

**PRÉLUDE À L'INVOCATION
OU
MÉMOIRES ET RÉFLEXIONS
SUR LA SUSPENSION DU MOI**



Sommaire

Introduction	3
En synthèse	4
L'intérêt	5
Les expériences	6
Réflexion sur la suspension	20
L'invocation	31

Introduction

En revisitant ma biographie, j'ai remarqué que le phénomène de suspension du "moi" s'est manifesté naturellement avant même que j'en prenne conscience. J'ai alors visiblement expérimenté sans le savoir une aptitude différente de celles que j'acquière habituellement par l'apprentissage. Un autre type d'enseignement intuitif qui n'était pas conscientisé au début du processus. Une approche réflexive de la connaissance que je compare au concept de "ressouvenir" et de "l'immortalité de l'âme" décrit par Platon dans le dialogue de Socrate avec Ménon et dans celui de Phédon qui raconte le Chant du Cygne de Socrate. Ce sont des épisodes auxquels Silo renvoie dans Psychologie IV.

« Ainsi l'âme étant immortelle, étant d'ailleurs née plusieurs fois, et ayant vu ce qui se passe dans ce monde et dans l'autre et toutes choses, il n'est rien qu'elle n'ait appris. C'est pourquoi il n'est pas surprenant qu'à l'égard de la vertu et de tout le reste, elle soit en état de se ressouvenir de ce qu'elle a su antérieurement ; car, comme tout se tient, et que l'âme a tout appris, rien n'empêche qu'en se rappelant une seule chose, ce que les hommes appellent apprendre, on ne trouve de soi-même tout le reste, pourvu qu'on ait du courage, et qu'on ne se lasse point de chercher. En effet, ce qu'on nomme chercher et apprendre n'est absolument que se ressouvenir. » ¹

« On ne peut rien dire de ce "vide". La récupération des significations inspiratrices, des sens profonds qui sont au-delà des mécanismes et des configurations de conscience, est réalisée depuis le moi quand celui-ci reprend son travail normal de veille. Nous parlons de "traductions" d'impulsions profondes, impulsions qui parviennent à mon intracorps durant le sommeil profond, ou d'impulsions qui parviennent à ma conscience dans une sorte de perception différente de celles connues au moment du "retour" à la veille normale. Nous ne pouvons pas parler de ce monde parce que nous n'avons pas de registre durant l'élimination, du moi ; nous disposons seulement des "réminiscences" de ce monde, ainsi que Platon nous le commente dans ses mythes. » ²

Un savoir inné semble exister en coprésence en attendant d'être conscientisé. Il ne serait pas perçu comme le serait une connaissance habituelle. Par exemple, est-ce que la logique - qui est un attribut de ma conscience, a été apprise ? Pas vraiment car elle est faite du même substrat substantiel intangible qui structure l'univers, elle a visiblement toujours existé et structure les actes de ma conscience pour percevoir le monde et ma propre subjectivité. Elle est immanente et elle tend à construire de manière pertinente une interprétation de ce que perçoit ma conscience d'elle-même et de son environnement. Il s'agirait plutôt de me "ressouvenir" que la logique est un aspect constitutif et structurant de ma conscience. Dans cet écrit, je tente d'observer et donner un autre goût à la logique que celui rébarbatif qui m'a été inculqué à travers ma scolarité. Ce sera plutôt une description comme l'a été la logique et la géométrie concernant le logos de Platon en partant de la perspective d'une dimension plus philosophique et métaphysique. C'est un processus d'attention et de "réduction phénoménologique"³ qui m'a amené à

¹ Platon, Traduction : Léon Robin, Ménon, p. 37

http://artyuiop.fr/artyuiop/Platon_-_Menon_files/artyuiop107-Platon-Menon-trad._Leon_Robin.pdf

² Silo, Notes de Psychologies, Psychologie IV, chap. p. 155

³ Travail qui consiste à réduire l'acte de la pensée à la pensée pure ; La caractéristique de la pensée pure étant la suspension des jugements, affects et a priori

conscientiser quelque chose que je connaissais déjà. La différence, c'est qu'à présent ma conscience l'identifie par le terme de sa définition culturelle "la logique", ainsi que par sa mise en forme de ma perception, en la structurant afin de me relier à mon environnement. Avant de décrire ma compréhension⁴ de la suspension, il m'a paru plus approprié de commencer cet écrit par l'ordre chronologique des expériences qui m'ont conduit intuitivement à la prise de conscience du phénomène de la suspension ; ensuite poursuivre par la description plus consciente du phénomène par son observation et sa compréhension ; puis terminer par la méditation pour atteindre un plan plus élevé de conscience et de réflexion concernant l'invocation qui est finalement une forme indirecte du désir habituel. Le "moi" est suspendu quand mon attention et ma réflexion sur le désir transforment ma perception qui est ainsi rééduquée. À part les vérités apodictiques⁵ et les énoncés axiomatiques⁶ qui vont de soi, mon objectif n'est pas d'apporter une assertion sur la suspension mais plutôt me servir de la démonstration tout en me délestant de la charge mnésique culturelle et développer ainsi une approche phénoménologique de la découverte par le cheminement pertinent de la réflexion. Mais dans le sens du criticisme kantien, il s'agit de ne pas éluder que la pertinence de la noésis ne me soustrait pas totalement à la possibilité de l'erreur, mais instruit principalement une démarche qui motive le doute et la remise en question afin de poursuivre un meilleur processus de connaissance. Relativiser donc les pouvoirs de la raison, sans pour autant perdre de vue la dimension universelle de ses principes.

Cet écrit aura plutôt le caractère d'un essai que d'une étude. Dans ce sens, je vais d'avantage m'exprimer à la première personne pour rappeler que mon raisonnement part de mon aspect subjectif, puis je vais tenter de proposer au lecteur de considérer si mon écrit mérite le plan transpersonnel de l'intersubjectivité. Comme dans mon écrit précédent "Méditation sur la demande", je n'exclus pas l'aspect "intersubjectif"⁷ de mes propos et seule la lectrice ou le lecteur l'appréciera pour elle ou lui-même. Au moment opportun, je développerai plus loin ce dernier aspect pour le corrélérer avec la suspension car d'après moi, ces deux concepts ne peuvent pas vraiment se concevoir indépendamment.

En synthèse

Cet écrit est un essai qui traduit dans un premier temps ma conception immédiate de la suspension tirée directement de son expérience. Ensuite, faire le parallèle avec les écrits de Silo sur ce même sujet et aussi compléter avec la pensée de Platon, Edmund Husserl et d'une manière plus générale en alignement avec l'héritage de l'idéalisme philosophique littéraire. D'un point de vue Siloïste, c'est une conception du phénomène qui est plus axée sur l'aspect psychophysique et la prise en compte des états intérieurs⁸. Et conjointement, cet apport est une approche avec ma vision qui est plutôt platonicienne en lien avec la perspective de mes compréhensions tirées de ma discipline "la mentale"⁹. Je ne vais pas en parler ici mais mon intention n'écarte pas pour autant l'exploration des autres types d'accès à la suspension par les états altérés de conscience comme la transe, les transferts, l'expérience en caisson d'isolation, le phénomène naturel du sommeil, la danse, l'hypnose,

⁴ À partir de l'expérience d'un savoir qui est apparu en moi-même et non en tant que donnée externe.

⁵ Vérité démontrée et intersubjective

⁶ énoncés auxquels on ne peut s'opposer sans se contredire

⁷ l'universalisme de la subjectivité

⁸ Les états intérieurs, Humaniser la terre, Silo

⁹ Discipline Mentale : voir Silo, Les quatre Disciplines

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

les plantes, les champignons, la respiration. Ici je me concentre plutôt sur l'accès à la suspension avec l'aide de l'étude, la réflexion, la relaxation et la méditation. Si au début, cet écrit prend une teinte explicative et descriptive, mon objectif est surtout de transmettre mon expérience de la suspension, non pas seulement en tant que données, mais aussi en tant qu'expérience éventuelle de suspension que cette lecture pourrait inciter. De la même manière que discuter de sexe peut stimuler la sexualité, parler de suspension peut stimuler la suspension puisqu'elle ne peut se discerner vraiment qu'à partir du regard de ce même état. Donc la tâche n'est pas évidente et l'idée n'est pas forcément de saisir nécessairement mot pour mot mes propos mais plutôt comme lors de la lecture d'une prose énigmatique, de s'abandonner en état immédiat de perception, non discursif, à cet écrit et atteindre éventuellement un autre type de lecture qui peut stimuler les phénomènes d'altérité en coprésence de la propre profondeur du lecteur.

L'intérêt

Pour les maîtres de l'École, il s'agira peut-être de découvrir ou redécouvrir l'expérience de la suspension sous un angle inhabituel. Peut-être de la même manière que cela l'a été avant pour moi. Aujourd'hui en moins éthéré, je tente de préciser le concept comme je le comprends mais évidemment, je ne prétends pas en faire une définition formelle forcément valable (appréciable) pour tous. Chacun le reconnaîtra ou pas pour lui-même. Quel que soit le type d'accueil de cet écrit, mon point de vue sur la suspension est d'abord un apport fondamental pour moi-même et éventuellement pour les autres membres de l'École, s'ils le conçoivent de cette même manière. Même si ce phénomène garde encore pour moi des aspects énigmatiques, ce n'est plus a priori un objectif si lointain et inatteignable comme cela l'est resté longtemps. Grâce à mon approche plus récente, c'est devenu un aboutissement pour l'ascèse que j'estime accessible voire, sous certains aspects, plutôt commun au point d'être devenu habituel dans la pratique et le style de vie. L'extraordinaire est presque devenu habituel ou bien, l'habituel est devenu extraordinaire, laissant ainsi la profondeur envahir le quotidien.

Malgré les résistances de mon « moi » qui se sent déstabilisé par cet état interne altéré qui l'entraîne souvent vers l'inconnu, il s'agit de découvrir au bout du cycle un espace unitif du mental et un état d'ataraxie¹⁰ qui procure paix et liberté intérieure. C'est un processus en lien avec les disciplines respectives de chacun ainsi qu'avec "Le message de Silo"¹¹. La prise de conscience qu'un futur existe en coprésence pour l'humanité sous forme d'un "Plan" immanent nommé aussi par le terme de "Dessein" et que j'illustre avec ce passage du douzième niveau de l'allégorie des états intérieurs de Silo :

« 12. Si, sur l'esplanade, tu arrives à atteindre le jour, surgira devant tes yeux le Soleil radieux qui t'éclairera pour la première fois la réalité. Alors tu verras que dans tout ce qui existe vit un Plan »¹²

¹⁰ Tranquillité de l'âme, notamment chez les épicuriens et les stoïciens

¹¹ http://www.silo.net/system/documents/10/original/Mensaje_fr.pdf

¹² Voir chapitre « Les états intérieurs », dans Silo, Humaniser la terre et/ou Le Message de Silo. Éditions Références

Les expériences

Si je reprends ma biographie aussi loin que remontent mes souvenirs, mon premier vécu avec la suspension est apparu lors de ma préadolescence. À cette époque, je me rendais déjà compte d'un décalage entre ce que l'on m'inculquait comme certitudes sur la vie et ma vision qui était envahie de questionnements sur des phénomènes d'états de conscience dont personne ne parlait. Sans encore comprendre le phénomène - ni même l'identifier comme tel - je me suis remémoré que j'ai ressenti épisodiquement le surgissement d'un curieux état de paix, de liberté, d'authenticité et aussi de compassion¹³. Je me souviens que je pouvais par moments me transformer en quelqu'un d'encore plus grand que l'idée que je me faisais d'un adulte, en une sorte de "petit bouddha". Je n'étais plus tout à fait Antoine mais autre chose de plus que le "moi" habituel. Je ne m'en souviens plus vraiment et je ne m'explique toujours pas comment je pouvais déclencher cette transformation mais il me semble que j'y parvenais quand même. Ma relation avec les adultes me paraissait ainsi se placer sur un même plan d'égalité. J'avais probablement des capacités d'écoute et de compassion et j'étais parfois peut-être écouté comme un adulte mais cela me mettait plutôt mal à l'aise car je pensais peut-être à tort que je ne méritais pas cette distinction. Ce que je craignais, c'est que ne pouvant pas maintenir cet état bien longtemps, fatalement la magie finirait par s'évaporer et mon entourage serait déçu. Comme le désenchantement de Cendrillon après minuit sonnant, je redevais l'Antoine habituel, cet adolescent décevant que je considérais comme immature et insouciant. Pourtant, cet état particulier continuait à ponctuer le déroulement de ma vie par de petites expériences inattendues. Je me souviens, par exemple de mon institutrice de CM2 qui après m'avoir corrigé une rédaction au sujet libre sur mon idée de l'expérience de la mort et de mes derniers instants de vie, m'a demandé si c'était bien moi qui l'avais rédigée. Elle l'avait montré à ses consœurs et confrères et tous pensaient que mon récit ne pouvait pas être de moi mais plutôt celui d'un adulte. C'étaient des parenthèses extraordinaires malgré les difficultés scolaires dans ma vie de garçon ordinaire et je ne ressentais pas de leurs absences manifestes, une totale disparition de leur registre qui malgré tout restait latent en moi.

J'ai relié plus tard mes cogitations sur ce phénomène avec plusieurs rêves marquants et récurrents de "faux souvenirs", dont l'un cité dans Paysage onirique¹⁴ que je rapporte ici :

« Alors que j'avais tout oublié comme à chaque fois, je me rappelais comme à chaque fois soudainement que je savais voler. Il me suffisait de me concentrer sur une force que je ressentais monter en moi au point qu'elle entraînait mon corps vers le haut en état d'apesanteur. La difficulté à ce moment précis ; c'était d'être trop haut, de perdre le contrôle de cette apesanteur et de risquer de faire une chute mortelle. »

Ces rêves me semblent importants car en retranscrivant mes cogitations sur ces expériences, ils témoignent probablement de ma perception d'un plan encore plus élevé, un regard plus subtil qui dépasse encore mon entendement. La suspension m'occasionnait des craintes et ce type de rêve semblait souligner la nécessité

¹³ Absence de complexe de supériorité, de reproche pour laisser place à l'écoute de l'autre et sa compréhension

¹⁴ Le paysage onirique comme traduction du travail d'ascèse, Ariane Weinberger, "la vierge" page 89 https://www.parlabelleidee.fr/docs/productions/paysage_onirique.pdf

de les lâcher. Pour revenir à l'enfance, ce statut exceptionnel d'enfant "Sage" me mettait aussi la barre très haut car il me paraissait difficile de maintenir la cohérence de cet état au quotidien. Les rêves semblaient tenter de ramener mon attention vers cet exercice de funambule mais aussi vers l'indicible de la réponse que je ne pouvais pas encore entrevoir et concevoir. Ces phénomènes sensoriels et mentaux apparaissent naturellement à ma perception sans l'exercice de l'attention mais aujourd'hui, ils ont pris une place importante dans mon espace de conscientisation.

À un niveau encore plus élevé de l'interprétation, ces rêves semblent - à ma surprise - traduire la théorie de la métempsychose et le concept même de la réminiscence ou de ressouvenir de Platon alors qu'à cette période, je n'avais pas encore connaissance de ces écrits.

Mon rêve :

« Alors que j'avais tout oublié comme à chaque fois, je me rappelais comme à chaque fois ».

Platon :

« l'âme a tout appris, rien n'empêche qu'en se rappelant une seule chose, ce que les hommes appellent apprendre, on ne trouve de soi-même tout le reste, pourvu qu'on ait du courage, et qu'on ne se lasse point de chercher. En effet, ce qu'on nomme chercher et apprendre n'est absolument que se ressouvenir. »

Presque toute ma vie, j'ai eu plutôt honte de ces dispositions à la pensée pure ¹⁵ (eidétique en philosophie) car cela m'écartait des interactions sociales matérialistes et pragmatiques. Je suscitais plutôt la critique, l'agacement et la distance voire l'indifférence des autres plutôt que leurs intérêts pour mes questionnements sur l'intelligible.

Il me parut plutôt nécessaire de m'adapter à mon environnement social, alors cet aspect de ma vie, je l'ai mis le plus souvent entre parenthèses jusqu'à ce que je découvre la philosophie de Silo. Mais malgré cette rencontre, ce complexe s'est maintenu car la façon dont je percevais le Mouvement Humaniste à l'époque semblait encore bien trop matérialiste

¹⁵ La disposition du raisonnement propre au sujet se caractérise par une approche réfléchie et analytique. Le sujet aborde les expériences paranormales et les phénomènes extraordinaires avec une ouverture d'esprit et une volonté de comprendre leur signification et leur impact sur sa vie. Il explore les concepts tels que la suspension du moi, la remémoration, l'ascèse et la transcendance, en les reliant à ses propres expériences et à des idées philosophiques plus larges.

Le sujet observe les manifestations sensorielles et mentales qui vont au-delà de la réalité tangible et matérialiste, cherchant à trouver un sens plus profond et une connexion avec un niveau supérieur de conscience. Il met en évidence la nécessité de l'introspection, de l'attention et de l'ouverture à des dimensions plus subtiles de l'existence.

Dans son raisonnement, le sujet remet en question les normes sociales et matérialistes qui prévalent dans son environnement, exprimant une volonté de dépasser les limites habituelles de la pensée et de l'action. Il cherche à comprendre la nature de l'être humain, sa relation avec le monde et les possibilités de transformation personnelle et collective.

Le sujet évoque également des références philosophiques, telles que les écrits de Platon et de Silo, pour enrichir sa réflexion et établir des correspondances entre ses propres expériences et les concepts abordés par ces penseurs.

En résumé, la disposition du raisonnement du sujet est caractérisée par une recherche de sens, une ouverture à des réalités non conventionnelles et une volonté de transcender les limites de la pensée ordinaire pour explorer des aspects plus profonds de l'existence humaine.

et trop orientée dans l'action directe sur le monde sensible. Probablement, je comprenais mal ou alors on me le présentait de cette manière à tort car c'était une forme qui ne me convenait pas tout à fait, puisque pour moi le relativisme du concept de "l'action transformatrice" (comment l'action, en transformant le monde, transforme aussi celui qui la produit) est une transformation qui agit depuis l'extérieur alors que pour moi elle se situe plutôt au niveau des idées et par écho, transforme le monde sensible. Par exemple, je ne peux pas vraiment agir contre la violence si moi-même je n'ai pas pris conscience au préalable du déterminisme de mes pensées qui implique la violence. Qui plus est, il se peut même que j'agisse moi-même avec violence pour agir contre elle si je n'ai pas non plus identifié et frustré cette violence en moi.

Dans ce chapitre, je vais aborder chronologiquement les expériences "paranormales" qui suivirent celle de "l'enfant bouddha".

C'est par exemple cette expérience surprenante de mon adolescence qui a contribué à comprendre le concept de suspension du moi :

Dans mon collège, lors d'une récréation sous un grand préau où se disputaient régulièrement des parties de foot, soudain je me suis retrouvé plongé dans l'obscurité, en apesanteur dans un espace totalement noir et vide.

Le concept de suspension du moi était parfaitement illustré dans cet environnement.

Contrairement à la réaction que j'aurais pu avoir dans une situation analogue dans le monde sensible, à cet instant, je n'ai pas du tout paniqué car je ressentais dans le même temps une joie indicible d'être là. En général, je n'aime pas trop m'exprimer en hyperbole mais je ne sais pas comment décrire autrement ce phénomène avec le plus de fidélité car il dépassait les limites de mon entendement et de l'idée habituelle que je me faisais du bien-être. Je me souviens me faire la remarque, sur le moment, que je n'avais auparavant jamais connu une joie d'une telle intensité. C'était aussi un sentiment d'amour d'une profondeur indescriptible et tout un absolu grisant de beauté. Suite à une longue ellipse du véritable moi-même, c'était comme si je m'étais enfin vraiment retrouvé et avec la sensation d'avoir retrouvé mon véritable chez-moi. Un laps de temps s'est écoulé en suspension dans cette obscurité de ce vide sidéral puis est survenu un fourmillement au niveau de mes jambes et puis au bas du ventre. La sensation s'est amplifiée progressivement tout en remontant progressivement le long de mon corps. Une fois que la sensation eut atteint ma tête, j'ai eu soudainement la sensation de m'élever à une vitesse vertigineuse, comme celle que l'on peut ressentir, le ventre qui se noue, quand on expérimente la remontée trop rapide à l'intérieur d'un ascenseur. J'avais l'impression d'être transporté par une fusée en accélération exponentielle. Je remontais vers une surface inconnue et à mesure que je m'en rapprochais, je commençais à ressentir une terrible douleur au niveau du crâne, jusqu'à ce que je retrouve la conscience du monde "réel", allongé sur le sol du préau de mon école. Personne ne s'en était encore aperçu et la partie de foot se poursuivait. Je savais à cause du mal de crâne que j'avais reçu un coup sur la tête mais j'étais devenu partiellement amnésique sans pouvoir me rappeler les circonstances. Pendant les décennies qui ont suivi l'expérience, j'ai gardé la mémoire de cette histoire sans en parler car en quelque sorte, comme un rêve, elle me semblait sans importance et n'ayant pas vraiment eu lieu. Bien plus tard, à l'âge adulte, en regardant une émission de télévision sur des expériences de mort imminentes, un invité a raconté comment la sienne a commencé, en relatant presque mot pour mot mon expérience. La différence c'est que son ascension n'a pas abouti vers la reprise de conscience de la veille mais vers le fameux tunnel de lumière que racontent fréquemment les gens qui ont fait cette expérience. Cela a été comme une douche froide, une commotion comme si cette personne m'avait volé mon histoire. Mais son récit m'a décomplexé et c'est à partir de ce

moment que j'ai commencé à oser partager cette histoire hors du commun avec moins de crainte de passer pour un farfelu. Un récit pas si délirant que je rapproche de la description de Brentano sur la vie après la mort :

« Au moment où nous quittons la vie d'ici-bas, nous nous séparons de tout ce qui obéit aux lois des sciences de la nature. Les lois de la gravitation, du son, de la lumière, de l'électricité disparaissent pour nous en même temps que les phénomènes pour lesquels l'expérience les a établies. Les lois psychiques conservent au contraire dans l'au-delà la même valeur qu'ici-bas pour notre vie, dans la mesure où celle-ci est immortelle »¹⁶

Lors de cette même période, je m'amusais souvent à faire des expériences intérieures en écoutant de la musique expérimentale jouée au synthétiseur que l'on nommait communément "musique planante". Avec mes amis, on s'allongeait sur le sol et on fermait les yeux. En s'abandonnant à ces sonorités étranges, notre corps et notre imagination dérivait dans des univers inconnus et ensuite chacun partageait le récit de ses aventures intérieures. Par la suite, je me suis aperçu que la nuit, au moment de me coucher, je pouvais poursuivre plus loin cette expérience sans l'artifice de la musique. Ainsi pendant des heures, je me figeais allongé, les yeux fermés, complètement immobile dans mon lit. Indépendamment de ma volonté se manifestaient alors de drôles de sons et de formes lumineuses mais aussi des phénomènes cénesthésiques qui me donnaient l'impression que mon corps lévissait et basculait. La sensation était parfois tellement forte que je pouvais ressentir la force centrifuge de mon corps tourner sur lui-même. C'était tellement intense que par peur je stoppais l'expérience. J'ai lu plus tard un article sur le voyage astral qui décrivait cette sensation de vrille qui précède le voyage. D'après l'auteur de l'article il s'agit d'une étape sans danger, qui le précède mais qui, souvent trop redoutée par certaines personnes, les dissuade ainsi de poursuivre l'expérience.

Dans ce chapitre, j'ai hésité à retranscrire un autre épisode que j'occulte habituellement de crainte de ne pas être pris au sérieux mais aussi parce qu'il ne me semble pas vraiment dicible tellement il dépasse mon esprit rationnel.

Cette expérience exceptionnelle ne représente plus vraiment l'idée et l'approche dépassionnée avec laquelle j'appréhende la suspension aujourd'hui. Avec le recul, elle me paraît plus revêtir un aspect accessible à tous et commun au quotidien. La suspension ordinaire est relativement facile d'accès grâce à un minimum de méditation (méditation du Bouddha, de Descartes etc.), de sincérité et d'un dessein chargé affectivement alors que celle que je vais présenter avec ses attributs spectaculaires et spontanés me paraît inexplicable et trop rare pour être reproduite et pour l'introduire dans un style de vie. Je ne ferme pas totalement la porte à ce type d'accès à la suspension car dans les faits je l'ai bien vécue. Malgré son incomparabilité, cette expérience peut montrer aussi que je ne conçois pas la suspension comme un phénomène dont les contours sont clairement définis et elle peut me motiver à maintenir mon esprit ouvert pour être disposé à tout moment à une remise en question sur ce sujet.

Comme je l'ai déjà narré, mon processus n'a pas commencé par le siloïsme mais bien avant,

¹⁶ Franz Brentano-Psychologie du point de vue empirique - p. 46
Aubier-éditions, Montaigne 1944

PDF <http://dl.ub.uni-freiburg.de/diglit/brentano1944/0010?sid=0560e2f663f4d1a12c81839089275a0b>

depuis mon enfance. Il faut comprendre au préalable que cela faisait plus de vingt ans que je refoulais mes réflexions et la mémoire de ces expériences. Mais visiblement à chasser le naturel, il est revenu au galop... Or ma rencontre avec l'humanisme a induit la reconnaissance de cette vie éclipsée - comme un effet de rebond, un choc intérieur - et ainsi je me suis réconcilié avec mon processus. Commotion qui a eu pour effet une suspension radicale du moi et une permanente sensation de moi altérée du réveil au coucher pendant environ deux mois. Des sensations physiques nouvelles et des perceptions altérées sont apparues : mon visage me brûlait comme si j'avais pris un coup de soleil, ma cage thoracique était comme sous la pression d'une force inhabituelle qui me brûlait de l'intérieur se traduisant par une sensation d'expansion. Je ressentais une force brûlante comme si je devais accoucher à tout moment d'une boule de feu. J'avais l'impression d'être habité par une entité divine. Elle me paraissait en perpétuelle extension, trop à l'étroit dans mon corps qui ne me semblait pas capable de la contenir. Je n'étais plus vraiment tout seul car nous étions à présent comme deux êtres dans un même corps. Le "moi", c'est-à-dire l'observateur qui vous relate les faits dans ce récit, était pourtant consentant de cette invasion tout en se délectant de ces nouvelles sensations de force et d'émerveillement. J'observais en étant sidéré cette énergie se servir de mon corps en interagissant avec le monde pour faire une sorte de révolution de tous les instants dans mes domaines de vie. Nous étions deux mais dans le même temps, je percevais et ressentais le monde à travers elle. Elle me semblait divine mais paradoxalement, elle me paraissait plutôt jeune et rebelle, sensible, pure et indifférente au monde sensible. Il y avait un contraste entre la sensation d'intense chaleur en moi et la sensation de froid que je ressentais de l'extérieur. Du point de vue de cette énergie, cette froideur semblait signifier qu'elle déplorait le déni de sa présence chez tous les êtres humains. Cette Force semblait rechercher la reconnaissance mais elle était devenue bien trop intense à mon goût et précisément ce que j'en ressentais au niveau du thorax. J'ai commencé à être vraiment inquiet que cela dure aussi longtemps de manière si forte et permanente. Le soir je me couchais en me rassurant que le lendemain matin tout redeviendrait comme avant et que je me réveillerais dans mon état normal. Mais chaque matin c'était tout le contraire car à peine j'ouvrais l'œil, je constatais avec stupeur que cette force avait toujours la même intensité, voire encore plus que la veille. Elle m'avait submergé et j'avais pratiquement perdu le contrôle de ma personne. Je me sentais nu, à vif mais en même temps protégé par l'expansion de cette force. Ce que je retiens de cette expérience c'est qu'elle suspendait la peur de mon environnement. Pour l'avoir déjà vécu, il me semble que la suspension à tendance à inhiber ? Mais avec cette énergie en moi, j'avais l'impression de ne plus avoir peur de rien sauf d'elle-même. Imaginez un instant, la liberté interne que je pouvais ressentir à ce moment, d'appréhender la vie et le monde sans la peur. Mon environnement semblait se transformer en un immense terrain de jeu où tout paraissait possible et sans conséquence. Par exemple, je me souviens que lors d'une fête d'étudiants universitaires, cette force m'a semblé s'être amusée en m'utilisant pour perturber tout un public d'un concert de rock de 200 à 300 personnes. Les gens se sont retournés en m'entendant tambouriner n'importe comment avec mes mains sur une table haute en formica de la cafétéria qui se situait du fond de la salle opposée à la scène. Évidemment certains, en faisant volte-face, fronçaient les yeux à cause de mon parasitage mais nombreux souriaient, amusés par la prouesse de mon culot. Une autre fois, dans un Mac Donald, j'ai fait un discours spontané devant des clients stupéfaits pour parler de l'individualisme et de la difficulté actuelle pour les êtres humains à se rejoindre tout en les encourageant à le faire. Ce ressenti d'être deux devenait tellement évident que je commençais à culpabiliser de m'approprier toutes ces prouesses et de ne pas avouer à mon entourage que mes comportements si extraordinaires, en réalité, ne venaient pas vraiment de moi.

Au cours de cette même expérience il y eut l'apparition d'un autre phénomène que j'ai hésité à décrire tant il ne représente pas ma conception actuelle de l'intersubjectivité. Je tiens à prévenir aussi les lectrices-eurs que cette expérience paranormale, je ne peux ni la prouver ni la démontrer, mais je la relate ici puisque j'ai eu l'impression de l'avoir vraiment vécue même si ce n'était peut-être qu'une illusion. Pour ne pas recommencer à refouler, je ne veux pas non plus éluder une expérience même de type irrationnel car elle illustre aussi l'état de grâce dans lequel je me trouvais. Je ne m'en suis pas aperçu tout de suite car ma conscience résistait à l'admettre. Quand cela a commencé, je pensais que les gens parlaient tout seul à haute voix mais au bout d'un certain temps, j'ai pris conscience qu'en réalité ils ne verbalisaient pas leurs pensées mais que c'était plutôt moi qui les entendais. J'avais l'impression de lire leurs pensées comme dans un livre ouvert.

Cet état altéré n'était pas que des sensations mais aussi ma perception de l'espace qui était modifiée. C'était devenu du grand spectacle car je percevais le monde comme sur l'écran large en CinémaScope. L'air scintillait comme si je regardais à travers une brume scintillante. Mon odorat et mon goût étaient modifiés car tout prenait une saveur métallisée. Le plus important venait de mon attention qui s'était focalisée sur le moment présent. J'avais l'impression que le passé et le futur n'étaient plus que des illusions sans importance et seul le moment présent était considéré. Le but de ma vie n'était plus une répétition du passé ni un objectif dans le futur car chaque moment présent devenait un futur en soi.

Le principe de "l'action opportune" illustre bien ce moment :

« Si tu poursuis un but, tu t'enchaînes. Si tout ce que tu fais, tu l'accomplis comme un but en soi, tu te libères. »¹⁷

Cette sorte "d'hyper-présence" me permettait de devenir attentif à de nombreux phénomènes dont je n'avais pas conscience auparavant comme peut-être l'aptitude à la perspicacité et à la perception de phénomènes de concomitances¹⁸.

Après réflexion, c'est avec la pratique de la discipline et maintenant de l'ascèse, en conscientisant et en acceptant ces épisodes paranormaux de ma biographie, que j'ai compris que ces phénomènes de conscience faisaient probablement partie d'un "Dessein" propre à une structure pertinente de processus vers mon humanisation. À partir de ce nouvel angle de vue, j'ai commencé à assumer cette mémoire et à l'intégrer dans mon ascèse. Ensuite, le plus marquant dans les souvenirs d'expériences significatives précédant mon entrée en ascèse consciente a été les débats auxquels j'ai participé au sein des forums de discussion sur internet. C'était une période de ma vie où je me remettais beaucoup en question et peut-être même trop pour ce moment de processus car je ressentais beaucoup de culpabilité et d'échecs. J'avais l'impression pénible d'être un perdant et de ne plus être en adéquation avec le monde. C'était le début des années 2000, l'économie mondiale était florissante et le paradigme matérialiste du système me paraissait victorieux. Aujourd'hui, cela m'amuse en y repensant mais à l'époque c'était dramatique car je n'avais aucun recul. Je voyais mon entourage, même parfois de tendance politique de gauche, m'inciter à me conformer, comme eux, aux centres d'intérêt qui m'apparaissaient à la mode du moment. Par exemple, la réussite personnelle et sociale à cette époque me semblait être caractérisée par l'enrichissement de l'accession à la propriété immobilière. Une idée du bonheur grâce à

¹⁷ Voir le chapitre sur les principes d'actions valables dans Silo, "Humaniser la terre et Le Message de Silo.

¹⁸ Coïncidence extraordinaire qui prend sens pour le sujet. Comparable à la Synchronicité de C.G Jung

l'indépendance et la liberté procurée par ce capital matériel conséquent pour garantir une retraite heureuse, confortable et bourgeoise. Outre le fait que pour ma part j'étais encore loin de ce type d'aspirations, face à tout ce qui m'apparaissait plus comme des vantardises qu'un bonheur acquis, par conformisme je finissais quand même par culpabiliser de ne pas avoir fait comme les autres. À cause de l'inadaptation apparente de mes convictions de gauche, je les jugeais à présent attardées et naïves, ma famille et moi souffrions d'un endettement conséquent d'être restés des locataires écrasés par les prix élevés des mensualités. Par insouciance probablement, j'avais même trop négligé les solutions sociales du logement. J'ai alors fait ce constat que ma relation avec l'argent et le "Système" en général était trop naïve et inadaptée. Je souffrais aussi doublement de ma culpabilité, en tant que père, qui avait l'impression de ne pas parvenir à assumer sa famille. J'étais grandement déstabilisé dans le confort de mes certitudes au point de sombrer dans une dépression.

Lors de cette période de crise, j'ai cherché à comprendre pourquoi je subissais et souffrais autant dans mon rapport avec l'argent. Comme le fait parfois un malade qui consulte sur internet pour connaître l'étiologie de ses symptômes, j'ai commencé à m'intéresser à ceux qui me semblaient être les mieux placés et qui prônent l'idéologie de l'accès au bonheur et à la liberté par la propriété et l'argent, c'est-à-dire les prophètes du libéralisme : les libéraux eux-mêmes.

Après réflexion, je me dis que mon cheminement n'était probablement pas le trajet d'une chaîne causale à l'instar du récit naïf qui raconte l'histoire de la "Laitière et le pot au lait" de la Fable de La Fontaine¹⁹. Il me paraît tout à fait pertinent de croire que cette étape difficile faisait partie d'un processus latent en coprésence avec un dessein. Toutes ces expériences ne me semblent pas fortuites mais plutôt structurées comme des jalons indicateurs disséminés tout au long de mon chemin. Comme des portes qui se présentaient et il m'appartenait de choisir de les ouvrir ou pas. Intuitivement je les ouvrais et des expériences inattendues surgissaient. Je n'aurais jamais pu deviner ce que m'apporterait plus tard cette rencontre avec l'altérité de la pensée : le dialogue avec des gens qui ne pensent pas comme moi, voire sont en opposition au paysage de formation de mon milieu culturel. Cette curiosité vers l'altérité n'était pas vraiment nouvelle car d'aussi loin que je m'en souviens, depuis tout petit, je réfléchissais déjà aux désaccords entre adultes que je constatais parfois lors de leurs discussions, et aussi ceux qui provenaient des informations de la télévision sur les conflits sociaux et les guerres. Une autre question me venait alors, partant de ma prise de conscience : comme je considérais avoir eu la chance d'être né chez ceux qui étaient du côté du bien et de la raison, je me demandais alors pourquoi ceux du camp opposé qui avaient eu moins de chance que moi avaient systématiquement tort ? Je me disais que paradoxalement si j'étais né du côté opposé de mon milieu, par exemple celui des fascistes ou des riches, je penserais probablement aussi être relativement du côté de ceux qui ont raison.

Je comprenais qu'il n'y avait en réalité, probablement qu'un seul camp, celui qui s'auto-détermine du bon côté de la raison. Je me demandais alors d'où venait vraiment la raison sans ces opinions relatives qui proviennent de la formation culturelle. Qu'est ce qui pouvait alors déterminer ainsi le camp du bien ? Dès l'âge de six ans, cela peut paraître excessif, mais je me posais déjà ce type de questions qui me semblaient fondamentales pour unir les subjectivités. J'étais probablement motivé par des questionnements sur ma vision de la morale suite à la séparation difficile de mes parents. Chacun, respectivement,

¹⁹ La Laitière et le pot au lait sont la neuvième fable du livre VII du second recueil des Fables de La Fontaine, édité pour la première fois en 1678.

donnant sa version en remettant sur l'autre la responsabilité de son échec. Pour un enfant qui aime ses deux parents sans distinction, savoir qui a raison devient cornélien et absurde.

Dans un autre registre de la philosophie intuitive, j'ai aussi un souvenir marquant de réflexion sur la perception du réel :

Vers l'âge de dix ans alors que je me promenais seul dans un bois, je réfléchissais sur le fait d'être isolé dans cet environnement naturel. Je prenais conscience que j'étais le seul humain ici présent à observer cet environnement forestier. J'estimais que de ce fait, cette nature ne pouvait exister que grâce à ma présence sur les lieux. Je fermais les yeux en me demandant si ce qui m'entourait continuerait à exister sans mon observation, sans la conscience qu'ontologiquement, les choses sont. Alors j'avais les yeux fermés d'un pas prudent, en foulant le sol, sous mes pieds des brindilles laissaient entendre des craquements et mes mains à l'aveugle caressaient des textures que je reconnaissais comme étant des fougères et des herbes. Cette expérience en forêt a éveillé en moi une profonde curiosité sur la nature de la réalité et de la perception. Cela a alimenté mon désir de comprendre le monde qui m'entoure et ma place en tant qu'observateur. J'ai compris que la réalité n'était pas simplement une donnée, mais plutôt une construction complexe influencée par notre perception et notre conscience. Depuis ce jour, j'ai continué à explorer ces questions philosophiques et à développer ma compréhension de la nature de la réalité et de la conscience. Cela a façonné ma recherche de connaissances et alimenté ma passion pour la philosophie et la compréhension de soi.

Rétrospectivement, je comprends que si tout le monde a vécu des expériences similaires, la philosophie est probablement un cheminement de la connaissance inné chez l'être humain pour trouver des réponses aux paradoxes qui lui apparaissent inévitablement. Il y a encore seulement quelques années, je pensais avoir commencé mon ascèse en entrant à l'École mais visiblement ma vie est une ascèse en soi. Dans un premier temps non consciente et ensuite consciente. L'École ne serait que la conscientisation de ce phénomène et son approfondissement.

Passons cette digression, je reviens sur mon expérience avec la pensée opposée du libéralisme. Sans le savoir, je faisais le même type de cheminement que Socrate avec sa dialectique décrite dans les dialogues de Platon. J'ai fait plusieurs expériences de discussion avec des personnes d'horizons idéologiques très différents, notamment dans des forums sociaux, agoras grecques des temps modernes, qui m'ont ainsi permis de vivre des débats houleux, qui se sont dénoués finalement grâce à la « non-action »²⁰ ou « réponse différée ».

²⁰ La non-action nécessite beaucoup plus d'action que l'action prétendument positive.

Il semble que les êtres humains aient d'énormes quantités d'énergie. Ils sont allés sur la lune, ils ont escaladé les sommets les plus élevés de la terre, déployé une énergie prodigieuse pour faire la guerre et pour produire des instruments de guerre, pour développer la technologie, pour accumuler le vaste savoir élaboré par l'homme, pour travailler chaque jour, pour construire les pyramides et pour explorer l'atome. Quand on considère tout cela on est frappé de voir la quantité de l'énergie que l'homme a dépensée. Cette énergie a servi à explorer le monde extérieur mais l'homme en a dépensé très peu pour étudier toute sa structure psychologique. L'énergie est nécessaire à la fois extérieurement et intérieurement pour agir ou pour être totalement silencieux.

L'action et la non-action requièrent une grande énergie. Nous avons utilisé de l'énergie de façon positive en faisant la guerre, en écrivant des livres, en accomplissant des opérations chirurgicales et en travaillant sous les mers. La non-action nécessite beaucoup plus d'action que l'action prétendument positive. Agir positivement c'est contrôler, supporter, fuir. La non-action est la totale attention de l'observation. Dans cette observation ce qui est observé subit une transformation. Cette observation silencieuse exige non seulement de l'énergie physique mais aussi une profonde énergie psychologique. Nous sommes habitués à la première et ce

Au lieu de débattre verbalement, la particularité des forums de discussion aujourd'hui, c'est d'être épistolaire en échangeant par publications et commentaires via internet. Ceux-ci sont modérés de telle façon que l'on ne peut plus les modifier ou les effacer à partir du moment où un intervenant a répondu au fil de la discussion. Ce qui me convient dans cette forme, c'est l'obligation d'assumer nos propos. Cela me permet de débusquer la mauvaise foi de mes contradicteurs et de me résoudre moi-même à me discipliner à l'honnêteté intellectuelle. J'ai donc discuté avec eux - les libéraux - et découvert ainsi la pensée bourgeoise de droite. Non pas par médias interposés mais en dialoguant directement d'intervenant à intervenant. Loin du confort consensuel de ceux qui partageaient mes opinions, cela a été un véritable défi pour moi. Mes convictions ont souvent été ébranlées car la rhétorique des libéraux ne manquait pas de contenus. Pour chaque argument de gauche que je leur opposais, ils avaient déjà des réponses bien étudiées et préétablies. D'un libéral à un autre, tel des perroquets bien éduqués, j'avais le droit aux mêmes arguments. Ils étaient nombreux sur les forums politiques et le contexte économique semblait leur donner raison. Au début des années 2000 l'Islande, la Grèce et l'Espagne étaient encore des modèles de miracle économique pour l'Europe grâce à la vantardise des prétendus bienfaits des réformes libérales. La suprématie de leur pensée dans le monde politique m'apparaissait si omniprésente qu'ils parvenaient à donner l'illusion d'un renversement des valeurs, allant jusqu'à se prévaloir d'être des humanistes qui défendent la liberté d'entreprendre et de s'enrichir.

La rhétorique du libéralisme est issue de l'empirisme, lui-même inspiré du contexte de la pensée dominante des sophistes et cyniques de l'antiquité. Inscrit dans la répétition d'un cycle qui dure depuis 2500 ans, je marchais probablement sans le savoir dans les mêmes pas que Socrate et Platon qui avaient eux-mêmes déjà entrepris une lutte pour la raison contre la forfaiture du relativisme de Protagoras et Gorgias, les premiers libéraux de l'époque.

« L'homme est la mesure de toutes choses "tant de la vérité et du faux que de ce qui est juste ou injuste. »

« Le relativisme de Protagoras devient scepticisme radical chez Gorgias ; il n'y a pas de vérité du tout. Ce qui "est" n'est jamais identique à ce qui est dit... Ce qui est vrai, c'est donc ce que je parviens à persuader comme étant vrai... Il n'y a pas de justice "naturelle", universelle, immuable (Hippias). » ²¹

conditionnement limite notre énergie. Dans une observation complète, silencieuse, qui est non-action, il n'y a pas de dépense d'énergie et par conséquent l'énergie est sans limites.

La non-action n'est pas l'opposé de l'action. Aller travailler sans relâche depuis tant d'années, ce qui est peut-être nécessaire dans l'état actuel des choses, est une limitation, mais cela ne signifie nullement qu'en ne travaillant pas vous disposerez d'une énergie illimitée. L'indolence même de l'esprit, comme la paresse du corps, est un gaspillage d'énergie. Notre mode de vie qui est une lutte constante pour devenir ou ne pas devenir est une dissipation d'énergie.

L'énergie est hors du temps et ne se mesure pas. Mais nos actions sont mesurables et nous ramenons ainsi cette énergie illimitée dans le cercle étroit du moi, et l'ayant circonscrite nous cherchons alors l'incommensurable. Cette quête fait partie de l'action positive et elle est par conséquent un gaspillage d'énergie psychologique. Jiddu Krishnamurti - Lettre aux écoles N° 12 - p. 40

²¹ Notes et commentaires de Bernard Piètre, Platon République Livre VII collection les intégrales de philo édition Nathan

J'ai commencé les débats avec les arguments que je tenais de mon paysage de formation mais les libéraux les balayaient comme des fétus de paille grâce à leur rhétorique bien en place. Au début j'étais déconcerté et désarmé mais je pressentais intuitivement que je ne pouvais pas en rester là. J'ai dû me passer de ma culture politique et aller chercher dans mes propres tripes les réponses pour contre-argumenter les libéraux. Par leur intensité, les débats tournaient mal, le plus souvent à la polémique et aux insultes. Je n'ai probablement pas toujours été courtois mais il me semble que j'ai résisté ou du moins essayé autant que possible de ne pas me laisser aller à la facilité de discréditer mes contradicteurs. Les libéraux agissaient comme une meute de loups en argumentant le plus souvent à plusieurs, comme le font en général les porteurs des opinions dominantes pour donner l'impression d'avoir raison par le seul fait d'une opinion majoritaire. Celle-ci est un sophisme bien identifié nommé par "l'appel au peuple"²² c'est-à-dire que si mille personnes se trompent mais qu'une seule a raison alors c'est l'opinion des milles qui remporte le droit de se prévaloir de la raison. Leur domination intellectuelle avait tellement sidéré l'opinion de gauche sur ces forums politiques que le plus souvent j'étais tout seul à défendre un point de vue de gauche. Probablement par exaspération de me voir tenir toujours bon, leurs arguments se réduisaient à des attaques personnelles (sophisme : ad personam) . Leur rhétorique me paraissait parfois tellement percutante que je sentais en moi s'étioler toutes mes certitudes de culture de gauche. La pensée commençait à me traverser l'esprit que finalement ma manière de penser pouvait être obsolète, qu'elle n'avait plus sa place dans ce nouveau monde du capitaliste libéral victorieux. Envahi par le doute, je commençais à me dire qu'ils avaient alors probablement raison sur toute la ligne. Ajoutée à cela, ma situation personnelle vacillante avec le risque permanent de faillite économique personnelle, j'ai connu des moments de grande déstabilisation avec l'impression de ressentir un effondrement à l'intérieur de moi. Une impression de chute en moi sans parvenir à me raccrocher à quoi que ce soit comme je l'aurais fait habituellement dans ce type de situation grâce à des idées ou des croyances rassurantes qui abondaient auparavant dans mon sens. Je tombais dans un grand vide effrayant qui me renvoie à la lecture du douzième niveau des états intérieurs de Silo.

« 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. »²³

Et pourtant même si ces instants étaient très désespérants, je devais continuer à vivre. Cela me renvoie à ces rêves que je faisais parfois où ratant un virage en voiture, je chutais dans l'eau. Mais une fois sous l'eau j'étais surpris que curieusement je continuais à respirer. Contrairement à ce que je pensais auparavant, j'ai commencé à conscientiser que ces moments n'étaient pas si mauvais. En sortant de cette crise, je me sentais plutôt détaché de la recherche compulsive pour avoir raison. Alors que je perdais le désir de répondre et que je ressentais une grande sérénité, il me parvenait soudainement des idées nouvelles et de ce fait, je retrouvais un nouvel équilibre interne et des arguments nouveaux à opposer à mes

²² L'argumentum ad populum (aussi nommé « raison de la majorité », ou « raison du peuple » ou encore « appel à la majorité ») est un sophisme ou un paralogisme, et une figure de rhétorique qui s'appuie sur le fait qu'une opinion est largement répandue pour la justifier alors qu'elle ne soutient en fait aucune preuve convenable.

²³ Les états intérieurs, Le regard intérieur, Silo

contradicteurs. Je crois ne pas être le seul à avoir connu ce sentiment d'effondrement à l'intérieur de soi-même ; des moments dans lesquels je ressentais une chute vertigineuse en moi comme si je tombais d'un avion sans pouvoir me raccrocher à rien pour stopper cette chute. Mais après réflexion, qu'est ce qui était vraiment déstabilisé et en chute libre ? C'était le "moi". En train de décrocher, il m'apparaissait suspendu. Un état qu'illustre probablement Pia Figueroa dans ce paragraphe :

« Sans échec, sans déstabilisation, sans crise, il n'y a pas de changement. Dès lors, la table est servie monsieur... les conditions sont on ne peut plus favorables à ce changement, car nous sommes dans une crise profonde. Alors qu'est-ce que je fais à chaque fois que j'arrête de croire quelque chose ? Quand je perds une illusion, un espace intérieur s'ouvre, tantôt souffrant, tantôt très heureux : je me suis enfin libéré ! J'enregistre un vide, un vide de croyances qui tombent, des étagères qui tombent par terre, je ne peux plus croire à cette bêtise à laquelle je croyais... et je ris, l'humour surgit. » ²⁴

Cette étape s'apparente aussi à cette citation de Nietzsche (un philosophe qui n'est pourtant pas une référence pour moi à cause de ses contradictions mais qui parfois me surprend par ses pensées plutôt inspirées) :

« Il faut porter encore en soi un chaos, pour pouvoir mettre au monde une étoile dansante. » ²⁵

À l'époque, je ne percevais pas encore que c'était un phénomène de suspension mais intuitivement, il me semblait que c'était une bonne chose. Par déduction, je comprenais que cette déstabilisation me rapprochait du réel et ne pouvait être de ce fait que bénéfique. À force de l'expérimenter et de l'accepter, j'ai appris à apprivoiser et à aimer cette étape et même à la souhaiter, voire la provoquer en confrontant mes idées avec celles des autres ainsi que les miennes. J'ai vécu des expériences inédites, comme oser dire des choses que je n'osais pas auparavant par peur de voir mes certitudes s'effondrer au contact des autres points de vue. Être déboussolé et perdu me paraît maintenant un passage nécessaire pour m'approcher de la véritable boussole intérieure²⁶ qui n'apparaît visiblement qu'à travers l'état de suspension. C'est pour moi un des nombreux aspects de l'expérience de la suspension avant même de l'identifier comme tel. Par la suite, ce qui fut le plus remarquable, c'est la sensation de détente déclenchée par cette crise. Le fait même d'accepter ma situation et accepter que je puisse me tromper sur toute la ligne impliquait un état d'ataraxie c'est-à-dire un lâcher prise et un état de sérénité. J'étais triste avec peu d'énergie mais tranquille et il me parvenait ensuite de nouvelles idées et le ressenti d'un autre type d'énergie transcendante. Je commençais à comprendre que les tensions internes ne produisaient que le maintien des illusions et de la violence. J'envisageais que je dusse m'adresser aux autres et à moi-même plutôt en partant de cet état de relâchement. Évidemment ce n'était pas aussi facile d'inverser mes tendances car toute ma vie j'ai été éduqué pour rationaliser et pratiquer la crispation compulsive des contenus comme réponses pour tenter d'équilibrer ma

²⁴ Interview Pressenza du 29.04.2021 - Santiago de Chile - Homeostasis Live – Capítulo 1: Pía Figueroa siloísta, periodista y escritora.
<https://www.pressenza.com/es/2021/04/homeostasis-live-capitulo-1-pia-figueroa-siloista-periodista-y-escritora/?fbclid=IwAR2-uUB8wAsbuFz3WRCnqMOcH3Y0pmC0utiHdsrFMXt-n-oV9PPxQP1X3qw>

²⁵ Friedrich Nietzsche, dans *Ainsi parlait Zarathoustra*

²⁶ Ou bien "guide intérieur" dans le jargon siloïste

psychologie et pour interagir dans le monde. Je compense ensuite ces tensions avec les loisirs et les vacances pour retrouver de relatifs états de détente.

Ce vécu, je le présente jusqu'ici comme une expérience individuelle mais l'état de suspension semble être un phénomène sans limite claire, entre ce qui bouge en moi au niveau des idées et les changements de comportement dans mon environnement. En contrevenant à l'axiome de causalité, j'ai parfois l'impression que l'intérieur et l'extérieur, au niveau de la conscience monde, synchronisent leur déroulement.

Alors que je m'initiais à cette pause et à cette distension avant de répondre à la pensée opposée, curieusement, au bout d'un certain temps de débats polémiques, en plus des modifications internes qui étaient en train de s'opérer en moi, simultanément, l'environnement semblait se transformer aussi.

Certains intervenants sur les forums ont commencé à exprimer une lassitude de toutes ces disputes et paradoxalement ce sont les commentaires des adeptes du libéralisme qui ont commencé à parler des sophismes et de rappeler qu'il existait malgré toutes les divergences clivantes, un sanctuaire dans le dialogue, des conditions idéales de débat, des règles pour assainir les polémiques. À partir de ce stade, malgré nos oppositions, un processus de consensus pour discuter plus sereinement a commencé à se mettre en place. De manière inattendue et en prenant le contrepied de mes préjugés, ce processus a engendré une forme de réconciliation et contre toute attente, je suis même parvenu à me lier amicalement avec deux ou trois libéraux. Au-delà même de ce consensus propre à la manière de débattre, un autre consensus sur le fond des idées a débuté qui semblait estomper les divergences. À ma surprise, une pensée intuitive, unitive et pertinente que l'on nomme couramment "l'objectivité" est apparue de cette confrontation des oppositions.

À présent, des points d'accord balisent les débats et surtout des règles sur le processus réflexif apparaissent, qui disciplinent la manière d'argumenter. Afin de mieux décanter l'argumentation fallacieuse ou les paralogismes, s'institue alors un encadrement de l'expression des opinions et des frustrations volontaires semblables à celles retranscrites il y a 2500 ans par les pères fondateurs de la dialectique, Socrate et Platon.

De cette expérience personnelle et collective commence à apparaître, a priori, le principe siloïste de la "réponse différée" ou "non-action" initiée par l'état de suspension. Il me semble renvoyer partiellement à la même démarche du lâcher-prise de "la demande". La différence avec "la demande", c'est que l'objet de la demande est plus ou moins prédéfini alors que pour la suspension, l'objet est a priori inconnu. Ce que je définis comme la réponse différée s'apparente pour moi au phénomène de sérendipité qui survient parfois lors des recherches scientifiques. C'est une action mais une action dans le vide dans le sens que je ne vais pas vers un objet déterminé mais j'accueille ce qui est déjà déterminé de manière concomitante. L'attention se porte alors sur une sorte de parcours prédéfini par un dessein invisible et en coprésence. C'est une forme d'attention passive qui tente de percevoir ce qui paraît imperceptible à la mémoire consciente.

La science a découvert de nombreux phénomènes "par hasard" qui ne faisaient pas partie de l'objectif recherché initialement, comme la découverte de la pénicilline. Le phénomène de sérendipité semble confirmer la démonstration de Platon dans "Ménon" :

« [...] soi-disant, il est impossible à un homme de chercher, ni ce qu'il sait, ni ce qu'il ne sait pas ? Ni, d'une part, ce qu'il sait, il ne le chercherait en effet, car il le sait, et,

*en pareil cas, il n'a pas du tout besoin de chercher ; ni, d'autre part, ce qu'il ne sait pas, car il ne sait pas davantage ce qu'il devra chercher. »*²⁷

Il me semble retrouver le principe de la réponse différée dans celui du principe de l'action comprise de Silo :

*« Tu feras disparaître tes conflits lorsque tu les comprendras jusque dans leur ultime racine et non lorsque tu voudras les résoudre. »*²⁸

Je comprends dans cet énoncé que ce que je ne sais pas, je ne peux de ce fait le trouver par l'acte de chercher en soi mais plutôt par l'acte contemplatif de l'observation des phénomènes qui ne coïncident pas à la cohérence de mon champ substantiel de perception. L'apparition d'anomalies va en définitive révéler l'altérité d'objets de conscience.

En ce qui concerne la suspension, c'est plus précisément une frustration volontaire ou dans la terminologie Socratique : "la dialectique", ou encore dans le référentiel de la phénoménologie : "la réduction phénoménologique" en faisant abstraction de mes connaissances. Ce sont deux manières, en inhibant les contenus du moi psychologique, de se relier à la concomitance du réel alors que celui-ci n'est pas directement perceptible par l'acte d'observer. En résumé, afin de les dissoudre, c'est l'approche du réel par l'attention portée aux paradoxes et aux contradictions. C'est une étape de la réflexion que me semble illustrer Silo dans cet extrait :

*« Si cela se produisait, tu pourrais te diriger à tâtons vers n'importe quel endroit, au lieu d'attendre le jour avec prudence. Tu dois te rappeler que là (dans l'obscurité), tout mouvement est faux et reçoit de façon générique le nom "d'improvisation". Si, oubliant ce que je dis maintenant, tu commençais à improviser des mouvements, sois sûr que tu serais alors entraîné par un tourbillon, parmi les sentiers et les demeures, jusqu'au fond le plus obscur de la dissolution. »*²⁹

Je reviens sur l'histoire de mon processus inconscient et je me souviens que pour me sortir de ces états de malaise, de la peur de me tromper et du désir compulsif de vouloir donner une réponse immédiate à mes contradicteurs, je ne réagissais pas immédiatement. Comme je l'ai déjà écrit, j'ai appris que la solution ne se trouvait pas dans l'action directe sur l'objet de la réponse mais plutôt en actant la frustration. Il ne s'agissait plus d'être sous l'emprise de la tension liée à l'acte de chercher. Ce qui se passait à ce stade où j'éteignais ce désir, je perdais même l'envie de répondre. Le calme revenait, il se passait un certain laps de temps, puis m'apparaissait ex nihilo, grâce à cet état de détachement, l'évidence de la bonne réponse. S'ensuivaient en général des conditions plus favorables à un débat plus serein. Du moins, en ce qui me concernait grâce à la tranquillité de l'état d'ataraxie.

À ce niveau de mon récit je suis tenté de développer pourquoi j'associe ces expériences à la suspension et comment je définis le "moi" car pour le suspendre faut-il au préalable que j'identifie ses attributs afin de les estomper. Mais pour l'instant, cette digression sur la pensée pure s'écarterait trop du récit de mes expériences.

²⁷ Ménon-Platon - p. 35 - éditions numériques artyuiop 2017

http://artyuiop.fr/artuyiop/Platon_-_Menon_files/artuyiop107-Platon-Menon-trad._Leon_Robin.pdf

²⁸ Principe 8 de l'action comprise Le Message de SILO ed. Références

²⁹ Le message de Silo, les états intérieurs p. 27

Je poursuis donc sur ma biographie de la suspension car de toute façon, intuitivement, du moins je l'espère, le/la lecteur/trice commence à faire le lien avec le concept de suspension. Je préfère à ce niveau de la lecture qu'elle/il s'immerge plutôt dans le récit de mes expériences et suive mon processus comme je l'ai réellement vécu c'est-à-dire sans savoir qu'en vivant sur le moment ces expériences, j'expérimentais probablement la suspension. Je suppose que ces expériences sont en réalité communes à chacun mais que la faible attention sur ce phénomène au niveau personnel et culturel, rend sa prise de conscience et sa mémorisation trop rares voire inexistantes de la même manière que l'on peut oublier facilement les rêves. Comme pour les dialogues, une autre expérience qui m'a marquée et qui s'est inscrite dans la durée et la permanence, est la pratique de l'interprétation de rêves. Toujours sans pouvoir clairement nommer le phénomène, cette étape a tout de même été consciente, intentionnelle et construite. Avec plus de métier, je savais déjà que toute crispation sur une difficulté à interpréter un rêve, empêchait que m'apparaisse la réponse, soit de manière inspirée ou par synchronicité ou encore les deux à la fois. Je parviens à faire le vide, à suspendre les tensions et les attentes de mon mental. J'attends patiemment jusqu'au point de pratiquement oublier la requête et soudainement, comme un cadeau, la réponse me parvient. C'est visiblement l'action de la non-action. Encore une fois, une façon d'accueillir, confiant, le réel comme s'il avait toujours été présent en moi c'est-à-dire dans la foi dans sa présence même s'il me paraît invisible au préalable. Une forme de disposition mentale que je connais aussi dans son contexte philosophique et spirituel sous le terme de "contemplation". D'après ce que j'ai compris, pour Platon, la contemplation c'est l'observation passive de l'apparition des idées, c'est-à-dire un regard qui vise à la connaissance pure des concepts.

L'interprétation des rêves est une discipline particulière car à ma connaissance, sa pratique n'a pas encore de fondement de connaissance suffisamment solide pour être une discipline fiable puisque jusqu'à ce jour, la science n'est visiblement toujours pas parvenue à expliquer la fonction même du sommeil et de ce fait encore bien moins sa partie subjective concernant celle du rêve. Sa connaissance étant d'autant plus compliquée puisque la difficulté de sa compréhension, au lieu d'être intuitive, serait à mon avis liée à un obstacle épistémologique qui consiste à une approche discursive de chercher une réponse pour confirmer un a priori. C'est une aporie ou impasse du raisonnement car la fausse réponse est déjà établie dans la manière de chercher. Par exemple, est-ce que l'on peut vraiment expliquer l'être, l'humour et l'amour avec la méthode scientifique matérialiste ? Pour les rêves cela serait pareil. À cause de son caractère spontané, incertain et méconnu, l'interprétation échappe pour l'instant à la validation scientifique du positivisme d'Auguste Comte. De ce territoire perdu de la connaissance par la science, certes, toutes les opinions les plus irrationnelles ont libre cours mais dans le même temps c'est une opportunité de se soustraire plus facilement au formalisme scientifique et sa forme épistémologique actuelle. Ce qui m'intéresse dans cette vacuité des certitudes de l'interprétation, c'est justement la suspension des certitudes et de ce fait je le comprends et le vis comme un contexte qui a tendance à favoriser la suspension du "moi". Plus haut je parlais de cette déconfiture du moi quand mes croyances idéologiques se désintègrent et c'est plus marquant pour ce qui est de l'interprétation, car finalement je n'ai pas la possibilité d'étayer des propositions avec des certitudes par le biais de connaissances scientifiques établies. Il y a toujours eu un rêve exceptionnel qui est venu ébranler toutes tentatives d'explication certaines des rêves. De ces échecs s'est même posé l'intérêt de trouver des réponses explicatives sur les rêves car en conséquence, dans l'interrogation, une réponse est déjà suggérée dans la question comme je le dis plus haut. Si je me pose la question de l'utilité du rêve, de ce fait, "l'utilité" est déjà une réponse en soi. Sans en avoir conscience, je ne vais pas trouver de vraies réponses mais seulement les

projections de mes préjugés sur les rêves. Mais bénéfiquement, la frustration de ne pouvoir m'appuyer sur aucune donnée externe à ma pensée pour trouver une réponse va motiver par la décantation des a priori une opération intuitive de réduction phénoménologique, à savoir un recentrage vers ma pensée à l'état pur nettoyée ainsi de toutes pensées discursives. De ce que j'ai compris de Husserl, il suggérerait une révolution épistémologique en proposant aux scientifiques de se délester de leurs connaissances pour qu'elles ne viennent pas interférer la recherche. Dans son livre "La terre ne se meut pas" il va très loin avec ce titre en proposant de revenir à nos sens immédiats pour comprendre vraiment le monde. Dans Méditations cartésiennes il dit :

« Quiconque veut vraiment devenir philosophe devra " une fois dans sa vie " se replier sur soi-même et, au-dedans de soi, tenter de renverser toutes les sciences admises jusqu'ici et tenter de les reconstruire. »

Il propose donc de revenir à une pensée immédiate et non celle médiante qui est filtrée par le prisme de la connaissance scientifique.

De même que si mes stimuli de compensation qui caractérisent le "moi" sont estompés, en particulier celui de la gratification, du besoin compulsif de certitude et celui d'avoir raison, mon expérience est qu'à ce stade je rejoins ma pensée pure. Si je manque de données externes pour percevoir le réel, il ne me reste plus que l'intuition de la cohérence, de la pertinence ou de la logique et des sensations de phénomènes inhabituels. Les Grecs de l'antiquité estimaient que sans aucune donnée en provenance du monde extérieur sensible, les énoncés axiomatiques en tant que pensée pure, leur permettaient pourtant de toucher le dur du réel. Par exemple, sans aucune donnée, à partir de ce simple énoncé axiomatique, Parménide estimait que le mouvement, le temps et la mort étaient des illusions.

« L'Être est, et le Non-Être n'est pas » ³⁰

Évidemment, pour envisager les énoncés axiomatiques comme approche du réel, il me faut probablement rompre avec l'idée du dualisme entre le corps et l'esprit, le tangible et l'intelligible et comprendre que ces structures en apparence décorrélées, ne font qu'une réalité. Ou du moins, comprendre que la perception du tangible n'est rien d'autre que le reflet de ce qui bouge au niveau de l'intelligible. Cela peut me paraître toujours évident que le monde sensible est de toute façon perçu et de ce fait idéalisé mais dans le quotidien, mon attention est rapidement hypnotisée par l'illusion que l'acte/objet de la perception ne fait qu'un à l'extérieur de moi. C'est-à-dire par l'illusion qu'il n'y a pas d'interprétation et que les objets que je perçois comme tels sont ontologiquement indépendants de ma perception. Ainsi je suis dépossédé de ce qui m'appartient en tant que sujet qui perçoit, interprète et donne le sens.

Pour terminer ce chapitre, je vais revenir sur l'expérience significative la plus récente qui s'est passée lors de la présentation de mon écrit sur "la Demande"³¹ au parc la Belle Idée. Pour cette occasion et par cohérence entre l'idée et l'acte, à ce même moment, j'ai essayé de mettre en œuvre la pratique de la demande et la suspension du "moi" qui sont pour moi indissociables. Cette préparation a eu semble-t-il un effet plus ou moins inattendu. En état probablement de conscience altérée, j'ai eu l'impression qu'il s'était passé quelque chose

³⁰ Parménide dans son Traité de la nature

³¹ Le cadeau "regalo" - le message de Silo

d'inhabituel qui m'a surpris car en lisant un extrait de mon écrit, j'ai eu la drôle de sensation que ce n'était plus moi qui lisais, que mon écrit m'échappait comme s'il poursuivait sa propre vie avec ou sans moi. C'était aussi l'impression que l'ambiance de l'auditoire allait bien au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. J'observais cette situation avec surprise comme si je n'en étais plus responsable. "La Demande" est un phénomène tellement extraordinaire que mon esprit résiste encore à l'admettre et j'ai rapidement rangé cette expérience au même niveau d'irréalité que mes rêves. Quelques mois plus tard quelqu'un est revenu sur ma présentation et m'a demandé comment j'avais fait pour l'avoir bluffé, mais au moment de cette question, je n'avais pas encore bien intégré et accepté la réalité de cet événement. J'ai seulement répondu que j'avais un "truc" qui consistait à temporiser ma présentation par des instants de silence. Pendant ces intervalles, j'avais invoqué la force et à mon grand étonnement, un peu comme un apprenti sorcier dépassé par ce qu'il a déclenché, celle-ci visiblement avait saisi l'opportunité. Pourquoi je parle de suspension dans cette dernière expérience ? Afin d'invoquer la force, j'ai dû au préalable estomper l'activité du moi, faire taire mes peurs, mes attentes et l'idée même du déroulement de la conférence. Certes, j'animais la réunion mais en réalité je ne faisais que suivre depuis le début des directives pertinentes qui m'apparaissaient venir de cet état de suspension (le guide intérieur). Comme transporté par cette vague de force, j'obtempérais sagement ; probablement de la même manière que Socrate en son temps suivait les suggestions de son Daimon³², j'ai fait simplement tout ce que l'on me demandait de faire. Cette suspension de mes affects a été probablement l'astuce principale qui a débloqué cette apparition de l'énergie dans l'enceinte. Dans ce chapitre, je ne me suis donc pas arrêté seulement à une description sensorielle des expériences mais aussi aux questionnements apparus au moment de leur vécu. Ils m'ont toujours accompagné dans chaque étape de ce processus vers la conscientisation de la suspension. Et c'est dans ce sens que je poursuis maintenant la réflexion sur ces réflexions. C'est ce thème de la réflexion en soi que j'aborde à présent dans le chapitre suivant.

Réflexion sur la suspension

Cette étape de pensée pure peut paraître rébarbative mais à ma connaissance, elle est le fondement de l'accès à la suspension car elle est en soi une forme de suspension, donc la réflexion en tant que conscientisation et questionnement des phénomènes. Comme je l'ai retranscrit dans le chapitre de l'expérience, j'ai certes expérimenté la suspension mais aussi sa réflexion, voire une maîtrise avant même de pouvoir y apposer un nom. J'avais pourtant connaissance de ce terme à travers les différentes lectures de Silo.

« On peut également entrer dans un curieux état de conscience altérée par "suspension du moi". Il s'agit là d'une situation paradoxale car, pour rendre le moi silencieux, il est nécessaire de veiller sur son activité de façon volontaire, ce qui requiert une importante action de réversibilité, qui renforce à son tour ce que l'on veut annuler. La suspension s'obtient donc uniquement par des chemins indirects, en déplaçant progressivement le moi de sa place centrale à celle d'objet de méditation. Ce moi, somme de sensations et de mémoire, devient alors silencieux, il commence à se déstructurer. Une telle chose est possible car la mémoire, ainsi que les sens (du moins les sens externes), peuvent cesser de fournir des données. La conscience est

³² signe divin intérieur de Socrate "Phèdre" - Dialogue 242b

alors en condition de se retrouver sans la présence de ce moi, dans une sorte de vide. » ³³

Quand je relis ce passage, tout me paraît plus clair maintenant et en adéquation avec mes réflexions et expériences que j'ai cité plus haut. Mais à cette époque qui précédait la conscientisation, cela ne voulait rien dire pour moi. Non pas parce que je n'en avais pas fait l'expérience mais parce qu'il me semble que le registre abstrait et explicatif de cet écrit ne suffisait pas pour que je puisse faire un quelconque lien sans la prise en compte directe d'un dialogue avec celui qui l'a écrit. Ou du moins des questionnements qui pourraient amener à un dialogue avec moi-même comme le ferait un exercice de mathématique pour intégrer sa leçon théorique. Si c'est en forgeant que l'on devient forgeron, par comparaison c'est en exerçant la conscientisation de la suspension que je peux vraiment intégrer sa théorie. La théorie non plus comme une prémisse à la compréhension de la réalité mais la théorie comme une synthèse ontologique ou la conceptualisation de l'expérience et de la réflexion. Alors à quoi peut servir la théorie si elle n'amène pas à comprendre un phénomène ? La théorie me permet d'amener ce que je sais déjà sur un plan supérieur de la conscience. Une forme de lucidité par la conscience de soi que l'on nomme "l'aperception"³⁴. Je suis conscient d'être conscient de percevoir ce phénomène. Par cette réversibilité de l'attention, c'est l'accession à un étage supérieur de la pensée et de la perception qui me permet de gagner en libre arbitre pour décider vraiment et apprécier dans quel sens ma pensée devrait s'aligner.

Maintenant j'ai identifié plus clairement le phénomène ou du moins que mon rapport à la suspension me semble atteindre le plan de l'intersubjectivité. L'intersubjectivité dans le sens que l'identification sera équivalente à l'identification pour les autres consciences. Il y aura un consensus ontologique qui me permettra de savoir de quoi je parle pour moi-même et éventuellement pour les autres, si de même ils ont identifié cette expérience de la même manière.

Mais comme il me semble l'avoir décrit plus haut, j'ai des expériences de frustration de ne pas parvenir à transmettre cette connaissance aux autres. La suspension semble exiger l'abnégation des tendances habituelles du "moi" qui ne fait pas apparaître l'exercice au préalable appréciable pour ceux qui n'y ont pas encore goûté. Historiquement, à cause de sa place centrale omniprésente dans l'esprit, rendre le "moi" silencieux n'est pas seulement une tâche difficile en soi mais de surcroît sa pratique n'est pas vraiment attirante au commencement du processus. Pour trouver de la charge affective, il paraît indispensable de se lancer dans un acte sans gratification et sans récompenses apparentes puisque c'est l'acte en soi qui procure du bien-être. Je parle d'un processus de suspension car il me paraît évident que cela ne se met pas en place en un claquement de doigts quand la démarche est consciente, réfléchie et intentionnelle. Il y a toujours les expériences opportunes que je relate plus haut et qui ne demandent pas de processus, mais une suspension intentionnelle exige un processus cyclique d'aller/retour entre l'expérience, la réflexion et la tentative. Chacune de ces étapes se transformant ainsi l'une par rapport à l'autre. Je fais l'expérience et ensuite je réfléchis sur l'expérience ; ce qui ensuite produit l'expérience de la réflexion qui motive une tentative de suspension ; cette tentative elle-même devient une expérience qui motive à son tour une réflexion et devient elle-même une réflexion et ainsi de suite, les étapes semblent s'alimenter mutuellement à l'infini. Ces allers/retours paraissent fonctionner

³³ Silo, Notes de Psychologie, Psychologie IV, Le déplacement du moi. La suspension du moi, Éd. Références

³⁴ Conscience de soi et conscience des phénomènes à partir de la conscience de soi.

à l'image d'une dynamo qui va générer ainsi de l'énergie, de la charge affective et décanter les filtres des actes du "moi". Quand le cycle est accompli, apparaissent de nouvelles réponses et de nouvelles perceptions plus proches du réel.

Il existe d'autres aspects que la pensée pure pour suspendre le "moi". J'ai pu identifier au niveau cénesthésique à quoi cela correspondait car j'ai remarqué les tensions internes que produisaient les illusions et les rêveries³⁵. J'ai connu des situations dans lesquelles je me voyais en train de croire, dire ou penser des choses qui n'avaient finalement pas de pertinence et j'ai fini par comprendre qu'un mécanisme de réponses inadapté se mettait malgré moi en action engendrant ainsi souffrance et violence. Par exemple, la colère a toujours été une très mauvaise conseillère pour moi. Je me suis donc posé la question de l'alternative à l'hypnose du noyau de rêverie³⁶ et j'en ai déduit que visiblement la seule alternative dans un premier temps était de faire taire ces tensions. J'ai compris ainsi pourquoi chez les humanistes nous pratiquons tellement la relaxation³⁷. J'ai ainsi priorisé l'attention sur mes tensions internes et la pratique de la distension. La distension, qui est finalement l'aspect sensoriel voire tangible de la suspension, est de même un processus d'aller-retour avec la réflexion et la tentative. La distension va faire émerger un regard plus apaisé qui va ensuite motiver la distension et ainsi produire de la charge affective pour inciter la tentative. Ainsi, mon regard sur une tension peut se retrouver transformé avec cette impression rétrospective de m'être complètement trompé sur ma perception de l'objet de mes tensions et ainsi, sortir de l'hypnose du noyau de rêverie.

Quand je parle de tensions, cela renvoie aux émotions et sentiments du quotidien, par exemple à la colère, l'indignation, l'outrage, l'agacement, la peur, les craintes, les frustrations, la culpabilité, la honte etc. Toutes ces tensions semblent révéler une corruption de ma perception et l'état de ma conscience sous l'hypnose de mon noyau de rêverie. En lisant ces mots, on pourrait estimer que mes propos sont du cynisme mais je ne crois pas, car je parle seulement de sentiments et d'émotions dus à des tensions internes et non de celles qui émergent de la distension. Pour le même phénomène de perception, si je remplace la frustration par le lâcher-prise ou la crainte par la confiance, la culpabilité par la réconciliation, les émotions et sentiments ne sont pas tout à fait estompés mais leurs charges affectives sont plutôt transférées.

La difficulté qui apparaît comme un corollaire aux tensions, ce sont les justifications. Me rendre compte que j'ai des tensions ne suffit pas visiblement pour les suspendre car j'ai dû justifier ces tensions pour leur donner une raison d'être. Un phénomène irrationnel de la pensée, que j'ai de cette manière rationalisée pour le rendre plus légitime, plus acceptable pour la conscience malgré les contradictions et les tensions qui persistent. Par exemple, la colère peut trouver, bon gré mal gré, ainsi sa raison d'être par le fait d'une cause externe à ma responsabilité. C'est le comportement de l'autre qui me met en colère alors que dans les faits, la colère n'appartient qu'à la sphère de ma subjectivité. Mon énoncé est facilement démontrable car la colère est une émotion variable selon les sujets et selon le moment ainsi que le contexte du sujet lui-même. Une offense envers l'Islam sera un blasphème qui déclenchera la colère pour les uns, tandis que pour les autres, indifférents, un simple droit à

³⁵ Silo, Notes de Psychologie, chapitre 3 Niveaux de travail de la conscience Rêves et noyau de rêverie.

³⁶ « On ne visualise pas ce noyau de rêverie mais on l'expérimente comme un climat mental. Les images guident les activités du mental et nous pouvons en avoir des registres, mais ce noyau de rêverie n'est pas une image ; ce noyau de rêverie est ce qui va déterminer des images compensatoires. » Notes de psychologie, Silo p. 26

³⁷ Autolibération Luis Ammann pratique de la relaxation p. 19 Éd. Références

la liberté d'expression. J'ai parfois entendu la justification qu'une colère pouvait être "sainte". Ainsi auréolée de cette vertu, elle s'habille de légitimité. La définition habituelle de la pensée magique réside dans la croyance que par l'acte de la pensée on peut modifier la matière mais c'est une autre qui met l'accent sur le mécanisme des idées qui apparaissent magiquement sans l'intermédiaire de la réflexion. Des idées qui par mimétisme et habitus culturels ne sont jamais questionnées. Alors qu'en y réfléchissant un tant soit peu, je m'aperçois qu'à ma connaissance, rien ne définit ce qui est "saint" et ce qui ne l'est pas. En creusant un peu plus, je n'ai qu'une compréhension éthérée de la définition de la "sainteté". C'est magique, en contournant ma réflexion, ce prédicat va ainsi m'hypnotiser et obtenir mon consentement pour convenir sans sourciller de la légitimité de la colère. Par nécessité de mes affects, je me soumetts ainsi plus à ma direction mentale qui me pousse au conformisme qu'à la recherche de la vérité ou du moins à la clarté des propos.

Parmi les nouvelles questions en suspens qui peuvent découler de ma réflexion, une autre est de savoir ce qui discerne les phénomènes de l'ordre de l'illusion ou de la réalité, leur véracité ou du moins leur clarté. En y repensant, j'ai vécu la plus grande partie de ma vie sans chercher vraiment ce qui différencie le réel des illusions. Mon premier a priori c'est de croire que le réel est tangible et que les illusions sont de l'ordre de l'intangible et de l'imagination. Mais si je poursuis ce raisonnement pour comprendre ce que je perçois, je vais rapidement rencontrer des apories et des paradoxes. Si j'estime que ce que je perçois comme tangible est le réel indiscutable, je risque de me fourvoyer car je vais observer que la terre est plate, que le soleil se déplace autour de la terre et qu'une plume est moins impactée par la gravité qu'un kilo de plomb. Ma principale erreur vient du fait que mes sens perçoivent effectivement le réel mais que mon esprit va ensuite interpréter et rationaliser les phénomènes perçus. Le réel étant perçu et rationalisé, si je pousse le raisonnement, il se situe donc au niveau de l'intelligible puisque du tangible je n'ai finalement qu'une représentation et un angle de vue à ma disposition.

Le réel est donc perçu et interprété pour que ma conscience l'intègre mais s'il y a des erreurs alors des paradoxes vont lui apparaître. Ma conscience va déceler des anomalies parce qu'elle-même est visiblement faite du même substrat logique et pertinent que l'univers. C'est un attribut de la conscience dans son essence qui semble être en adéquation avec l'univers voire être la même chose dans une même structure subjective. Je peux comprendre l'univers car nous sommes faits du même substrat. L'univers est un phénomène pertinent et ma conscience le comprend correctement à partir de cet attribut. Les anciens grecs pensaient que ce qui ne peut être pensé est une illusion mais ce qui peut l'être est réel. Je reviens à Parménide qui tirait ce type de conclusion à partir des énoncés axiomatiques, comme celui que je cite plus haut dans mes expériences : « L'être est et le non-être n'est pas ». La contradiction performative apparaît puisque, je ne peux pas de ce fait penser que le non-être puisse être sans me contredire. Je ne peux le penser donc le concept du "non-être" est une illusion mais peut aussi devenir parfois une souffrance mentale qui se nomme la néantisation. "Le non-être est" peut se dire mais la conscience ne peut pas se le représenter et encore moins l'intégrer. L'esprit, dans cette quête éperdue, va poursuivre une arlésienne qui peut rendre fou celui qui veut se penser après sa mort.

Une autre question sur le discernement concerne l'aspect de fixité et d'unicité de la réalité en opposition à la variabilité et pluralité des illusions. Vous remarquez que quand je parle de la réalité c'est au singulier alors que les illusions sont multiples. Il n'y a qu'une vérité une et unique permanente mais les illusions sont variables et impermanentes. L'étymologie du terme "univers" semble préciser que le réel est fait de ce substrat unique. Du latin

“*universus*”, tout entier, “*universum*”, l'univers, de “*unus*”, un et “*vertere*”, tourner : rassemblé, mis en un.

Je précise pour une meilleure compréhension aussi le distinguo à faire entre une illusion et l'imagination. La différence avec cette dernière, c'est son attribut non-conscient. L'illusion est l'objet de conscience corrompu en état d'hypnose alors que l'imagination est un acte conscient d'une représentation virtuelle proche du réel ou imaginaire.

Je reviens à présent au concept d'intersubjectivité qui est un autre aspect du réel ou une condition pour percevoir le réel. Plus haut, j'énonçais l'unicité de l'univers et de son corrélat, l'unicité du réel, pour en conclure que ce substrat apparaît aussi dans les interactions personnelles et interpersonnelles. J'en viens en ce qui concerne ce dernier corrélat plutôt au concept de vérité qu'à celui du réel. Dans le sens que pour l'intersubjectivité, ce qui est vrai pour l'un l'est aussi pour tous les autres. Le réel apparaît selon le phénomène parfois rigoureusement de manière identique comme en mathématique et parfois approximativement par exemple concernant les sciences humaines. Cette unicité des points de vue estompe leur diversité et celle des opinions. Elle peut tout de même apparaître le plus souvent comme une arlésienne mais dans l'absolu elle peut être pensée alors que le contraire ne peut l'être. Si je dis “la vérité unique existe” je suis cohérent ; c'est axiomatique alors que je ne peux pas penser que la “vérité unique” n'existe pas. Dire que la “vérité unique n'existe pas” est de fait une “vérité unique” qui contredit l'énoncé. L'intersubjectivité paraît ainsi être un aspect significatif de suspension du moi et de sortie du solipsisme³⁸ puisque ma perception et mon interprétation deviennent collectives, dans la dimension subjective d'un “nous” plutôt qu'un “moi”, voire d'une dimension transcendante. Il ne s'agit pas d'un “nous” normatif, consensuel et culturel mais d'un “nous” qui englobe la subjectivité universelle³⁹. Mais une fois que j'ai dit tout cela, reste malgré tout un paradoxe qui peut donner le vertige car l'intersubjectivité est finalement elle-même perçue. Ce que va me dire l'autre du réel est aussi perçu donc je peux avoir l'impression de revenir au point de départ de l'état de solipsisme de ma subjectivité. Je me rends compte que la sortie du solipsisme ne peut se trouver que dans la sphère de ma propre conscience. L'intersubjectivité serait finalement un attribut constitutif de ma subjectivité. Alors une question est de savoir comment discerner en moi ce qui est de l'ordre de l'intersubjectivité ? Du point de vue de la sensation cénesthésique, quand la conscience se trouve sur le plan de l'intersubjectivité, je peux distinguer une sensation de plénitude, de distension et de décollement à l'altération de la conscience du noyau de rêverie.

Que se passe-t-il alors avec le relativisme du “moi” ? Si l'intersubjectivité fait intervenir la notion de valeur de vérité et l'interprétation critique des différents connecteurs logiques impliquant ainsi toutes les subjectivités et l'univers, par contre la subjectivité isolément peut développer tout un imaginaire qui lui restera propre. Cet imaginaire peut être communiqué mais ne peut être perçu autrement que par l'imagination et ne peut pas interagir avec le réel et les autres subjectivités. La réalité serait en quelque sorte un rêve en commun, une histoire et un environnement perçus plus ou moins pareil par tous alors que par exemple, le rêve onirique est apparemment uniquement propre à la seule subjectivité du sujet. Que cela soit dans un état de sommeil paradoxal, dans l'imagination ou l'imaginaire, la subjectivité ne peut interagir ni avec les autres ni avec le réel. Par contre, ce qui est commun entre la perception de la réalité et le rêve onirique semble être leur fonctionnement hypnotique puisque dans

³⁸ L'idée de solitude d'existence du sujet qui ne perçoit au lieu du réel que des illusions - Solipsisme : (du lat. solus ipse, soi-même seul). Phil. : Forme radicale du subjectivisme selon lequel seul existe ou seul peut être connu le propre moi.

³⁹ Le même substrat fondateur de l'univers et de la conscience

ces deux états la conscience est plutôt passive alors que dans l'imagination elle est plutôt active. La différence entre imagination et imaginaire, c'est que ce dernier n'a pas de connexion avec le réel alors que l'imagination peut interagir avec l'idée du passé et du futur mais aussi avec les représentations du réel. Cette variabilité de la perception me permet de relativiser et de décider si le verre est à moitié plein ou à moitié vide. Alors comment par exemple le point de vue intersubjectif pourrait voir ce verre ou qu'est-ce que la phénoménologie du verre à moitié plein ou vide ? Je pourrai dire "Un verre rempli à moitié". Par cette simple tournure de phrase, la pertinence du concept de réduction phénoménologique m'apparaît. Les prédicats affectifs "vide" ou "plein" semblent indiquer précisément ainsi l'activité affective du "moi". Suspendre les affects du "moi" ne veut pas dire suspendre les affects en soi, seulement ceux du "moi". Il semble malgré tout, que dans l'espace mental lié à l'intersubjectivité, existe tout de même un affect mais un affect supérieur et universel.

En parlant de l'affectivité de l'être, il faut maintenant que je développe sa conception. J'ai longtemps pensé que l'amour était un acte volontaire ou du moins un "acte" banal comparable à celui que je fais quand je tends la main pour prendre un verre d'eau. Pour aimer, il me semblait qu'il suffisait que je le décide mais par la suite, j'ai compris que cette croyance me conduisait à des frustrations car dans les faits, en observant l'acte, je me suis rendu compte qu'en réalité je ne peux pas vraiment décider d'aimer sinon cela serait trop simple. Il faut au préalable que je comprenne que mes actes sont généralement conditionnés par les déterminismes de la mémoire de mes expériences ainsi que de ma culture. De la même façon, si je décide de devenir une bonne personne, je m'aperçois rapidement que cela n'est pas vraiment possible directement car l'amour semble ne pas pouvoir vraiment se décider, car c'est un acte en soi transcendantal qui échappe au contrôle de ma volonté. Même si cela part de moi, c'est apparemment une force qui agit par elle-même. La seule chose que je puisse faire directement, c'est faire semblant. C'est pourquoi être un bon comédien est semble-t-il si difficile et si rare. Sinon sans cette qualité, en voulant devenir cette bonne personne, j'ai l'air plutôt emprunté voire hypocrite. L'amour, la vérité, la beauté sont des vertus qui visiblement ne peuvent pas vraiment se décider pour les faire vivre vraiment en moi. Je ne possède pas la vérité, c'est elle qui me possède. « On ne possède pas la vérité, on est tout au plus possédé par elle », souligne le philosophe Reza Moghaddassi dans son dernier livre *"Les murs qui séparent les hommes ne montent pas jusqu'au ciel"*. Ces vertus ne semblent donc pas dépendre de ma décision mais plutôt des phénomènes qui apparaissent quand je les invoque pour les servir. Ensuite la question se pose de la maîtrise de l'invocation. C'est à partir de cette étape qu'intervient, à mon avis, tout l'intérêt de suspendre le "moi" parce que son activité semble se substituer à l'acte véritable, à savoir l'acte transcendantal qui se manifeste par lui-même.

Comment puis-je suspendre le "moi" ? Comme je l'ai précisé plus haut, il faut que je fasse un travail attentionnel pour identifier son activité. Concernant "l'amour" cela me paraît pertinent d'identifier et de suspendre au préalable le ressentiment et la violence qui s'y opposent. Mais cette fois-ci, je peux visiblement décider de suspendre le ressentiment ou la violence par leur compréhension et par leur frustration si j'ai bien conscience de l'illusion de leur légitimité produite par l'hypnose de mon noyau de rêverie. De la même manière si je prends conscience que mon cou est tendu, il va se détendre car je réalise que cette tension n'a pas de raison de l'être. C'est pour cela qu'invoquer n'est pas seulement une prière, un souhait ou une demande mais une forme de réduction des activités du "moi". Cette disposition par sa neutralisation peut ainsi libérer de l'énergie. À ce stade, ce n'est pas seulement des vertus

qui se manifestent mais aussi sous forme cathartique, des flux vertueux ou des forces comme l'amour, la vérité, la beauté, l'humour, la créativité, la recherche etc. Ces manifestations, comme chacun se les représente selon sa culture, peuvent s'apparenter à des esprits ou des dieux, des forces surnaturelles qui vivent en coprésence avec le sujet. Par leur dimension transcendantale, ce sont des aspects de la subjectivité qui sont de même intersubjectifs car ils semblent pouvoir se reconnaître d'une subjectivité à une autre voire d'une à des milliers. Par exemple, la vérité ne s'invente pas de ce fait ni se décide, elle est coprésente et nous cohabitons avec. Ce sont des phénomènes latents qui apparaissent d'eux-mêmes à la conscience et n'attendent que leur excavation psychologique. Il faut alors creuser pour aider la vérité ou le réel à apparaître, par exemple par la pratique de la dialectique c'est-à-dire par la décantation du faux ou des illusions. C'est un travail de réduction phénoménologique.

Une petite digression encore pour recadrer mon point de vue sur la dialectique de Socrate car je regrette de constater que mon entourage utilise souvent ce terme de manière péjorative en l'associant au marxisme et à la polémique ou au débat stérile. Mais la dialectique ne cherche pas à avoir raison. Elle ne cherche pas à montrer les contradictions de l'autre et elle ne cherche pas non plus à dominer le débat. Elle est la démarche la plus sincère et la plus généreuse que je connaisse pour magnifier l'être humain en révélant ce qu'il y a de plus beau en lui, plus précisément son âme.

Dans sa préface de *Psychologie du point de vue empirique*, Franz Brentano évoque ce qui s'apparente à l'objectif de la dialectique :

*« Dans le domaine de la science, tout comme sur le terrain de la politique, l'accord se réalise difficilement sans guerre préalable ; seulement, dans les luttes philosophiques, il s'agit de faire triompher non pas l'opinion de tel ou tel chercheur, mais uniquement la vérité. À l'origine de ces luttes il doit y avoir, à la place de la volonté de domination, l'ardent désir d'une subordination commune à la vérité une et unique. »*⁴⁰

Dans le siloïsme, à ma connaissance, la dialectique n'est pas un concept couramment utilisé. Cependant, personnellement, je considère la dialectique comme une voie vers la profondeur qui s'inscrit finalement dans la même démarche que celle recherchée à l'École de Silo. Pourtant la dialectique et Platon sont indissociables donc je ne vois pas comment on peut appuyer sa pensée en le citant sans pour autant tenir compte de la méthodologie de celui-ci. On ne peut visiblement pas l'aborder séparément du reste. Sur la question du rapprochement de la pensée de Silo avec celle de Platon, je fais remarquer qu'il me paraît faire suffisamment de références à Platon dans ses écrits pour estimer qu'il s'en est inspiré :

- Les "lettres à mes amis" en référence à "lettres aux amis" de Platon
- Le concept de réminiscence auquel il renvoie à Platon dans psychologie IV .
- La progression des états intérieurs dans humaniser la terre qui est probablement une allégorie inspirée de la caverne de Platon
- Le concept de "l'École" qui est vraisemblablement l'adaptation de l'académie de Platon, l'école philosophique fondée dans Athènes par Platon vers 387 av. J.-C
- L'utilisation de représentations géométriques pour conceptualiser les rêves, les

⁴⁰ Franz Brentano-Psychologie du point de vue empirique — p 22-Aubier-éditions, Montaigne 1944

pratiques de transfert et la discipline de la morphologie à mettre en relation avec l'influence de Pythagore sur Platon avec le concept de solides de Platon et l'exercice de géométrie avec l'esclave de Ménon.

Je reviens sur la phénoménologie dont est issu le Siloïsme. Husserl reprend le concept "d'épochè" des Grecs. D'après ce que j'ai compris, il le redéfinit ou plutôt le développe avec l'idée de réduction phénoménologique qui d'après moi consiste à se délester non seulement des illusions et de l'appréciation mais aussi des savoirs acquis pour se mettre à vraiment penser par soi-même. Il s'agit ainsi de décanter par introspection l'activité culturelle du "moi". Voici ce qu'il dit à ce sujet dans cet extrait de "Méditations cartésiennes" qui prend le contre-pied des prétentions intellectuelles et élitistes de notre époque :

« Quiconque veut vraiment devenir philosophe devra "une fois dans sa vie" se replier sur soi-même et, au-dedans de soi, tenter de renverser toutes les sciences admises jusqu'ici et tenter de les reconstruire. La philosophie – la sagesse – est en quelque sorte une affaire personnelle du philosophe. Elle doit se constituer en tant que sienne, être sa sagesse, son savoir qui, bien qu'il tende vers l'universel, soit acquis par lui et qu'il doit pouvoir justifier dès l'origine et à chacune de ses étapes, en s'appuyant sur ses intuitions absolues. Du moment que j'ai pris la décision de tendre vers cette fin, décision qui seule peut m'amener à la vie et au développement philosophique, j'ai donc par là même fait le vœu de pauvreté en matière de connaissance. » ⁴¹

La lectrice et le lecteur pourront éventuellement me faire remarquer que je me contredis probablement en citant Husserl et les autres auteurs, puisque finalement je développe ma pensée en m'aidant de leurs productions qui sont elles-mêmes admises par l'institution universitaire. De ce fait, je m'éloigne de la raison pure c'est-à-dire de penser par moi-même. Peut-être ai-je tort mais dans cet écrit, j'essaie de faire un compromis entre la pensée acquise (médiante) et la pensée pure car cette dernière est souvent perçue comme rébarbative. Mais en les citant, c'est surtout une manière de rappeler que justement la raison pure est éternelle et qu'imperturbablement elle a traversé l'histoire sur des milliers d'années quelles que soit les contraintes des civilisations et les croyances inhérentes à leur époque respective. Husserl lui-même dans "Méditations cartésiennes" - à part Descartes qu'il critique sur un point - cite très peu d'auteurs alors que dans la tradition philosophique universitaire, il faut appuyer ses démonstrations avec des auteurs admis.

La question se pose maintenant de comment parvenir à l'épochè et la noésis⁴². Et à quel moment par introspection, je peux constater cette suspension des a priori, des jugements, des attentes et des peurs ? Je rappelle que c'est principalement par l'aperception, en prenant conscience de l'illusion du "moi", que je peux le suspendre. Un regard plus lucide en moi-même qui va tenter de débusquer cette activité mentale pour la désactiver mais surtout repérer mes tensions physiques, car j'ai remarqué qu'elles sont un repère cénesthésique qui ne trompe jamais. Si l'activité mentale peut paraître trop éthérée pour la discerner du reste

⁴¹ Edmund Husserl-Méditations Cartésiennes-introduction à la phénoménologie — p 18- édition Vrin 2001

⁴² L'équivalent de la raison pure et de l'intuition chez Platon se trouve dans son concept de "noûs" (ou "nous"). Dans la philosophie platonicienne, le noûs est souvent traduit par "intellect" ou "raison supérieure"

de mes empêchements⁴³ issus du noyau de rêverie, les tensions physiques internes me semblent bien plus identifiables et incontestables. Il m'est arrivé de croire que je pensais vertueusement mais des tensions se maintenaient malgré tout. C'est finalement le bien-fondé de mes pensées que j'ai questionné et non les tensions. Par exemple, cette ambivalence ne m'a pas échappé quand on fait remarquer à des gens qu'ils sont énervés et qu'ils répondent sincèrement mais énervés qu'ils ne le sont pas du tout. Les empêchements du mental peuvent produire ainsi des illusions si puissantes que je peux en arriver à nier ce que je ressens vraiment. C'est pour cela, à mon avis, que la sincérité ne suffit pas pour suspendre le "moi". Il me paraît fondamental de travailler l'attention et la réflexion, voire la méditation. C'est a priori une forme de réflexion plus aboutie qui se pratique dans un état de conscience à l'écart des stimuli externes et des tensions car celles-ci peuvent biaiser et abaisser la réflexion comme je l'ai décrit plus haut avec le noyau de rêverie. Une fois cet état de suspension obtenu, il peut me conduire à des interrogations qui donnent le vertige sur ce qu'est vraiment le sens de la vie en comparaison au sens provisoire des désirs habituels. À ce niveau, je me confronte à cette conclusion que, si les désirs provisoires s'estompent, j'ai la première impression qu'il n'y a plus de sens à la vie. Alors, me parvient la question suivante : "que me reste-t-il finalement et quel est l'intérêt de vivre s'il n'y a plus de désir ?" Bien que déstabilisante et décourageante, en fait, cette impression de vide et de non-sens est favorable car cela indique probablement la réussite du passage à l'état de suspension du "moi". Cette impression au début du processus m'était plutôt désagréable mais par la suite, je suis parvenu à l'apprécier car j'ai maintenant conscience que c'est l'introduction à la suspension qui se traduit par une sorte de petite déprime. Pour patienter, je dois assumer dans un premier temps de ne trouver aucun intérêt à rien. Cet état déprimant est donc un indicateur du prélude au processus de suspension qui me renvoie à ce qui m'apparaît comme des antiphrases et du relativisme en lisant certaines lignes sur les doutes, les questionnements de Silo dans le chapitre du non-sens dans humaniser la terre.⁴⁴

« Au long des jours, je découvris ce grand paradoxe : ceux qui portèrent un échec dans leur cœur purent illuminer l'ultime triomphe ; ceux qui s'étaient sentis triomphateurs restèrent sur le chemin tels des végétaux à la vie diffuse et éteinte. Au long des jours, je parvins à la lumière depuis les obscurités les plus épaisses, guidé non par l'enseignement mais par la méditation. Ainsi, je me suis dit le premier jour :

- 1. Il n'y a pas de sens à la vie si tout se termine avec la mort.*
- 2. Toute justification des actions, qu'elles soient méprisables ou excellentes, est toujours un nouveau rêve qui laisse face au vide.*
- 3. Dieu est quelque chose d'incertain.*
- 4. La foi est aussi variable que la raison et le rêve.*
- 5. "Ce qu'il faut faire" peut être entièrement discuté et il n'est rien qui vienne appuyer définitivement les explications.*
- 6. "La responsabilité" de celui qui prend un engagement n'est pas plus grande que la responsabilité de celui qui n'en prend pas.*
- 7. J'agis selon mes intérêts ; cela ne fait pas de moi un lâche mais pas non plus un héros.*
- 8. "Mes intérêts" ne justifient ni ne discréditent rien.*

⁴³ L'essence de l'être étant le bien et la propagation du bien, les empêchements sont des résistances ou obstacles aux forces vertueuses ou actes valables

⁴⁴ Humaniser la Terre (Rev 2017) Silo, III. LE NON-SENS, p9

9. *“Mes raisons” ne sont ni meilleures ni pires que les raisons des autres.*
10. *La cruauté me fait horreur mais elle n’est pas pour autant, ni en elle-même, meilleure ou pire que la bonté.*
11. *Ce qui est dit aujourd’hui, par moi ou par d’autres, n’est pas valable demain.*
12. *Mourir n’est pas mieux que de vivre ou que de ne pas être né, mais ce n’est pas pire non plus.*
13. *J’ai découvert non par enseignement, mais par expérience et méditation, qu’il n’y a pas de sens à la vie si tout se termine avec la mort. »*

Je me sens vidé de mon énergie et malgré cet état, curieusement, je ne suis plus tendu car finalement en perdant mes désirs illusoire, les tensions qui leur étaient associées ont disparu.

*« Il appela l’animal Nécessité, le chariot Désir, l’une des deux roues Plaisir et l’autre Douleur. »*⁴⁵

Si je patiente et que je ne perds pas pied, alors des forces vertueuses peuvent se manifester sous une forme d’énergie qui me parvient à partir d’une sorte d’extérieur qui se situe pourtant à l’intérieur de moi. J’ai l’impression d’une force diffuse qui est l’écho d’une renaissance provenant d’un espace lointain de ma subjectivité et qui est bien plus grand que ce que je pouvais en entrevoir habituellement. Elle ressemble à la sensation que je peux avoir parfois en pratiquant l’expérience de paix et le passage de la force⁴⁶ :

- « 1. Relâche pleinement ton corps et tranquillise le mental. Imagine alors une sphère transparente et lumineuse qui, descendant vers toi, finit par se loger dans ton cœur. Tu reconnaîtras alors que la sphère cesse d’apparaître en tant qu’image pour se transformer en sensation à l’intérieur de ta poitrine.*
 - 2. Observe comment la sensation de la sphère s’étend lentement de ton cœur vers l’extérieur du corps, en même temps que ta respiration devient plus ample et plus profonde. Dès que la sensation est parvenue aux limites du corps, tu peux arrêter toute opération et enregistrer l’expérience de paix intérieure. En elle, tu peux demeurer le temps qui te semble approprié. Ensuite, fais reculer cette expansion (jusqu’à ton cœur, comme au début) pour te séparer de ta sphère et conclure l’exercice, calme et réconforté. On appelle ce travail “expérience de paix”.*
 - 3. En revanche, si tu veux faire l’expérience du passage de la Force, au lieu de faire reculer l’expansion, tu devras l’amplifier, laissant tes émotions et tout ton être la suivre. N’essaie pas de porter ton attention sur la respiration... Laisse-la agir par elle-même, et suis l’expansion hors de ton corps.*
- ... »

Ces forces peuvent s’apparenter à des guides ou des forces supérieurs. Ces phénomènes peuvent rappeler la description qu’en fait Platon concernant les dialogues de Socrate en déclarant lors de leurs pratiques ne faire que répéter ce que lui suggérait son dieu intérieur. À partir de cette prise de conscience de l’altérité qui se situe pourtant à l’intérieur de ma subjectivité, il me semble parvenir à la sortie du solipsisme. Une étape qui est évoquée dans

⁴⁵ La guérison de la souffrance - Silo

⁴⁶ Humaniser la terre, Silo, l’expérience de paix et le passage de la force p 22

[http://www.silo.net/system/documents/132/original/Humaniser_la_Terre_\(Rev_2017\).pdf](http://www.silo.net/system/documents/132/original/Humaniser_la_Terre_(Rev_2017).pdf)

le neuvième pas “la liberté” de la discipline mentale⁴⁷. Même si je ne peux pas expérimenter vraiment la sensation d'existence des autres ainsi que ce qu'ils perçoivent, je réalise que je ne suis pas vraiment seul à être à l'intérieur de ma subjectivité. Elle peut parfois apparaître aussi vaste que l'univers, voire être l'univers lui-même. La distinction entre l'univers et moi ainsi que l'intérieur et l'extérieur s'estompent pour devenir une conscience-monde ou une conscience-univers où s'unissent toutes les subjectivités à partir de ce que j'en perçois de ma sphère de conscience. Descartes définissait cette altérité du “moi” ,”l'ego transcendantal”. De son point de vue de déiste, il estimait que la raison en tant qu'ego transcendantal ou ego apodictique provenait de dieu lui-même mais plus tard Husserl dans sa critique de Descartes la ramena à l'intérieur de la sphère de la conscience comme l'un de ses attributs qui la structure fondamentalement. Il dit ceci :

« Nous devons nous contenter d'avoir fait allusion à ces problèmes de degré supérieur, en les caractérisant comme constitutifs, et d'avoir ainsi rendu compréhensible le fait que la progression systématique de l'explicitation phénoménologique transcendantale de l'ego apodictique aboutit à découvrir le sens transcendantal du monde dans toute la plénitude concrète dans laquelle il est le monde de notre vie à tous. Cela concerne aussi tous les éléments particuliers du monde ambiant sous lesquels il se manifeste à nous, selon l'éducation et le développement personnels de chacun, selon qu'il appartient à telle ou telle nation, à tel ou tel autre cercle de culture. Il y a dans tout ceci des lois essentielles ou un style essentiel dont la racine se trouve dans l'ego transcendantal d'abord, et dans l'intersubjectivité transcendantale que l'ego découvre en lui, ensuite, par conséquent, dans les structures essentielles de la motivation et de la constitution transcendantale. Si l'on réussissait à les élucider, ce style apriorique aurait trouvé par là même une explicitation rationnelle de dignité supérieure, celle d'une intelligibilité dernière, d'une Intelligibilité transcendantale. »⁴⁸

Un “ego transcendantal” est un concept que je pourrais tout aussi bien nommer en quelque sorte le “nous transcendantal” pour tenir compte du concept d'intersubjectivité. Car à partir de cet état d'être, les nombreuses incarnations de ce substrat universel peuvent finalement s'unir pour interagir malgré la multiplicité et la relativité des points de vues issus de leurs expériences respectives du monde sensoriel, comme le décrit Husserl dans la citation ci-dessus. Ce substrat pourrait donc se nommer aussi “le réel”. Un réel qui n'est pas du monde sensible mais bien celui de l'intelligible, du monde des idées comme nous l'enseigne Platon. Une diminution cénesthésique du “moi” me fait à la fois sentir tout petit et à la fois plus grand en accédant ainsi à un espace immense et éthéré du mental comme si celui-ci se diluait dans la substance du réel pour la nourrir. Mais on peut me poser cette question métaphysique de savoir à quel moment et comment je peux discerner cette substance psychique universelle et immortelle des autres émanations du moi psychologique ?

« David Hume s'est, en son temps, déclaré très nettement contre les métaphysiciens qui prétendaient découvrir en eux-mêmes un substrat substantiel des états psychiques. « Pour ma part, dit-il, quand je pénètre très profondément dans ce que j'appelle mon moi, je me heurte toujours à telle ou telle perception particulière de

⁴⁷ <https://www.parclabelleidee.fr/docs/lesquatredisciplines.pdf> Document des disciples dans le cadre de l'École de Silo afin de développer ce processus que j'adapte dans cet écrit.

⁴⁸ Méditations cartésiennes, Edmund Husserl, 5ème méditation, édition vrin, p218

*chaleur ou de froid, de lumière ou d'ombre, d'amour à ou de haine, de douleur ou de plaisir. Si souvent que je m'y efforce, jamais je ne réussis à saisir mon moi hors d'une représentation, et jamais je ne puis rien découvrir qui dépasse la représentation. »*⁴⁹

David Hume, influencé par ses croyances, ne cherchait visiblement que dans le “moi” psychologique et il n’a peut-être pas considéré l’altérité de son psychisme, l’attribut intersubjectif de son substrat. C’est dans le dialogue, tant avec les autres qu’avec lui-même, que Socrate parvenait à le faire émerger. Ce n’est pas seulement avec l’observation passive de cette substance que je peux percevoir les émanations de l’âme mais par un acte qui consiste à l’invoquer par l’approfondissement du questionnement sur la pensée.

Cet état altéré de conscience n’est pas seulement, pour moi, une expérience ponctuelle mais un style de vie en rupture avec tout ce que j’ai pu vivre avant la transformation de mon regard sur le sens. Elle n’est pas seulement un exercice de passionné de spiritualité ou de philosophie mais aussi et avant tout un dépassement de la souffrance. Un processus de guérison de la souffrance ainsi nommée par Platon⁵⁰ et Silo⁵¹. Celle-ci proviendrait du décalage entre la perception des illusions et la réalité. Une confrontation avec le réel qui engendre contradictions, culpabilité et frustrations mais aussi le manque de sens car la réalité ne semble pas être seulement un phénomène fixe qu’il faut se contenter de contempler. C’est aussi un objectif vers lequel m’orienter qui supprime les désirs plus prosaïques. Ceux-ci sont issus des illusions qui ont donc le pouvoir de m’hypnotiser comme des faux dieux qui voudraient s’acheter à bon compte mon consentement. Ce n’est pas seulement une démarche personnelle puisque l’accès à l’intersubjectivité semble impliquer aussi un devoir de solidarité pour tenter de réveiller le monde actuel endormi, plongé dans un cauchemar permanent.

La question qui peut se poser à présent, c’est que devient l’ego dans tout ce chambardement ? A-t-il vraiment disparu ? Non, car il est seulement en suspension et détrôné sinon cela reviendrait à un tabula rasa de la mémoire. Il n’y aurait pas de rétention des données de l’expérience du sens. Pour le répéter, je n’aurais plus accès à la mémoire de ce qui m’a permis d’emprunter ce processus de réveil vers le réel. Avant la transformation de ma perception, la différence avec aujourd’hui c’est que ce “moi”, donc ma mémoire, est à présent plutôt assujéti au “moi transcendantal”. Je pourrais croire à ce stade que tout est gagné mais reste encore dans une seconde étape, un processus de libération des impulsions de l’âme et d’apprivoisement de mon ego qui peut prendre plus ou moins de temps selon la force de son ancrage aux déterminismes de sa psychologie. Et en parallèle, un travail conscientiel vient s’ajouter pour compléter le “moi”, qui consiste à accueillir avec la demande, l’altérité⁵² latente en coprésence de mon propre être. Ainsi commence véritablement mon métier intuitif de philosophe et mon ascèse.

L’invocation

Comme je considère que la suspension est plutôt un prélude indissociable à l’invocation, je termine à présent avec ce concept qui définit ma relation avec l’altérité pour l’inscrire dans une tradition millénaire de la spiritualité. Dans l’histoire de l’humanité *l’invocation* prend

⁴⁹ Brentano, Franz, Psychologie du point de vue empirique P 37-Aubier-éditions, Montaigne 1944

⁵⁰ “je suis prêt à t’offrir le remède qui guérira ta tête ; sinon, nous ne pouvons rien pour toi, mon cher Charmide.” Charmide- Platon

⁵¹ La guérison de la souffrance -Silo

⁵² Conscience altérée

différentes appellations et formes ; elle est parfois nommée *la prière* quand il s'agit de s'adresser à Dieu pour lui demander de l'aide, ainsi que pour *la litanie* des saints ou du Christ. *L'incantation* pour la magie ou la sorcellerie. *L'égide* pour demander la protection des dieux chez les Grecs de l'antiquité. *Les vœux* dans la tradition populaire contemporaine. Dans mon précédent écrit⁵³ en référence au *cadeau* de Silo, il s'agit plus particulièrement de *la demande*. La question qui peut se poser est de savoir comment faire la différence entre une pratique qui peut être rationnelle avec celles irrationnelles de la pensée magique et des superstitions populaires. La première réponse qui me vient, c'est que *l'invocation* n'est pas motivée par la peur ou toutes autres sortes de comportements compulsifs qui produisent des illusions. L'invocation ne peut pas faire de mal quand elle n'est pas superstitieuse. *L'invocation* s'inscrit apparemment uniquement dans un état de suspension du "moi", de la prise en compte de l'incertitude de son efficience et dans le relâchement par l'abandon des attentes. Qu'elle se nomme *demande* ou *invocation*, cette pratique consiste à m'en remettre à mon dessein. Le "moi" désactivé devient passif et d'autres forces non conscientisées et latentes, en coprésence, peuvent enfin apparaître au premier plan de mon attention et prendre en main mon destin. Elles sont constitutives de mon état de conscience quand il est inspiré. Pour s'adresser aux dieux afin qu'ils m'écoutent, il semble qu'il faille me présenter nu devant eux, ainsi dévêtu du "moi". Comme toutes pratiques, surtout celle-ci qui à bien des égards est incertaine et énigmatique, elle nécessite de l'exploration, de l'expérience et du savoir faire qui déterminent à quoi ressemble mon long processus mais merveilleux chemin d'ascèse.

Antoine Batt

toitoinébatt@gmail.com
Parc d'Étude et de Réflexion La Belle Idée
Juillet 2023

⁵³ Méditation sur la demande, Antoine Batt

<https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Meditations-sur-demande.pdf>