

Le remerciement comme voie d'Ascèse

Récit d'un processus



Le Boléro de M. Ravel - Béjart Ballet

Ariane Weinberger

arianeweinberger@gmail.com

Centre d'Etude et de Réflexion
Parcs d'Etudes et de Réflexion - La Belle Idée

Mai 2015

Sommaire

Introduction

Contexte

Etape 1 : une voie d'ascèse se dessine

- De quoi je remercie ? Qui je remercie ?
- Une prédisposition
- Un emplacement
- Un aphorisme
- Un acte unitif
- Accumulation et amplification de charges
- Une atmosphère mentale
- Un état de conscience
- Compréhensions et conclusions

Etape 2 : l'ascèse se construit et se fixe

- L'ascèse dans la vie quotidienne
- Du remerciement répété au remerciement continu
- Trois formes de description de la « pratique »
- Equivalences

Etape 3 : l'ascèse s'ancre et s'approfondit

- Chemin d'éveil
- Chemin d'unité
- Chemin de libération
- Style de vie

Etape 3 suite : l'ascèse évolue, se transforme, se complète

- Reconnaissance
- Pouvoir du mot et spatialité du son
- De l'introjection à la projection
- Direction intro-projective (ruban de Möbius)

Etape 4 : la forme d'ascèse s'épuise

- Avancée ou recul ?
- Intégration : remerciement remercié
- Les formes sont éphémères...

Conclusion, épilogue

Résumé, synthèse

Bibliographie

Introduction

La décision de réaliser ce récit d'expérience est née suite à un contact impromptu avec le guide intérieur : dans un premier temps, il insiste pour que j'évalue mon processus des cinq dernières années (depuis l'entrée à l'Ecole), puis, quelques semaines plus tard, il réapparaît pour me suggérer, avec tout autant d'insistance, de formaliser le processus de mon ascèse avec le remerciement par un « récit d'expérience ». Il s'agit donc d'évaluer et d'intégrer des « processus ».

Ce récit répond donc à deux intérêts :

1. Intégrer un processus de deux ans (mi 2011 - mi 2013) : la pratique du remerciement comme voie d'ascèse. En effet, ce n'est pas la « forme » de cette ascèse qui a besoin d'être intégrée, mais le processus en tant que tel.
2. Partager mon expérience avec d'autres qui voudraient s'en inspirer et/ou susciter l'échange avec ceux qui travaillent aussi, ou ont travaillé, avec la pratique du remerciement de façon permanente.

Quelques commentaires

Il s'agit d'un récit chronologique structuré en étapes. Cette forme, relativement linéaire, permet de mieux faire apparaître le chemin parcouru, le processus.

Pour réaliser ce récit, je me suis appuyée sur des notes personnelles prises entre 2011 et 2013, sélectionnant uniquement celles qui se réfèrent directement au travail avec le remerciement (procédés, expériences, compréhensions, conséquences...) et privilégiant les descriptions du chemin qui a conduit à certains états de conscience inspirée et non les descriptions des traductions elles-mêmes.

Cependant, afin de garder à cet écrit la forme de témoignage et de référence à l'expérience personnelle, j'ai inclus quelques descriptions textuelles d'expériences et plusieurs rêves. Par ailleurs, le caractère sonore si typique de la période décrite dans ce travail, est illustré par la présence de quelques petits poèmes en vers.

Certains thèmes (découvertes, liens, compréhensions,...) qui ont surgi durant ce processus, mériteraient d'être approfondis et développés davantage, mais cela n'a pas lieu d'être réalisé dans le cadre de ce travail.

Contexte

En mai 2010, je finis la Discipline de la Morphologie, un processus qui a duré un peu plus de 3 ans. Fin février 2011, donc neuf mois plus tard, on nous remet l'Ascèse.

Nous sommes censés « construire notre propre Ascèse ». Commence une période de recherche et d'expérimentation pour trouver l'« entrée » et le « procédé ». Je reviens tout d'abord aux pas favoris de ma Discipline mais, à ma grande déception, la « routine » ne fonctionne plus comme avant. Je me sens comme un « technicien » qui a perdu son inspiration. Il n'y a plus la connexion affective suffisante. Cela me perturbe et me désole profondément, j'ai l'impression d'avoir perdu « un grand amour ». Je ne sais comment interpréter cette perte alors que, par ailleurs, j'observe que mon regard de « morphologue » s'est consolidé et installé profondément dans ma façon de structurer la réalité. Je ne comprendrai que bien plus tard...

Je teste donc d'autres entrées et procédés et constate que tout fonctionne par moments mais non de façon durable. Je suis confuse et perdue. Je décide de lâcher et de me concentrer sur le Dessein et le style de vie.

Quant au Dessein, sa « formalisation » me coûte : les formulations sont nombreuses, elles se succèdent sans se fixer de façon durable. Chacune représente un aspect du Dessein, mais jamais le Dessein lui-même qui, selon moi, ne peut être « réduit à une forme ». Dessein dont j'avais rêvé début février et dont l'effet m'a réveillée en pleine nuit avec un puissant vertige qui allait durer toute une semaine. Son registre cénesthésique si subtil et si puissant produisant commotion et vertige, est ressenti comme une *force irrésistible, infatigable, indestructible, ascendante et transcendante qui me dépasse et qui m'oblige à me dépasser ; une impulsion-tension sacrée vers un Absolu...* (extrait de notes personnelles).

J'arrête de me préoccuper de la formulation et me concentre sur « ma relation au Dessein » qui devient toujours plus « dévotionnelle ». Je commence à lui adresser mes demandes comme à un « être » (même mécanisme qu'avec le guide intérieur, mais alors que le guide peut être « visualisé », le Dessein reste « abstrait ») : *ô Dessein, révèle-toi, manifeste-toi, impose-toi, conduis moi là d'où tu viens, oriente mon regard, mes pensées, mes sentiments, mes actes, oriente ma vie, apprendis moi à vivre avec toi, en toi, pour toi* (extrait de notes personnelles).

Quant au « style de vie », je prends conscience que je suis animée par le « mythe du Paradis ». Ce paradis n'est pas statique mais en évolution, et il n'est pas situé dans le passé, au sens « nostalgie du Paradis perdu », mais dans le futur, comme quelque chose à construire à l'intérieur et à l'extérieur de soi, au sens « *aime la réalité que tu construis* »¹. Autrement dit, vivre dans mon centre de gravité, dans le niveau de conscience de soi, dans un état de conscience inspiré. Cela doit évidemment se confirmer dans le monde, dans mon quotidien, mes relations, mes actions.

Je demande donc tantôt au guide, tantôt au Dessein de m'aider à grandir face aux difficultés, à reconnaître les signes du sacré en moi et autour de moi, à rester libre face aux illusions du paysage, à devenir plus éveillée, unitive et libre, à vivre dans l'espace du « plus besoin de rien et plus peur de rien » ; je demande à être disponible pour les autres, pour le monde...

Et bien évidemment, je demande aussi à trouver comment faire mon Ascèse.

¹ *Humaniser la terre*, p. 106

C'est donc dans ce contexte-là que je reprends, quelque temps plus tard, mes tentatives de « pratique d'ascèse » proprement dite, c'est-à-dire des pratiques « sur la chaise »... Mais toujours sans succès.

Pourtant, dans le quotidien, les états élevés sont fréquents, je fais des rêves significatifs, parfois je suis « transportée » vers des régions sacrées desquelles je reviens « exaltée », « comblée ». Des inspirations jaillissent, je me sens de plus en plus « chargée », légère et joyeuse, beaucoup d'occurrences se produisent ainsi que des coïncidences significatives...

Tout cela m'indique que je dois certainement « faire quelque chose » pour que cela se donne de la sorte. Certes, je fais des demandes, mais l'intuition me pousse à regarder de plus près. Et c'est ainsi que je commence à mieux observer ...

Etape 1 : une voie d'ascèse se dessine

Cette première étape est une phase d'observation. A ce stade, mon intention est surtout de prêter attention davantage à moi-même, à mes actes.

Je prends conscience, à ma grande surprise, que je remercie très souvent dans une même journée, je remercie beaucoup plus que je ne demande.

Mon remerciement est simple : je dis « merci ». Parfois à haute voix mais, en général, mentalement. Parfois la main sur le cœur, mais pas nécessairement.

De quoi je remercie ? Qui je remercie ?

Je commence d'abord à mieux observer ce que je remercie, mes « objets » de remerciement.

Je remercie une bonne intention, une belle émotion, un beau souvenir, un joli rêve, une bonne idée, une compréhension, une inspiration, un apprentissage, une coïncidence, une intuition, le contact avec le guide intérieur ou avec des êtres qui ne sont plus de cet espace-temps...

Je remercie lorsque je dépasse une résistance, convertis une difficulté, transforme une irritation en compassion, quand j'ai essayé et/ou même réussi à aider quelqu'un, quand j'ai su sentir l'humain dans l'autre, écouter sans juger, rester centrée dans une situation déstabilisante, exprimer sans peur ce qui me semble juste,... Tout acte valable, unitif.

Je remercie une belle conversation, une bonne nouvelle, un sourire rendu, la gentillesse d'une personne, quand je vois qu'une personne avance, qu'elle est heureuse,...

Je remercie aussi une belle musique, une lecture inspiratrice, un bon café, une belle fleur, un beau ciel, une place pour me garer, une démarche administrative réussie,... et tous les petits plaisirs de la vie.

Ce que je remercie en réalité sont les registres « positifs ». En effet, à ce stade, je remercie pour « tout et n'importe quoi », du moment que cela procure un registre positif, à moi-même et/ou à d'autres personnes, ce qui est pareil en réalité.

Je remercie tout ce que je reconnais comme étant « beau et bon », sur différents plans et à différents degrés de profondeur, allant des petits plaisirs de la vie à des registres de profonde joie, bonté, unité, liberté, sens... en relation avec une expérience élevée, sacrée.

Je remercie des registres associés à des « objets de conscience » (ou déclenchés par ceux-ci), qu'ils proviennent du monde externe ou interne (sources sensorielles, mémoire, imagination, ou encore, de traductions de contact avec le sacré, c'est-à-dire des espaces internes plus profonds).

Quant à la reconnaissance d'un registre positif, elle est toujours associée à la joie et à la gratitude.

Et, je remercie qui ?

En réalité, je ne m'attarde pas beaucoup sur cette question, la nécessité d'y répondre ne se présentera que plus tard. Avant, lorsque le remerciement suivait une demande exaucée, il s'adressait, en général, au guide intérieur, parfois au Dessein, tout comme la demande préalable. Mais avec ce remerciement si fréquent, je m'aperçois qu'il n'y a pas un « destinataire unique ». A ce stade, je ne fais pas de distinction entre « ce que je remercie » (au sens de : remercier « pour » quelque chose) et « qui je remercie » (au sens de : remercier quelque chose ou quelqu'un). Les charges du remerciement sont lancées un peu partout dans mon espace de représentation. Cependant, je constate qu'après un certain temps, le remerciement devient plus global : en effet, après plusieurs heures ou plusieurs jours, selon la fréquence et l'intensité du remerciement, je finis par remercier plus « globalement », je remercie la Vie elle-même.

Un rêve « mythe »

Je rêve avec un « son inconnu », il devient « éclat de rire », qui crée le monde, des mondes...

La création du monde par le rire, comme expression de la joie, la « joie de vivre ». Je fais le lien avec mon « remerciement à la Vie ».

Une prédisposition et un regard actif

J'observe qu'à la base de mon remerciement si fréquent, il y a une structuration positive de la réalité due à un regard actif et à une prédisposition à vivre le positif, ce qui est certainement renforcé par le dessein² qui agit en coprésence (mythe du Paradis). A son tour, le remerciement renforce considérablement cette structuration et forge une « direction mentale ».

En effet, j'ai le registre de « recevoir », et même, d'être « bombardée » de positif. Rien d'étonnant, nous sommes sans cesse « bombardés » par les stimuli provenant du monde interne et externe. Mais grâce à cette prédisposition de fond, l'attention se dirige vers tout ce qui « alimente ce paradis en construction ».

Cela ne signifie pas que mon regard est « sélectif » (au sens de voir seulement le positif, en ignorant le négatif) il est plutôt « dirigé » : hormis le fait que je reconnaisse davantage le positif, il me pousse aussi à regarder et à voir les aspects favorables d'une situation a priori défavorable. Il m'incite à dépasser, à convertir, à transformer, pour que les choses finissent par être « dignes de remerciement ». Et plus je reconnais de choses positives, plus je me

² Lorsque « dessein » est écrit en minuscule, il se réfère à un dessin intermédiaire, conjoncturel, « formulé » (formulable), avec une majuscule, il se réfère au Dessein majeur.

sens reconnaissante, et plus je remercie. Et plus je remercie, plus les raisons pour remercier semblent se multiplier.

Evidemment, je ne peux remercier quelque chose que je n'ai pas reconnu, dont je n'ai pas conscience. J'augmente donc l'attention et la connexion avec mes propres registres. Plus je me connecte et je suis attentive, et plus je reconnais...

Un emplacement, une posture mentale

Je découvre un emplacement de base qui favorise l'élan de remercier de façon fréquente, avec sincérité et en profondeur : tout le positif que je reconnais en moi et au dehors de moi est vécu comme un « cadeau inattendu ».

En effet, je me rends compte que je suis tout le temps « surprise » et « émerveillée », jamais « blasée ». Cela semble paradoxal, puisque dans le fond je sais que je dirige mon regard en ce sens, que la plupart de ces « cadeaux » ne sont que le résultat d'actions valables préalables, de demandes, d'un style de vie cohérent... Néanmoins, tout le bon qui m'arrive, de dedans et de dehors, est vécu comme quelque chose d'inattendu et même d'« immérité ».

Je comprends qu'à la base il y a une attitude mentale : la « non expectative ». Quant au registre de « non mérite », cela n'a pas le goût de « morale chrétienne » : c'est plutôt une humilité qui a la saveur d'un « moi » qui n'est pas au centre du monde (en train d'exiger, d'attendre, de chercher à obtenir,... où tout est en fonction de lui, où tout est un dû). Au lieu de se plaindre ou de s'auto-féliciter à longueur de journée, il remercie pour « la grâce reçue ». Le remerciement, surtout lorsqu'il devient fréquent, empêche le « moi » de tout s'approprier, cela le rend plus humble et le pousse de sa place centrale.

Ainsi, tandis que le regard intentionnel se renforce, le moi diminue. De plus, ma relation aux autres change : je les perçois comme s'ils étaient « moi » (registre proximité avec les autres) et je me perçois comme si j'étais « un autre » (registre de distance avec moi-même).

Un aphorisme

A ce stade, le remerciement est spontané. Il surgit d'un sentiment de gratitude, un élan du cœur qui déclenche un acte (*merci*). C'est un sentiment et un acte, un « acte senti » qui, au fur et à mesure que je l'observe, devient plus intentionnel. Et, plus je remercie, plus d'objets de remerciement surgissent de partout.

En effet, je constate que le remerciement fonctionne comme *le mécanisme des aphorismes* : il prédispose dans une même direction, il produit et attire des actions du même type. Et plus le remerciement est intense (profond) et fréquent (répété souvent), plus puissants sont les événements ou actions qu'il produit et attire.

Ce « merci » est donc devenu un aphorisme.

Un acte unitif

Lorsque je ne ressens pas de gratitude et lorsque je ne remercie pas pendant quelque temps, c'est comme si quelque chose de « bon » me manquait. Je n'ai plus seulement envie de répéter le remerciement, mais cela devient une « nécessité ».

En fait, je registre le remerciement comme un acte unitif. Remercier, c'est penser, sentir et agir dans la même direction : je détecte ce qui est bon et le valorise (activité mentale), mon cœur est reconnaissant (sentiment de gratitude), je dis « *merci* » (action). En outre, le remerciement possède les trois caractéristiques de l'acte unitif : il procure une sensation agréable valable dans le temps, j'ai envie et même besoin de le répéter, j'ai le registre que quelque chose de bon grandit en moi.

Accumulation et amplification de charges

Le mécanisme semble clair : ce qui est digne d'être remercié est déjà doté en soi d'une charge positive ; si, de plus, je réalise un acte de remerciement, lui aussi doté d'une charge positive, alors la charge double. Et lorsque le remerciement est répété, il accumule et amplifie ces charges positives.

Pourtant, il y a une sorte de paradoxe inhérent au remerciement.

Le remerciement est un acte de don « pur » : il n'attend rien en retour, sa fonction est, justement, de « rendre », de donner en retour ce qui a été reçu. D'ailleurs, ce n'est pas par hasard que remercier signifie « rendre grâce » (rendre la grâce reçue). Du moins, c'est ainsi que je comprends cette expression, car je le vis comme ça. Quand je remercie, je ne veux rien garder, rien retenir, bien au contraire : le remerciement vient d'un registre de « trop plein », il veut donner, restituer la charge. Il ne s'agit pas d'une « réciprocité morale », c'est un acte libre, rien n'y oblige, encore moins lorsqu'on remercie des choses internes et intangibles.

J'observe alors ce paradoxe : bien que chaque remerciement est censé rendre la charge positive, en quelque sorte s'en « déposséder », il la double. Plus je rends, plus je reçois. Plus je veux « vider » et plus je « remplis ». Ainsi, en voulant rendre la charge, non seulement je la conserve (je la grave en mémoire), mais de plus je l'augmente, et ce, tout en me libérant de l'objet même qui a provoqué la gratitude.

Une atmosphère mentale

J'observe une atmosphère interne d'humilité-émerveillement-gratitude-légèreté-optimisme-joie. Je remarque une grande ouverture poétique, qui se traduit par une multitude de petits poèmes (faire des descriptions et des synthèses en vers, c'est tout à fait inhabituel pour moi). Je me sens souvent traversée de bonté et de compassion, je vois la beauté et le sacré partout, je me sens inspirée. Je m'expérimente comme un « trop-plein qui déborde », de gratitude. Comme si je n'avais besoin de rien d'autre que de remercier, c'est-à-dire « rétribuer », « rendre » (la « grâce reçue »).

Mes perceptions sont brillantes, en volume, mes structurations se modifient, j'ai l'impression de vivre l'expérience guidée *Le Festival*³ au quotidien.

Je me rends compte que le remerciement répété peut être une « entrée » : il me met dans la fréquence et l'atmosphère interne adéquates pour le travail d'Ascèse.

³ *Expériences guidées*, p. 65

Un état de conscience

J'observe que, au fur et à mesure que les remerciements s'accumulent dans une même journée ou au fil des jours, le « moi » est de plus en plus poussé vers la périphérie.

Je note également que mon espace de représentation (ma « sphère » de gratitude et de reconnaissance) s'amplifie et que mon point d'observation s'approfondit.

Le « sentiment de gratitude » devient un « état de reconnaissance » plus global (ce qui va de pair avec un remerciement plus global qui s'adresse à la Vie).

La conscience s'altère de plus en plus, devient « conscience émue », je me sens dans un état d'ivresse, d'exaltation (parfois assez agitée), quasi de transe.

C'est comme si ce mécanisme de remerciement s'était rendu indépendant, autonome,... tout s'accélère, s'amplifie, l'intensité des charges augmente et devient insoutenable, je ne maîtrise plus grand-chose... J'ai atteint un « seuil ».

Je suis submergée et la plupart du temps je décharge (larmes, rires, paroles, motricité...), ou bien je coupe (déconnexion), ou encore je « projette » cette charge intense sur une image, une situation, des personnes,...

Il peut arriver également un registre de « rapt » (je fais le lien avec les nombreux mythes de rapt et la « résistance » qui y est opposée). Parfois, je me laisse transporter vers d'autres espaces-temps,... Mais à ce stade c'est encore « accidentel ».

Cette première étape de remerciement a été synthétisée comme ceci :

Qui souffle sans relâche

Le remerciement dans mon espace ?

Ballon gonflé de vide-plénitude

Sphère formée de gratitude

Montée progressive de la puissance

Tout en moi chante et danse

Tout est poésie, grande symphonie

Espace s'amplifie, regard s'approfondit

Un dernier grand merci

A toi, la Vie !

Tant de charge accumulée

Je ne peux plus te contrôler

Ballon-sphère éclate

Parfois se produit un rapt

Altération de conscience

Toujours plus intense

Exaltation, transe...

Je remercie l'expérience...

Je prends conscience que le remerciement pourrait non seulement devenir une « entrée », mais aussi un « procédé » d'altération et même une voie pour accéder au Profond, si toutefois je commençais à réaliser ce remerciement de façon plus continue, plus intentionnelle, et si j'apprenais à maîtriser ces charges émotives qui pour l'instant me submergent.

Une expérience significative se produit alors, toujours accidentellement.

Contexte : je suis au volant de ma voiture, en chemin vers le Parc de la Belle Idée. Je me sens particulièrement « chargée ». La beauté de la nature, les couleurs, la luminosité... m'émeuvent, je remercie ce spectacle visuel. Une musique associée au Dessein me vient à l'esprit, cela me donne envie d'écouter de la musique, alors j'allume la radio et justement : c'est ce même morceau qui retentit ! Je remercie pour cette coïncidence. Puis, des souvenirs de ma vie défilent... je remercie, je remercie... je sens que j'arrive au « seuil », alors je m'arrête au bord de la route, et...

...je suis catapultée dans le futur, au moment de ma propre mort : je me vois (et me sens) partir « en remerciant »... tout en moi meurt, sauf mon remerciement. Cette force transcende, elle a une direction, elle se dirige vers le Profond, et rien ne l'arrête...

Compréhensions et conclusions

Tout deviendra plus clair après cette expérience : la force du remerciement est sacrée. Maîtriser sa charge, c'est lui donner direction ! Je dois inverser la direction du remerciement et l'« introjecter », je dois la laisser « revenir à la Source ».

La formulation de mon dessein change : *déposer mon remerciement dans le Profond* (la source du paradis) ; ce qui modifie aussi considérablement ma relation au Profond. Je n'aspire plus à entrer dans le Profond pour « obtenir » une expérience, je veux y aller pour « donner », pour « restituer ». Cela me détend et m'enlève les attentes qui étaient jusqu'alors des empêchements.

Je comprends par ailleurs que ce que je veux remercier en réalité est le Profond et ses manifestations ou effets indirects dans ma vie ; je comprends aussi que chaque remerciement ne fait que renforcer la « charge affective » du Dessein majeur.

Un rêve

Je fais le lien avec un rêve qui me semble bien traduire cette nouvelle relation au Profond, et par conséquent au Dessein :

Une « déesse-prêtresse ». Derrière elle, une ville vide, abandonnée. Elle transporte solennellement un coquillage vers un autre espace, un espace sacré...

Coprésence : je sais qu'à l'intérieur du coquillage, il y a une perle, même si je ne la vois pas ; je sais aussi que la perle ira là où elle appartient.

Interprétation : laisser tout derrière et apporter en « offrande » (remerciement) ce qu'il y a de plus « précieux » : la perle invisible (l'esprit ?).

J'ai l'impression qu'à mesure que le travail avec le remerciement s'accumule, ce remerciement processe et que cela est en rapport avec l'esprit... A ce stade, ce n'est encore qu'une intuition, mais je sens que les choses vont dans ce sens....

Je conclus donc cette étape en ayant trouvé mon entrée (créer la fréquence, l'atmosphère propice pour l'ascèse) et un procédé possible pour parvenir au Profond.

Je prends conscience que ce n'est pas le « moi » qui a trouvé tout cela. Bien au contraire, pendant qu'il était occupé et préoccupé par « comment faire », le Dessein en a profité pour mettre la conscience sur la bonne voie : celle qui correspond le mieux, dans ce moment de processus. N'avais-je pas demandé cela ? Ce n'est que maintenant que je fais le lien entre cette demande spécifique et ce qu'il se passe.

Un rêve

Je marche sur un sol (dont je n'ai ni l'image visuelle ni tactile ; c'est comme si je marchais sur du vide). Je « sais » que ce « sol » est « l'espace-temps » et en même temps c'est le livre «Le Message de Silo». A un moment donné, c'est comme si je tombais dans un trou, je chute de plus en plus profondément dans un vide toujours plus vide... puis, je ne sais comment, je me retrouve de nouveau sur le sol. Je « sais » que je suis tombée dans un « trou du temps », je « sais » (comme une réminiscence dans le rêve même) que je suis sortie de cet espace-temps... Ce qui est le plus étrange, c'est que cela se répète de nombreuses fois... Chaque fois, je reprends mon chemin et, de nouveau, je retombe dans un « trou du temps » pour me retrouver toujours dans un ailleurs très lointain, indescriptible. Je « sais » que j'étais dans le Profond.

En me réveillant, j'ai la certitude que le *Message de Silo* contient de nombreuses « portes de sortie du temps » (ou portes d'entrée dans le Profond).

J'ai l'intuition que le *Message de Silo* offre plusieurs voies pour faire une « Ascèse intégrale » (Dessein, style de vie, procédé pour entrer dans le Profond) et que le travail avec le remerciement pourrait être une de ces voies.

Etape 2 : l'ascèse se construit et se fixe

Commence alors une nouvelle étape d'expérimentation intentionnelle.

L'ascèse dans la vie quotidienne

Je me concentre sur le quotidien, puisque c'est là que j'accumule la charge du remerciement qui me catapultera dans le Profond.

Ma vie quotidienne devient un « terrain d'investigation », un « laboratoire ». J'observe, j'expérimente, je pratique. C'est grâce au quotidien que je crée et amplifie ma « sphère de remerciement ». C'est dans le quotidien que je trouve les différents types de bois pour « alimenter le feu et élever sa température »...

Cela devient un « jeu », un « jeu sacré ». J'observe d'ailleurs que je deviens plus enjouée, qu'une attitude ludique s'installe face à la vie et même vis à vis de l'ascèse. Tout devient plus léger et, en même temps, plus sacré.

Comme mon entrée est le remerciement, et que le remerciement se fait dans le quotidien, le quotidien même devient une entrée. Je n'ai pas besoin de m'éloigner du quotidien pour me

mettre dans la fréquence de l'ascèse, je profite plutôt du quotidien pour le rendre « merveilleux et lumineux » et m'en inspirer ; le terrestre ne s'oppose pas à l'éternel...⁴.

Mon ascèse sera donc dans le quotidien et au quotidien ; quotidien compris comme une « construction intentionnelle », un « style de vie », une « manière d'être mentalement » dans les activités et situations.

Le travail d'ascèse se déroulera en deux parties :

1. Je configure un style de vie orienté par un dessein coprésent : *construire un paradis interne et terrestre* et ayant comme centre la pratique du remerciement. Avec le remerciement de plus en plus fréquent, les charges positives s'accumulent et s'amplifient, le moi est poussé, la conscience se modifie, j'atteins un point d'intensité maximale qui est un « seuil ».
2. Lorsque ce moment clé devient imminent (annoncé par des indicateurs psychophysiques), j'interromps mes activités en cours et m'installe dans un lieu propice (selon là où je me trouve, choisissant les meilleures possibilités qui s'offrent à moi) pour continuer la pratique : il s'agit de maîtriser la charge (ne pas permettre qu'elle se décharge) en lui donnant direction : « introjecter » le remerciement vers la profondeur de la conscience. Le dessein coprésent : *déposer le remerciement dans le Profond*.

Cette façon de pratiquer l'ascèse représente une rupture avec l'image (culturelle) bien ancrée du « mystique solitaire, en dehors du monde », et je comprends qu'en réalité ce détachement radical « externe », n'est nécessaire qu'à certains moments, lorsque le travail d'ascèse nécessite une immersion plus concentrée et prolongée. Mais de façon générale, l'image du « moine » ou du « mystique en retrait » se transforme pour moi en une allégorie : vivre dans le centre de gravité, cet espace interne plus profond (grotte interne, temple intérieur) dans lequel on est moins assailli et moins distrait par tous types de stimuli, où l'on peut « *rester en état de liberté intérieure, indifférent à l'illusion du paysage* ». ⁵

Par ailleurs, grâce à cette ascèse « dans le monde », je vis plusieurs belles rencontres et moments sacrés avec des inconnus.⁶

Du remerciement répété au remerciement continu

Je me propose de passer du « remerciement répété » au « remerciement continu », c'est-à-dire, de tenter d'être dans le remerciement tout le temps (comme ceux qui travaillent avec la « prière du cœur »). Non seulement pour être le plus possible dans cet état si bénéfique, mais aussi pour produire ces moments « seuils » plus souvent et pouvoir m'entraîner ainsi à en maîtriser l'intensité.

Evidemment, je n'arrive pas à remercier de façon permanente, mais le nombre de remerciements augmente considérablement. Je ne remercie pas seulement ce qui est plaisant, beau et bon, je remercie aussi les difficultés en tant qu'opportunités pour se

⁴ *Le Message de Silo*, p. 9.

⁵ *Le Message de Silo*, p. 54.

⁶ Je me suis retrouvée fréquemment à faire la partie « immersion » dans des lieux publics (banc d'un jardin, église, train,...) ; il est arrivé alors à plusieurs reprises qu'une personne s'approche de moi pour me demander ce que je faisais, et même, comment je faisais... donnant lieu à des conversations inspirées et, parfois, aboutissant même à la transmission d'outils et/ou du livre *Le Message de Silo*.

renforcer ; ou quand je me rends compte d'une contradiction, car cette prise de conscience me permet de la « réparer » et d'arrêter la chaîne des actes contradictoires. Je commence même à faire des « jeux temporels », en remerciant l'accomplissement de ce qui n'est pas encore arrivé... : un futur idéal que j'amène à l'instant présent (ou bien dans lequel je me projette), comme si je le vivais déjà (par exemple, la Nation Humaine Universelle).

Augmente alors également la fréquence des moments « d'intensité maximale », auxquels je m'habitue de plus en plus, comme si le « seuil de tolérance » devenait plus élastique. Ces moments sont parfois accompagnés d'une certaine « illumination » de mon espace de représentation.

Une expérience inspiratrice

C'est la nuit. Je regarde le ciel noir. Je perçois quelques étoiles. Je reste là tranquillement, je contemple ces étoiles. En maintenant le regard, chaque fois plus d'étoiles se font voir... Dès que j'en perçois une nouvelle, je remercie, tout en me disant que ce phénomène est très intéressant : les yeux semblent percevoir toujours plus, comme s'ils devenaient de plus en plus aptes à voir, comme si le seuil de perception s'amplifiait...

Je ne sais pas combien de temps je suis restée ainsi à contempler le ciel, le fait est que je percevais chaque fois plus d'étoiles que je remerciais, et alors en surgissaient d'autres et ainsi toujours plus...

A un moment donné, il y a tellement d'étoiles que le ciel paraît plus lumineux, et encore un peu après se produit une « vision » extraordinaire : le ciel s'illumine complètement, comme en plein jour et en même temps de manière différente, une lumière plus puissante, éblouissante, « commotionnante »...

De « retour », je retrouve le ciel noir étoilé du début.

Je ne sais pas si cette expérience est explicable, normale et courante lorsqu'on contemple le ciel pendant longtemps (je n'ai jamais pu reproduire cette vision) ; ou bien, si cette expérience était plutôt due à une modification de conscience, ou les deux.

Quoi qu'il en soit, elle fut très inspiratrice et m'a permis de faire quelques analogies, notamment avec le fait que je registre le remerciement comme un acte « lumineux » (comme le sont tous les actes véritablement unitifs et conscients), et aussi avec le phénomène d'illumination de l'espace de représentation, suite à l'accumulation d'un grand nombre de remerciements. Je comprends que telles les étoiles, il y a des remerciements très lumineux, brillants, qui éclairent fortement, tandis que d'autres remerciements sont plus faibles, « pâles »... Je comprends qu'il faut un grand nombre de « petites étoiles » (« petits » remerciements, pour des choses secondaires) pour produire le même effet d'illumination que quelques « grandes étoiles » (« grands » remerciements, plus profonds et puissants), sans parler du « soleil » lui-même (centre lumineux, l'état d'éveil véritable).

Ainsi donc, même si l'acte de remerciement intentionnel est déjà en soi « unitif et conscient », je décide de devenir plus « exigeante » quant à mes objets de remerciement. Je me propose de continuer à remercier de façon continue, mais surtout quand je « ...sens une grande bonté, une grande force et une grande joie, ou quand je me sens libre et sans contradictions » (c'est-à-dire en unité), tel que Silo le propose⁷.

Quant à l'unité, je me propose, entre autres, de remercier chaque fois que j'applique un principe d'action valable. Alors, le nombre de mes remerciements chute ! Comment est-ce possible ? Suis-je si peu unitive ? Ou alors je ne me rends pas assez compte quand je le

⁷ Le Message de Silo, p. 49

suis ? Que ce soit pour une raison ou une autre, ou les deux, j'en conclus que je dois augmenter encore plus mon niveau attentionnel, soutenir plus longtemps la « conscience de soi ». Je comprends aussi, avec plus de profondeur, que « éveil et unité » sont inséparables.

Désormais, les thèmes de l'éveil (attention, conscience de soi) et de l'unité seront au centre.

Trois formes de description de la « pratique »

Parallèlement au remerciement continu, je commence aussi à mieux observer et à mieux maîtriser la deuxième partie de la pratique : la partie « immersion ».

Description en vers

*Avec chaque remerciement,
Une étoile s'allume dans le firmament*

*Avec chaque nouvelle étoile, le ciel s'illumine plus fort
S'élève la température du feu interne, chauffe mon four-corps*

*Brille dehors et dedans réunis
Le dernier remerciement rend grâce à la Vie*

*Remerciement n'a plus d'objet
Tout a été abandonné*

*Direction inversée
Perspective infinie*

*En route vers le Paradis
Remerciement se remercie*

*Chaque fois plus vide ou plus plein ?
Je n'en sais plus trop rien...
Sauf qu'ici n'on a plus peur ni besoin de rien,
Tout est bien.*

*Je ne détecte plus aucune tension
C'est la suspension !*

*Remerciement devenu autonome, poursuit sa direction,
Entraînant avec lui toute intention-attention*

*Direction Centre, antre du Profond
Remerciement déposé tout au fond...*

*Réminiscence fortuite
Gratitude totalement gratuite*

*Tout inonder de cette inconditionnelle Bonté
Tout illuminer de cette profonde Foi retrouvée.*

Description en « images »

Dans la première étape, je lançais des remerciements en direction centrifuge depuis un centre (le moi). Alors se formait et grandissait une « sphère » de gratitude : registre d'être un « ballon gonflable », de plus en plus gonflé et chargé d'un vide intense, d'un « vide-plénitude ».

A présent, j'ai le registre d'être extérieure au ballon, de le gonfler avec la charge du remerciement par son embout. L'intensité étant à son comble, j'insuffle un dernier merci qui s'adresse à la Vie.

J'arrête de souffler pour éviter que le ballon n'éclate (décharge) et je le laisse se dégonfler d'un coup. Alors toute cette charge qui y était concentrée sort par la petite ouverture de son embout tel un jet puissant irrépressible (effet du « bouchon de champagne qui saute »), en direction inversée (en effet, si jusqu'à présent je soufflais la charge « vers devant », maintenant la charge se dirige vers derrière, vers la profondeur de l'intériorité de la conscience).

Alors, se produit un « basculement » dans un ballon-sphère immatériel. Registre de quelque chose qui continue tout seul, comme si maintenant le remerciement se remerciait lui-même, en direction centripète.

Par moments, j'ai l'impression que ce remerciement n'en est plus un, qu'il est devenu une « force autonome » continuant sa direction vers un « centre » encore plus profond...

Description sur la base de « notre psychologie »

Grâce à la répétition (remerciement continu) se produit un processus d'accumulation (de charges), d'amplification (de la spatialité de la conscience, de l'espace de représentation) et d'approfondissement (du regard-attention). De façon concomitante, le « moi » est poussé (délogé de sa place centrale), ce qui modifie progressivement l'état de conscience (conscience émue, exaltée, inspirée) et de ce fait, aussi la façon de structurer la réalité (vision nette, brillante, en volume, regard poétique,...), de se sentir (tonus élevé, grande légèreté physique, comme si je ne sentais plus mon corps), de se mettre en relation (avec bonté, compassion, intuition). L'attention est plus soutenue, l'état altéré est plus contrôlé.

Ce processus culmine dans un moment d'intensité maximale, expérimentée comme un « seuil » et associé à un « remerciement à la Vie » (la « Vie » ayant comme signification le « tout », c'est un « objet global » déjà relativement abstrait, quasi synonyme de « dieu », bien qu'à ce stade, le remerciement s'adresse encore à la structure conscience-monde et ses coprésences).

A ce moment-là, se produit une « reconnaissance » : tout ce que je remercie vient du Profond. L'acte de remerciement inverse sa direction et toute l'attention qui était concentrée sur cette représentation « conscience-monde », se dirige dorénavant vers l'intériorité plus profonde (axe z), tandis que la représentation se désarticule.

Un nouveau « seuil » est franchi, expérimenté comme un « basculement » ou un « saut » dans le « vide » (registre de suspension) dans lequel le remerciement semble devenir son propre objet (remerciement se remerciant lui-même).

Ensuite, cet « acte-objet ne faisant qu'un », (sorte d'acte « pur ») semble se transformer (ou fusionner ?) en une force-direction autonome (Dessein ?)... qui entraîne avec elle, ou peut-être absorbe en elle, l'intention-attention, pour « aller plus loin ».... Parfois se donne le registre « d'absence », comme si j'avais été absente et que je « revenais de quelque part »...

Je constate que j'ai commencé à m'habituer davantage à l'intensité, je peux la soutenir plus longtemps. Je me sens moins agitée, l'exaltation est accompagnée de registres plus calmes et profonds. Les « raptus » deviennent « consentis » et la tendance est plutôt à vivre des

expériences de conscience inspirée de type « ravissement » ou « extase »⁸, desquels je « reviens » avec une amplification de conscience, en communion avec le « tout », des états émotifs élevés (foi, bonté, amour,...), et un registre de Sens. Parfois, plus rarement, je parviens aussi à des expériences de « Reconnaissance »⁹.

Un rêve « synthèse »

Finalement, ce parcours se « fixera » aussi grâce aux allégories dans les rêves. Voici le rêve qui m'a le plus aidée, car il synthétise tous les pas, en une seule scène, un seul « tableau ».

Je suis une énorme ziggourat (et en même temps un « autel »), avec une grande « tête de bouddha » sur son sommet. Par les escaliers montent des couples (toujours un homme et une femme, ensemble, dans un même rythme et avec la même attitude cérémonieuse), les uns après les autres, sans interruption et sans fin, pour déposer leurs remerciements-offrandes (dont je n'ai pas d'image visuelle, mais que je ressens fortement). Pendant ce temps-là, un « saltimbanque-acrobate », léger et lumineux, sort de la partie arrière de la tête du bouddha, avec un grand et puissant saut. Il entame une série de pirouettes, comme suspendu dans le vide, et pourtant il pirouette et pirouette, revenant toujours sur lui-même (ses pieds réunis touchent sa tête comme si c'était un seul « cercle continu »), ces pirouettes dessinant néanmoins une trajectoire qui se termine finalement dans un saut étiré en arrière, comme un arc, entrant dans un espace d'une profondeur insondable...

Je vois toute cette scène de dehors, de loin, cependant les registres cénesthésiques sont extrêmement puissants et précis. Je ressens comment les remerciements s'élèvent en moi, comment ils pénètrent dans la profondeur de mon cœur... je ressens l'état du bouddha avec son calme profond, sa sérénité (sourire intérieur)... et comment dans sa tête se « réveille » cet être léger, libre, joyeux qu'est le « saltimbanque-acrobate » ; je ressens ce mouvement interne si subtil, puissant, libre, de cet acte qui revient sur lui-même avec tant d'habileté (maîtrise des pirouettes dans et sur du vide,...) ; je ressens la détermination de cette « plongée » ultime dans cet espace non représentable,...

Interprétation : la ziggourat en forme pyramidale permet que la force des remerciements s'élève vers le sommet, c'est-à-dire à la tête (bouddha). Le fait que ces remerciements (allégorisés par les offrandes) arrivent par « couple », indique le caractère unitif du remerciement (harmonie, union entre le masculin et le féminin) et aussi le caractère « double » du remerciement (charge dédoublée). Le fait que le nombre de couples soit infini, suggère le remerciement continu, un mouvement continu comme la respiration. La tête du bouddha représente le « centre de gravité » : calme, sérénité, silence, vide.... Le saut du saltimbanque-acrobate représente cette « intention-tension-impulsion-direction » sacrée ; et ses pirouettes représentent le remerciement qui revient sur lui-même, qui devient son propre objet, une unité de qualité supérieure ; l'ultime saut étiré représente l'introjection dans le Profond.

Equivalences

Au fur et à mesure que la pratique (pas et registres) s'affine et se fixe, je commence à découvrir des points communs entre le travail avec le remerciement, la Discipline de la Morphologie (4 derniers pas du 3^{ème} quaternaire) et le travail avec la Force (l'Office¹⁰).

⁸ Notes de psychologie, p. 290

⁹ op.cit., p. 290.

¹⁰ Le Message de Silo, p. 95

Equivalences de certains pas et registres :

- La séquence : sphère de gratitude qui grandit, ballon qui se gonfle-charge, l'espace de représentation qui s'amplifie et s'illumine... peut être mise en relation avec le « pas 9 » de la Discipline morphologique, dans lequel un point lumineux s'étend en direction centrifuge et finit par former une sphère lumineuse qui ensuite s'ouvre pour devenir un espace lumineux infini. Il y a aussi une correspondance avec l'Office : la sphère transparente et lumineuse qui s'installe dans la poitrine et depuis-là s'étend, en tant qu'image cénesthésique, au-delà des limites du corps, et finit par mobiliser la Force (sensations inhabituelles, ondulations et images positives).
- Dans les trois cas, le moi est poussé de sa place centrale, le regard (attention, point d'observation) s'internalise et s'approfondit.
- La « maîtrise des charges » (charges qui s'accumulent et s'intensifient avec le remerciement continu), peut être mise en relation avec le « contrôle de la Force » (conduire la Force au point du véritable éveil¹¹) et le fait de soutenir l'attention et lui donner direction (vers la profondeur).
- La séquence : le moment de « maximale intensité », le « dernier remerciement à la Vie », le « dégonflement du ballon » (tout disparaît) et l'inversion de la direction du remerciement, sont comparables aux « pas 10-11 » de la Discipline morphologique, dans lesquelles se produit un « saut de perspective » (sortie de l'espace de représentation, de la structure conscience-monde), puis la désarticulation des coordonnées spatiales en même temps qu'on se laisse tomber de plus en plus vers l'arrière... On trouve aussi une correspondance avec l'Office, au moment du « passage de la Force » et la « montée » de l'énergie au centre de la tête (lumière dans les yeux).
- Dans les trois cas, on arrive à un moment de « suspension », à une sorte de « vide qui n'est pas vide » et à « quelque chose qui revient sur lui-même », que ce soit le remerciement qui se remercie (acte qui est son propre objet), que ce soit le « double qui revient sur lui-même », ou la « direction qui devient centripète »...

Le constat de ces correspondances m'aidera à me réconcilier avec l'apparente « perte » de la Discipline de la Morphologie, et servira également pour valoriser le travail avec le remerciement en tant que connective entre l'univers de la morphologie et l'univers plus énergétique du travail avec la Force.

En effet, la pratique de l'ascèse avec le remerciement me permet de vivre avec « l'état ondulateur et les images et émotions positives » dans mes activités quotidiennes. Alors, mon « four » étant déjà chaud, je peux ensuite « m'asseoir » pour « recevoir la Force » et suspendre le moi. Par ailleurs, cette pratique me permet également de vivre quasi constamment dans le « pas 10 » (le « regard inclusif »), pour m'« asseoir » seulement quand je veux me propulser en arrière et basculer dans le vide de la suspension. C'est comme si la Discipline et l'Office se complétaient dans une troisième forme, une sorte de « voie du milieu ».

Etape 3 : l'ascèse s'ancre et s'approfondit

C'est une nouvelle étape de plus d'approfondissement. J'étudie et médite davantage sur mes expériences... je fais des liens entre plusieurs phénomènes restés jusqu'alors isolés ou séparés entre eux,... et imperceptiblement mon ascèse change, évolue...

¹¹ *Le Message de Silo*, p. 30

J'approfondis en particulier le rapport entre le remerciement continu et l'éveil (lucidité), l'unité et la liberté croissante que je commence à noter dans ma vie.

Pour des raisons pratiques, chacun des thèmes (éveil, unité, liberté) sera commenté séparément, alors que, dans le vécu, tout était simultané. En effet, ces thèmes semblent totalement liés et même interdépendants. Quant à la « continuité », dont je parlerai également, c'est seulement dans cette période d'étude, lorsque j'ai mis en relation différents phénomènes disparates, qu'elle a pris du relief pour moi.

Chemin d'éveil

J'étudie le rapport entre le remerciement continu et le niveau attentionnel, d'éveil.

En mettant l'intention sur le caractère continu du remerciement, le niveau attentionnel monte considérablement. La conscience devient plus active : elle se prédispose, elle se met en alerte, elle guette et dirige l'attention dans une direction déterminée.

L'attention sur le remerciement continu, est une attention « dirigée ». Or, comme je réalise ce remerciement dans l'intensité de mes activités quotidiennes, il y a aussi « division attentionnelle » (tout en prêtant attention à ce que je suis en train de faire, je prête attention à remercier). J'observe alors que cela renforce le centre de gravité, le « vide central », et bien sûr la « conscience de soi ».

Certes, tout cela est également valable pour d'autres actes qu'on voudrait rendre continus (par exemple l'attention sur la demande continue, le don continu, etc.). En outre, il semblerait, au premier abord, que l'attention ne soit pas en rapport direct avec le remerciement même (je peux remercier « spontanément », mécaniquement, sans avoir intentionné).

Cependant, je trouve un rapport intrinsèque entre le remerciement et l'attention-éveil. Le remerciement est une « reconnaissance », cette fois, non pas au sens de « gratitude » mais « reconnaître » au sens de « discerner, détecter, identifier » la valeur d'un objet perçu, et cela constitue le phénomène de « se rendre compte », de « prendre conscience ». En effet, je ne peux remercier pour quelque chose ou remercier quelqu'un si je ne l'ai pas reconnu (prise de conscience, valorisation, gratitude) comme étant « digne de remerciement ».

Alors, il n'est pas étonnant que, lorsque le remerciement conscient est au centre, les bruits et rêveries du moi diminuent de façon drastique et que le registre général d'un état de plus grande lucidité commence à apparaître.

Par ailleurs, toute reconnaissance est accompagnée d'un registre « lumineux », comme si une petite (ou grande) lumière s'était allumée en moi, permettant de « voir » ce que je ne pouvais distinguer dans l'obscurité. Et cette lumière correspond à une « montée d'éveil ». Lumière et éveil semblent indissociables pour la conscience humaine, autrement dit, les différents types ou degrés de puissance de lumière-luminosité ne sont que des « traductions » visuelles et allégoriques de la conscience par rapport à son propre niveau et état d'éveil du moment.

Chaque nouvelle reconnaissance (ou prise de conscience), chaque montée d'éveil, est une lumière qui vient éclairer une « lumière de fond » déjà existante (celle du niveau attentionnel qui nous est habituel). Et cette « lumière flash d'un instant », lorsqu'elle se déclenche fréquemment, crée une nouvelle luminosité de base qui se superpose à celle d'avant. Et l'on a le registre que la conscience est devenue un peu plus lucide, plus éveillée, plus « éclairée » qu'avant.

Comment ne pas me souvenir et faire le lien avec l'expérience du ciel étoilé qui a fini par s'illuminer entièrement d'une lumière si particulière, inconnue... ? L'accumulation de reconnaissances serait-elle un processus qui peut conduire au « centre lumineux », à l'éveil véritable, à l'illumination dont parlent les grands mystiques ?

Je fais le lien avec d'autres expériences et quelques rêves concomitants.

Un rêve

Des têtes androgynes et lumineuses disposées en cercle, reliées entre elles. Chacune des têtes est reliée, par un « fil lumineux » ou « rayon », à un centre, un centre lumineux (un « soleil » très particulier).

Expérience (plusieurs fois répétée) depuis la veille :

Le dense-opaque commence à devenir de plus en plus brillant-lumineux, puis devient comme transparent, puis se donne une lumière indescriptible car non visible, et le registre de « voir », de « reconnaître » le Plan. Un processus de dévoilements successifs qui culmine avec un registre de « révélation »...

Chemin d'unité

Lorsqu'on devient plus lucide, on perçoit plus, plus loin et de façon plus nette, comme sous des projecteurs. Cela permet de reconnaître davantage le « beau, bon et subtil » (en nous-mêmes et chez les autres), mais de voir également tout ce qui entache la nouvelle luminosité de fond. Les « ombres », les contradictions, sont également plus perceptibles. En fait, cet « inconvénient » peut être une « grâce » : c'est seulement quand je reconnais un phénomène qu'il existe pour moi, et lorsqu'il existe, je peux en faire quelque chose (le changer, m'en servir,...)

J'observe donc de plus près le rapport entre le remerciement et les contradictions. Si le remerciement en soi n'élimine pas les contradictions, il permet assurément de les diminuer. En effet, si je n'ai pu les empêcher, le remerciement me permet de les « réparer » plus rapidement : je ne remercie évidemment pas la contradiction elle-même mais le fait de m'en rendre compte. Conséquence : en posant immédiatement un acte unitif (remerciement) sur l'acte contradictoire, j'interromps la chaîne des répétitions de contradictions ; donc, je rétablis la direction... je rétablis la « mélodie » qui a été interrompue par une « fausse note ».

Ainsi, le fait de chercher à remercier constamment, oriente la conscience à transférer et à réconcilier tout le temps, car on ne peut sincèrement avoir de la gratitude et envie de remercier ce qui n'a pas une saveur « bénéfique ». Or, lorsqu'on est attentif aux registres, on se rend compte que les contradictions « font mal », c'est quasiment une « douleur physique ».

J'étudie davantage la dimension unitive du remerciement et je reviens donc sur ses caractéristiques.

Tout d'abord c'est un « penser, sentir, agir dans la même direction ». Que le remerciement soit un « sentiment » de gratitude et une « action » qui l'exprime sous une forme ou une autre, cela va de soi. Mais il n'est pas si facile de voir le remerciement comme un « acte mental », une attitude mentale, une manière de penser, et pourtant j'en ai le registre.

Je m'intéresse alors à l'origine étymologique du mot remerciement et j'apprends, par exemple, que dans les langues nordiques (*New Shorter Oxford English Dictionary*), le terme

remerciement (verbe ou nom) dérive, dans tous les cas, de « penser » ! Par exemple, en anglais, to thank, thanking (remercier, remerciement) dérive de « to think, thought » (penser, pensée), et en allemand, « danken, Dank » (remercier, remerciement) dérive de « denken » (penser). Penser voulant dire à l'origine aussi sentir. Le remerciement était jusqu'à il y a 1000 ans environ, synonyme de : « bonne pensée » ou « pensée juste ».

En observant et méditant davantage, je me rends compte que le remerciement respecte aussi la deuxième exigence de l'acte unitif véritable : « *Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères* »¹².

Mais, c'est qui « les autres » ou « l'autre » ? Dans ce contexte « spirituel », « mystique », c'est le Sacré, le Divin, ou encore le Sens, le Mental, la Lumière, le Profond...

Comment est-ce que je veux être traitée ? « Recevoir la grâce », et ce de façon « inconditionnelle » ! Alors, ce que je dois faire est simple : « rendre grâce », et ce de façon « gratuite » : sans expectatives, librement.

Et, lorsque je parviens à entrer véritablement dans le Profond, dans l'intention d'y apporter, déposer, donner, rendre, offrir le « meilleur de moi-même », il s'y produit...

Notes (extrait)

... une rencontre avec le véritable « Soi-même », et la reconnaissance revient à Soi-même, tel un « boomerang » qui retourne à son expéditeur originel... Ce registre postérieur (réminiscence) de rencontre avec Soi-même, avec ma propre Source, ma propre Essence, est un registre d'Unité totale (entre l'esprit et le Mental ?). Surgit alors la compréhension que seule cette expérience répétée de reconnaissance et de « retrouvailles » avec ma propre profondeur, avec ma véritable « nature », pourra produire une véritable et définitive réconciliation avec mon petit « moi-même » et avec la condition humaine en général...

Enfin, et répétant ce qui a déjà été dit antérieurement, les trois indicateurs du registre de l'unité intérieure¹³ s'appliquent tout à fait au remerciement, et surtout au remerciement continu :

1. Sensation de croissance intérieure
2. Continuité dans le temps
3. Affirmation de sa répétition dans le futur

Qu'est-ce qui grandit en moi avec le remerciement continu ? Une compréhension frappe ma conscience comme la foudre ! Je fais le lien entre cette question et un registre récurrent : lorsque je réalise, en toute conscience, une action véritablement unitive, je me sens « immortelle » ! Je n'ai besoin de rien, je n'ai peur de rien, je ressens une liberté totale, et je me sens éternelle !

Peut-être parce qu'à ce moment-là je sens que mon esprit grandit ? Peut-être parce que, à ce moment-là, je suis « identifiée à mon esprit », et non au « moi » ? Peut-être parce que l'acte unitif « pur » est en réalité l'action de l'esprit et non du « moi » ?

Quoi qu'il en soit, le remerciement profondément senti, est enregistré comme un acte unitif pur qui me connecte avec le registre d'immortalité...

Petit à petit, et le remerciement continu y est pour beaucoup, s'installe en moi un registre plus permanent : le registre que « quelque chose d'immortel » ou « un être immortel » est en train de grandir en moi. Que j'appelle cet être « centre de gravité », « esprit », « dieu

¹² *Le Message de Silo*, p. 48.

¹³ *Commentaires au Message de Silo*, p. 22

intérieur » (ou déesse), ou « Dessen »... le fait est que cénesthésiquement je commence à graver un endroit interne habité et contrôlé par un être qui n'est pas le « moi psychophysique ».

Je me souviens alors de cette expérience, précédemment commentée, dans laquelle je me sens projetée dans le futur, au moment de ma mort : le registre que « quelque chose », que j'avais appelée la « force ou charge du remerciement », ne meurt pas, continue malgré et au-delà de la mort psychophysique.

Je fais aussi le lien avec d'autres expériences, notamment avec le fait de me sentir « accompagnée » constamment, dans le quotidien, par une « présence lumineuse » (ce registre a duré plusieurs semaines).

Enfin, je fais le lien avec de multiples rêves un peu particuliers.

Trois exemples d'allégorisation en rêve

Je rêve qu'un « œuf » s'est formé sur ma tête... ; Un dieu asiatique androgyne d'une beauté-luminosité indescriptible dont j'« accouche » ou qui « sort » de moi, qui se « libère »... ; J'accouche de « moi-même » mais je suis un être (bébé) de lumière, translucide, dont je prends soin, mais qui en grandissant prend le « contrôle » sur moi...

Un rêve qui allégorise le style de vie

Il y a une multitude de situations, de plan moyen, que je vois en simultané, où moi-même ou d'autres personnes vont, par leur remerciement, embellir quelque chose qui est déjà beau, améliorer quelque chose qui est déjà bon, changer quelque chose qui est déjà bien ... A un moment donné, tout ce paysage commence à tourner comme un tourbillon, les images deviennent de plus en plus floues, les couleurs disparaissent... et se forme une « assiette blanche » gigantesque. Et quelques instants plus tard, je vois apparaître, en son centre, une « étoile très brillante » qui, telle une étoile filante, s'envole, hors de l'assiette... Je me réveille.

Interprétation : le double (assiette blanche et vide) en unité et épuré (forme ronde et blancheur homogène, vide) de tous ses contenus (ici les situations positives et actions unitives), grâce auxquels il s'est formé. L'allégorie de l'« assiette » suggère en effet la nourriture ; or, ici, l'âme (double) se nourrit de registres unitifs qui se renforcent encore plus avec les remerciements. Dans cette « âme unifiée » finit par naître un « centre », « l'esprit » (étoile) ; esprit qui sort de l'espace de représentation ou de l'espace-temps, il quitte le double (sort de l'assiette) pour s'envoler vers...

Le thème du « double »¹⁴

La naissance et la croissance de l'esprit immortel présupposent un « double » en unité, alors je fais des liens avec ceci :

- Avec chaque remerciement je « double » l'unité (ce que je remercie est un registre d'unité et le fait de le remercier est également unitif)
- Le fait de faire ceci intentionnellement et en conscience de soi, produit un dédoublement des « impressions » (des sensations, des registres).

¹⁴ Commentaires de Silo sur l'âme ou double et l'esprit (compilation partielle, Andrés Koryzma)
<http://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

- Avec le remerciement continu comme style de vie, le « double s'unifie » et forme un « centre », l' « esprit » ; le rêve décrit ci-dessus allégorise ce processus en cours.
- Souvent, je me sens « double » : je ne suis plus seulement le « moi », je suis aussi mon propre « centre spirituel », dont je commence à avoir un registre cénesthésique très subtil et encore trop fugace ; néanmoins, j'y suis de plus en plus « identifiée ».

Notes en vers

*Acte conscient qui éveille
Acte libre qui libère
Acte unitif qui unifie
Acte pur qui purifie
Actes répétés, continuité
Actes qui se transforment en vie
De l'esprit qui grandit
Et dont le futur est infini*

Une compréhension (suite à un contact avec le Profond) :

Il n'y a que ce qui est unitif qui parvient au Profond, tout le reste (souffrances, peurs, illusions...), toutes les contradictions se désintègrent sur le chemin. Aucune contradiction ne peut « survivre » sur ce chemin, aucune contradiction ne peut atteindre le Profond ! C'est une question de « texture-nature » : peut entrer dans le Profond seulement ce qui est de la « même substance », substance faite d'unité, d'unité consciente d'elle-même. La transcendance est « faite » d'unité pure ! C'est pour cela qu'elle est indestructible. C'est pour cela qu'elle est immortelle.

C'est pour cela que « tout est bien ». Cela m'a produit une forte commotion, une énorme distension et profonde joie.

Lien avec l'« Evidence du Sens »¹⁵

« L'Evidence du Sens

- *L'importance réelle de la vie éveillée m'apparut de façon manifeste*
- *L'importance réelle de détruire les contradictions internes me convainquit*
- *L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité et continuité m'emplit d'un sens joyeux. »*

Chemin de libération/liberté

Le registre qu'accompagne le remerciement est non seulement profondément unitif mais aussi profondément libérateur. J'approfondis cette caractéristique inhérente au remerciement qui me semble fascinante.

A l'instant du remerciement, je ne manque de rien, je n'ai besoin de rien et je n'attends rien parce que j'ai déjà reçu, et justement, c'est pour cela que je remercie. L'instant du

¹⁵ *Le Message de Silo*, p. 37

remerciement est un moment de « plénitude » et même de « trop plein », qui déborde, et c'est ce « débordement » (surcharge) qui impulse l'envie ou la nécessité de produire l'action de remercier (très différent du « trop plein de tensions » qui incite à la décharge, à l'action cathartique).

Je vis l'acte de remercier comme un « donner sans expectative », un « donner en retour », et je dirais même, un acte de dépossession, de détachement, de libération de ce que j'ai (« reçu »), même du meilleur, et surtout du meilleur : ne remercions-nous pas plus spontanément, plus sincèrement et plus profondément lorsque la « grâce reçue » nous semble grande et importante ?

Je reviens à l'une des significations du remerciement : « rendre grâce ».

Le terme « rendre » implique déjà en soi un détachement, car pour rendre quelque chose (plus qu'un « donner », c'est un donner sans retour, en retour), il faut être disposé à « ne pas garder, ne pas retenir, ne pas conserver », bien au contraire, il faut être disposé à « laisser partir », à « lâcher », à se « déposséder ». C'est cela l'attitude mentale inhérente au remerciement (même lorsqu'elle n'est pas consciente et intentionnelle), et cela implique une « forme mentale » bien différente de la forme mentale « possessive » que l'on a habituellement (vouloir prendre, garder, retenir, conserver).

Quant au terme « grâce » (du latin *gratus*, *gratia* et avant, du grec *charis*) signifie « ce qui brille, ce qui réjouit », « beauté », « faveur divine »... Alors, remercier au sens de « rendre grâce » présuppose la disposition à se déposséder de tout ce qui est le plus « précieux ».

Quelle bonne surprise alors de constater que, si l'on se détache effectivement de l'objet de remerciement (qui a provoqué le remerciement), la charge positive associée, elle, reste, se renforce, double. Il arrive la même chose avec la plus grande grâce que l'on puisse recevoir : celle de l'expérience transcendante. On ne peut entrer dans le Profond avec une attitude mentale de « conservation », ni avec des expectatives, pour « obtenir » ; mais, aller dans le Profond pour « donner », pour « rendre grâce », est couronné de « la plus grande des grâces »...

Par ailleurs, le terme « grâce » contient « gratis », d'où « gracieusement - gratuitement », c'est-à-dire sans obligation et sans compensation en retour, autrement dit : librement et sans expectative. Cela renforce encore plus cette même idée.

Pour finir, le terme « remercier » a également comme signification « congédier », « libérer » : en remerciant, on libère l'objet et on se libère de l'objet (que cet objet soit un objet matériel ou mental), et alors, un profond registre de libération est expérimenté.

Et lorsque nous reconnaissons une expérience et que nous la remercions, nous la « perdons » également en tant qu'objet. Cette logique demande de se détacher (des-attacher) d'une expérience, de ne pas vouloir la retenir... L'expérience se vit, l'expérience ne se possède pas. Pourtant, les registres associés se gravent d'autant plus en mémoire lorsqu'on la remercie, et ils peuvent resurgir plus facilement lorsqu'on les évoque.

Notes « post pratique » (extrait)

Tout ce que je reconnais est remercié, et de ce fait « congédié », « libéré ».

Acte qui détache tout, en toute lucidité, jusqu'à devenir son propre objet.

Remerciement lui-même remercié : Charge accumulée et autoalimentée.

Direction que plus rien ne peut arrêter : sa nature est Unité-Liberté éveillée.

*Envol vers la plus belle des promesses
Qui, même exaucée, jamais ne cesse...*

*Rencontre de la Direction avec le Sens : Reconnaissance !
Mais aussitôt reconnue et remerciée, elle disparaît comme Expérience.
Conscience reste avec des réminiscences
De sa propre Essence, faite de la lumière du Sens.*

*Conscience en émoi, le traduit avec « Joie »
Qui, sans raison, s'exprime en soi.*

*S'installe un sourire intérieur venu d'ailleurs
Qui illumine l'esprit et réchauffe le cœur.*

*Nouvelle liberté a saveur d'arbitraire
Bouscule mon ordre établi si cher*

*Conscience frappée par la Foi
Apprendre à vivre avec de nouvelles lois...*

Lorsqu'on pratique le remerciement de façon continue, durant une longue période, avec permanence (au moins durant plusieurs mois), on commence à percevoir un processus de libération véritable.

S'installe une « habitude mentale » non possessive, de détachement, de lâcher ; on commence à sentir que notre liberté intérieure grandit, que se renforce un centre de gravité, un « vide central », accompagné d'un registre de « plénitude débordante » qui n'a besoin de rien d'autre que de « donner », à travers des actes et actions multiples, dont le tréfonds commun est le « remerciement ».

En synthèse : dans un contexte « psychologique », le remerciement pratiqué de façon continue, favorise une nouvelle forme mentale, « non possessive », et fait grandir notre liberté intérieure. Dans un contexte « mystique », l'attitude mentale inhérente au remerciement est celle du détachement qui conduit au « vide », expérimenté comme la seule plénitude véritable et durable, et à une expérience de « liberté pure ».

Autre observation, de la même période, sur la liberté :

Je valide à nouveau qu'il n'y a pas de liberté dans la conscience mécanique, seulement des « compulsions » justifiées, déguisées. Je confirme également qu'il y a « liberté de choix » (« entre conditions ») quand on est en « conscience de soi ».

Mais quand le Dessein surgit, il semblerait, au premier abord, que le choix n'existe plus, il n'y a que « oui ou oui ». Pourtant, accepter et assumer ce « oui » pleinement pour suivre le Dessein librement et en toute lucidité, confère un registre de liberté « supérieure ». Encore un paradoxe...

Ainsi donc, l'acte du remerciement conscient est hautement unitif et libérateur. Réalisé de manière continue, il conduit à la « continuité » (transcendance).

Style de vie

Regardant de plus près ma vie quotidienne, je constate qu'elle s'est chargée encore de nouvelles significations.

- Dès le début, la vie quotidienne a servi comme « aliment » et comme « entrée » pour l'ascèse : le monde en tant que source d'inspiration.
- Elle est devenue un « laboratoire » dans lequel je peux créer, transformer, faire des actes unitifs et transférentiels, créer et nourrir l'esprit,...
- Elle sert comme « indicateur » d'évolution spirituelle, c'est là que je peux mesurer mes progrès internes, valider des changements de regard, de comportement,...
- Elle permet d'y projeter, formaliser et matérialiser toutes les significations que la conscience reçoit du Profond,...

Et chaque journée peut être vécue comme une « vie entière » : aller dans le sommeil en paix et avec remerciement, détaché des souvenirs, comme si on allait mourir...

Etape 3 suite : l'ascèse évolue, se transforme, se complète

Reconnaissance

Les états exaltés-extatiques s'atténuent, laissant place à une sérénité-joie plus calme. Les pratiques me conduisent plus souvent à des expériences d'états de conscience inspirée de type « reconnaissance » et se traduisent, en général, de manière différée dans le quotidien, sous forme de compréhensions significatives, de nouveaux liens, de nouvelles significations.

La notion de « reconnaissance » sera de plus en plus importante, elle se placera au centre, elle deviendra une nouvelle « grille de lecture » pour mon ascèse.

Extraits de quelques notes

L'ascèse avec le remerciement est un processus cumulatif d'expériences de reconnaissance ; reconnaissance chaque fois plus ample et profonde, conduisant au monde des significations.

La « direction » du « reconnaître » et du « sentir » est vers l'intérieur, il s'agit d'un « reconnaître » chaque fois plus profond qui culmine dans une « reconnaissance ultime », l'expérience de Reconnaissance, une expérience « totalisatrice ».

Je remercie ce que je reconnais et ce qui m'inspire reconnaissance (gratitude), le remerciement continu génère un état de conscience : la « conscience reconnaissante », le remerciement se reconnaîtra lui-même, puis sa propre source : expérience de Reconnaissance (conscience inspirée). Je retourne au monde accompagnée d'une reconnaissance au sens d'« engagement » (« être redevable »), un engagement avec le Sens.

J'ai nourri le Profond avec ma reconnaissance, il m'a comblée avec l'expérience de Reconnaissance, je l'ai vécue comme une nouvelle naissance, je me sens engagée avec le Sens, vivre selon la « cérémonie de Reconnaissance »¹⁶, transmettre la bonne connaissance, encourager mon entourage, chaque fois plus large, à dépasser la souffrance, à miser sur la cohérence et l'expérience de la transcendance.

¹⁶ Le Message de Silo, p. 131

La charge affective du « remerciement » se déplacera petit à petit sur la « reconnaissance ». Ce mot « reconnaissance » deviendra un véritable « mantra » qui concentre (phonétiquement) tout ce qui m'importe : Sens (Dessein, direction), essence (la Source), naissance (spirituelle), connaissance (nouvelles significations), reconnaissance (discernement, gratitude-remerciement, expérience de Reconnaissance, engagement, cérémonie de Reconnaissance).

Pouvoir du mot (charge affective de sa signification) et spatialité du son (direction)

Je prends conscience à quel point cette ascèse est « sonore », et de ce point de vue-là, elle est très « morphologique » : le mot est une « forme », le son (image auditive) a une spatialité (plus précisément, ce sont les sens qui ont une spatialité, dans ce cas, il s'agit de l'ouïe).

En effet :

- Le remerciement travaille avec le « *merci* », comme un aphorisme sonore, même lorsqu'il n'est pas prononcé à voix haute.
- Surgit le mot « reconnaissance » comme un « mantra ».
- Mes descriptions et traductions d'expériences se présentent à moi sous forme sonore, en vers (petits poèmes).
- Je me souviens de mon « rêve mythe » : la création du monde par le rire (donc le son).

Par ailleurs, le « son » a une spatialité et, par conséquent, une direction :

- Dans un premier temps, la direction du petit « *merci* » continu se dirige depuis un centre, de façon centrifuge, dans toutes les directions.
- Ensuite, il se dirigera sur l'axe Z vers l'intériorité plus profonde.
- Puis, il s'orientera vers son propre centre, de façon centripète.
- Enfin il s'installera au centre (un centre plus profond), pour irradier à nouveau de façon centrifuge...

Ce processus spatial ou « directionnel » est en même temps un mouvement en spirale, et au fur et à mesure se dessinera une direction majeure...

De l'introjection à la projection

Je commence à ressentir de plus en plus la nécessité d'agir sur le monde et dans le monde ; il y a tant de nécessités ! Nécessité pressante aussi de mettre « au monde », mettre « dans le monde » ce qui s'accumule depuis quelque temps. Les inspirations demandent à être transmises et, certaines d'entre elles, « matérialisées ».

Si dans un premier temps, l'ascèse m'avait rendue « contemplative », avec le temps, elle me rend de plus en plus « active ». Je démultiplie les activités : productions, concrétisations, missions, je me rends disponible pour les gens,...

Le dessein devient plus « projectif » : *déposer le remerciement dans le monde*, et par conséquent, la direction du remerciement le devient aussi. Lorsque, dans les pratiques, j'arrive à une certaine profondeur, le remerciement ne s'introjecte plus mais a tendance à se projeter (asperger le monde, les gens, avec cette « charge lumineuse », « transmettre l'esprit »,...).

Dorénavant, c'est la « reconnaissance » au sens « engagement », « être redevable », qui se met au centre (non pas avec une connotation morale, mais ressentie comme une impulsion de fond, une nécessité de cohérence, un « engagement » avec le Sens).

La *cérémonie de Reconnaissance*, prend tout son sens. Vivre selon cette cérémonie, vivre pour remercier, la vie elle-même en tant que « remerciement », comme « projection de la reconnaissance du Sens ».

Je reconnais le Dessein à l'œuvre ! Alors, vivre selon les « diktats » du Dessein - qui n'est toujours pas formulé avec des mots, mais dont le registre est de *servir l'Intentionnalité évolutive* - et de l'assumer pleinement, devient un véritable apprentissage.

Avec le temps, s'opère encore un changement. Le nombre de remerciements va en diminuant. Parallèlement, mon entourage est devenu très nécessiteux (maladies graves, accidents, décès), et j'ai moi aussi quelques soucis de santé. En outre, je suis plus affectée qu'avant par la souffrance, non seulement par celle des êtres chers, mais aussi celle des gens en général et de la condition humaine. Le besoin de réconciliation plus profonde se fait sentir, et cela s'exprime dans plusieurs rêves.

Je prends conscience que j'étais tellement préoccupée par la diminution de mes remerciements, que je ne m'étais pas aperçue que la Demande était revenue avec force. A moins que ces « demandes » soient en réalité des « remerciements anticipés pour des accomplissements demandés de façon implicite » ? Peut-être que dans une certaine profondeur, demande et remerciement sont la même chose ? Les deux sont « lancés » dans un même espace intérieur,...

Il se passe aussi des choses nouvelles (pour moi) : je commence à faire - dans le quotidien, et même en rêve - des « projections de Force », ou en tout cas je fais quelque chose qui semble parvenir aux autres et dont j'ai des témoignages qui me bouleversent, parce qu'il s'agit de véritables petites expériences de « conversions de sens » (réconciliations, compréhensions importantes, visions sacrées,...).

Je suis aussi très surprise par un autre phénomène : beaucoup de gens me remercient. Cela ne m'était pas arrivé avant, ou en tout cas pas avec une telle « concentration » (beaucoup de personnes en peu de temps, et pour des « raisons » qui ne sont pas forcément récentes).

J'interprète que l'accumulation des charges positives gravées par le remerciement continu est restituée ! Ce remerciement est comme un « boomerang » : le remerciement nous revient de l'intérieur ou de l'extérieur, à des moments inattendus et sous des formes tout aussi surprenantes.

Comment ne pas faire le lien avec ceci :

*« Lorsque tu trouves une grande force, une grande joie et une grande bonté dans ton cœur ; ou lorsque tu te sens libre et sans contradictions, remercie immédiatement en ton intérieur. Lorsque le contraire t'arrive, demande avec foi, et la reconnaissance que tu as accumulée te reviendra transformée et amplifiée en bénéfices ».*¹⁷

¹⁷ *Le Message de Silo*, p. 49

Notes en vers

*J'ai déposé tant de « Merci » dans cet espace indéfini, qu'il a pris Vie.
Et Elle a fait irruption, déguisée, sous forme d'allégorie.
Déesse immortelle, Mère universelle
Tu es chargée de notre naissance spirituelle*

*Tu es la Force qui réclame libération, pour produire des Conversions.
En toi il y a Lumière et en elle, la Vie : Futur infini !*

*Je reconnais la Mission, servir l'Evolution...
Dans cette disposition nous jouissons de ta protection.*

*Ainsi, je donne de mon mieux, plus ou moins lumineux...
Parfois comme un homme, parfois comme si j'étais un dieu.*

*Lune pleine puis noire, mort et renaissance...
Je m'appelle répétition et alternance
Soleil en irradiation perpétuelle, je suis mon centre spirituel,
Je m'appelle liberté et amour inconditionnel.*

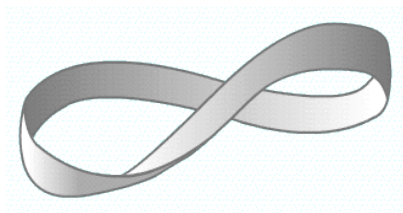
Direction intro-projective : le ruban de Möbius

Pendant quelques temps, Demande et Remerciement vont s'équilibrer en proportion. Je continue toujours à pratiquer de façon continue, tantôt la demande, tantôt le remerciement, n'accordant plus trop d'importance au fait que ce soit l'un ou l'autre. Dans tous les cas, j'ai le registre que les deux vont « au même endroit », que cet endroit, interne et profond, est un espace sacré commun, et que tout acte « lumineux » le renforce. Je fais le lien avec certains mythes indiens qui disent que les dieux se nourrissent de nos actes valables. Et lorsque ma « petite lumière », tout comme celle des autres, parvient à cet espace commun, elle profite à tous.

Les directions introjective et projective s'équilibrent également, et je commence à comprendre que le dessein se déclenche, dans les deux directions respectives, au même « endroit », dans la même « situation mentale », c'est-à-dire la « suspension », qui est déjà « l'antichambre du Profond ». Ainsi, je continue l'ascèse avec un dessein « intro-projectif » : *déposer le remerciement dans le Profond et dans le monde*. Maintenant, je ressens que mon ascèse est plus complète.

D'ailleurs, tout cela va se formaliser de façon synthétique grâce à une réduction symbolique inspirée par le rêve du « saltimbanque du Profond », qui m'avait aidée à fixer mon ascèse allégoriquement. Mais je lui ajoute un « mouvement » : le saltimbanque disparaît dans les espaces non représentables, mais il en revient pour irradier (à travers le « bouddha ») la lumière dans le monde (interne et externe), depuis où surgiront et s'élèveront les « couples remerciant », c'est-à-dire la reconnaissance ascendante (charge affective qui s'élève), et qui à son tour déclenche régulièrement le « saut du saltimbanque ».

Cette réduction symbolique est le « ruban de Möbius », symbole de l'infini. Deux boucles de la même taille, symétriques et proportionnelles, le point de jonction étant le centre de gravité (bouddha). Plus une boucle grandit (puissance et profondeur du saut du saltimbanque dans le Profond) et plus l'autre grandit aussi (puissance de la projection dans le monde).



Ruban de Möbius 3D (Mihama, Japon) Sculpture de K. Ushio

Etape 4 : la forme d'ascèse s'épuise (étape d'intégration)

Avancée ou recul ?

Arrive un moment, où cette forme d'ascèse s'épuise : le remerciement ne fonctionne plus comme « procédé ». Il est toujours fréquent mais redevient « situationnel » (tout comme les demandes). Quant aux expériences de « contact », elles se produisent encore de temps en temps « accidentellement » ou en rêves mais, de façon générale, j'ai l'impression d'avoir atteint un palier que je n'arrive pas à franchir. J'ai aussi le registre de « saturation » et de besoin d'intégration.

J'ai déjà « perdu », en son temps, le procédé de la morphologie, et maintenant je « perds » aussi celui du remerciement. Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à maintenir mes procédés de façon durable ?

Je demande pour que cela revienne, mais cette demande n'est pas exaucée. C'est comme si j'essayais de réanimer un mort... Alors, je me rends à l'évidence : je dois accepter et lâcher... car *aller contre l'évolution des choses, c'est aller contre soi-même*¹⁸...

Intégration : remerciement remercié

Effectivement, je lâche... : le remerciement, qui m'a tant apporté, est remercié (congedié, libéré). Et alors, peu de temps après, se produit un « déclic ».

Le remerciement continu et les expériences qu'il m'a permis de vivre, m'ont transformée, ont transformé mon univers. C'est comme si, durant ces deux années, s'était formée une nouvelle mémoire dans laquelle s'est gravé un nouveau système de représentations et de registres ; un nouveau « paysage » avec de nouvelles coprésences. Comme si un nouveau tréfonds avait remplacé l'ancien, progressivement, imperceptiblement.

Je comprends que le remerciement, d'abord un sentiment puis un acte senti répété et même continu, est devenu une « habitude mentale » (et une « atmosphère interne »). Je

¹⁸ *Le Message de Silo*, p. 46

comprends que le remerciement a cessé d'être un « objet de conscience » (de mon attention), et que désormais il fait partie de moi.

Surgit l'analogie avec les aliments qui, lorsqu'ils sont vraiment intégrés, digérés, absorbés, se dissolvent et se mélangent à tout le reste, perdant alors leur « identité initiale », se transformant en une « substance » qui rentre dans le sang et produit de l'énergie, de l'énergie physique ; celle dont nous avons besoin pour notre « vie physique ».

Et je comprends que si j'ai « perdu » le remerciement, c'est parce que je l'ai tellement intériorisé, incorporé, intégré en moi, qu'il est devenu invisible. Et il est invisible parce qu'il s'est transformé à tel point qu'il a changé de « nature ». Il s'est transformé en « énergie mentale », dont j'ai besoin pour ma « vie spirituelle ».

Intégrer profondément et définitivement quelque chose c'est accepter sa disparition, en quelque sorte sa « mort », c'est accepter de le perdre, de se détacher de la « forme » qui lui donnait identité jusqu'alors.

Et une fois de plus je reviens à Silo « *...et la reconnaissance que tu as accumulée te reviendra transformée et amplifiée en bénéfices* ».

J'ai l'impression de comprendre cette phrase nouvellement, avec plus de profondeur, sur la base de l'expérience. Alors, je comprends aussi ce qu'il s'était passé avec le procédé de la discipline de la morphologie : je l'ai « perdu » lorsqu'il était maîtrisé et intégré. Et cette intégration définitive s'est produite avec l'« examen d'œuvre » (production écrite).

Comme c'est intéressant et paradoxal :

Lorsqu'une expérience se produit, elle est « invisible », puisque nous la vivons, « nous sommes expérience », « nous sommes un avec l'expérience ».

Pour pouvoir nous servir de cette expérience, nous devons la rendre consciente, nous avons besoin de produire une sorte de séparation (ou des-fusion), c'est-à-dire, établir un minimum de distance pour la rendre « visible », autrement dit, en faire un « objet » pour pouvoir l'observer, l'orienter, le comprendre, le transmettre...

Mais à un moment donné, on ressent le besoin d'intégrer cette expérience plus profondément, et pour cela on doit l'internaliser aussi plus profondément. Mais ce faisant, elle se transforme tout aussi profondément, elle change de nature au point qu'on ne la reconnaît plus dans son aspect initial, et de ce fait, notre « objet » devient à nouveau invisible.

Puis arrive une dernière étape : on doit reconstruire mentalement cet objet « perdu » et le mettre « au monde », « dans le monde » (le transmettre, le partager), et c'est seulement alors, lorsque l'expérience redevient « visible » (formalisée, matérialisée), qu'on pourra lui rendre sa liberté pour qu'elle vive par elle-même, ... autrement dit, c'est alors seulement que l'on s'en détache définitivement en même temps qu'on la garde (intègre) définitivement.

C'est un véritable « rock and roll », de fusion et de des-fusion, d'union et de séparation, d'intériorisation et d'extériorisation... ; processus durant lequel « quelque chose » évolue de façon très subtile et intéressante...

En synthèse, je comprends que les procédés de la discipline, comme ceux du remerciement, sont des « échafaudages » qui, à un moment donné, ne sont plus nécessaires. Le regard morphologique, tout comme le remerciement (en tant qu'habitude mentale et en tant que pratique situationnelle plus « cérémoniale »), sont désormais incorporés et me « constituent ».

De la même façon, les formulations du Dessein apparaissent et disparaissent... Pourtant, chaque formulation reste en coprésence, et avec chaque nouvelle formulation, le registre cénesthésique du Dessein se renforce (il prend du « volume », de la « consistance »).

Ainsi, les formes apparaissent et disparaissent, je passe d'un « deuil » à un autre...

Un nouveau procédé d'ascèse se présentera-t-il ou resterais-je avec seulement certains registres plus consolidés, dont le principal est celui du « Dessein à l'œuvre » ? Est-ce pour cela que parfois, et sans procédé particulier, je me rends au « lieu de rendez-vous » où attend le Dessein pour faire de moi ce qui est le meilleur pour moi, à ce moment-là ?

Les formes sont éphémères, seul le Dessein est permanent

Je commence à comprendre que c'est le Dessein même qui m'a mise sur le « chemin du remerciement » et qu'il m'a guidée tout ce temps, m'inspirant des desseins intermédiaires, conjoncturels, pour pouvoir avancer.

Le Dessein est permanent, l'unique chose stable. Il se sert des formes pour s'exprimer. Il les fait naître et mourir... Il met les formes en crise, les déstabilise, les transforme. Les formes sont en transformation constante, leur stabilité est non seulement une illusion mais un danger : quand elles se cristallisent, le Dessein ne peut plus avancer. Tout se fait et se défait, se rénove ou se transforme autour d'une direction imperturbable qui pousse en avant. C'est cela l'équilibre instable.

En ce sens, le style de vie (enceintes, types d'activités, formes de relation, thèmes,...) et même les procédés d'ascèse (les procédés étant aussi des « formes ») peuvent varier, se transformer, s'épuiser en cours de route, tout comme les formulations (également des « formes ») du Dessein. Lorsque tout bouge ou tombe, il ne reste qu'une chose : le centre de gravité et sa direction irradiante, l'esprit et sa direction, le Dessein majeur.

Lorsque quelque chose est au centre, il n'est pas visible. Le centre profond est invisible. Tout ce qui vit dans ce centre deviendra invisible. Le Dessein vit dans cette demeure, l'esprit vit dans cette demeure, le remerciement vit maintenant dans cette demeure.

Notes en vers (extrait)

*Dans la profondeur du cœur, vit le cœur du Profond.
Parfois nous nous en approchons pour écouter ses pulsations
Puis, nous traduisons et transformons ces impulsions
Et de mille et une façons, nous les projetons...
Remerciement : regard élevé du cœur ailé, devenue action.*

L'ascèse est ouverte, vivante, dynamique comme la vie. C'est un processus qui n'est pas linéaire, c'est un processus en spirale.

Notes en vers (extrait)

*Processus tu n'es pas linéaire, mais une merveilleuse spirale en ascension
Et à chacune de tes révolutions, tu demandes une nouvelle mort-réconciliation-libération
Pour que Conscience puisse renaître à un nouveau tour d'évolution
Avec chaque fois moins de déterminismes et plus de détermination.*

Transcription d'un rêve :

*Un serpent prend des formes différentes, puis se dresse pour s'enrouler en spirale,
Et, ce faisant, il change de peau, se renouvelle,... et surgit ce registre paradoxal :
Pour avancer, le serpent ne peut le faire en ligne droite, il doit serpenter
Pour vivre il doit changer, continuellement se trans-former
Se régénérer et évoluer tout le temps, et pourtant...
Quelque chose d'ascendant est permanent
Et ce permanent est transcendant
Ni je le vois ni le comprends
Je le vis et je le suis
Ce « oui »
Merci !*

Conclusion

La pratique du remerciement continu est une ascèse « par inspiration ». C'est une forme d'ascèse intégrale qui unit Dessein, style de vie et procédé d'immersion vers le Profond.

Les deux ans de pratiques représentent un processus en quatre étapes : recherche d'une forme, construction et fixation, approfondissement et évolution, dissolution. Autrement dit, c'est un cycle complet de « gestation », « naissance », « développement », « déclin et mort ». Ce processus n'est ni véritablement linéaire (ligne droite) ni circulaire (cercle fermé), c'est une combinaison des deux : c'est une forme ouverte en spirale avec un mouvement ascendant.

La pratique du remerciement n'est qu'une forme, une « voie », il y en a beaucoup d'autres pour arriver à la même destination. Ce que je détecte à la base est un processus d'amplification, d'approfondissement et d'accumulation par répétition. Lorsque je me connecte à ce processus, j'entends *Le Boléro* de Maurice Ravel.

La forme est apparue grâce à un style de vie orienté par un dessein puissant. La formulation (forme) de ce dessein et la forme que prend l'ascèse sont interdépendantes. Dans ce processus les formes processent, évoluent (la formulation du dessein, le style de vie, la pratique elle-même, les expériences auxquelles elle conduit) et lorsque ce premier tour de spirale se complète, la forme s'intègre et disparaît.

Ce qui reste est une accumulation d'expériences générant un nouveau paysage avec une nouvelle mémoire, de nouvelles coprésences, un nouveau système de registres et de significations qui désormais me constituent. J'ose même affirmer, que ce processus a contribué à la modification de ma forme mentale qui, bien qu'elle nécessite encore beaucoup de consolidation, s'est néanmoins installée en moi de façon plus stable. Je sens également que l'esprit immortel est né en moi. De façon générale, j'ai le registre que grâce à ce processus, ma souffrance a diminué (c.à.d. le « moi ») et que mon bonheur a grandi (c.à.d. l'esprit immortel).

Epilogue

L'écriture de ce récit m'a obligée à sortir du grenier de ma mémoire les cartons remplis de « vieilles photos », que j'ai triées en vue de produire un « diaporama » de la première période de ma vie d'ascèse ; une époque pas très lointaine mais révolue.

Un drôle de mélange se produit alors. Les notes des expériences et compréhensions de l'époque me font replonger dans un bain de registres que je revis comme si c'était un maintenant, et en même temps, tout est vu depuis un ailleurs, une certaine distance, une perspective temporelle différente ; avec un regard qui, bien que bienveillant et très remerciant, ne s'extasie plus comme avant, en voyant tout ce qui se déroule sur l'écran...

Et pourtant, il me semble que l'archivage sous cette forme est digne d'intérêt, pour mieux se souvenir d'où l'on vient, et peut-être aussi pour celles et ceux qui, un jour, voudront s'en inspirer.

Contexte

Suite à la remise de l'Ascèse, et ayant quelques difficultés à fixer durablement une « entrée » et un « procédé », je me centre sur le Dessen et le style de vie animé par le « mythe du Paradis ». Ma vie quotidienne devient une source d'inspiration, je vis des états extra-ordinaires.

Etape 1 : une voie d'ascèse se dessine (étape d'observation)

Je me rends compte que je remercie très fréquemment, dans une même journée.

- Ce que je remercie : tout ce qui procure des registres positifs (venant du monde interne-externe, allant des petits plaisirs de la vie jusqu'à des expériences sacrées). Après plusieurs heures ou jours, selon la fréquence et l'intensité du remerciement, je finirai par remercier plus globalement la Vie elle-même.
- Condition préalable : une prédisposition à structurer positivement (regard actif), un emplacement sans attentes (le positif comme « cadeau » inattendu), l'attention sur les propres registres (reconnaître ce qui est digne de remerciement).
- Caractéristiques : le remerciement (*merci*) répété fonctionne comme un aphorisme : il produit et attire des actions du même type. Le remerciement est aussi un acte unitif (penser, sentir, agir dans la même direction ; sensation agréable, envie de répéter, registre de croissance interne). Enfin, remercier ce qui est « bon », grave en mémoire et double sa charge ; la répétition accumule et amplifie ces charges.
- Conséquences : une atmosphère interne et des états de conscience extra-ordinaires.
- Difficulté : l'intensité des charges me submerge, je manque de contrôle.
- Une expérience significative changera la formulation de mon dessein, désormais : *déposer le remerciement dans le Profond* (ce qui change la relation au Profond).
- Conclusion : le remerciement est une « entrée » et pourrait devenir un « procédé » d'accès au Profond, si j'apprenais à maîtriser les charges (à leur donner direction).

Etape 2 : l'ascèse se construit et se fixe (étape d'expérimentation)

Ma vie devient un « laboratoire » d'expérimentations (accumuler la charge qui me catapultera dans le Profond). J'augmente le nombre de mes remerciements (remerciement continu) ainsi que la « qualité » des objets de remerciement ; j'apprends à maîtriser les charges en leur donnant direction (introjective). Petit à petit, se construit et se fixe un parcours (en deux parties), qui peut être synthétisé ainsi :

1. Un style de vie orienté par le dessein : « *construire un paradis interne-terrestre* » ayant comme centre la pratique du remerciement. Avec le remerciement continu, les charges positives s'accumulent et s'amplifient, le moi est poussé, la conscience s'altère, j'atteins un point d'intensité maximale qui est un « seuil ».
2. Quand ce moment clé devient imminent (indicateurs psychophysiques), j'interromps mes activités en cours et m'installe dans un lieu propice pour continuer : il s'agit de maîtriser la charge (éviter qu'elle se décharge) en lui donnant direction ; celle-ci s'inverse et s'oriente vers la profondeur. Le dessein coprésent : *déposer le remerciement dans le Profond*. Une immersion chaque fois plus profonde aura lieu, jusqu'à basculer dans une situation de suspension, et parfois au-delà....

Au fil des semaines, l'exaltation est plus calme. Les « raptus » deviennent « consentis », se produisent des expériences de conscience inspirée de type « ravissement » ou « extase ».

Par ailleurs, je découvre des points communs entre la pratique du remerciement, la discipline morphologique (les 4 derniers pas) et le travail avec le Force (l'Office).

Etape 3 : l'ascèse s'ancre et s'approfondit (étape d'étude et approfondissement)

Le travail avec le remerciement continu représente un chemin d'éveil, d'unité et de liberté.

Le remerciement continu est un travail avec l'attention « dirigée » et « divisée ». Mais il existe aussi un rapport intrinsèque entre le remerciement et l'attention : le remerciement présuppose un « reconnaître » et un « prendre conscience » de ce que je remercie ; le maintien dans le temps de cette pratique favorise la « conscience de soi ». Lorsque le remerciement conscient est au centre, les rêveries du moi diminuent et un état de plus grande lucidité commence à apparaître. Toute reconnaissance est accompagnée d'un registre « lumineux », et cette « lumière flash d'un instant », lorsqu'elle se déclenche fréquemment, se substitue à la luminosité de fond déjà existante (niveau attentionnel habituel) et l'on a le registre que la conscience est devenue un peu plus « éclairée » qu'avant.

Remercier la reconnaissance d'une contradiction c'est poser immédiatement un acte unitif sur l'acte contradictoire ; ce faisant, on arrête plus rapidement la chaîne des répétitions. En outre, chercher à remercier, oriente la conscience à transférer et à réconcilier tout le temps. Dimension unitive du remerciement : hormis le « penser, sentir, agir dans la même direction », il respecte aussi : «... *traites les autres comme tu veux être traité...* ». Dans un contexte « spirituel » et « mystique », l'« autre », c'est le Sacré, le Divin, le Sens, le Mental, le Profond... Comment je veux être traitée ? Recevoir la « grâce » de façon inconditionnelle ! Alors, ce que je dois faire est simple : « rendre grâce » de façon gratuite ; ce qui est couronné par la plus grande des grâces...

En approfondissant les trois indicateurs du registre unitif, surtout la croissance intérieure et la continuité dans le temps, je fais le lien avec le fait que, lorsque je réalise une action unitive (comme le remerciement), je me sens immortelle ! Avec le remerciement continu, ce registre devient plus permanent. Que je l'appelle « centre de gravité », « esprit », « dieu intérieur », ou « Dessein »... le fait est que je commence à graver un endroit interne habité et contrôlé par un être qui n'est pas le « moi ».

« Rendre grâce » est un acte libre (gratuit) et libérateur (non possessif). « Grâce » contient « gratis » : faire sans obligation et sans récompense, donc : librement et sans expectative. Dans l'instant du remerciement, on n'attend rien parce qu'on a déjà reçu ; c'est un moment de « plénitude » et même de « trop plein » qui déborde. Non seulement on ne veut rien recevoir, mais on ne veut rien garder ou retenir non plus. Tout au contraire, la fonction du remerciement est de « rendre », de « donner en retour », même le meilleur (plus la grâce est importante, et plus on remercie). Bonne surprise : la charge positive associée, reste, se renforce, double. De même, on ne peut entrer dans le Profond avec une attitude mentale de « conservation », ni avec des expectatives, pour « obtenir ». Mais, aller dans le Profond pour « rendre grâce », est couronné de « la plus grande des grâces »...

Remercier signifie aussi « congédier », « libérer ». En remerciant un « objet », on le libère et on se libère de lui. Et lorsque nous reconnaissons une expérience et que nous la remercions, nous la « perdons » également en tant qu'objet. L'expérience se vit, ne se possède pas. Pourtant, le registre associé et son effet se gravent d'autant plus en mémoire lorsqu'on la remercie, et ils peuvent resurgir plus facilement lorsqu'on veut les évoquer.

En synthèse : dans un contexte « psychologique », le remerciement pratiqué de façon continue, favorise une nouvelle forme mentale non possessive et fait grandir notre liberté intérieure. Dans un contexte « mystique », l'attitude mentale inhérente au remerciement, est celle du détachement qui conduit au « vide », expérimenté comme la seule plénitude véritable et durable, et à une expérience de « liberté pure ».

Etape 3 suite : l'ascèse évolue, se transforme, se complète (étape de changements)

Les états exaltés s'atténuent, laissant place à une sérénité-joie plus calme, et les pratiques conduisent à des expériences de Reconnaissance qui se traduisent par des nouvelles significations. La notion de « reconnaissance » se mettra au centre, elle deviendra la nouvelle « grille de lecture » de l'ascèse (processus cumulatif d'expériences de reconnaissance chaque fois plus amples et profondes). La « reconnaissance » devient un « mantra » qui concentre (phonétiquement) tout ce qui m'importe : Sens, Essence, Naissance (spirituelle), Connaissance, Reconnaissance (expérience).

Avec le temps, la direction du dessein, et par conséquent du remerciement, devient plus « projective ». Vivre selon la *cérémonie de Reconnaissance*, prend tout son sens ; la reconnaissance devient désormais « engagement » avec le Sens. La vie même comme « projection de la reconnaissance du Sens ».

Puis, les directions introjective et projective vont s'équilibrer et le nouveau dessein « intro-projectif » (*déposer le remerciement dans le Profond et dans le monde*) se formalise par un symbole : le ruban de Möbius.

Etape 4 : la forme d'ascèse s'épuise (étape d'intégration)

Arrive un moment où cette forme d'ascèse s'épuise : le remerciement ne fonctionne plus comme « procédé » et, de façon générale, j'ai l'impression d'avoir atteint un palier que je n'arrive pas à franchir. J'ai aussi un registre de « saturation » ; j'ai besoin d'intégrer.

Je comprends que le remerciement, d'abord un sentiment puis un acte senti répété et même continu, est devenu une « habitude mentale » (et un état, une atmosphère de fond) ; le remerciement a cessé d'être un « objet de conscience », désormais il me « constitue ». Je l'ai tellement intériorisé, incorporé, intégré en moi, qu'il est devenu « invisible » ; il s'est transformé au point qu'il a changé de nature : énergie mentale qui nourrit la vie spirituelle.

Je comprends aussi que c'est le Dessein même qui m'a mis sur le « chemin du remerciement » et qu'il m'a guidée tout le long, m'inspirant des desseins intermédiaires, pour pouvoir avancer. Les formes sont éphémères, seul le Dessein est permanent. Il se sert des formes pour s'exprimer. Les formes sont en transformation constante, leur stabilité est non seulement une illusion mais un danger : quand elles se cristallisent, le Dessein ne peut plus avancer. Tout se fait et se défait, se rénove autour d'une direction imperturbable qui pousse en avant. Lorsque tout bouge ou tombe, il ne reste que le centre de gravité et sa direction irradiante. C'est cela l'équilibre instable.

Conclusion et synthèse

La pratique du remerciement continu est une ascèse « par inspiration ». C'est une forme d'ascèse intégrale qui unit dessein, style de vie et procédé d'immersion vers le Profond.

Les deux ans de pratiques représentent un processus avec quatre étapes : recherche d'une forme, construction et fixation, approfondissement et évolution, dissolution. Ce processus n'est ni véritablement linéaire (ligne droite) ni circulaire (cercle fermé), c'est une forme ouverte en spirale avec un mouvement ascendant. Lorsque je me connecte à ce processus, j'entends *Le Boléro* de Maurice Ravel.

Ce qui reste est une accumulation d'expériences générant un nouveau paysage avec une nouvelle mémoire, de nouvelles coprésences, un nouveau système de registres et de significations qui désormais me constituent. J'ose même affirmer, que ce processus a contribué à la modification de ma forme mentale qui, bien qu'elle nécessite encore beaucoup de consolidations, s'est néanmoins installée en moi de façon plus stable. J'ose affirmer également que mon esprit immortel est né. De façon générale, j'ai le registre que grâce à ce processus, ma souffrance a diminué (c.à.d. le « moi ») et que mon bonheur a grandi (c.à.d. l'esprit immortel).

Bibliographie

- SILO : *Le Message de Silo*. Editions Références, Paris, 2010.
Commentaires au Message de Silo. Editions Références, Paris, 2010.
Notes de Psychologie. Editions Références, Paris, 2011.
Humaniser la terre. Editions Références, Paris, 1997