

# **Cap vers le Centre**

**L'Entrée dans la pratique de l'Ascèse.**

**Jano Arrechea**

Parcs d'Étude et de Réflexion La Reja  
Janvier 2017  
janoarrechea@gmail.com

Traduction en français  
Claudie Baudoin  
Parcs d'Étude et de Réflexion La Belle Idée  
Janvier 2017  
claudie.baudoin@gmail.com

**Contenu**

- 1. Intérêt du travail .....3
- 2. Développement .....4
  - Mise en ambiance -----4
  - Premier moment. Dessin. -----4
  - Second moment. Silence. -----4
  - Troisième moment. Silence profond. -----5
  - Quatrième moment. Silence profond et haut.-----6
- 3. Considérations finales.....7
- 4. Synthèse.....8

## **1. Intérêt du travail**

L'intérêt de ce bref travail est centré sur la description de quelques procédés utilisés comme Entrée dans la pratique se référant à l'Ascèse et, ce faisant, contribuer à l'échange d'expériences d'ensemble.

Il convient d'éclaircir que ces procédés ont eu leur propre dynamique et ont été clarifiés sur la base de ce qui a été expérimenté dans les dernières années ; et si aujourd'hui il est possible de s'arrêter sur eux, ceci n'implique évidemment pas qu'ils sont établis comme inamovibles ou non modifiable à l'avenir.

S'il était nécessaire de le rendre explicite : cet écrit n'a pas la prétention de servir de guide ou de recommandations aux autres car nous savons bien que nous coïncidons tous dans ces travaux mais en utilisant différentes voies et différents procédés pour les réaliser.

Pour compléter ce qui précède : S'il s'agit bien d'un travail avec des descriptions plutôt techniques et ne présentant pas de style poétique ou inspiré, il montre un parcours qui conduit depuis les espaces habituels vers les régions plus profondes, où chemine l'inspiration.

Pour ajouter d'autres carences : Cet écrit est centré sur la description de quelques mouvements dans différents espaces internes et par conséquent, il ne développe pas d'importants aspects centraux de l'Ascèse, comme la direction mentale, l'unité intérieure, la charge affective du Dessen et le Style de vie.

Par ailleurs, pour ajouter un intérêt un tant soit peu secondaire, cette tâche de synthétiser ce qui a été réalisé m'a aidé à prioriser les différentes expériences réussies en rapport à l'Entrée.

Enfin, je comprends que ce travail peut s'encadrer en tant que "récit d'expérience", au sein des productions de l'École.

## **2. Développement**

### **Mise en ambiance**

Habituellement je commence la pratique d'Ascèse en faisant un relax interne et ensuite un relax mental, sauf si une quelconque situation externe me produit des tensions ce qui exige que je réalise également un relax externe.

J'utilise ces techniques dans l'intérêt de baisser l'intensité des impulsions qui, par tension, se distinguent du tonus (ton) général cénesthésique et pour cette raison attrapent continuellement mon attention.

Dans ce contexte, ces tensions donnent des signaux cénesthésiques spécifiques et je les expérimente comme "bruit".

Ainsi, avec ces pratiques de distension, je parviens à niveler ces impulsions cénesthésiques et psychologiques en général et étant ainsi dans de meilleures conditions, je peux commencer la tentative de connexion avec d'autres espaces<sup>1</sup>.

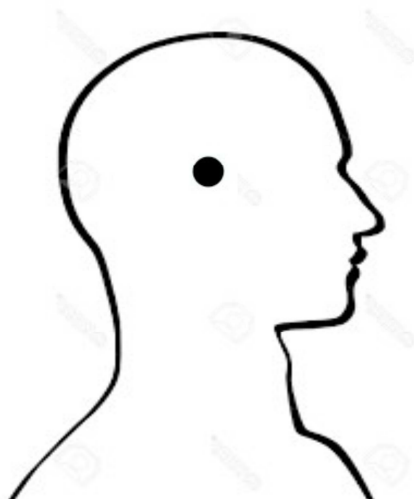
### **Premier moment. Dessen.**

Là je commence véritablement le parcours qui configure l'Entrée.

Je commence par invoquer le Dessen. Je reste en silence, "résonnant" en lui.

Dans les meilleures invocations, l'impression est que la résonance "prend" tout l'espace de l'intériorité, générant une "condition d'origine" adéquate pour les procédés que je réalise par la suite.

### **Second moment. Silence.**



Je place le point de regard dans la zone de l'espace de représentation qui correspond au centre de la tête.

---

<sup>1</sup> C'est comme adapter la préparation du "bateau" et à partir de cette préparation, commencer le "voyage". Il est clair qu'au début de ce voyage, je continue d'utiliser quelques mécanismes psychologiques comme appui mais ceci seulement jusqu'à parvenir à la situation et à l'espace d'où il est possible "d'éjecter le module".

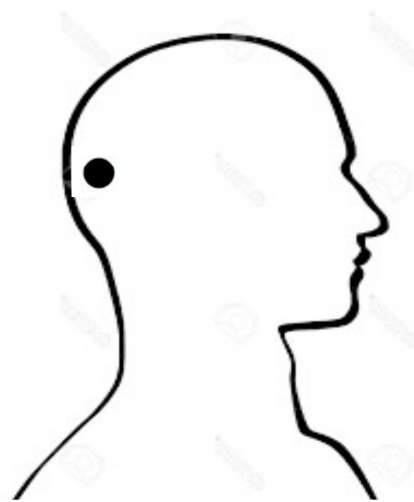
J'essaie qu'il y ait un point de regard et tout autour seulement le silence. J'essaie de "consolider" cette situation.

Comment est-ce que je sais que ce moment transitoire est consolidé ? Lorsque l'indicateur du moment, dans ce cas le "silence"<sup>2</sup>, se maintient lui-même et ne nécessite plus aucun effort pour continuer d'exister.

***Bruits habituels à ce moment-là*** : représentations de mémoire, impulsions cénesthésiques localisées, actes de conscience, expectatives que j'expérimente comme "hors tonus".

***Mode de consolidation du silence*** : je laisse passer le "bruit" et je maintiens une attention détendue vers le silence.

### **Troisième moment. Silence profond.**



Après avoir consolidé le silence du premier moment, je tente de "conduire" la sensation générale de l'intra corps vers l'arrière sur l'axe Z.

En réussissant cet objectif d'approfondir la sensation cénesthésique dans l'axe Z, ce déplacement général "amène" aussi le point de regard vers l'arrière.

Parfois, il m'est utile d'observer si le point de regard est plus en arrière que le positionnement de la sensation interne des oreilles. S'il en est ainsi, je considère que j'ai atteint une profondeur adéquate.

J'essaie qu'il y ait un point de regard profond et tout autour seulement le silence. J'essaie que cette situation se consolide.

***Bruits habituels à ce moment-là*** : impulsions kinesthésiques, actes de conscience, expectatives que j'expérimente comme "hors tonus".

***Mode de consolidation du silence profond*** : je laisse passer le "bruit" et je essaie à mettre toujours plus de délicatesse dans l'attention vers le silence profond.

---

<sup>2</sup> Définition synthétique du dénommé "silence" : « [...] ce rien existant entre deux bruits ». *Le délice dans l'expérience du Silence*, Parcs d'Étude et de Réflexion La Reja. Jano Arrechea.

Quand ce moment est consolidé, le registre général de l'intériorité devient très doux et très agréable. Parfois, la luminosité augmente et de douces concomitances de la Force se produisent également.

#### **Quatrième moment. Silence profond et haut.**



Après avoir consolidé une certaine profondeur dans le troisième moment, je me dispose à conduire le point de regard "vers le haut".

Si la profondeur est bien consolidée, l'ascension devient simple et sans interruptions, même si j'ai toujours besoin de maintenir la délicatesse dans le parcours que je suis en train de développer.

Lorsque l'ascension est nette et que je suis dans des zones profondes et hautes, j'ai l'impression que l'espace de représentation s'amplifie vers le haut, beaucoup plus loin des limites habituelles.

Parfois, il m'est arrivé de sentir que "quelque chose" me menait vers le haut... comme s'il y avait une "force" qui depuis en haut "m'appelait" ou "m'attirait".

Lorsque je conclus le travail et que je reviens aux espaces plus connus, j'expérimente habituellement comme une réactivation des différentes zones ou plexus de l'intériorité qui semblent s'être tenus dans un état "latent" durant le parcours.<sup>3</sup>

Il est opportun d'éclaircir que, dans mon expérience, les "bruits" ne disparaissent pas en une seule fois ni de manière constante. Ce qui se produit habituellement est qu'à mesure que le parcours se fait, ils s'espacent toujours plus et deviennent toujours plus subtils. En concomitance avec ce qui précède, les portions de silence ont de plus en plus de "substance", sont plus longues et s'affirment de plus en plus.

---

<sup>3</sup> Les descriptions antérieures sont situées dans différentes spatialités mais n'incluent pas de références quant à l'expérience de la temporalité dans les différents segments du parcours.

Par rapport à ce thème, le plus remarquable est que, à partir du troisième moment, l'expérience du temps varie considérablement, surtout si on la compare avec celle que l'on registre dans les profondeurs plus habituelles. Quant au temps chronologique ou la durée des diverses pratiques, il est très variable et dépend du tonus du début, de la quantité ou de l'intensité des bruits, des coprésences initiales, etc.

En synthétisant à l'extrême, on peut dire que je pars d'une situation dans laquelle règne le bruit et où le silence est occasionnel, et au fur et à mesure que j'avance dans le travail, c'est le silence qui tend à régner et le bruit qui se présente occasionnellement.

***Bruits habituels à ce moment-là*** : *expectatives que j'expérimente comme "hors tonus", actes de conscience, le point de regard, l'attention.*

*Dans le contexte de la recherche d'un "silence complet" correspondant à ce moment du parcours, j'estime les expressions psychologiques ci-dessus mentionnées (le point de regard, l'attention, etc.) comme étant des "bruits".*

***Mode de consolidation du silence profond et haut*** : *je laisse passer les expectatives subtiles, je reviens au ton adéquat et je me dispose à "lâcher ce qui reste".*

*Lâcher ce qui reste est lâcher un point de regard déjà flou (estompé) et une attention quasi nulle.*

*Je me "dissous" dans le silence, avec l'intention coprésente d'aller "dans un autre monde".<sup>4</sup>*

### **3. Considérations finales**

Si l'on révisé les descriptions ci-dessus, celles-ci peuvent peut-être laisser l'impression que le parcours que je réalise a des caractéristiques quelque peu linéaires ou peu "créatives", pour l'exprimer ainsi.

Mais ce que j'ai expérimenté est plutôt le contraire, car ces tentatives d'Entrée n'ont été en rien monotones et sont "pleines de vie". Ceci se donne car au cours du parcours se présente une grande variété de situations qui exigent d'être observées et ensuite pondérées de la façon la plus adéquate possible.

En plus, et comme nous le savons, ces travaux outrepassent le cadre de ce qui est "technique", par l'influence de facteurs préalables au travail en soi mais qui se manifestent dans le travail en soi. Par exemple, la finalité et la "charge affective" de l'opérateur.

En relation à ce qui précède, l'expérience clarifiée durant le processus d'Ascèse m'a conduit à conclure que « *lorsque les conditions internes adéquates sont réunies, la possibilité que surgissent les traductions du Profond augmente considérablement* ».

Cette appréciation n'exclut pas, comme hypothèse, l'action probable d'une (quelconque) sorte d'entité qui depuis le plan du Profond ou du transcendantal fasse parvenir "quelque chose", sans fournir aucune logique ou raison explicite, au plan dans lequel nous vivons nous les humains.

Cela n'exclut pas non plus l'action probable sur soi d'autres êtres humains qui disposant d'une Entrée consolidée peuvent agir sur d'autres.

Mais laissant de côté ces deux dernières situations dans lesquelles ce n'est évidemment pas moi-même qui peux agir directement, il m'a paru le plus équilibré de me centrer sur l'amélioration des conditions d'accès à cet "autre monde", donneur de Sens et plein de nouvelles significations.

---

<sup>4</sup> Cette dernière situation décrite a de nombreuses similitudes avec ce qui a été défini historiquement comme "trance". Par exemple, dans la perte de contrôle du processus et dans l'impression postérieure d'avoir "visité" d'autres réalités ou d'avoir été "visité" par d'autres réalités.

#### **4. Synthèse**

Ce travail décrit un parcours qui a été configuré comme Entrée dans le processus d'Ascèse.

Cette entrée se compose, pour ainsi dire, de quatre moments qui sont développés et dessinés par éléments.

L'intérêt de ces descriptions est de tenter de faire un apport à l'échange de procédés et d'expériences.