus irrésistible dans sa douceur et sa subtilité que toutes les explosions de la colère et de la force brutale.

³⁷ Robert GASS – Kathleen BREHONY - Chanter ou l'art du mieux vivre – Dervy – Paris 1999

³⁸ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – Robert Laffont / Jupiter – Paris 1982 page 899

³⁹ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus cité page 163

⁴⁰ Thich Nhat Hanh – L'énergie de la prière – opus cité page 36

⁴¹ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus cité page 194

⁴² Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus cité page 454

*La création*⁴³ : elle symbolise la fin du chaos par l'entrée dans l'univers d'une certaine forme, d'un ordre, d'une hiérarchie. L'acte de création au sens large est l'énergie, qui organise les données premières informes : la création est l'effet de cette énergie. La création est conçue comme un premier principe de distinction ou comme l'énergie qui éveille les formes encloses dans le magma originel.

*« Chaque homme est un nouveau commencement et chaque homme se doit d'accepter cette tâche difficile et exigeante de créer le temps à partir d'un nouveau commencement. »*⁴⁴

*L'alliance*⁴⁵ : engagement entre les êtres, mais aussi alliance entre Dieu et les hommes. Pour OUAKNIN cette alliance est liée au chemin vers la perfection. Parfois pour arriver à la perfection il faut compléter ce qui manque.⁴⁶

Et puis d'autres lectures m'ont inspirée pour approfondir encore la signification de cette prière :

*« La prière peut être un dialogue entre les êtres. Alors elle engendre la paix parce qu'elle invite à entrer dans le cercle d'or de l'alliance. »*⁴⁷

*« Dans la prière, élargir la portée de chaque parole, et la pousser au rouge de sa puissance pour ne rien affaiblir de son action. »*⁴⁸

Les mots ont pris alors une signification plus profonde et ces significations augmentaient la charge affective de la prière.

Avec l'invocation de chaque mot de la prière et en me reliant avec leur signification profonde j'ai ressenti comme des mouvements intérieurs qui correspondaient au rythme que je donnais à la prière. Ces mouvements intérieurs pouvaient parfois être accompagnés de mouvements physiques qui faisaient monter l'énergie. Je répétais la prière jusqu'à ce qu'elle occupe tout l'espace intérieur et au bout d'un moment se produisait un silence, un déplacement du moi et le surgissement d'une nouvelle énergie. Une énergie que j'appellerais sacrée car ce n'est pas l'énergie du quotidien, c'est une énergie qui surgit de la profondeur de l'espace de représentation et qui met en contact avec une autre réalité, un autre espace, un autre temps sans limite. Cette énergie est dirigée par le Dessein.

Extrait de mes notes personnelles en lien avec la pratique de cette prière :

« Relaxation et j'ai demandé au guide de m'accompagner. J'ai invoqué plusieurs fois ma prière. J'ai senti comme des mouvements intérieurs au fur et à mesure que je répétais ma prière, cela faisait monter l'énergie. Les mots de ma prière arrivaient dans un espace dense, ils étaient amortis, c'était très doux et en même temps comme une spirale qui s'élève. Puis je me suis sentie reliée à beaucoup de gens. Forte émotion et des larmes ont jailli (purification) produisant un profond lâcher et me permettant de reconnaître que je n'étais pas seule et que d'autres m'accompagnaient sur ce chemin. J'ai senti l'énergie se densifier puis s'élever par l'arrière de la tête, une lumière violette est apparue devant mes yeux, je l'ai absorbée. J'ai ressentie une grande joie puis sont apparues des personnes auxquelles j'ai envoyé du bien être. »

Cette prière qui me relie au tout s'approfondit et se traduit chaque fois plus dans le monde notamment avec l'envoi de bien être à des personnes autour de moi⁴⁹. J'approfondis la signification de ma prière : le lien, être relié au tout.

⁴³ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus cité page 310

⁴⁴ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus cité page 303

⁴⁵ Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – Dictionnaire des Symboles – opus cité page 24

⁴⁶ Marc-Alain OUAKNIN – Les mystères de l'alphabet – opus cité page 322

⁴⁷ Christiane RANCE – Prenez-moi tout mais laissez-moi l'extase - Méditation sur la prière. Opus cité

⁴⁸ Ibid

⁴⁹ Voir cérémonie de Bien Etre en annexe page 40

Déclin / forme plus synthétique

La prière répétée a permis de faire monter la charge, elle a eu des traductions dans le monde et amené des changements de significations (voir chapitre IV).

Elle s'est synthétisée dans une demande plus courte « *vivre dans cet espace qui me relie au tout.* » et dans un symbole, la sphère qui concentre la signification profonde et le registre de la prière, notamment l'amour, cet amour profond pour tout ce qui existe. Cet amour équidistant et universel qui transcende les opposés, qui libère et réconcilie comme l'exprime si bien Emiliano GRANATELLI dans son écrit « Cercle et centralité, symboles de l'amour équidistant et universel » :

« Je compris que partager était infiniment mieux que s'affirmer. Chercher à avoir raison dans le dialogue était une contradiction qui n'avait aucun sens, car il n'est possible de se rencontrer que dans la profondeur de nous-mêmes. Le moteur de tout cela était un Amour grand et désintéressé, inimaginable dans sa grandeur et je compris comment dans l'histoire de l'humanité avait surgi l'image de Dieu. Une puissance d'une Bonté surhumaine composée du Tout et dans ce Tout le moi se redimensionnait, s'allégeait jusqu'à devenir un simple et fascinant instrument d'évolution de la vie.

Ainsi tous les préjugés envers les religions se sont écroulés et j'ai vu une beauté que j'ignorais avant, un fil qui unissait une recherche sans temps. »⁵⁰

Cette forme synthétique se renforçait chaque fois que je remerciais et que je ressentais le dessein en action, chaque fois que je demandais pour d'autres. Je gravais à l'intérieur de moi des registres positifs, se produisait alors comme un vide des préoccupations du Moi qui me mettait en contact avec ma source lumineuse. Je comprenais que la réalité était celle des relations, de ce qui nous relie à quelque chose de plus grand que soi, au TOUT.

Dissolution et vide

Après cette compréhension la prière s'est dissoute dans la cénesthésie. Elle faisait partie intégrante de moi. Il restait les registres de la prière qui agissaient sans que celle-ci soit invoquée. Il restait ce l'on appelle l'action de forme de la prière. Sa manifestation était alors plus intégrée dans le quotidien. Il me suffisait de faire appel aux registres de la prière, de remercier chaque fois que je la voyais agir dans mes actes pour nourrir ce feu intérieur avec douceur et puissance. Je n'étais plus directement attentive au procédé mais aux registres et à ce qui surgissait depuis l'intérieur.

Ensuite il y a eu de nouveau un moment de vide avec une énergie douce. J'ai connecté à la peur de la mort, plus précisément de ma mort suite au décès de la grand-mère paternelle de mon fils et à l'accumulation d'expériences d'accompagnement de proches.

Extrait de mes notes personnelles :

« Avec les pratiques d'ascèse répétées j'ai demandé avec force de vivre dans cet espace qui me relie au tout. J'ai eu des expériences de contact avec cet espace, j'ai remercié, gravé dans la cénesthésie les registres de cet espace et puis, dans ce moment de vide, d'espace ouvert de l'énergie⁵¹ a surgit la peur de la mort ou plutôt la peur de mourir. Le thème de la mort était là avec l'accompagnement de proches, la mort vue à travers les personnes qui partaient me fascinait, m'interrogeait, j'avais trouvé cette

⁵⁰ Emiliano GRANATELLI – Cercle et centralité symboles de l'amour équidistant et universel – page 23

<https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

⁵¹ L'espace ouvert de l'énergie est l'un des états intérieurs dans lequel on peut se trouver au cours de sa vie.

Voir note 28 page 11

expérience très belle et très significative et je pensais ne pas avoir peur de la mort. Avec la mort de M, la maladie de S, et l'accumulation des expériences avec des personnes qui partaient, j'ai connecté à la mort, je me suis retrouvée à un moment où je devais ralentir car j'étais fatiguée et puis inquiète pour ma santé, j'ai alors expérimenté la peur de mourir, de devoir lâcher MON corps, MA vie, MES projets, MES proches et sans doute bien d'autres choses encore. Est réapparue alors le désir de demeurer, de posséder, de contrôler. Je crois que la mort n'arrête pas le futur, mais j'ai quand même peur de ma propre mort ! Je me suis rendue compte que la souffrance liée à la peur de mourir était tout le temps là, que je devais apprendre à vivre avec la coprésence de la mort. Paradoxalement cette coprésence m'amène à mieux vivre, à m'interroger sur ce qui est important et sur ce qui ne l'est pas, à lâcher le superficiel pour ordonner ma vie pour vivre et accomplir ce pourquoi je suis là. Et également, avec l'aphorisme qui a surgit lors d'une pratique « tout est bien, tu as le temps » j'ai pris conscience que la mort n'arrête pas l'intention. »

J'ai alors étudié le thème de la foi à travers un écrit de Dario ERGAS⁵² « cette présence en moi au milieu de la tourmente est révélatrice d'une force intérieure qui peut m'orienter dans une direction transcendante et de sens. » « Quand je décide de réveiller ma foi je sens la mort plus présente mais elle n'a pas la charge de la peur mais de l'incitation. » « La foi intérieure est une foi consciente des limites de la conscience mais elle sent en elle quelque chose qui n'appartient pas à ces limites, elle sent en elle quelque chose qui survit à la mort. »

Extrait de notes personnelles « Cet aphorisme « tout est bien tu as le temps » me pousse à ouvrir le futur au-delà de la mort. Les intentions lancées dans le monde continueront au-delà de ma propre vie, je n'ai pas à me précipiter pour les accomplir, j'ai juste besoin d'être là et d'accepter d'être guidée. »

A suivi toute une étape dans laquelle j'ai travaillé avec les expériences guidées⁵³ : la descente, les faux espoirs, la mort, le mineur, le ramoneur, le guide. J'étais confuse avec des doutes en lien avec la peur de mourir. J'avais peur de la solitude, peur de disparaître. La rêverie était d'être au centre des préoccupations des autres en même temps cette rêverie s'usait et déclinait.

Je ressentais la nécessité d'être reliée en profondeur à quelque chose de plus grand que le provisoire.

*« L'évidence de la souffrance ou de la finitude peut générer une crise de chute des illusions et le surgissement d'un nouveau sens. » « Illusion dans les sens qui ne peuvent pas dépasser la barrière de la mort ».*⁵⁴

L'incertitude par rapport au futur, liée à la peur de mourir, est apparue avec plus de force. Je demandais encore et encore de dépasser la peur de la mort et d'approfondir le sens. En parallèle je perdais des illusions liées au matériel et à ce qui est externe. Je ressentais la nécessité de construire de nouvelles choses de nourrir mon intérieur de nouvelles expériences et significations ouvertes vers le futur au-delà de la barrière, illusoire elle aussi, de la mort.

Avec la conscience de ce qui est provisoire et l'aspiration à renforcer ce qui transcende je vois alors la nécessité de revoir mes différentes enceintes et mes activités de ce point de vue là, du point de vue de la transcendance. Je recherche un sens que pas même la mort ne puisse arrêter.

⁵² Dario ERGAS – Bref écrit sur la foi interne - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

⁵³ Silo - Expériences Guidées – Opus cité

⁵⁴ Fernando GARCIA – Echec et changement - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

3^{ème} prière : Je m'en remets au Dessein transcendant. Il s'agit d'écouter la nécessité profonde et de suspendre le moi.

Nécessité : transcender la peur de la mort.

Surgissement

La tension de ne pas savoir ce qui se passera dans le futur était très forte, elle produisait une souffrance qui faisait obstacle au contact avec le Profond. Je continuais la demande de dépasser la peur de la mort. De mon intérieur a surgi « JE ne sais pas mais LUI (le dessein) sait. » Cette phrase a produit une détente et j'ai compris que rien n'était entre mes mains. J'ai décidé d'accepter la dépendance au Dessein majeur, de le laisser s'exprimer à travers moi. C'était un premier pas et je sentais la nécessité d'approfondir ce thème de la dépendance au Dessein afin de dépasser la peur de la mort. Une nouvelle prière a surgi :

« Toi qui sais vers où je vais, je m'en remets à toi, guide moi vers cet espace qui ne meurt pas ».

Au cours d'une pratique j'ai d'abord fait un relax et évoqué les moments unitifs de la veille. J'ai chanté cette prière, ma voix était très différente de celle que j'ai lorsque je chante en chorale, elle venait d'un espace interne plus profond. J'ai senti que je lâchais une censure en chantant cette prière à voix haute. La voix s'est intériorisée puis l'espace de représentation⁵⁵ s'est amplifié. Quand une pensée arrivait je disais ma prière avec ma voix intérieure. J'avais décidé d'avancer avec douceur, sans rien forcer, de perfectionner chaque pas. J'ai suivi le registre d'amplification et l'espace de représentation a pris des teintes violettes. J'ai recherché le registre du central pour l'amener ensuite vers l'arrière. Je suis parvenue progressivement à un espace plus calme et j'ai remercié.

Le lendemain j'ai repris cette prière et au fur et à mesure que je l'invoquais elle se transformait jusqu'à ce qu'elle s'ajuste avec le cœur et qu'une douce joie surgisse. Elle est devenue

*« Ô toi qui ne meurt pas,
Je m'en remets à toi,
Guide-moi,
Guide-moi vers ce qui donne foi, joie et inspiration. »*

J'ai cette fois encore procédé avec douceur sans rien forcer en maintenant l'intention.

Elévation

Dans la pratique avec cette prière les thèmes de ne pas contrôler les choses, de perdre l'illusion que c'est moi qui décide, d'avoir foi s'approfondissent. Il ne s'agit pas de contrôler les choses mais de contrôler la force, d'apprendre à manier l'énergie, à lui donner une direction consciente non seulement dans les pratiques d'ascèse mais également dans le quotidien. Le procédé se clarifie, se perfectionne.

Avec les pratiques accumulées j'ai le registre d'être lancée sur un chemin et que rien ne peut m'arrêter. La croyance que je suis seule tombe : je suis accompagnée dans cet espace et ce temps et depuis un autre espace et un autre temps.

⁵⁵ Voir note 21 page 8

Je m'en suis remise au dessein en conscience et mon travail est de renforcer la foi. Je me sens dans une étape de changement avec la nécessité de renforcer la confiance et la paix à l'intérieur de moi, de donner les réponses qu'il y a à donner dans les différentes enceintes avec le regard tourné vers le dessein. Je me demande alors avec quel nouvel emplacement faire les choses ?

Notes personnelles de pratiques avec cette prière :

« Expérience de m'en remettre à cette chose qui ne meurt pas, de me laisser guider, de renoncer à ma volonté.

Relax puis prière à haute voix. Plusieurs étapes dans l'invocation : d'abord à haute voix, puis avec ferveur à haute voix, puis connexion avec un espace plus profond de l'espace de représentation, je me suis sentie emportée.

Puis silence et amplification de l'espace de représentation. Tout était plus calme. Recherche du registre du central (image de la goutte d'eau) et déplacement du registre vers l'arrière. Mise à distance par rapport au central, registre de paix. Envoi de bien être. »

« Invocation de la prière lentement à l'intérieur. D'abord « ô toi qui ne meurt pas » je m'adressais à un espace intérieur transcendant ; « je m'en remets à toi » je lâchais ma volonté ; « guide-moi vers ce qui donne foi, joie et inspiration » approfondissement du registre à l'intérieur ; plus de calme intérieur, plus de douceur. »

« Relaxation, demande par rapport à une question à laquelle je n'avais pas de réponse. La réponse a surgit avec beaucoup de douceur. J'ai vu le thème de répondre à la nécessité profonde, de l'autre notamment. Ensuite lors d'un Office à plusieurs j'ai de nouveau demandé d'écouter la nécessité profonde, la clameur, l'appel, le son lointain. Je me suis rendue compte que j'avais besoin d'entendre les appels autour de moi et d'y répondre. La nécessité profonde c'est de donner ce qui rend l'être humain heureux et libre, c'est dépasser la peur de la mort, c'est en lien avec ma prière, être guidée vers ce qui donne foi, joie et inspiration ! »

Déclin / forme plus synthétique

Ce qui donne foi, joie et inspiration c'est d'écouter le message du profond, la nécessité profonde. Cette troisième prière se synthétise en une demande, celle *d'écouter la nécessité profonde, le son lointain, la clameur*. Ecouter la nécessité profonde c'est écouter la mission pour laquelle je suis dans cet espace et qui est liée au futur, c'est écouter cette intention qui me guide.

La signification profonde de cette demande est également d'écouter la nécessité en lien avec l'évolution de la Vie, avec le dépassement de la peur de la mort. C'est être indifférente à cette illusion qu'est la mort, résolue dans la quête de la transcendance.⁵⁶

Le contact avec la mort me place alors face à la nécessité d'un projet fort avec beaucoup de sens pour les années à venir, des actions qui se perpétuent en d'autres.

« Un sens qui veuille aller plus loin que le provisoire n'admettra pas la mort comme la fin de la vie, mais affirmera la transcendance comme la plus grande désobéissance au Destin apparent. Et celui qui affirme

⁵⁶ Silo – Le Message de Silo - Le guide du chemin intérieur. Opus cité page 51

*que ses actions déclenchent une série d'événements qui se continuent en d'autres a pris entre ses mains une partie du fil de l'éternité ! »*⁵⁷

Pour approfondir le lien au-delà du temps et de l'espace je me propose à ce moment là de réaliser quotidiennement la cérémonie de bien être.⁵⁸

Lors d'une cérémonie de bien être j'ai pu observer comment la demande agissait. J'ai senti la présence d'une cousine décédée, elle s'est manifestée sans que je la cherche. Elle était à l'intérieur de moi avec une énergie douce et puissante à la fois qui m'a produit une douce joie. La joie du lien avec cet être cher au-delà de l'espace et le temps.

En répétant cette demande j'ai eu l'intuition qu'écouter la nécessité profonde c'était écouter quelque chose qui vient de très loin dans la conscience humaine. Quelque chose qui cherche à se réconcilier pour l'ensemble des êtres humains.

Notes personnelles d'une pratique avec la demande et le bien être :

« Ma demande d'écouter la nécessité profonde, le son lointain permet de calmer les bruits. Cette demande inclut également d'agir pour l'autre. Cette phrase répétée est allée plus dans la profondeur de l'espace de représentation et j'ai commencé à sentir une amplification de cet espace. J'ai envoyé du bien être successivement à plusieurs personnes. Au fur et à mesure je ressentais de plus en plus le contact avec la personne et le Moi se déplaçait. Quand j'ai évoqué les personnes qui sont dans ce courant de bien être je me suis sentie reliée, je n'étais pas seule. J'ai remercié l'expérience. Je vois que mes demandes précédentes, mes prières continuent à agir.

Je continue à approfondir le travail avec la cérémonie de bien être. Le pour l'autre il me semble que c'est en relation avec le transcendant, ce qui va vers la réconciliation profonde, vers l'évolution. »

Ecouter la nécessité profonde me place plus en distance du Moi dans une écoute plus profonde de l'autre. Une traduction de cette demande dans le quotidien a été par exemple de renoncer à dire quelque chose dans une situation d'échange avec quelqu'un, de laisser l'espace à l'autre personne. Cela peut sembler une petite chose mais pour moi, à ce moment là, cela avait une signification très profonde en lien avec ma demande.

Une autre traduction a été l'organisation d'une cérémonie de bien être dans le quartier où je vivais suite au suicide de Renaud, le gérant du Petit Commerce du quartier. J'ai ressenti une profonde colère et une profonde tristesse face à cet événement. Je voyais les habitants avec lesquels je parlais touchés et désemparés. J'ai senti qu'il fallait faire quelque chose, se rencontrer, mettre de l'amour et de la douceur dans le lieu du drame. Avec mon compagnon nous avons rédigé un tract invitant les habitants à se retrouver devant le magasin avec des fleurs, des bougies pour faire une cérémonie pour Renaud. Le jour de la cérémonie il y avait une 50aine de personnes rassemblées pour partager leur tristesse, remercier Renaud, lui envoyer leurs meilleurs souhaits ainsi qu'à sa famille. Cela a été un moment très unitif, emprunt d'amour et de fraternité.

Dissolution et vide

Cette troisième prière me ramène au dessein mais un dessein qui transcende la finitude de l'existence. Ma part est d'être chaque fois plus en conscience de moi, d'élever mon niveau d'attention, de pousser le Moi pour laisser passer le Dessein. Je suis dans un emplacement plus calme, avec moins d'expectatives. Je ne suis pas seule et en même temps je suis seule face à mes choix, à la réalité que je construis. Du fait

⁵⁷ Silo – Humaniser la terre – Editions Références – Paris 1999 – page 107

⁵⁸ Voir la cérémonie de Bien Etre en annexe page 40.

d'être reliée aux autres j'ai une responsabilité et je dois faire attention à mes pensées, mes sentiments et mes actions pour que tout avance avec unité.

Cette demande s'est à son tour dissoute à l'intérieur de moi. Je me retrouve dans une nouvelle étape, déstabilisée d'avoir foi en quelque chose que je ne vois pas, d'ouvrir mon cœur et d'apprendre à aimer en traitant bien l'autre et en me traitant bien.

Je sens que je suis en train de sauter dans le vide, d'aller vers l'inconnu, de lâcher des vieilles choses. J'expérimente que je ne suis pas seule et que tout est là pour me permettre d'avancer. Je dois rester calme et ne pas improviser, repousser l'effroi et le découragement face au paysage désertique où je ne reconnais rien. *Je demande de l'aide pour ne pas dégrader, ne pas improviser, pour calmer le Moi.*

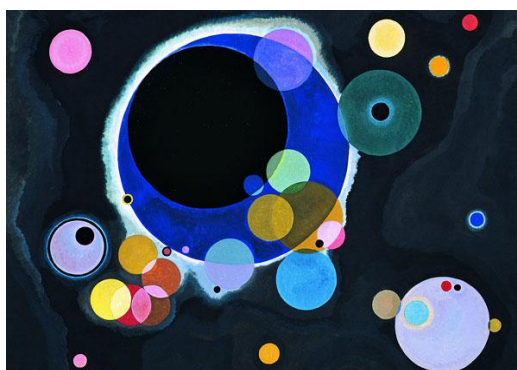
Je continue de pratiquer le bien être et j'avance dans la rédaction de ce récit d'expérience ce qui me place dans une énergie plus douce, plus inspirée, avec un Moi moins agissant.

Avec ce processus quelque chose s'est transformé à l'intérieur de moi. La peur de la mort a reculé, même si elle se manifeste parfois avec force, mais la foi intérieure a grandi. Après avoir passé quelques jours dans notre Parc d'Etude et de Réflexion⁵⁹ près de Paris pour commencer à écrire mon expérience avec la prière je fais un rêve significatif :

« J'ai rêvé d'un bébé, ce n'était pas le mien mais il grimpait partout. A un moment je le vois sur quelque chose de haut et je lui dis de descendre. Il tombe et je le cherche partout. Il y a quelqu'un avec moi. Je tire le lit pour voir s'il n'est pas derrière. Je dis alors qu'il va falloir que je nettoie car il y a de la poussière. Je suis inquiète de ne pas trouver le bébé. J'entends des petits cris et finalement je vois la poche de mon peignoir bombée (un peignoir vert clair que j'avais eu avant). La poche est percée et le bébé essaie de sortir par là. Je le récupère doucement en lui disant « ne t'inquiète pas c'est Thérèse » Je le prends dans mes bras et lui caresse la tête. Il se frotte les yeux, je suis rassurée, il va bien. »

Ce rêve est pour moi lié à la recherche de pureté, à la naissance de l'Esprit⁶⁰ (bébé). Je lâche mes protections (le peignoir est liée à une forme de nudité, à l'apparence qui tombe), je lâche ce qui est vieux, passé. (Enlever la poussière).

Il y a beaucoup de douceur dans ce rêve. Quelque chose de nouveau est né en moi dont je ne mesure pas encore la portée mais j'ai l'intuition que c'est comme une force que rien ne peut arrêter.



Multiples cercles - Kandinsky

⁵⁹ Voir note 31 page 12 pour comprendre ce que sont les parcs d'Etude et de Réflexion.

⁶⁰ La Naissance de l'Esprit est la naissance spirituelle. L'Esprit peut être compris comme un centre intérieur d'énergie qui se constitue au fur et à mesure que l'on élimine les contradictions intérieures, que l'on développe des actes conscients et cohérents dans une recherche sincère d'évolution dans l'amour et la compassion.

Synthèse du chemin avec les 3 prières

Ce processus de trois prières constitue une structure à l'intérieur de moi, un centre de gravité. Je suis partie du Dessein, j'ai épuré, poussé ce qui l'empêchait de s'exprimer et je retourne au Dessein mais un dessein qui transcende la finitude de l'existence, un dessein projeté vers le monde dans une acceptation totale. L'ensemble du processus est un transfert, la charge mise sur la peur de la mort s'est déplacée vers l'aspiration à la transcendance.

Ce cycle de trois prières donne une direction à la conscience et donc aux actes et à l'énergie. C'est comme une spirale ascendante qui a produit des transformations profondes dans mon intérieur. Je les développe dans le chapitre sur les traductions.

Cette structure est comme un échafaudage que je peux enlever en gardant l'essentiel : le procédé, il se fixe tout en changeant de forme. Je peux enlever le côté grave et sérieux de la prière, garder la charge affective, la profondeur tout en y mettant une forme ludique et légère qui permette de dépasser les obstacles à l'évolution dans une forme plus intégrée au quotidien. Cet aspect est développé dans le chapitre sur le perfectionnement du procédé.

III- Le procédé

Au fur et à mesure de la pratique des différentes prières un procédé s'est perfectionné, approfondi puis fixé.

Nous avons vu que chaque prière suivait un processus en 4 phases :

- Accumulation d'expériences / nécessité et surgissement d'une prière
- Elévation, pratiques répétées, épuration de l'expérience
- Simplification du procédé et identification des registres. Forme plus synthétique (demande ou aphorisme)
- Evocation des registres. Expérience de l'action de forme de la prière, les registres gravés dans les pratiques répétées peuvent être appelés. Ils sont dans la coprésence. Moment de vide.

Ensuite le cycle recommençait avec une nouvelle prière.

La prière est comme un moment de catharsis où l'on reconnaît le thème de souffrance, ensuite il y a épuration/purification pour garder l'essentiel, puis la prière dans sa forme plus synthétique permet le transfert et/ou le contact avec le profond.

Nous l'avons vu également, pour que la charge monte il est nécessaire que la signification profonde de la prière ait une résonnance affective pour la personne qui l'invoque, qu'elle parte d'une nécessité profonde, que ce soit une image interne que l'on désire fortement et dans laquelle on ait foi. Il s'agit de donner direction à l'énergie avec la charge mise sur ce que l'on veut vraiment, le dessein profond de pourquoi je prie.

« La règle est la suivante : quiconque utilise une invocation et cette invocation est dotée d'une signification intelligible, l'influence de cette signification s'attache à son cœur, suivie par celle de toutes ses significations corollaires et ce jusqu'à ce que l'invocateur soit caractérisé par ces qualités. »⁶¹

La vibration sonore des mots produit elle aussi une altération du Moi, d'où la nécessité de répéter la prière à haute voix.

Voici le procédé qui s'est fixé au fil des pratiques :

- Relaxation avec respiration basse puis complète avec coprésence du guide intérieur (qui prend différents noms, différentes formes suivant les étapes). C'est à lui que s'adresse la prière et il y a fusion avec lui.
Invocation avec ferveur de la prière à voix haute puis progressivement à voix basse si nécessaire, par répétitions successives et avec un rythme qui produit des mouvements intérieurs et extérieurs et altèrent le moi. Le rythme peut être donné par la respiration. Il est important de mettre l'attention sur les mots, sur leur signification, sur leur résonnance et sur la vibration sonore produite par les mots dits à voix haute. Ensuite amener cette résonnance à l'intérieur du cœur, dans un espace intérieur plus profond. **Augmentation de la charge.**
- Intériorisation de la prière et silence, espace calme et dense. Amplification de l'espace de représentation. **Registre d'amplification.**
- Suivi de l'amplification et évocation du registre produit par l'image de la goutte d'eau qui tombe et fait des ronds dans l'eau, puis goutte qui s'élève. Depuis ce centre l'attention est portée sur l'énergie qui s'élève. **Registre du central.**
- Elévation de l'énergie puis emplacement vers l'arrière. **Registre cénesthésique enveloppant** et accompagnement du registre vers l'arrière.
- Dans cet espace haut une lumière violette⁶² apparaît. Absorption de cette lumière. **Registre de l'espace et du temps sans limites.**
- Envoi de bien être et remerciement.

A la fin de la pratique je repasse en revue le chemin parcouru pour en graver à la fois les étapes et le procédé. Parfois je visualise le parcours avant l'entrée dans la pratique également. Cela permet de perfectionner le procédé.

Les indicateurs de registres sont en lien avec ceux de la Discipline de la Morphologie.⁶³

Le procédé en synthèse : prière-vide-élévation/profond- projection.

⁶¹ Alain DUCQ – La voie dévotionnelle du Soufisme en Irak - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶² Elle correspond au 7^{ème} chakra le plus haut, le chakra couronne. C'est le chakra des mystiques, le centre de l'extase, de l'illumination. C'est également l'ouverture à l'énergie divine.

⁶³ Voir note 36 page 14. <https://www.parclabelleidee.fr/docs/lesquatredisciplines.pdf>

IV- Le maniement de l'énergie et le perfectionnement du procédé.

Le Maniement de l'énergie.

La pratique de la prière m'a permis d'observer comment je pouvais donner direction à l'énergie de manière consciente par un procédé simple pour qu'elle soit au service de ce qui est le plus cher pour moi. C'est sans doute l'aspect le plus significatif de cette pratique et je n'en suis qu'au début dans l'approfondissement.

Nous l'avons vu, dans les étapes précédant le surgissement d'une prière je pratiquais l'Office. Le contact avec la force intérieure révélait alors les peurs, les dépendances, ce qui m'attachait. Par le biais de la prière j'amenais ces dépendances, ces peurs plus dans l'intérieur ce qui me permettait de les voir avec plus de recul, de m'en libérer en déplaçant la charge affective et le regard vers quelque chose de choisi, de souhaité profondément. J'avançais vers une plus grande conscience de moi, vers plus de lucidité et d'éveil. Au moment de lâcher une illusion l'invocation de la prière m'éloignait de la souffrance en orientant l'intention dans une direction plus élevée. La prière me permettait également de me recentrer quand mes pensées allaient vers la dégradation, de choisir vers quoi orienter mes pensées, mes sentiments et mes actions. Au fur et à mesure des pratiques avec la prière, au fur et à mesure que le procédé se perfectionnait mon énergie était plus concentrée, moins dispersée. J'avais également plus d'énergie dans le quotidien et elle était plus orientée vers l'essentiel.

Je fais alors le lien avec le chapitre XII, les découvertes, du livre le Message de Silo ⁶⁴ :

« La force circule au travers du corps involontairement mais peut être orientée par un effort conscient. Parvenir à un changement dirigé, dans le niveau de conscience, offre à l'être humain un indice important de libération des conditions « naturelles » qui semblent s'imposer à la conscience.

Il existe dans le corps des points de contrôle de ses diverses activités.

Il y a des différences entre l'état d'éveil-véritable et les autres niveaux de conscience.

La Force peut être conduite au point du réel éveil (en comprenant par « Force » l'énergie mentale qui accompagne certaines images et par « point », l'emplacement d'une image en un « lieu » de l'espace de représentation).

Ces conclusions m'amènèrent à reconnaître dans les prières des peuples anciens le germe d'une grande vérité qui s'obscurcit dans les rites et les pratiques extérieures, par lesquels ils ne parvinrent pas à développer le travail intérieur qui, réalisé avec perfection, met l'homme en contact avec sa source lumineuse.

Finalement, je remarquai que mes « découvertes » n'en étaient pas, mais qu'elles étaient dues à la révélation intérieure à laquelle accède quiconque, sans contradictions, cherche la lumière dans son propre cœur »

Cette direction donnée à l'énergie transformait mon paysage intérieur et par conséquent mon paysage extérieur, il y avait plus de cohérence dans mes actes. Parfois je perdais le contrôle de cette énergie par manque d'attention et la souffrance réapparaissait avec force.

⁶⁴ Silo – Le Message de Silo – Editions Références – Paris – 2010 page 41

J'ai pris conscience que tout fonctionne avec des charges affectives et que nous avons la capacité de choisir vers quoi nous souhaitons diriger cette charge, avec quelle intention. Plus il y a accumulation dans une direction choisie et plus il est possible de faire appel à ce qui a été accumulé pour renforcer cette direction. Par accumulation et répétition de l'expérience surgissent de nouvelles expériences, de nouvelles significations. Ces nouvelles significations sont décrites dans le chapitre suivant.

Manier l'énergie pour dépasser la souffrance, pour aller vers des espaces plus profonds, vers plus de lucidité et d'éveil est devenu un thème central que je continue à explorer.

Perfectionnement du procédé

Le procédé s'est fixé comme nous l'avons vu précédemment puis il s'est perfectionné en rajoutant la voix chantée suite à une collaboration avec une amie chanteuse, elle aussi dans une investigation avec la voix comme dépassement de la souffrance et de contact avec le profond.

Le son chanté produit une vibration, une résonance, un rythme qui augmentent la charge. Associé à la signification profonde des mots cette résonance contribue à l'altération du moi.

Le procédé qui s'est construit et que je transmets lors de l'atelier que nous avons créé et qui relie nos deux pratiques s'intègre dans le quotidien. Il est possible de dépasser rapidement des thèmes de souffrance par le biais d'un travail à la fois simple et profond. L'énergie est dirigée vers quelque chose de fortement désirée, cette charge, associée à la foi produit une transformation des contenus dans le psychisme.

La prière se construit en deux étapes ⁶⁵:

1) Se relier à la nécessité profonde de dépasser un contenu souffrant.

Après une relaxation profonde lancer les deux questions suivantes dans son intérieur :

- Quel est le thème qui me fait souffrir en ce moment ? (Laisser venir la réponse)
- De quoi ai-je besoin de m'éloigner pour avancer ? (Laisser venir la réponse)

Prendre un temps pour noter les réponses à ces deux questions.

Poursuivre avec une respiration ample et une nouvelle relaxation si besoin et lancer les deux questions suivantes dans son intérieur :

- Vers quoi je souhaite aller ? Vers quel état intérieur ? (Laisser venir la réponse)
- Quelle est ma ressource ? Sur quoi je peux m'appuyer ? (Laisser venir la réponse)

Prendre un temps pour noter les réponses à ces deux questions.

2) Créer sa prière

Sur la base des réponses aux questions il est possible alors de créer sa propre prière. On adresse la prière à qui on veut, l'univers, la nature, une personne chère mais l'idée est que ce soit une représentation interne qui évoque la force, la bonté et la sagesse, qu'elle produise un registre avec lequel on fusionne.

Ensuite le fait de répéter la prière à haute voix, de se relier à sa signification profonde produit une altération du moi comme nous l'avons vu avec le procédé décrit précédemment.

⁶⁵ Détail du procédé en annexe page 32

V- Les traductions : un nouveau paysage de formation⁶⁶ se construit.

« Il convient d'observer que, lorsqu'on parvient à l'intuition directe ou à entrer dans le Profond, il se produit un impact considérable dans notre propre vie et cet impact commence à désarticuler les significations et les vieilles croyances qui proviennent du paysage de formation. Ces significations et ces croyances qui, comme substrat, opéraient continuellement de manière coprésente et qui constituaient le tréfonds central du paysage de formation, commencent à être déplacées et substituées par de nouvelles représentations et résonances qui surgissent à la lumière des évidences du plan transcendantal. Et c'est grâce à ces évidences que nous allons reconstruire le pont qui nous connecte avec ce qui se trouve au-delà du plan psychique (au-delà du bruit). Et dans ce processus de reconstruction, nous commençons à entrevoir "l'essence transcendantale", présente dans tout l'existant. »⁶⁷

Ces vieilles croyances et ces significations dont parle Jano échouent dans le sens où elles tombent. La réalité intérieure change, de nouvelles significations apparaissent qui me relient à quelque chose de plus grand que le moi. La foi intérieure grandit alors que la foi dans ce qui est tangible diminue.

« Les échecs sont des expériences qui montrent que tout ne se termine pas avec la mort. L'échec se poursuit si nous ne résolvons pas le thème de la finitude. Tout ce qui me fait souffrir est lié à un échec. Quand je résiste à reconnaître l'échec, je souffre. Ce thème de l'échec touche au sens de l'existence. »⁶⁸

« L'échec est le précurseur des conversions de sens, des changements de direction de vie. »⁶⁹

Dans ce processus de quête spirituelle, plusieurs illusions sont tombées. J'ai notamment lâché l'illusion de pouvoir compter sur le système, c'est-à-dire le monde en tant que doctrine avec ses valeurs, ses règles, ses principes, sa morale. Même si je ne le voyais pas, je croyais qu'il était là pour nous aider. Ça été un choc et en même temps une grande libération. C'est assez difficile à décrire mais c'est comme si je savais que ce sur quoi je pouvais compter désormais était ma force et ma foi intérieures, mes valeurs profondes, la morale profonde d'apprendre à traiter les autres comme je voudrais être traitée. J'étais consciente de ce que ce monde nous propose comme réponses mais je n'y croyais plus. En même temps je commençais à avoir plus de souplesse dans les réponses que je donnais pour avancer avec le thème économique notamment.

Je recherche alors un nouvel emplacement qui me permette de faire la différence entre le système et les personnes. J'observe chaque fois plus la violence de ce système qui produit l'isolement, la déconnexion entre les personnes et la déconnexion avec soi même. Cet échec ouvre ma sensibilité et je ne supporte plus le contrôle, la violence, la souffrance humaine. Je me sens reliée aux autres en profondeur.

Après cet échec je ressens l'importance de continuer à détendre face aux peurs et aux difficultés car elles continuent à apparaître même si elles ont chaque fois moins de force. Je ressens la nécessité de continuer à construire un centre de gravité à l'intérieur de moi pour quitter ce système à l'intérieur, pour nourrir l'intérieur de nouvelles choses ouvertes vers le futur. Je ressens également la nécessité de projeter ces

⁶⁶ Voir note 12 page 5

⁶⁷ Jano ARECHA – Le délice dans l'expérience du silence – page 15 - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶⁸ Juan Espinoza – La superacion de la venganza <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

⁶⁹ Fernando GARCIA – Le déséquilibre comme procédé de travail interne – page 29 - <https://www.parclabelleidee.fr/monographies>

nouvelles significations, ces nouvelles valeurs dans le monde par le biais d'actions avec d'autres pour qu'avance cette nouvelle sensibilité, pour que l'être humain se libère de la souffrance et de la violence.

La recherche de reconnaissance, d'amour, de perfection échoue également à ce moment là. D'autres sens provisoires ⁷⁰ (ceux qui ne perdureront pas au-delà de la mort) comme le travail et le couple par exemple échouent à leur tour comme enceinte pouvant donner du sens à mon existence même si elles font partie de ma vie dans ce temps et dans cet espace.

Avec ce travail accumulé, l'échec de croyances et d'illusions, de nouvelles significations apparaissent, construisant un nouveau paysage de formation :

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

Un nouveau paysage se construit à l'intérieur de moi, quelque chose s'est transformé, mon identité profonde a changé, s'est allégée. Tout cela se traduit alors dans un rêve significatif.

Contexte

Je suis dans une période de vide dans laquelle je sens la nécessité d'un projet fort qui implique d'autres et des actions qui se perpétuent en d'autres. Cela implique des changements des conditions dans lesquelles je veux vivre, des changements internes et externes. Je me sens confuse, des tensions fortes réapparaissent.

Je fais alors le rêve suivant :

Rêve

« Je voyageais en Italie et je perdais mes bagages. J'étais au bord de la mer, c'était plutôt sympa et joyeux. Ensuite il y a eu un blanc. Je devais rejoindre le groupe pour prendre le bus, je marchais dans la boue en tongs, c'était plutôt amusant, je me disais que j'avais de la chance d'être en tongs. Je ne retrouvais plus le bus. J'ai fini par arriver chez ma mère, il n'y avait personne et je n'avais plus de bagages. Je me demande ce que je vais faire sans mes bagages et plus particulièrement sans mon ordinateur. Il y a un peu de panique et en même temps une acceptation, je me sens plus légère. Dans la maison il y a un séchoir à linge avec les mêmes pinces à linge et le panier que j'ai chez moi, je trouve cela amusant. Je n'ai plus mes bagages et je ne me souviens plus du nom de l'organisme avec lequel je

⁷⁰ Pour aller plus loin lire « les sens provisoires » Silo – Humaniser la terre – Paris 1999 - Editions Références pages 107

suis partie ni de la destination d'où je viens. Je ne peux joindre personne mais à un moment je me retrouve là où l'on part et je reconnais une des personnes de l'agence ; il y a une ambiance un peu folle mais je ne me souviens plus de ce qui s'est passé et le thème des bagages n'est plus là. »

Interprétation

C'est un moment de suspension hors du temps.

Les tongs représentent l'anti conformisme, je fais quelque chose d'inhabituel. Nouveaux attributs plus légers.

La boue est instable. Il y a donc des règles et des lois différentes.

Maison de maman : paysage de formation. Maman est absente, la racine absente. Le lien avec mes racines est absent.

Perte des bagages : perte des vêtements, de l'apparence, des rôles.

Perte de l'ordinateur : perte de la mémoire, allègement du poids des rôles, des vieilles mémoires.

Aller vers une nouvelle mémoire, un nouveau paysage de formation.

Pinces à linges, les mêmes que chez moi, vieilles tensions qui sont encore là, les mêmes que maman.

Mais cela m'amuse, plus de légèreté.

Dans l'agence de voyages ambiance loufoque, joyeux chaos.

Il n'y a pas de téléphone portable (je ne peux joindre personne), j'ai lâché les liens affectifs.

Ce rêve traduit un changement du moi, une perte des attributs du passé qui m'enferment. Il y a un allègement du paysage de formation, une incitation à cultiver le non-raisonnable, l'atypique, la nécessité de réajuster les rôles par rapport aux nouvelles références intérieures.

Conclusion

Au fur et à mesure de la pratique avec la prière l'énergie se libère pour servir le dessein. La compréhension du mécanisme fait que la prière agit et qu'elle peut s'intégrer dans le quotidien. La charge de l'image souffrante est déplacée vers une image fortement et profondément désirée, cette énergie libérée produit un saut dans le processus évolutif, les obstacles qui freinent l'évolution sont dépassés. Ce mécanisme se base sur la foi intérieure.

La prière permet de dépasser des contenus souffrants et peut également être une entrée vers les espaces profonds, sacrés.

Les prières répétées et intériorisées s'ajoutent les unes aux autres dans mon intérieur et constituent un centre d'énergie, un feu intérieur, une ressource à laquelle je peux faire appel quand il y a nécessité. Je peux aussi créer de nouvelles prières chaque fois qu'un thème de souffrance m'empêche d'avancer ou que je veux renforcer une nécessité profonde. Cette pratique devient quasi automatique, le processus s'accélère, se simplifie tout en gardant sa puissance.

Le processus avec les trois prières a produit une réconciliation avec le procédé de la prière.

C'est un procédé universel qui va bien au-delà des religions. Un procédé dont la forme change en fonction de la nécessité évolutive, un procédé dont on peut s'emparer afin qu'il serve le dessein, tout comme le faisait Thérèse de Lisieux :

« Je fais comme les enfants qui ne savent pas lire, je dis tout simplement au Bon Dieu ce que je veux lui dire, sans faire de belles phrases et toujours Il me comprend... »⁷¹

Il est l'expression d'une nécessité de l'être humain de s'en remettre à « quelque chose » de plus grand que lui, de s'abandonner, de lâcher sa volonté et de se laisser guider vers un dessein transcendant qui libère de la souffrance.

Ce procédé s'est synthétisé dans un atelier⁷² ouvert sur le monde. Avec cet atelier nous parcourons les Parcs⁷³, les villes, pour aller partager et approfondir notre expérience, pour transmettre des procédés qui permettent de dépasser la souffrance et d'aller vers le Sacré.

⁷¹ Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte-Face - Histoire d'une Ame - Paris – opus cité page 208

⁷² Voir l'extrait de l'atelier sur la VOIX, un accès à notre être profond sur comment construire une prière, page 32

⁷³ Les Parcs d'Etude et de Réflexion

*Voie lactée, ô sœur lumineuse, ta beauté m'appelle.
 Tes étoiles scintillent de mille feux, me guidant vers la paix, l'amour et la joie.
 Qu'elle est loin la terre avec ses bruits, ses attaches, ses souffrances, sa densité pesante !
 Que de légèreté, de couleurs, de lumière et d'éclat !
 Que de musiques douces et mélodieuses !
 Que de chants, de danses et de vibrations élèvent jusqu'à mon cœur une force douce !
 Voie lactée, ô sœur lumineuse, paradis rayonnant, je lève mes yeux vers toi
 Avec l'espoir d'une vie nouvelle, éternelle, immortelle.
 Le ciel est radieux, il n'y a plus de peur.
 L'infini est là, présent, apaisant, espérance d'un au-delà sans trépas.
 Voie lactée, source lumineuse, essence divine, tu es et tu seras.
 A jamais dans mon cœur tu guides mon présent,
 Me donnant foi et inspiration pour accomplir ma mission.
 Voie lactée, sœur lumineuse, âme sœur, tu es chaleur, poussière d'étoiles, réconfort,
 Nous sommes UNES pour l'éternité.⁷⁴*



⁷⁴ Texte qui a surgi au cours d'un atelier d'écriture à partir du titre du poème de Guillaume Apollinaire *Voie lactée, ô sœur lumineuse*

Annexes

1- Extrait de l'atelier « La VOIX, un accès à notre être profond »⁷⁵

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

Se relier à la nécessité profonde

- Respiration ample, étirements, puis regarder les paupières depuis l'intérieur pour calmer les bruits mentaux, les images. Sensation des paupières qui se déplace à l'intérieur pour parvenir à un espace plus profond et plus calme.
- Quel est le thème qui me fait souffrir en ce moment ? (Laisser venir la réponse)
- De quoi ai-je besoin de m'éloigner pour avancer ? (Laisser venir la réponse)

Prendre un temps pour noter les réponses à ces deux questions.

- Respiration ample.
- Vers quoi je souhaite aller ? Vers quel état intérieur ? (Laisser venir la réponse)
- Quelle est ma ressource ? (Laisser venir la réponse)

Prendre un temps pour noter les réponses à ces deux questions.

Créer sa prière

A qui je vais adresser ma prière ? On s'adresse à qui on veut, l'univers, la nature, une personne chère mais l'idée est que ce soit une représentation interne qui évoque la force, la bonté et la sagesse, qu'elle produise un registre avec lequel on fusionne.

Le registre permet d'aller plus dans la profondeur de l'espace de représentation, cet écran sur lequel se projette nos images. Il s'agit de déplacer une image vers une autre avec un guide ; s'éloigner d'une image qui fait souffrir et amener la charge vers une image souhaitée.

Prendre un temps pour rédiger un petit texte sous forme de prière en reprenant les réponses et la ressource. Cette ressource pouvant être l'image à laquelle j'adresse ma prière.

Exemples de prières

*Ô Toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur
Que résonne ta voix
Dans le fond de mon cœur
Ô toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur
Je veux aller vers toi
Dans le fond de mon cœur*

⁷⁵ Atelier co-animé avec Marie PROST

*Ô Toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur
Laisse-moi te rejoindre*

*Dans le fond de mon cœur
Ô Toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur
Accueille mon offrande*

*Dans le fond de mon cœur
Ô toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur
Fais-moi me perdre en toi
Dans le fond de mon cœur*

D'après un hymne Tamoul

*Nombreuses sont les souffrances que j'ai endurées dans cette demeure enténébrée.
Mais toi qui es ma lumière véritable, illumine moi de l'intérieur,
Redresse-moi, -moi qu'on a fait tomber à terre,
Donne-moi la main pour m'entraîner avec toi dans la hauteur. **Mani***

*Mon Dieu, je vous offre toutes les actions que je vais faire aujourd'hui, dans les intentions et pour la gloire du Cœur Sacré de Jésus ; je veux sanctifier les battements de mon cœur, mes pensées et mes œuvres les plus simples en les unissant à ses mérites infinis, et réparer mes fautes en les jetant dans la fournaise de son amour miséricordieux. **Thérèse de Lisieux***

*Nous tes disciples nous avons été
Depuis des vies innombrables et d'incalculables kalpa⁷⁶
Prisonniers des obstacles créés par le karma,
L'avidité, la colère, l'arrogance, l'ignorance, la confusion et les erreurs.
Aujourd'hui, grâce à l'enseignement du Bouddha,
Nous reconnaissons nos fautes.
Très sincèrement nous voulons prendre un nouveau départ.*

Nous nous inclinons devant toi avec respect (prière bouddhiste)

*Ô ma douceur, mon amie, ma ressource
Libère moi de l'exigence
Guide-moi vers la joie et la légèreté. **Prière personnelle***

⁷⁶ Terme sanscrit désignant le cycle de formation et de dissolution d'un univers, une durée de temps infiniment longue sur laquelle se fonde le calcul du temps pour les bouddhistes.

2 - L'auto-transfert empirique dans les religions⁷⁷

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

Il s'agit d'un fragment du Credo de Nicée. « ... Il est né de la vierge Marie. Crucifié sous Ponce Pilate, il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il descendit aux Enfers. Au troisième jour, il ressuscita d'entre les morts. Il monta aux cieux. Il est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant. Il reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts, etc. » Là, il est important que celui qui prie ait une attitude de recueillement, qu'il "sente" et que, dans la mesure du possible, il visualise les déplacements verticaux que le guide effectue (dans ce cas Jésus), par les trois niveaux de l'espace de représentation ⁷⁸(plan moyen, enfer et ciel). Jésus est le thème central. C'est aussi le guide qui subit des transformations. Cela permet au croyant de fusionner avec lui et d'expérimenter un processus mental de déplacement de charges affectives, en s'appuyant sur des images. Si le croyant s'en remet pleinement à sa prière, il aura sans doute l'opportunité de mettre en relation les scènes de la vie, de la passion, de la mort et de la résurrection de Jésus (argument) avec la rémission de ses propres péchés qu'il récapitule ; en supportant la souffrance qu'ils ont occasionnée ; en se rapprochant de l'image de la punition méritée ; en obtenant le repentir ; en se proposant de s'amender à l'avenir et, enfin, en réveillant l'espoir d'un ciel des justes selon sa foi chrétienne. Dans l'exemple donné, il est possible d'observer une large gamme de possibilités auto transférentielles s'offrant à celui qui prie.

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

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

Enfin, certains gestes ou attitudes corporelles accomplissent aussi des fonctions d'invocation, de contact, de remerciement,... Evidemment, ces opérations ne peuvent être considérées comme auto transférentielles, à moins de les inclure parmi les moyens d'entrée dans le processus. La cérémonie

⁷⁷ Luis Alberto Ammann - Autolibération – Op.cit, page 221

⁷⁸ On parle ici de plan moyen, d'enfer et de ciel mais on peut aussi parler d'avancée (scène de la situation actuelle de l'opérateur), de descente (dans cet espace où l'on trouve les frustrations et les conflits biographiques) et d'ascension (aspirations, idéaux, espoirs en tant que moteur de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale). Autolibération - opus cité page 213

religieuse, qui comprend des prières, des gestes, des cantiques, des sacrements, etc. offre une batterie de moyens très complète pour le croyant qui s'imprègne véritablement des opérations.

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

3- La guérison de la souffrance ⁷⁹

Punta de Vacas. Mendoza. Argentine - 4 mai 1969

Notes :

1. La dictature militaire en Argentine avait interdit la tenue de toute réunion publique dans les villes. Par conséquent, on choisit un endroit isolé, connu sous le nom de Punta de Vacas, aux frontières du Chili et de l'Argentine. Dès l'aube, les autorités en contrôlèrent les voies d'accès. On distinguait des nids de mitrailleuses, des véhicules militaires et des hommes armés. Pour passer, il fallait montrer ses papiers et fournir des renseignements personnels, ce qui créa quelques conflits entre les militaires et la presse internationale. Dans un paysage magnifique de monts enneigés, Silo commença son allocution devant un auditoire de deux cents personnes. La journée était froide et ensoleillée. Aux environs de midi, tout était fini.

2. Il s'agit de la première intervention publique de Silo. En un langage plus ou moins poétique, il explique que la connaissance la plus importante pour la vie, "la réelle sagesse", ne correspond pas à la connaissance des livres, des lois universelles, etc., mais que c'est une question d'expérience personnelle, intime. La connaissance la plus importante pour la vie a trait à la compréhension de la souffrance et à son dépassement.

Dans ce qui suit, une thèse très simple est exposée en plusieurs parties : 1. On commence par différencier d'une part la douleur physique et ses dérivés, soutenant qu'ils peuvent reculer grâce aux progrès de la science et de la justice, d'autre part la souffrance mentale que ces dernières ne peuvent éliminer. 2. On souffre par trois voies : celle de la perception, celle du souvenir et celle de l'imagination. 3. La souffrance dénote un état de violence. 4. La violence a pour racine le désir. 5. Le désir prend différents degrés et différentes formes. En prêtant attention à ceci, "par la méditation intérieure", on peut progresser.

Ainsi : 6. Le désir ("plus les désirs sont grossiers...") engendre la violence qui, elle, ne demeure pas à l'intérieur des individus mais contamine le milieu relationnel. 7. On observe différentes formes de violence car celle-ci ne se résume pas à la seule violence primaire qu'est la violence physique. 8. Il est nécessaire d'avoir une conduite simple qui oriente la vie ("respecte des principes simples") : apprendre à porter la paix, la joie et surtout l'espoir.

Conclusion : La science et la justice sont nécessaires au genre humain pour vaincre la douleur. Le dépassement des désirs primitifs est indispensable pour vaincre la souffrance mentale.

Si tu es venu écouter un homme supposé transmettre la sagesse, tu t'es trompé de chemin car la réelle sagesse ne se transmet ni par les livres, ni par les harangues ; la réelle sagesse est au fond de ta conscience comme l'amour véritable est au fond de ton cœur.

Si tu es venu, poussé par les calomnieux et les hypocrites, écouter cet homme pour utiliser ce que tu écoutes comme argument contre lui, tu t'es trompé de chemin ; en effet, cet homme n'est pas ici pour te demander quoi que ce soit, ni pour t'utiliser car il n'a pas besoin de toi.

Tu écoutes un homme qui ne connaît ni les lois qui régissent l'Univers, ni celles de l'Histoire et qui ignore les relations régissant les peuples. Cet homme s'adresse à ta conscience, très loin des villes et de leurs ambitions malsaines. Là-bas, dans les villes où chaque jour est un labeur tronqué par la mort, où la

⁷⁹ Silo – Silo parle – Editions Références – Paris 2013 page 9

haine succède à l'amour, où la vengeance succède au pardon, là-bas, dans les villes des hommes riches et pauvres, dans les immenses champs des hommes, s'est déposé un voile de souffrance et de tristesse.

Tu souffres quand la douleur mord ton corps. Tu souffres quand la faim s'en empare. Mais tu ne souffres pas seulement à cause de la douleur immédiate de ton corps ou de la faim, tu souffres aussi pour les conséquences de ses maladies.

Tu dois distinguer deux types de souffrance : l'une est produite en toi par la maladie (et elle peut reculer grâce au progrès de la science comme la faim peut reculer grâce au triomphe de la justice) ; l'autre ne dépend pas de la maladie de ton corps mais en découle : si tu es infirme, si tu ne peux pas voir ou ne peux entendre, tu souffres ; mais, même si cette souffrance découle de ton corps ou de ses maladies, elle est celle de ton mental.

Il y a un autre type de souffrance qui ne peut reculer ni avec le progrès de la science, ni avec celui de la justice. Ce type de souffrance, strictement liée ton mental, recule devant la foi, devant la joie de vivre, devant l'amour. Tu dois savoir que cette souffrance est toujours basée sur la violence qui se niche dans ta propre conscience. Tu souffres par crainte de perdre ce que tu as ou à cause de ce que tu as déjà perdu ou pour ce que tu désespères d'atteindre. Tu souffres de ne pas avoir ou par peur en général... Voilà les grands ennemis de l'homme : la peur de la maladie, la peur de la pauvreté, la peur de la mort, la peur de la solitude. Toutes ces souffrances sont propres à ton mental. Toutes révèlent la violence interne, la violence présente dans ton mental. Remarque comment cette violence découle toujours du désir. Plus un homme est violent, plus ses désirs sont grossiers.

Je voudrais te raconter une histoire qui arriva il y a très longtemps.

Il était une fois un voyageur qui devait parcourir un très long chemin. Il attela donc son animal à un chariot et entreprit une longue marche vers une destination lointaine, en un temps limité. Il appela l'animal Nécessité, le chariot Désir, l'une des deux roues Plaisir et l'autre Douleur. Et le voyageur menait ainsi son chariot, tantôt à droite, tantôt à gauche, mais toujours vers sa destination. Plus le chariot allait vite, plus les roues du Plaisir et de la Douleur tournaient rapidement, reliées par le même essieu, transportant le chariot du Désir. Comme le voyage était très long, notre voyageur s'ennuyait. Il décida alors de le décorer en le parant de beaux atours, et c'est ainsi qu'il fit. Mais plus il embellissait le chariot du Désir, plus ce fut lourd pour la Nécessité. Dans les virages et les pentes raides, le pauvre animal défaillait, ne pouvant plus traîner le chariot du Désir. Sur les chemins sablonneux, les roues du Plaisir et de la Souffrance s'enfonçaient dans le sol. Un jour, le voyageur désespéra car le chemin était très long et sa destination très lointaine. Cette nuit-là, il décida de méditer sur ce problème, et ce faisant, il entendit le hennissement de son vieil ami. Comprenant le message, il défit dès le lendemain matin les ornements du chariot, l'allégeant de tout son poids. Il remit alors son animal au trot, avançant vers sa destination. Néanmoins, il avait perdu un temps irré récupérable. La nuit suivante, il médita encore une fois et comprit, grâce à un nouvel avertissement de son ami, qu'il devait entreprendre une tâche doublement difficile qui signifiait «se détacher ». A l'aube, il sacrifia le chariot du Désir. Il est vrai que, ce faisant, il perdit la roue du Plaisir, mais avec elle il perdit aussi la roue de la Souffrance. Il monta sur le dos de l'animal Nécessité et commença à galoper par les vertes prairies jusqu'à ce qu'il arrive à destination.

Vois comme le désir peut te limiter. Il y a des désirs de différentes qualités. Certains désirs sont grossiers, d'autres plus élevés. Elève le désir ! Dépasse le désir ! Purifie le désir ! Tu devras alors certainement sacrifier la roue du plaisir, mais tu perdras aussi celle de la souffrance.

Chez l'homme, la violence mue par les désirs ne reste pas seulement dans sa conscience, comme une maladie, mais agit aussi dans le monde des hommes ; elle s'exerce sur les autres personnes. Lorsque je parle de violence, ne crois pas que je me réfère uniquement à la guerre et aux armes avec lesquelles les hommes détruisent d'autres hommes ; ceci est une forme de violence physique. Mais il y a aussi une violence économique qui te fait exploiter l'autre : elle apparaît quand tu voles l'autre, quand tu n'es plus son frère, mais plutôt un rapace pour lui. Il y a aussi une violence raciale : crois-tu ne pas l'exercer quand tu persécutes quelqu'un d'une race différente de la tienne ? Crois-tu ne pas l'exercer quand tu le diffames car il est d'une race différente de la tienne ? Il y a une violence religieuse : crois-tu ne pas l'exercer quand tu ne donnes pas de travail à quelqu'un, que tu lui fermes les portes ou le licencies parce qu'il n'est pas de la même religion que toi ? Crois-tu ne pas être violent lorsque tu enfermes en le diffamant celui qui ne communie pas avec tes principes ? Et lorsque tu le pousse à se renfermer dans sa famille ou parmi ses êtres chers parce qu'il ne partage pas ta religion, crois-tu ne pas être violent ? Il y a d'autres formes de violence comme celles imposées par la morale des philistins : tu veux imposer ta manière de vivre à l'autre, tu dois lui imposer ta vocation... Mais qui t'a dit que tu es un exemple à suivre ? Qui t'a dit que tu peux imposer une façon de vivre parce qu'elle te plaît ? Où est le moule, où est le modèle pour que tu l'imposes ?... Ceci est une autre forme de violence.

Tu peux uniquement en finir avec la violence en toi, chez les autres et dans le monde qui t'entoure par la foi intérieure et la méditation intérieure. Les fausses solutions ne peuvent mettre un terme à la violence. Ce monde est sur le point d'exploser, et il n'y a pas de moyen de mettre un terme à la violence. Ne cherche pas de fausses solutions ! Il n'existe pas de politique capable de résoudre cette folle angoisse de la violence. Il n'existe ni parti, ni mouvement sur la planète qui puisse mettre un terme à la violence. Il n'existe pas de fausses solutions pour la violence dans le monde... On me dit que les jeunes, sous différentes latitudes, cherchent de fausses solutions pour sortir de la violence et de la souffrance intérieure, et qu'ils se tournent vers la drogue. Ne cherche pas de fausses solutions pour en finir avec la violence.

Mon frère ! Suis des règles simples comme sont simples ces pierres, cette neige et ce soleil qui nous bénit. Porte la paix en toi et porte-la aux autres. Mon frère ! Là, dans l'histoire, l'être humain porte le visage de la souffrance. Regarde ce visage plein de souffrance... Mais rappelle-toi qu'il est nécessaire d'aller de l'avant, nécessaire d'apprendre à rire et nécessaire d'apprendre à aimer.

A toi, mon frère, je lance cet espoir, cet espoir de joie, cet espoir d'amour afin que tu élèves ton cœur et ton esprit et afin que tu n'oublies pas d'élever ton corps.

4- La cérémonie de l'Office⁸⁰

L'Office est réalisé à la demande d'un ensemble de personnes.

Officiant : Mon mental est inquiet.

Ensemble : Mon mental est inquiet.

Officiant : Mon cœur est agité.

Ensemble : Mon cœur est agité.

Officiant : Mon corps est tendu.

Ensemble : Mon corps est tendu.

Officiant : Je relâche mon corps, mon cœur et mon mental.

Ensemble : Je relâche mon corps, mon cœur et mon mental.

Si possible, les participants sont assis. L'Auxiliaire se lève, cite un Principe ou une pensée du Regard Intérieur en accord avec les circonstances et invite à méditer sur le thème évoqué. Quelques minutes passent et finalement, l'Officiant, debout, lit lentement les phrases suivantes, en s'arrêtant après chacune d'elles.

Officiant : Relâche pleinement ton corps et tranquillise le mental...

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

Tu reconnaîtras 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, alors que tu amplifies ta respiration...

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...

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...

Essaie de voir sa Lumière à l'intérieur de tes yeux et n'empêche pas qu'elle agisse par elle-même...

Sens la Force et sa luminosité interne...

Laisse-la se manifester librement...

Auxiliaire : Avec cette Force que nous avons reçue, concentrons le mental sur l'accomplissement de ce dont nous avons réellement besoin.

Il invite alors tout le monde à se lever pour effectuer la Demande. On laisse passer un peu de temps.

Officiant : Paix, Force et Joie ! Ensemble : Pour toi aussi, Paix, Force et joie !

⁸⁰ Silo – Le Message de Silo – Opus cité page 95

5- La cérémonie de bien être ⁸¹

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

Auxiliaire : Nous sommes réunis ici pour nous souvenir des êtres qui nous sont chers. Certains d'entre eux ont des difficultés dans leur vie affective, dans leur vie relationnelle ou des problèmes de santé. Nous dirigeons vers eux nos pensées et nos meilleurs souhaits.

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

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

On laisse quelques minutes pour que les participants puissent méditer.

Officiant : Nous aimerions maintenant faire sentir nos meilleurs souhaits à ces personnes. Une vague de soulagement et de bien-être doit leur parvenir...

Auxiliaire : Prenons un court moment pour préciser mentalement la situation de bien-être que nous souhaitons à nos êtres chers...

On laisse quelques minutes pour que les participants puissent concentrer leur mental.

Officiant : Nous concluons cette cérémonie en donnant l'opportunité à ceux qui le désirent, de sentir la présence de ces êtres très chers qui, bien qu'ils ne soient pas ici, dans notre temps, dans notre espace, sont en relation avec nous dans l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie chaleureuse...

On laisse passer un peu de temps.

Officiant : Cela a été bon pour d'autres, réconfortant pour nous-mêmes et inspirateur pour nos vies. Nous saluons tous ceux qui baignent dans ce courant de bien-être, courant fortifié par les meilleurs souhaits des personnes ici présentes.

⁸¹ Silo – Le Message de Silo – Opus cité page 107

Bibliographie

Livres

Eva de VITRAY-MEYEROVITCH – *La prière en Islam* – Albin Michel – Paris 2003

Adin STEINSALTZ et Josy EISENBERT – *Introduction à la prière juive* - Albin Michel – Paris 2011

Ravindra KUMAR et Antoine KERLYS – *La pratique des mantras* – Editions DERVY – Paris 2013

Thich Nhat Hanh – *L'énergie de la prière* – Le Courrier du Livre – Paris – 2009

Christiane RANCE – *Prenez moi tout mais laissez moi l'extase - Méditation sur la prière* – Editions du Seuil Paris – 2012 -

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

Robert GASS – Kathleen BREHONY - *Chanter ou l'art du mieux vivre* – Dervy – Paris 1999

Jean CHEVALIER, Alain GHEERBRANT – *Dictionnaire des Symboles* – Robert Laffont / Jupiter – Paris 1982

Marc-Alain OUAKNIN – *Les mystères de l'alphabet* – Editions Assouline - Paris 1997

Luis A. AMMANN – *Autolibération* - Editions Références – Paris 2004

SILO *Expériences Guidées* – Editions Références - Paris 1997

Humaniser la terre – Editions Références – Paris 1999

Silo parle – Editions Références – Paris 2013

Le Message de Silo – Editions Références – Paris 2010

Le livre de la Communauté – Editions Références - Paris 2002

Monographies (Téléchargeables sur le site <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>)

Thérèse NEROU – *Thérèse de l'Enfant Jésus et de la Sainte Face : des actes simples, un grand dessein.*

Denis DEGE – *Mani*

Alain DUCQ – *La voie dévotionnelle du Soufisme en Irak*

Emiliano GRANATELLI – *Cercle et centralité symboles de l'amour équidistant et universel.*

Fernando GARCIA – *Echec et changement*

Terminologie d'Ecole

Le déséquilibre comme procédé de travail interne.

Dario ERGAS – *Bref écrit sur la foi interne*

Jano ARECHA – *Le délice dans l'expérience du silence.*

Juan Espinoza – *La superacion de la venganza*