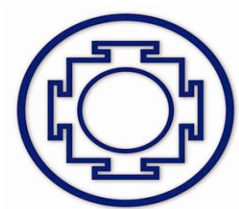


Expériences de RECONNAISSANCE



Victor Piccininni
vpiccininni@gmail.com
Centre d'Etudes
Parc d'Etude et de Réflexion La Reja
Janvier 2015

Traduction : François Giorgi
Relecture et corrections : Véronique de Pons
Parc la Belle Idée
Mars 2018

TABLE DES MATIERES

RESUME ET SYNTHESE	3
I. À PROPOS DE CE TRAVAIL.	5
II. INTRODUCTION	6
III. EXPERIENCES DE RECONNAISSANCE	9
TRADUCTIONS, DESCRIPTIONS DE REGISTRES ET	9
DIFFERENCES AVEC D'AUTRES TYPES DE COMPREHENSION	9
IV. RECITS D'EXPERIENCES DE RECONNAISSANCE	11
A) RECITS EN RELATION AVEC L'ATTENTION.	11
B) RECITS EN RELATION AVEC L'ENCHAINEMENT, LE HASARD ET LA LIBERTE.	14
C) RECITS EN RELATION AVEC L'INTERSUBJECTIVITE ET LA COMMUNICATION ENTRE LES TEMPS ET LES ESPACES.	16
D) RECITS EN RELATION AVEC LE TEMPS ET L'ENERGIE	18
E) RECITS EN RELATION AVEC LE SOMMEIL PROFOND SANS IMAGE.	20
F) AUTRES RECITS.	20
V. CONCLUSIONS	23
VI. ANNEXES	25
ANNEXE 1 : APPUI SUR LA RESPIRATION POUR L'ENTREE DE L'ASCENSE	25
ANNEXE 2 : BREFS COMMENTAIRES A PROPOS DE L'ATTENTION	27
BIBLIOGRAPHIE	33

RESUME et SYNTHÈSE

I. Concernant ce travail.

Cet écrit est un "récit d'expérience". L'intérêt est de compiler, résumer et synthétiser une série d'expériences personnelles définies comme expérience de "reconnaissance".

II. Introduction.

Les travaux de l'École sont une porte d'entrée pour la découverte d'autres réalités. Celles-ci font irruption pendant ou immédiatement après une profonde méditation, elles peuvent surgir en entrant ou en sortant du sommeil, elles peuvent se superposer lors d'une observation attentive d'un phénomène déterminé ou peuvent se construire pas à pas, au fur et mesure qu'on avance en approfondissant certaines expériences ou une étude.

Pour définir les expériences de "reconnaissance" nous nous appuyerons sur les explications développées par Silo dans le livre *Notes de Psychologie*.

Les états de reconnaissance peuvent être caractérisés comme des phénomènes intellectuels, dans le sens où le sujet croit, en un instant, "comprendre tout". Pendant un instant, il croit qu'il n'existe aucune différence entre ce qu'il est, lui, et ce qu'est le monde, comme si le "moi" avait disparu. À qui n'est-il pas arrivé d'expérimenter subitement une joie intense, sans motif, une joie soudaine, croissante et étonnante ? À qui n'est-il jamais arrivé de prendre conscience, sans raison apparente, de l'existence d'un sens profond et d'une évidence que "les choses sont ainsi" ?

III. Expériences de Reconnaissance : traductions, description de registres et différence avec d'autres types de compréhensions.

Il existe d'importantes différences entre les expériences de comprendre ou saisir "quelque chose" et celles que nous appelons de "reconnaissance".

Lorsque "je comprends" quelque chose, je registre à l'intérieur la réponse que je cherchais. C'est la solution à un problème. C'est l'acte de recherche qui trouve l'objet qui le complète.

Dans les expériences de reconnaissance, les registres sont différents.

L'impact du registre implique avec la même intensité, le corps, l'émotion et l'intellect. Tout frémit avec l'impact global que produit une distension profonde et totale. On registre le corps comme "unité" dans un espace dont les limites (celles du corps et de l'espace qui l'inclut) s'étendent. L'émotion m'accompagne d'une douce joie. L'intellect s'émerveille devant la compréhension totale de la réalité. L'articulation habituelle des idées ne parvient pas à expliquer les phénomènes et les signifiants qui en découlent. Une *réalité nouvelle* se "montre" face au regard intérieur.

En mots simples : "*je comprends comment tout fonctionne*". Le paradoxe d'une profonde compréhension et de l'impossibilité d'une explication fidèle devient évident.

IV. Récits d'expériences de reconnaissance

- b) Récits en relation avec l'enchaînement, le hasard et la liberté...
- c) Récits en relation avec l'intersubjectivité et la communication entre temps et espace
- d) Récits en relation avec le Temps et l'Energie
- e) Récits en relation avec le sommeil profond sans images
- f) Autres récits

V. Conclusions

On a retenu d'importantes conclusions, certaines pendant que l'on avançait dans le travail et d'autres lors de la production de la compilation finale. Les principales se réfèrent à :

1. La certitude de l'existence d'un même phénomène insaisissable en soi, qui se traduit sous différentes formes.
2. Le perfectionnement attentionnel constitue en soi une voie de travail qui permet le silence et le déplacement du "moi".
3. Ils existent d'importantes différences entre la compréhension intellectuelle, les croyances ou la foi et les *compréhensions profondes* données par les expériences de reconnaissance.
4. L'accumulation d'expériences de reconnaissance a permis de configurer pas à pas un nouveau paysage qui opère depuis la coprésence, comme une atmosphère mentale.
5. La tentative de traduire les expériences aide à les renforcer et à les mettre en relation avec d'autres expériences similaires.
6. Il est important de distinguer ce qui est une opinion, une croyance ou une foi de ces autres compréhensions surgies comme des traductions d'expérience de reconnaissance.
7. Il est important de ne pas confondre et de distinguer par leurs indicateurs, les expériences de reconnaissance et les autres expériences que sont celles de l'extase et du ravissement.
8. Les expériences de reconnaissance ont aidé à l'approfondissement de l'emplacement du regard.
9. Dans les expériences de *reconnaissance*, je distingue clairement trois moments :
 - a. **L'expérience en soi**
 - b. **Les traductions**
 - c. **Les interprétations**

Synthèse

Depuis le point de vue du processus de mon travail interne, les expériences de *reconnaissance* marquent un chemin en moi, sur lequel se "révèlent" les réponses à propos de comment sont réellement les choses. Ces réalités qui s'expérimentent comme *certitudes* - et non comme des opinions ou des croyances - aident à construire de nouveaux paysages et atmosphères internes.

I. À PROPOS DE CE TRAVAIL.

Cet écrit est une production que je désigne comme "récit d'expériences"¹ et qui fait partie du processus personnel dans les travaux de Discipline et d'Ascèse.²

Ce travail surgit comme une nécessité de sauvegarder, résumer et synthétiser une série d'expériences personnelles dans le cadre de celles définies comme "expérience de reconnaissance".

Concernant le contenu, c'est une compilation d'expériences résumées qui, du fait de leurs caractéristiques, s'incluent dans ce qu'on appelle *les expériences de conscience inspirée et les expériences du sacré*³, et particulièrement celles définies comme reconnaissance⁴.

J'ai divisé cet écrit en 6 chapitres et deux annexes.

Dans le chapitre I, je décris l'intérêt du travail et son contenu.

Le chapitre II est une introduction au thème des expériences de reconnaissance.

Dans le chapitre III, j'essaie de faire une description des traductions et des registres qui ont accompagné les expériences de ce type et les différences avec les compréhensions habituelles.

Dans le chapitre IV, j'inclus 18 récits d'expériences de reconnaissance avec leurs traductions et, dans certains cas, des interprétations personnelles sans fondement. Ces interprétations surgirent en même temps ou comme corrélat immédiat ou différé des expériences. Lorsqu'il y a eu des expériences similaires (que ce soit pour leurs traductions ou leurs signifiants), j'ai choisi seulement l'une d'entre elles. J'ai essayé de les grouper suivant un certain ordre thématique et non chronologique.

Le chapitre V contient les conclusions, certaines sont apparues pendant l'avancement des travaux et d'autres après avoir résumé les expériences en un seul récit.

Le chapitre VI contient les annexes.

Les annexes sont deux écrits aux caractéristiques différentes. Le premier est une description du travail avec la respiration dans la pratique de l'Ascèse. Le second est un écrit sur l'attention. Je les ai inclus pensant qu'ils pourraient aider à mieux comprendre et à donner un plus grand contexte aux récits du chapitre IV.

Concernant le mode de transcription des expériences, les récits n'ont pas d'uniformité dans les critères. Certains sont à la première personne et d'autres à la troisième. Certains semblent être des descriptions, d'autres des réflexions, et d'autres encore des dialogues avec le Guide Intérieur ou avec *un observateur interne profond*. Ceci est dû au fait que dans tous les cas, j'ai décidé de maintenir le plus fidèlement possible les textes et les "atmosphères" des notes originales de mon carnet, prises au moment de faire la Discipline ou les pratiques d'Ascèse.

¹ Récit d'expériences : c'est un travail qui décrit des expériences personnelles dans les thématiques se référant aux travaux d'École (Disciplines, Ascèse, etc.)

² Disciplines et Ascèse : font partie des Travaux d'École à l'intérieur des enseignements de Silo. Matériel de référence "Les Quatre Disciplines". www.parquepuntadevacas.net

³ Pour le thème de la "Conscience Inspirée" et "des expériences du Sacré", on a pris comme référence les explications données dans *Notes de Psychologie, Psychologie IV*, Editions Références, Paris, 2012, p. 287.

⁴ « Les expériences de reconnaissance peuvent être caractérisées comme des phénomènes intellectuels, dans le sens où le sujet croit, en un instant, "comprendre tout". Pendant un instant, il croit qu'il n'existe aucune différence entre ce qu'il est, lui, et ce qu'est le monde, comme si le "moi" avait disparu », SILO, *Note de psychologie, Psychologie III*, chapitre 5, *Le système de représentation dans les états altérés de conscience*, Op. Cit., p. 265.

II. INTRODUCTION

Les travaux de l'École sont une porte d'entrée pour la découverte d'autres réalités généralement cachées au regard habituel.

Ces autres réalités font irruption pendant ou immédiatement après une profonde méditation. Elles peuvent surgir en entrant ou en sortant du sommeil, elles peuvent se superposer lors d'une observation attentive d'un phénomène déterminé ou peuvent se construire pas à pas, au fur et mesure qu'on avance en approfondissant certaines expériences ou une étude.

Parfois, elles apparaissent comme des registres inexplicables et insaisissables, qui restent comme des signaux ou de simples soupçons et qui se décaient avec le temps dans des compréhensions plus amples. Dans un premier temps, elles laissent une saveur significative que, là, "il y a quelque chose de plus" et que l'on n'a pas pu capter ce quelque chose dans sa totalité.

D'autres fois, la réflexion et l'expérience atteignent une grande clarté et une certitude indubitable qui dépasse tous les états connus précédemment. Alors il n'y a pas de doute, ni d'intuition, ni de simple compréhension intellectuelle...

Surgit la compréhension profonde et totale de la réalité que l'on observe.
La reconnaissance fait irruption...

Pour définir les expériences de *reconnaissance*, nous nous appuyons sur les explications développées par Silo dans le livre *Notes de Psychologie* et plus spécifiquement dans *Psychologie III* lorsqu'il fait une description des "états supérieurs de conscience".

Les états de reconnaissance peuvent être caractérisés comme des phénomènes intellectuels, dans le sens où le sujet croit, en un instant, "comprendre tout". Pendant un instant, il croit qu'il n'existe aucune différence entre ce qu'il est, lui, et ce qu'est le monde, comme si le "moi" avait disparu. À qui n'est-il pas arrivé d'expérimenter subitement une joie intense, sans motif, une joie soudaine, croissante et étonnante ? À qui n'est-il jamais arrivé de prendre conscience, sans raison apparente, de l'existence d'un sens profond et d'une évidence que "les choses sont ainsi" ?⁵

La *reconnaissance* vient accompagnée du registre de *vérité absolue* mais le résultat de sa réelle *signification*⁶ semble impossible à traduire avec des idées ou en mots.

Dans tous les cas, lorsque l'on parle de signifiants, nous ne mentionnons pas le vocable dans son sens habituel, mais dans son acception comme « traduction de signaux provenant des espaces profonds » de l'intériorité.

Les signifiants transcendent l'espace et le temps. Dans les espaces profonds se trouve un "monde de signifiants", où il n'y a ni mot ni image, hors d'époque et, où le "moi" ne bouge pas. Dans les espaces profonds et sacrés, on trouve les signifiants objectifs, immuables, hors d'époque et indépendants des requêtes de chaque "moi". Dans le profond de la conscience on se connecte avec les signifiants qui ont toujours poussé lentement l'évolution de l'être humain⁷.

⁵ SILO, *Note de psychologie, Psychologie III*, chapitre 5, *Le système de représentation dans les états altérés de conscience*, Op. Cit., p. 265.

⁶ Signifiant(s) : La recherche de *s*. est caractéristique de l'Ascèse (voir). Les *s*. sont des registres cénesthésiques (sens internes), sinon on ne pourrait pas parler d'eux. Ils ne sont pas visuels, auditifs, olfactifs, etc. Ils ne sont connectés avec aucun sens externe et ils sont récupérés depuis la mémoire. Les interprétations (voir) sont postérieures. La conceptualisation de ces registres est différente car ils se configurent comme mythe, Fernando A. García, *Terminologie de l'École, Encadrement et vocabulaire*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, 2013, www.parquepuntadevacas.net.

⁷ Ibidem

Seuls le silence, la métaphore ou l'inspiration poétique peuvent aider à traduire ces expériences de *reconnaissance*.

Parfois aussi, comme dans ce cas, on essaie à ce que l'intellect et l'émotion traduisent par des mots quelques-unes de ces vérités, sachant à priori que le résultat final ne sera qu'un reflet plus ou moins grossier de ce que l'on essaie de traduire.

Je reconnais que dans ces interprétations se mêlent les traductions d'expériences profondes aux images propres de mes paysages. Mais de quelle autre manière est-il possible d'interpréter ces traductions profondes sinon avec le tamis des images de nos propres paysages ? Les messages du profond se traduisent, prennent forme et s'interprètent selon le regard particulier de celui qui observe, selon le contexte de ses croyances et coprésences⁸. Et en même temps, cet observateur est le seul qui pourra affirmer : « ceci est une simple opinion », « ceci est une simple croyance »... ou, comme dans ce cas, « ceci est ainsi » et se registre comme une nouvelle réalité qui se capte avec la totalité de l'être et qui, par la suite, impacte fortement la vie, modifiant ou réaffirmant d'anciennes croyances ou paysages.

Même dans la plus soignée tentative de décrire et d'expliquer seulement les traductions des expériences profondes, il existe quand même une interprétation de ce qui s'est passé, car elle se fait depuis un point de vue, donné par le lieu dans lequel s'est placé celui qui écrit, par ses croyances et par sa formation. Les *interprétations personnelles* apparaissent donc comme des structurations et synthèses des expériences et de leurs traductions.

Heureusement, dans toutes ces expériences décrites, j'ai pu garder une conscience claire qui est parvenue à reconnaître et distinguer ce qui est une expérience profonde de cette autre chose qu'est une interprétation personnelle.

Je reconnais aussi les multiples autres interprétations qui, au travers d'images différentes, peuvent expliquer les mêmes phénomènes. De ce point de vue, la communication ouverte sans préjugé, sans censure ni autocensure, à propos des expériences profondes mais avec de similaires ou différentes interprétations, peut ouvrir la porte à un échange enrichissant.

⁸ Coprésence : Quand l'attention travaille, certains objets apparaissent comme centraux et d'autres objets apparaissent à la périphérie de manière coprésente. Quand on porte attention sur un objet, son aspect manifeste est présent et son aspect non manifeste opère de manière coprésente. "On prend en compte" cette partie, même si nous n'y portons pas attention, SILO, *Notes de Psychologie, Psychologie I*, Op. Cit. En ce sens, et plus spécifiquement, nous appelons "coprésences" toutes impulsions - que celles-ci soient un acte, une représentation ou une sensation - qui se situent ou agissent depuis le champ contigu à la présence attentionnelle, Jano ARRECHEA, *Le Champ de coprésence dans la structure conscience-monde, Étude Préliminaire*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, www.parquelareja.org, 2010.

***Parfois j'ai brisé mes rêveries et
j'ai vu la réalité sous un jour nouveau⁹***

Silo

⁹ SILO, *Le Message, Le Regard Intérieur*, Chap. V, *Le Soupçon du Sens*, Éditions Références, Paris, 2010, p. 22.

III. EXPERIENCES DE RECONNAISSANCE

Traductions, descriptions de registres et différences avec d'autres types de compréhension

J'expérimente d'importantes différences entre les expériences de comprendre ou saisir quelque chose avec celles que nous appelons de *reconnaissance*.

Lorsque "je comprends" quelque chose, je registre intérieurement la réponse que je cherchais. C'est la solution à un problème. C'est l'acte de *recherche* qui trouve un *objet* qui le complète.

Je registre une distension car quelque chose s'est complété. Ceci reflète la structure de base du fonctionnement interne de ma conscience qui réalise son intention. "L'acte"... a trouvé son "objet".

Lors des expériences de *reconnaissance*, les registres sont différents.

L'impact du registre implique avec la même intensité le corps, l'émotion et l'intellect. Tout frémit avec l'impact global que produit une distension profonde et totale. On registre le corps comme "unité" dans un espace dont les limites (celles du corps et de l'espace qui l'inclut) s'amplifient.

L'émotion m'accompagne d'une douce joie.

L'intellect s'émerveille devant la compréhension totale de la réalité qui m'inonde. L'articulation habituelle des idées ne parvient pas à expliquer les phénomènes et les signifiants qui en découlent et, comme dans un puzzle magique, les pièces s'unissent et une *réalité nouvelle* se "montre" face au regard intérieur.

Je peux orienter le regard et les pensées vers l'Univers ou vers un phénomène particulier ou une situation de la vie (la naissance, la mort, la nature, l'être humain, l'humanité...) et tout ce qui s'observe ou se pense se comprend en profondeur. En de simples mots : "*je comprends comment tout fonctionne*".

Là, je ne registre pas "*l'acte-objet*" différenciés de façon habituelle. La conscience et le monde s'unissent en *une-seule-structure-non-différenciée*, comme si c'était la même chose.

Il y a le registre d'unité intérieure et que "*tout est bien*"... Tout l'existant se comprend en une même observation.

Le paradoxe d'une profonde compréhension et de l'impossibilité d'une explication fidèle devient évident.

Lorsque les registres de reconnaissance se diluent, les compréhensions se traduisent dans les formes habituelles du penser et du sentir. Une spéciale, étrange et agréable sensation de vide, que quelque chose d'extraordinaire s'est passé, perdue. J'ai fait des efforts pour récupérer l'expérience, mais cela n'a pas été possible sous sa forme complète, seuls restent des "vestiges" qui se mélangent avec les sensations habituelles. De toute façon, de nombreuses idées, sensations et émotions s'articulent en de nouvelles structures (interprétations) qui modifient mes croyances, mes états et idées antérieurs de manière significative.

Dans certains cas a surgi la nécessité de rester en silence pendant un long moment, comme extasié devant la réalité et une atmosphère différente. Dans d'autres cas, je me suis mis à écrire les notes qui ont servi d'appui à ce matériel.

Depuis le point de vue de l'expérience et de ses sauvegardes postérieures, je souligne l'importance de distinguer la *traduction* de cette autre chose qu'est l'*interprétation*. Dans la traduction, je décris le registre et les phénomènes que j'observe (*registres de distension, profond silence, amplification de l'espace, luminosité, point de lumière, douce joie, liberté, etc.*). Dans l'interprétation, il y a une

structuration et une espèce de récit qui tend à expliquer ce qui est observé. (*Là où l'Univers fait un profond silence, c'est aussi une communication avec l'intériorité profonde. Ceci est le Plan : nous allons tous vers l'unité, etc.*). Comme cela a déjà été commenté dans les paragraphes antérieurs de cet écrit : dans chacun des récits d'expériences, les traductions et les interprétations semblent se mélanger.

IV. RECITS D'EXPERIENCES DE RECONNAISSANCE

a) Récits en relation avec l'attention.

Conscience de soi.¹⁰

D'où je regarde ? D'où je fais attention ?

Dans l'observation quotidienne, je regarde et je fais attention depuis mes yeux. La perturbation, la joie, la colère, la rapidité ou l'ennui, tout cela domine mon regard mécanique... et ainsi ma vie s'oriente mécaniquement.

Mais parfois, j'approfondis et je parviens à réveiller un "troisième œil" qui observe ce qui regarde, qui regarde ce que je sens, qui regarde *ce que je fais*, qui regarde ce que je *pense*.

Je suis là à l'intérieur de moi-même, je regarde avec calme et avec une douce et étrange joie. Le temps s'étire, l'espace s'amplifie, les mouvements deviennent lents et harmonieux.

Même dans les situations perturbatrices, une paix et un certain calme accompagnent mes pensées et mes actions.

Je suis conscient de moi et du monde. Je peux choisir avec une plus grande liberté le chemin à suivre.

Lorsque je suis conscient de moi, je peux choisir la direction de mon regard et d'aller vers le monde... vers l'Univers. Je peux aussi fermer les yeux et choisir d'aller vers la profondeur de mon monde interne.

J'observe le "moi" et je comprends l'illusion de sa permanence. J'observe comment fonctionne ma conscience jusque dans ses moindres détails.

J'observe les autres et le monde et les comprends en profondeur.

Dans tous les cas, j'observe, je comprends et je me sens libre.

La conscience de soi est un mode d'observation attentive depuis un lieu plus profond de mon intériorité. L'observation est calme. Le perfectionnement de sa pratique permet d'observer les phénomènes et les mouvements du "moi", les fonctionnements des mécanismes de sa propre conscience et les phénomènes du monde depuis une perspective ample et neutre.

Attention pure¹¹

Je calme mes émotions, je tranquillise le corps et les pensées. J'observe un quelconque objet sans perturbation.

Je peux concentrer cette attention sur un seul objet... comme un "faisceau de lumière" qui concentre son énergie. Plus de concentration et plus de puissance...

¹⁰ Le thème de la *conscience de soi* est développé dans l'Annexe 2 de cet écrit.

¹¹ Attention pure : je nomme "pureté" dans l'attention, la concentration aiguë de la conscience sur un phénomène ou un objet donné, et l'absence d'autres phénomènes qui, comme perturbation ou bruit, la distraient de cette concentration. De plus grandes explications à propos des différentes sortes d'attention sont développées dans l'annexe 2.

Je peux pénétrer les objets et je découvre leurs détails les plus minimes ... et je peux amplifier le focus de cette énergie et voler, dispersé dans les nuages...

Concentration et fusion avec l'objet... ou simple vol de contemplation, tout dépend du type d'attention.

Attention simple et pure.

Je comprends que je peux réguler cette attention qui n'est rien d'autre qu'une part de mon énergie.

Je reste émerveillé face à la découverte. Je sens comme si je flottais... dans une douce joie.

Je suis essentiellement énergie-consciente.

Attention pure sur la fleur - arrêter le temps.

Dans l'écoulement du quotidien, je peux aller vers le passé, imaginer un futur possible ou coexister avec les présents permanents et changeants.

Tout est mouvement dans l'une ou l'autre direction, ou dans de multiples à la fois.

Dans certaines occasions, cette mécanique du mouvement permanent du temps se modifie et apparaît l'instant qui se fait éternel, et le point se confond avec l'infini.

Un exemple : l'attention pure sur le point, la fleur ou l'Univers.

Je perfectionne pas à pas l'attention sur la fleur. Pas à pas j'expérimente comment croît l'attention et la fusion avec la fleur. Les séparations dans l'espace disparaissent, les corps (du moi et de la fleur) s'unissent, et le temps s'étire. Registres étranges d'un "moi" qui se dissout et s'ouvrent les portes d'une douce et silencieuse joie. Cet instant est éternel et plein de signifiants et d'inspiration.

Attention pure sur la respiration – la joie qui s'étend.

Cette fois, "l'objet" de l'attention est ma propre respiration.

Distension profonde et attention pure à la respiration. Je m'éloigne des distractions du corps, faisant seulement attention à la respiration.

Je trouve rythme et harmonie. Je suis seulement un doux mouvement qui étend doucement ses vagues d'énergie. Expérience de Force....

La pure et simple attention sur la fleur ou sur ma respiration tendent à faire taire le "moi" et je me connecte avec une énergie et une profonde joie qui s'amplifie avec douceur.

Attention pure au remerciement – plénitude

Cette fois "l'objet" de l'attention est le registre de remerciement.

Je concentre mon attention sur le registre de remerciement pour une personne très aimée. Je m'efforce d'éviter tout type de distraction.

Le registre est de paix et de joie. Cette personne est en moi... son image se confond avec la mienne dans l'espace intérieur.

Je concentre toujours mon attention mais, maintenant, sur le registre de remerciement sans une représentation visuelle quelconque, maintenant il n'y a l'image de personne... *c'est seulement l'attention et le registre immatériel du remerciement...*

La plénitude qui s'étend. La plénitude qui connecte et voit le monde d'une façon nouvelle.

Le remerciement est un état interne en lui-même qui, indépendamment de l'image qui le propulse peut se contracter, se maintenir ou s'étendre.

"Vivre dans le remerciement" ou "vivre en remerciant" peut être le fondement d'un nouveau mode de relation avec soi-même, avec les autres et le monde en général.

b) Récits en relation avec l'enchaînement, le hasard et la liberté.

Enchaînement – tout est hasard

Je marche dans la ville ou dans la campagne. Je choisis mon chemin.

En réalité je ne choisis pas, je **crois** que je choisis... c'est une illusion. Tout est enchaînement et le hasard choisit pour moi.

Tout dans la vie est irrémédiablement enchaîné.

Tu crois que tu choisis ton destin et cependant sa majesté le Hasard choisit pour toi.

Nous avançons somnolant et nous ne pouvons pas nous en rendre compte. Intention, Destin, Accident et Hasard, tous unis et en relation impulsent notre chemin.

Hasard et ses millions de sentiers. C'est une Direction en spirale qui avance irrémédiablement vers son sublime Destin.

Et la liberté où est-elle ?

Seulement *des lueurs de liberté*¹² dans la profondeur de ma conscience... et dans un quelconque tournant dans lequel s'appuie le hasard.

Tentative de contact – Instant de “rupture et de liberté“... ou libération de la “forme mentale“¹³

Nous l'avons déjà dit, tout est un simple enchaînement : “acte-objet-acte qui devient objet-moi“...

Si le “moi“ fait silence, le sujet se perd dans une mer de douces sensations...

Reste la “forme“, toujours active, tissant de subtiles unions entre objets et actes qui s'estompent et se convertissent en objets d'un nouvel acte...

Ce sont les maillons d'une grande trame que la conscience tisse en permanence.

Si finalement reste le *Silence* et qu'il perdure, survient le calme infini qui précède la rupture.

C'est le calme infini dans la contemplation de la *forme* qui trans-forme, mais c'est toujours la *forme*.

Parfois, survient la *rupture* douce de la *forme*... c'est le *seuil*.

Instant sublime de rupture et de liberté !

Plus qu'une rupture, c'est un petit évanouissement...

Il n'y a plus de mental enchaîné. Il n'y a plus d'acte-objet, ni l'un, ni l'autre.

Tout s'unit dans un *même mouvement permanent et créatif*.

¹² “Lueur de liberté“ fait référence à un registre interne. Ce concept est développé comme “instant de liberté“ dans la profondeur de la conscience dans la Monographie de Dario Ergas B. sous le titre : *Recherche sur la Conscience Morale*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2010.

¹³ Forme mentale : structure et atome de base du fonctionnement de la conscience. C'est une “tendance“ intentionnelle et indissoluble qui lie les actes aux objets

Il y a une forte lumière, il y a liberté et sagesse.

Il existe des moments dans le travail interne profond quand je me maintiens patiemment dans la contemplation du "Silence", je reconnais l'existence d'un "seuil". Si je parviens à me maintenir là, calme et sans attentes, survient le passage à un état plein de Significations.

c) Récits en relation avec l'intersubjectivité et la communication entre les temps et les espaces.

Intersubjectivité vitale – "communication entre espaces"

Le "double" existe et entoure chaque corps animé : minéral (?), cellule, poisson, végétal, animal ... humain.

Corps et double sont des espaces énergétiques de différente densité. Nous ne créons pas l'illusion de la matérialité du corps qu'imposent les sens...

Je reconnais comme *mes semblables* non seulement les autres êtres humains, chez qui je reconnais une intentionnalité, qui me-nous projette, mais aussi tous les êtres animés dont leur propre nature *contient* une âme qui les anime.

La communication profonde et essentielle est entre les *âmes* ou les doubles énergétiques et ne dépend ni du corps ni du "moi".

Le regard actif et profond parvient à pénétrer et à franchir les barrières de l'organe de la vision.

"*L'embrassade fraternelle*" dépasse les limites des corps et il y a *quelque chose de plus* qui embrasse ces êtres qui s'unissent.

La subjectivité profonde se produit lorsque je parviens à me connecter avec les autres dépassant la barrière superficielle du corps et du "moi".

NGC3621 - communication entre les espaces¹⁴

(En entrant et en sortant du sommeil).

L'externe et l'interne, le haut et le bas sont seulement des références qui m'aident à bouger dans "ce" temps et cet espace.

Je fais taire les sens. Silence profond et attention pure à ce silence.

J'approfondis le regard et je tombe dans mon intériorité ... chaque fois plus profondément ... et j'arrive là où les espaces se dissipent. Dans ce *lieu*, il n'y a pas de référence spatiale.

D'autres fois, je fais taire les sens et je choisis "d'aller" vers "le dehors", traversant les espaces imaginés de l'Univers. J'arrive au même *endroit*.

Par deux directions apparemment (?) opposées, on peut avancer et arriver au même *endroit*.

Quelle étrange magie se produit là ? Si dans le silence je vais vers le "dehors", j'avance et je voyage aux confins de l'Univers, j'arrive aussi *là*, je suis dans le même *lieu* que dans la profondeur de mon intériorité.

Les espaces communiquent là où règne le silence. C'est là que demeurent les esprits et les âmes nobles.

NGC3621, c'est là où je vais lorsque je meurs, si je ne meurs pas.

Il y a ce "lieu" où je peux arriver par deux directions apparemment opposées.

¹⁴ NGC3621 fait allusion à ce qui est mentionné dans l'expérience guidée *Le voyage, SILO, Expériences Guidées*, Éditions Références, Paris, 1997.

J'arrive à cet espace mental avec calme, avec une intention – direction déterminée et beaucoup de *silence* ... et c'est là où l'interne et l'externe communiquent.

Ceci je l'expérimente seulement lorsque j'avance avec décision pour obtenir le *silence profond*¹⁵, dans l'une ou l'autre direction.¹⁶

NGC3621, là où l'Univers fait un profond silence, c'est aussi une communication avec la profondeur de l'intériorité.

¹⁵ "Silence et Silence profond" : se réfère à ce récit et à d'autres récits d'expérience, au "silence" comme état, comme "atmosphère mentale pleine de signifiants". Ce n'est pas le silence, en tant que situation psychologique, que l'on obtient en enlevant les tensions, les bruits et les perturbations de la conscience. C'est le "silence", comme traduction d'un nouvel espace mental auquel je parviens parfois après un approfondissement dans l'Ascèse. *C'est le Silence comme expérience d'un espace infini, vide de forme, mais plein de significations*. Cette expérience est amplement développée dans le travail intitulé *Le délice de l'Expérience du Silence*, Jano ARRECHEA, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, www.parquelareja.org, 2011.

¹⁶ L'étude détaillée de ce type d'expérience est amplement développée dans la production de Gustavo Hoerth, *Enigmes, Formes, Spatialité et Sens*. À la page 3, il nous dit : « Mais, derrière l'illusion de la conscience il y a "l'être" comme ultime réalité interne, et derrière l'illusion du monde il semble qu'il y ait "ce qui est hors de l'être" comme ultime réalité objective ». Et plus loin... « L'être" et ce qui "est hors de l'être" s'intègrent comme unité dans l'expérience du Sens ». Gustavo HOERTH, *Enigmes, Formes, Spatialité et Sens*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, www.parquelareja.org, 2013.

d) Récits en relation avec le Temps et l'Énergie

Tout est mental (1)¹⁷ – exercices avec l'attention

Je sens le velours... j'observe attentivement l'étoile... ou j'explore ce souvenir... ou j'écoute avec attention cette musique qui m'émeut...

Velours, étoiles, souvenirs, musique. Je reconnais que "tout est mental".

Si mon mental n'existait pas, rien n'existerait pour moi. Peut-être pour d'autres, mais je ne peux le garantir.

Ceci semble une objectivité, mais je reconnais qu'aujourd'hui cette vérité a une signification totalement différente pour moi.

Je demeure extasié... Découverte et émerveillement. Une joie douce et immense m'envahit.

Tout est mental (2) – ou énergie vitale

Habituellement, je vois les corps, je perçois et je crois que le matériel "existe". J'observe l'espace vide et mécaniquement, j'imagine son immatérialité. Dans le même temps, les idées et les émotions semblent avoir une existence plus ou moins variable. *Je vis dans cette illusion.*

Sans me le formuler, comme quelque chose déjà incorporé dans mon paysage, "je crois" habituellement que la matière et le vide, les corps et les émotions ou les idées s'opposent comme s'ils étaient de "nature" différente.

D'autres fois, je me réveille et je re-connaiss que *tout est mental*. Tout est énergie vitale en mouvement, tout se trouve interconnecté et interagit selon les Lois et les Principes¹⁸. Ceci est la grande vérité. Ceci est le moment dans lequel mon mental est lucide et perçoit une autre réalité qui me confirme "l'illusion de la matérialité".

Les pensées et les sentiments ont autant de vérité et de puissance existentielle que les corps matériels.

Le "moi" se situe nouvellement face à cette réalité qui, en tant que compréhension profonde, impacte intérieurement.

Depuis cette manière de "m'observer", je peux d'une façon différente orienter le moi et mon corps.

Les relations personnelles et avec le monde recouvrent une dimension et une profondeur différente.

Nous sommes une énergie consciente (ou pas) en mouvement, en processus et en relation constante avec les autres-énergies.

De même que je me baisse et esquive la pierre qui s'approche et menace mon corps, je dois reconnaître et esquiver les idées et les émotions négatives qui menacent de perturber l'existence.

¹⁷ *Tout est mental (1) et (2)* : dans ces deux cas la phrase fait référence à une série de compréhensions acquises lors de la pratique du Pas 2 de la Discipline Mentale. ces expériences eurent un fort impact concernant l'emplacement face au monde, du fait d'expérimenter la nature mentale de toute perception que l'on a du monde et de comprendre l'ingénuité que l'on a de la perception habituelle de ce que nous appelons généralement la "matérialité".

¹⁸ *Lois et Principes* : font référence aux quatre Lois Universelles et aux 12 Principes de l'Action Valable.

Autres temps- autres espaces- autres mondes.

Le corps est énergie dense qui se transforme et retourne au monde de la vie dense.

L'énergie du double, plus subtile que celle du corps, peut transcender si nous parvenons à l'unité dans *l'Esprit*, ce que nous appelons aussi *centre du centre*. Cette énergie, où va-t-elle ?

Au monde de la lumière, dans ce lieu que les Maîtres ont appelé "la cité cachée" ou "cité de la lumière". Le monde des Guides. Les Espaces et les temps qui communiquent entre eux... et qui sont aussi *ici*.

Des temps et des espaces qui ne sont pas dans "l'au-delà" comme beaucoup ont l'habitude de le commenter... mais *ici*, à l'intérieur et hors de moi. Nous vivons avec eux bien que nous ne puissions pas habituellement nous connecter avec eux, de même que le Profond est là en permanence, même si nous ne percevons ses signaux seulement de façon fugace.

Alors, face à cette grande vérité, rien n'est indifférent.

Comment connecter ici avec ces temps et ces lieux ?

L'unité du double dans ce "centre" qui se registre comme *centre du centre* est le point de départ...

Les temps – jouer et transformer les temps, ou "Le Temps qui joue avec les temps"

Crois-tu que l'hier soit passé ? Crois-tu que le futur ne soit pas arrivé ? Néanmoins ils sont ici et maintenant, ensemble au présent. Tous ensemble, ils sont "ton temps".

Si le regard est externe et superficiel, je crois ingénument qu'existe seulement ce que je perçois avec le regard, le goût ou l'ouïe.

Si j'approfondis le regard, je parviens à voir que les trois temps existent simultanément et que les "trois sont un".

Si je réveille mon regard et me place dans le "centre", je vois que la perception, le souvenir et le futur m'entourent, les trois se bougent autour de moi. Lorsque je suis là, j'observe et je joue avec les temps et je domine le paysage. Ainsi "j'imagine mon passé", ou "je me souviens d'un souvenir d'un futur qui n'a pas été", ou je peux "modifier un passé qui est présent". Je peux jouer et transformer les temps et donc *ceci* est ce que je suis. Je suis essentiellement temps qui joue avec le temps... et, à de brefs instants, liberté.

Observation profonde. Moment de compréhension et... lueurs de liberté !

e) Récits en relation avec le sommeil profond sans image.

Rêve (1), mort et réveil¹⁹

Quel est le mystère de ce sommeil profond qui m'invite à mourir sans peur, pour me réveiller ensuite sans même me demander : Où étais-je ? Que s'est-il passé ?

Et si je ne revenais pas de ce voyage fugace ? Si le sommeil était un départ sans retour ?
.....

Je reviens tous les matins de ce voyage sans m'interroger sur les chemins parcourus.
.....

Alors pourquoi avoir peur de la mort si je meurs tous les jours ?

Serais-ce que tu ne reviens pas réconforté de ton voyage et que tu le répètes tous les jours sans douter ni questionner ... ni discuter son destin ?

Ah ! Ce qui te décourage est de ne pas revenir "ici". C'est perdre ta sacoche qui t'attriste...

Mais regarde et, réjouis-toi... la sacoche est déjà vide !

Rêve (2)

Le corps fait taire sa pesante charge.

La mémoire ne veut déjà plus ni discuter ni voler ... ni jouer.

Le rêve prend son envol... je vais vers le Profond.

Destin incertain... seul un sombre tunnel et à la fin une lumière faible... il n'y a pas de doute, ceci est le chemin. C'est là-bas que je vais....

Oh ! Qui m'aidera à me souvenir ?

f) Autres récits.

Intuition du Plan – Tout va vers l'Unité

Comme l'eau cherche son chemin, la vie cherche inexorablement son destin.

Quel destin ?

Un couple, une famille, les amis, le peuple en révolution, la solidarité sans distinction... la conscience et la nation humaine sur son chemin, tous essaient et, sans le savoir, suivent le Plan.

Tous souffrent ou se délectent dans l'intuition de l'Unité ou parfois ressentie.

Il pourra y avoir des déviations et des accidents. Ce seront un, cent ou des millions d'années... mais le Plan va par là. Nous faisons tous partie de l'énergie dispersée du Cosmos... qui cherche l'Unité.

¹⁹ *Sommeil (1) et (2)* : fait référence à une série de dialogues et de réflexions à propos de ce qui arrive dans les moments de sommeil profond sans image. *Est-ce qu'il se produit là un silence total du moi ?* Est-ce un moment sans équivoque de contact avec le Profond, duquel il ne nous reste rien, ou si peu que, de ce fait, ils passent généralement inaperçus dans le sommeil avec images ou dans le demi-sommeil ?

Ceci est le Plan : *“Tout va et tous nous allons vers l’Unité”*

L’esplanade du Silence – le seuil –²⁰

L’esplanade du Silence est un grand plateau où je parviens parfois dans ma recherche intérieure.

Là-bas une grande Paix accompagne l’Être.

Ce n’est pas le silence habituel de la distension ou du *non-bruit*. Ce silence des sens est le premier pas.

Puis j’avance avec mon regard vers le Profond, me laissant tomber dans un vide.

Cette chute a une limite. Là, je commence à contempler un plateau de *rien* qui n’est pas le néant, de *vide* qui n’est pas le vide.

Souvent, l’inquiétude, les attentes et la douleur du corps me distraient et je reviens à ma chambre. Souvent, je parviens à rester là-bas un temps immensurable... et la contemplation profonde n’a pas d’explication... c’est Paix et douce... très douce Joie.

C’est l’esplanade du *silence profond*.

Certaines fois, un chemin s’ouvre tout seul et je parviens à monter au-delà de *ce lieu*... Je reconnais que le plateau marque un “seuil” où je peux demeurer, être... et *contempler*. Je peux parfois reculer... et parfois *m’élever*.

Lorsque je m’élève, parfois il y a la Lumière qui impacte et déstabilise. D’autres fois, il y a seulement des *signifiants et le sens-plein-de-la-liberté*.

Compassion

Je suis avec des personnes qui ont des difficultés. Attention calme, profonde et affectueuse.

J’observe que je peux écouter sans “avoir d’opinion”.

Je peux voir et écouter sans la présence centrale du moi, comme si je voyais et écoutais détaché de mes sensations habituelles.

Depuis cet endroit, je perçois les sensations de l’autre, ce que l’autre percevait ressent, et je comprends en même temps que ce n’est pas une “hallucination” ou une interprétation personnelle.

Je vois ce qu’il y a “derrière” ce que mes yeux observent, et “derrière” ce que les autres personnes disent.

J’écoute leurs paroles, et j’écoute aussi leurs sentiments. Je ressens leur plaisir et leur souffrance.

Le “moi” s’est déplacé. Il y a une attention pure vers les autres. C’est comme si je percevais et comprenais en profondeur ce que l’autre veut me dire, indépendamment de sa tentative à trouver ou pas les mots adéquats. Comme si j’étais “immergé” en son intérieur, observant avec calme ce qu’il sent, mais sans identification. C’est aussi comme si je “vibraï” avec cette autre personne qui essaie de me transmettre quelque chose. C’est comme si j’écoutais avec quelque chose de différent que mon ouïe...

Il n’y a pas d’attache. Il n’y a pas de critique, ni d’opinion. Tout se tait en mon intérieur.

²⁰ Cf. note 15.

Il y a du calme, une douce affection et une douce intention... une véritable solidarité.

Il y a de la compassion.

Notes complémentaires : ces expériences du registre de compassion à travers un type d'attitude et d'attention aux autres m'ont conduit aux conclusions suivantes.

- Lorsque quelqu'un se trouvant dans un moment particulièrement difficile veut me faire part de sa situation, en général, dans un premier temps, une réaction se réveille en moi (soit d'approbation, d'objection ou de rejet) et je me sens poussé à exprimer mes commentaires. C'est là que, comme premier pas, je vois qu'il est nécessaire de faire un effort conscient, de réduire au silence toutes ces expressions internes et de me concentrer à écouter attentivement avec la tête et le cœur.
- Par la suite, en parvenant à maintenir cette attitude d'écoute sans esprit critique avec la douce et affective intention de "comprendre", il m'est arrivé ou j'ai appris petit à petit, à savoir me connecter avec l'essentiel de la situation, que ce soit sa nécessité ou sa joie.
- J'ai compris que je commençais à expérimenter ce qu'on appelle *compassion*.
- Dans tous les cas, les sensations et les sentiments qui accompagnaient ont été le calme et le contact doux avec l'autre. Il n'y a ni perturbation, ni débordement, ni expression excessive et extrême.

V. CONCLUSIONS

Ces conclusions se sont consolidées en deux étapes. Une partie au fur et à mesure que j'avais dans l'accumulation d'expériences, et la seconde partie lorsque j'ai fait la compilation et la transcription finale dans le matériel que constitue cet écrit.

Un résumé des conclusions.

1. Bien que les expériences, les traductions et les interprétations, une fois rapportées au récit écrit semblent être différentes entre elles, reste la certitude qu'il s'agit toujours du même phénomène insaisissable en soi et que je traduis dans différentes formes.
2. Le perfectionnement attentionnel²¹, que ce soit depuis l'attention simple ou depuis l'attention en conscience de soi, constitue en soi, pour moi, une façon précieuse de travailler qui permet le silence ou le déplacement du "moi" et, postérieurement un contact avec le Profond.
3. Il existe une grande différence entre ce qui est compréhension intellectuelle, croyance ou foi et ces autres expériences qui sont de *compréhensions profondes* données par les expériences de reconnaissance.
4. L'accumulation d'expériences de *reconnaissance* m'a permis de configurer un nouveau paysage qui opère comme une "atmosphère" mentale depuis la coprésence attentionnelle. Ces expériences qui, avant, existaient seulement comme "croyances" se référant aux thèmes fondamentaux de l'existence (la vie, la mort, la transcendance, l'énergie, la conscience, l'Univers, etc.) se consolident, mais non plus en tant qu'"idées" mais en tant qu'expériences profondes empreintes de *signifiants*.
5. La tentative de traduire les expériences de *reconnaissance* vers le monde des idées et des mots, bien que l'on reconnaisse d'avance que cette tâche est impossible à réaliser fidèlement, m'a aidé à renforcer et à rendre les expériences plus durables, ainsi qu'à faire des relations avec d'autres expériences similaires de ma biographie.
6. Je souligne l'importance de pouvoir distinguer ce qui est opinion, croyance ou foi, et ces autres compréhensions qui ont surgi comme traductions et interprétations des expériences de *reconnaissance*. Les premières peuvent être variables, alors que les secondes demeurent inaltérables ou se renforcent indépendamment de la situation que l'on vit.
7. Je souligne aussi l'importance de pas confondre et savoir faire la distinction, grâce à leurs indicateurs, entre les expériences de *reconnaissance* et des autres expériences significatives que sont les expériences *d'extase et d'emportement*.²²
8. J'observe également que les expériences de *reconnaissance* ont aidé à un approfondissement de l'emplacement du regard. C'est comme si apparaissait un "*nouvel observateur*" qui, depuis la profondeur de la conscience peut observer tout avec une plus grande précision, tant les contenus propres au "moi" (mémoire, perceptions, carences et illusions, unité et contradiction, échecs, etc.) que les intuitions et les certitudes *d'autres réalités*. Il reste cependant le défi de savoir que faire avec tout ce que l'on observe et que

²¹ Le thème du *perfectionnement attentionnel* est développé dans l'annexe 2 de cette production.

²² *Extase* : situation mentale "dans laquelle le sujet reste absorbé, ébloui à l'intérieur de lui et suspendu". *Ravissement* : situation mentale caractérisée "par une agitation émotive et motrice incontrôlable dans laquelle le sujet se sent transporté, amené hors de lui dans d'autres paysages mentaux..." , *Terminologie de l'École, Encadrement et vocabulaire*, Fernando A. GARCIA, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2013.

l'on reconnaît parfois comme compensatoire et contradictoire et, d'autres fois, comme *unitif* pour sa propre vie.

9. Enfin dans les expériences de *reconnaissance*, je distingue clairement trois moments.

a. **L'expérience en soi.**

b. **Les traductions** : là, on récupère et on décrit les registres psychophysiques. Principalement ceux de "compréhension de tout ce qui existe", "la conscience et le monde" comme étant "la même chose", le registre de certitude que "c'est ainsi", "la liberté" et un profond "signifiant".

Occasionnellement (et selon la situation), mais non pas comme des indicateurs de reconnaissance, les expériences furent accompagnées d'un registre de luminosité et de doux registres d'énergie et de joie.

c. **Les interprétations** : elles incluent les récits et les paysages qui tentent d'expliquer ces traductions et ces signifiants.

VI. ANNEXES

Annexe 1 : Appui sur la respiration pour l'entrée de l'Ascèse

À un certain moment de mes explorations dans les pratiques d'entrée dans mon Ascèse et en ayant pour base quelques explications données par Silo dans certaines réunions d'École²³, j'ai commencé à inclure dans l'entrée de mon Ascèse un certain travail avec la respiration²⁴.

Quelques notes brèves qui résument et soulignent les conclusions de ces travaux.

Description et conclusions personnelles

1. La *respiration du cœur* accompagne mon Ascèse.
2. La *respiration du cœur* et le silence du "moi" sont la porte d'entrée au Profond.
3. J'inspire l'air par le nez, doucement mais vigoureusement. Je l'amène au cœur (je l'amène à la hauteur des poumons). Je le retiens là de brefs instants... je sens le cœur ... puis j'expire l'air par le nez... doucement.
4. Parfois, j'incorpore au "rythme" respiratoire d'entrée et de sortie une phrase d'une profonde signification interne pour moi : "**maintiens-toi immatériel et tu comprendras**".²⁵
 - a. Maintiens-toi immatériel (Pendant que j'inspire l'air par le nez),
 - b. Et tu comprendras (Pendant que j'expire l'air)
 - c. C'est comme si c'était une oraison interne pendant que je respire.
5. Je recherche du "rythme" et de "l'harmonie" dans la *respiration du cœur*. Ce n'est pas quelque chose de forcé. Ce n'est pas quelque chose de mécanique. C'est "senti". Lorsque je dis "senti", ça signifie que je sens la respiration comme quelque chose de plus que respirer... c'est une purification qui inonde mon corps.
6. Lorsque j'atteins *le rythme et l'harmonie*, la *respiration du cœur* est comme une *douce brise* qui parcourt mon corps.
7. Le secret est d'atteindre *le rythme et l'harmonie*, et que la *respiration du cœur* se fasse automatique. Ceci fait que je ne distrais pas mon attention pendant le Travail. Ça fait partie de mon *rythme interne*... elle s'incorpore à mes sensations internes et ne me distrait pas.
8. Il y a besoin de beaucoup de patience et beaucoup de temps de travail pour atteindre *le rythme et l'harmonie*. Pour parvenir à ce que la *respiration du cœur* s'incorpore comme quelque chose qui fait partie de mon être, de mon sentir interne et qu'ainsi l'attention ne se distrait pas. Il m'a fallu des mois de travail pour obtenir cette sensation.²⁶
9. Au début, ce fut quelque chose de très "artificiel", très forcé, et le "bruit" ne me permettait pas de continuer. Au bout de quelques minutes le bruit me perturbait et me "sortait" du Travail.
10. Peu à peu, j'ai pu dépasser ce "bruit". Je commençais à sentir la *respiration du cœur* comme une partie de moi. Au début quelques minutes... puis un peu plus... et ainsi de suite, jusqu'à l'incorporer comme une partie de moi-même.
Lorsque j'arrive à incorporer la respiration du cœur et qu'en même temps, je parviens au "silence du moi" au moyen de mes pas précédents de l'Ascèse, et que j'ai pu "connecter"

²³ Ces références peuvent être consultées dans le matériel *Notes de l'École* dans certains paragraphes qui mentionnent "les appuis qui facilitent l'entrée dans l'Ascèse". *Notes de l'École*, Matériel de circulation interne. Pages 20 et 21.

²⁴ Le travail sur la respiration, appui à l'Ascèse est amplement développé dans la monographie "*Etude sur la Prière du Cœur. Un procédé d'accès au Profond*", José G Ferez. C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2010.

²⁵ *Filocalia*, Edicion Lumen, 2006. Versions françaises : *La Philocalie*, Tome 1 & 2, CLEMENT Olivier, Editions J.C. Latès, Paris, 1995. Voir aussi GOUILLARD Jean, *Petite philocalie de la prière du cœur*, coll. Points Sagesses, 1979.

²⁶ Au début, la pratique était forcée et artificielle. Ce type de *respiration-prière* ne permet pas le silence interne. Après approximativement 3 ou 4 mois de pratique soutenue, on parvint à intégrer la respiration sans qu'elle génère de perturbation.

avec force à mon Dessein, l'Ascèse prend alors une force inusitée. Il y a des traductions énergétiques très fortes et significatives, comme si une force inhabituelle "se réveillait" et "se connectait". Les traductions dans ces cas sont très "étranges", difficiles à décrire (elles sont proches de ce que nous pourrions appeler "transe", avec une perte totale de références de temps et d'espace mais, au fond et paradoxalement, demeure un "calme" profond).

11. L'Ascèse peut se faire **avec** la *respiration du cœur* ou **sans** la *respiration du cœur*.
12. L'ascèse qui inclut la *respiration du cœur* est plus énergétique, des traductions et des phénomènes plus liés à la Force et aux registres "d'extase" se déclenchent.
13. L'Ascèse **qui n'inclut pas** la *respiration du cœur*, se traduit par des phénomènes plus "doux", il y a des compréhensions profondes et des registres de *reconnaissance* de réalités différentes.
14. Pour finir et sans aucun doute, la *respiration du cœur* réalisée avec affection et patience (non pas comme quelque chose de mécanique) permet de se connecter à une source d'énergie.
15. Si je parviens à incorporer la *respiration du cœur* aux pas de ma propre Ascèse (Dessein, registres significatifs de la Discipline et le silence progressif du moi), l'approche et l'accès postérieur au Profond prennent une dimension différente.

Annexe 2 : Brefs commentaires à propos de l'attention²⁷

1. Introduction

Cet écrit réunit une série de commentaires sur le travail avec l'attention. Les aspects théoriques trouvent leurs fondements dans différents écrits développés par Silo, lors de la transmission de son enseignement et dans les travaux connus comme travaux de l'École.

Ces commentaires n'ont pas pour objectif de faire un développement théorique sur l'attention, mais plutôt de traduire et transmettre quelques expériences qui j'espère seront une aide pour ceux qui désirent approfondir ce type de réflexion.

L'intention réside dans l'apport de quelques concepts, points de vue et nouvelles approches (ou du moins qui ont été nouvelles pour celui qui écrit), et que j'ai compris avec une plus grande profondeur, à mesure que j'approfondissais le travail avec l'attention et dans la recherche (parfois obsessionnelle) pour perfectionner ce travail, ayant l'intuition et comprenant que, dans ce perfectionnement, résidait la "clé" pour avancer dans le travail interne profond et pour accéder aux états les plus profonds connus comme "conscience inspirée".

Pour commencer, j'aimerais éclaircir un aspect essentiel de ce travail. Il se réfère à la façon dont on s'approche personnellement, façon par laquelle on se dispose à se dédier à ce type de pratiques.

Il existe une approche habituelle pour ce type de travail qui, en général, est associée à l'attention pour un type d'activité principalement intellectuelle ou mentale. Ce type de concept pourra être suffisant pour tous les travaux attentionnels appliqués à certaines situations de la vie quotidienne. Mais lorsque l'on prétend aller au-delà de ces limites avec *l'attention*, nous devrions tenir compte d'un aspect qui maintes fois est laissé de côté, et que nous considérons comme fondamental. C'est ce que nous pourrions appeler la *disposition interne*.

Ici, on veut expliquer qu'il est nécessaire d'avoir une approche non seulement depuis l'intellect mais aussi une approche et une disposition émotive particulières que nous pourrions nommer "d'affection" pour le travail attentionnel ; si nous prétendons que l'attention nous aide, non seulement dans les situations les plus habituelles mais aussi lorsque nous cherchons à ce qu'elle nous aide à ouvrir la porte des espaces les plus profonds, l'"atmosphère" de "se faire plaisir" est nécessaire.

Une disposition de veille habituelle (plus ou moins neutre) sera suffisante pour que l'attention se convertisse en un outil très utile pour les activités de la vie quotidienne, mais ce ne sera pas suffisant pour nous ouvrir les portes des expériences extraordinaires. Nous devons veiller à incorporer cette "atmosphère affective" dès le début pour dépasser les limites du travail attentionnel habituel.

2. Références au travail attentionnel dans la littérature mystique

Dans la littérature mystique, il existe de nombreuses références et une diversité de pratiques qui utilisent le perfectionnement de l'attention comme outil et attitude fondamentale pour l'accès aux états extraordinaires de conscience et pour le contact avec le "Profond".

La nécessité de cultiver une "atmosphère attentionnelle" très spéciale, qui grandira à mesure que l'on avance, est omniprésente, comme si c'était la "clé" qui ouvre les portes des espaces, des temps et des expériences profondes et/ou sacrées.

²⁷ Cet écrit est un extrait d'un matériel présenté en octobre 2012 au Parc d'Étude et de Réflexion la Reja (III^e Symposium du CMEH) sous le titre de *Brefs commentaires sur l'attention* ; ce texte est inclus dans le livre *Apports de la Psychologie du Nouvelle Humanisme*, Édition Quasar, Lima, 2013, non traduit en français.

Nous pouvons mentionner comme exemples quelques Maîtres ou œuvres inspiratrices pour illustrer ce que nous disons.

Bouddha

... Lors d'une occasion, le Bienheureux qui vivait avec les Kuru, dans une de ces villes à Kammasadhamma, là, le Bienheureux se dirigea vers ses moines et leur dit ainsi :

Moines, ceci est le seul chemin pour la purification des êtres, pour le dépassement de la peine et des lamentations, pour l'élimination de la souffrance et de l'affliction, pour atteindre le droit chemin pour réaliser le Nibbana : les quatre fondements de l'attention.

Quels sont les quatre fondements de l'attention ?

Là, moines, un moine vit en contemplant le corps dans le corps, avec ferveur, lucide et attentif, en rejetant la cupidité et l'affliction de ce qui est mondain.

Il vit en contemplant les sensations dans les sensations, en contemplant le mental dans le mental, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux, avec ferveur, lucide et attentif...

(Extrait du Sermon n°10 sur les fondements de l'attention – Majjhima Nikaya - Les sermons moyens du Bouddha.)

Patanjali

Qu'est-ce que le yoga ? Ce mot a de multiples interprétations et connotations. Patanjali explique sa compréhension.

Le Yoga est l'aptitude à diriger le mental exclusivement sur un objet et de maintenir cette attention sans aucune distraction.

(Yoga-Sutra de Patanjali- I.2)

Quelques apophtegmes des Pères du Désert

Questions : Nous te prions de nous enseigner ce qu'est l'attention du mental et comment se former pour l'acquérir parce que de tels travaux nous sont absolument méconnus.

Réponse (de Nicéphore) : Il existe un certain travail qui libère rapidement l'âme des passions. C'est une pratique indispensable à quiconque est touché par ces choses.

... Quelques saints ont appelé attention la préservation du mental, d'autres la protection du cœur et d'autres encore l'ont appelée "éveil" et bien d'autres noms semblables.

... Mais tous ces noms signifient la même chose. Exactement comme d'un pain l'on peut dire : une tranche, un morceau, un bout de pain, vous devez comprendre ainsi ces expressions à propos de l'attention.

... L'attention est l'indubitable certitude de la vérité supérieure.

... L'attention est l'acquisition de la vertu.

... L'attention est la sérénité du mental ou, dit autrement, c'est se maintenir imperturbable sans divagation dans le don de la compassion divine.

L'attention, c'est aussi l'origine de la foi, l'espoir et le véritable amour.

... Ce travail sur l'attention est le plus grand de tous les travaux, il peut être réalisé par beaucoup et par tous, s'ils sont dûment entraînés. Peu d'hommes reçoivent ce don directement et sans nécessité d'enseignement.

... L'attention est la meilleure expression de l'amour.

(La Philocalie de l'Oraison de Jésus)

Silo

Se référant à l'attention lors d'une causerie devant un groupe d'étude :

Le thème de l'attention, plus qu'une pratique est une attitude qui, si nous parvenions à la maintenir par goût d'être ainsi, nous aurions des registres de plus grande puissance et fraîcheur.

Nous parlons d'un comportement mental différent, qui, sans aucun doute, fait des différences avec le comportement mental habituel que nous observons autour de nous.

(Extrait d'une *Causerie sur l'attention*, Silo, Mendoza. 1989)

Et, dans un écrit se référant à un type particulier de l'attention, connu comme "attention avec conscience de soi", il clarifie :

L'unité que donne progressivement la conscience de soi est celle que l'on registre intérieurement comme la formation d'un "quelque chose" de nouveau en soi, d'un centre de gravité à partir duquel se développe l'activité vitale. Ceci est le sens du travail. À partir de ce point (à partir de la conscience de soi), on peut parler de développement.

Reformulons ceci d'une autre façon. Si l'on nous demandait d'expliquer en peu de mots à quoi tend le travail, nous dirions qu'il tend à :

Éliminer la souffrance par l'unité intérieure que donne la conscience de soi.

(Extrait de *Communication d'École*, publication interne, 1973.)

3. Qu'est que l'attention ?

L'attention est une activité du psychisme humain (mais pas exclusivement de lui) qui a surgi et s'est ensuite perfectionnée comme une partie du développement et de l'évolution de la vie en général et du psychisme humain en particulier.

Ce qui dans un premier temps est apparu comme "une mécanique de base" qui tendait à satisfaire les nécessités primaires de subsistance, de locomotion et de reproduction, s'est toujours plus complexifié au fil du temps, pour se transformer en une activité, non plus mécanique mais "réflexive, différée et intentionnelle", à son plus haut degré de développement, et ce, à ce que nous sachions, seulement dans la conscience humaine.

Synthétiquement, nous pouvons dire que l'attention est un "acte" qui est expérimenté lorsqu'un "objet" (un quelque chose matériel ou mental) accapare, pour différents motifs, l'intérêt de la conscience.

Comme nous le commentons, cet "acte" peut être mécanique et dépendant des stimuli externes et internes qui s'imposent à l'activité que l'on est en train de réaliser.

Cet "acte" de faire attention peut être aussi "intentionné". Cette situation se produit lorsqu'il existe une réflexion personnelle en amont du lancement d'un acte attentionnel comme quelque chose de

voulu. Il y a un intérêt et une décision préalable qui impulse l'action de faire attention. Exemple : je suis dans une situation d'ennui, je réfléchis et je décide de lire un certain livre. Alors mon attention se concentre sur cette lecture.

Depuis ce point de vue, que nous l'appelions "mental ou psychologique", l'attention est "un acte de conscience", un courant d'impulsions qui "cherchent" un "quelque chose" (objet) qui les complète.

Mais nous pourrions essayer d'incorporer d'autres points de vue pour comprendre avec une plus grande profondeur ce qu'est l'attention. Par exemple, un point de vue que nous pourrions appeler *énergétique*. Depuis cette approche, cet "acte" est un courant d'impulsions, c'est fondamentalement *un flux d'énergie psychophysique*²⁸ qui essaie de communiquer ou de se connecter à différents espaces, différents sujets et objets.

Quand nous observons l'attention depuis cette conception, il est plus facile de comprendre que tant la puissance que l'amplitude ou le focus de cet acte attentionnel peuvent être variables, et qu'il existe un *point de contrôle* pour ces variations. Ce point de contrôle correspond à un "*point interne*" situé dans un endroit de l'espace interne de la tête à la hauteur des yeux. Depuis ce "point de contrôle", on peut ajuster la concentration ou l'ouverture du faisceau d'énergie attentionnelle, depuis sa concentration maximale en seul point, un seul objet ; ou bien je peux faire croître graduellement l'amplitude du faisceau jusqu'à atteindre chaque fois plus d'espace, plus d'objets. Depuis la concentration maximale en un point jusqu'à parvenir à l'amplitude maximale qui englobe. Depuis le point jusqu'à l'Univers et vice-versa.

Comprendre ce concept "énergétique" de l'attention et incorporer le maniement de ce mécanisme de "contrôle et de graduation" de l'énergie attentionnelle, sont deux aspects importants, si nous prétendons perfectionner le mécanisme attentionnel.

4. L'attention et sa relation avec l'activité des "centres de réponses" (intellect, émotif et moteur)

L'attention n'est pas une activité seulement intellectuelle. Cette conception a conduit à de nombreuses erreurs conceptuelles et expérimentales. Tout "acte" humain implique toujours toute la structure psychophysique et bien entendu, l'attention n'échappe pas à cette grande vérité.

"*L'attention pure*" est un acte d'harmonie interne où les trois centres de réponses, connus comme intellectuel, émotif et moteur travaillent dans la même direction, alignés et en structure.

C'est comme si nous disions : "le corps, l'émotion et les idées participent de l'acte attentionnel", et lorsque les trois se connectent positivement dans l'attention, la réalimentation permet de multiplier sa puissance et son énergie.

"L'attention" prend du volume, de la puissance et de la profondeur.

Lorsque cela arrive, nous parlons d'un acte attentionnel qui se transforme en un "tonus attentionnel" ou "une attitude attentionnelle" qui a des registres très particuliers de paix, de calme et de puissance interne, et qui implique de façon harmonieuse et cohérente les activités des trois centres mentionnés. C'est l'attitude et le tonus attentionnel qu'il convient d'incorporer si l'on prétend arriver aux espaces et aux travaux les plus profonds.

5. Deux types différents d'attention : "attention simple et "attention avec conscience de soi"

²⁸ *Flux d'énergie psychophysique* : similaire aux flux et à la mobilisation énergétique qui se produit dans tout type d'activité de représentation interne, qui se donne par l'imagination, le souvenir ou la perception. Si on approfondit cette approche énergétique de l'activité psychophysique, opposée à la "matérialité" habituelle avec laquelle on traite généralement ces thèmes, on peut arriver à mobiliser des compréhensions profondes à propos des grandes vérités de l'existence et sur l'illusoire de la matérialité.

Selon le point de vue depuis lequel nous parlons, nous pouvons mentionner différents types d'attention. D'un certain point de vue, nous pouvons parler d'une attention avec ou sans bruit, depuis une autre approche, nous pouvons parler d'une attention tendue ou détendue.

Maintenant, si nous nous concentrons pour différencier le type d'attention du point de vue du "lieu depuis lequel on fait attention", nous pouvons en mentionner au moins deux types ; une première façon appelée "attention simple" et une seconde que nous appelons "attention en conscience de soi".

5.1. L'attention simple

Dans l'attention simple, le "point" depuis lequel j'observe coïncide avec la limite de "mon espace de représentation interne". Je mentionne "la limite de mon espace interne" et pas simplement l'organe de la vision, car cela dépendra du type de phénomène que j'observe, pour que ce point corresponde à l'organe de la vision, de l'ouïe, du toucher, du goût ou de l'olfactif, cela dépend du sens ou des sens qui interviennent.

C'est comme si j'essayais "d'unir" deux mondes (l'interne et l'externe), en me situant à la limite de ces espaces "apparemment" séparés.

Si j'atteins cet objectif, en maintenant en plus le "tonus attentionnel" mentionné dans les paragraphes antérieurs comme essentiel, je commence à expérimenter l'objet ou les objets qui sont au centre de mon attention comme une "partie de moi" : "je suis la fleur que j'observe"... "Je résonne avec la musique comme si cet orchestre était à l'intérieur de moi"... "Les, apparemment, mondes externe et interne s'unissent et sont un".

Dans ce type d'expériences se produit une "totale identification" entre ces deux corps, entre ces deux objets ou espaces que l'attention unit.

On dépasse les limites de la perception habituelle, ce qui permet de reconnaître la séparation des espaces et des objets.

Si l'on approfondit dans ces registres et si l'on donne de la permanence à cet état d'observation, certainement que sur la base de son propre mode de traduction, apparaissent alors des phénomènes et des registres inhabituels de grande paix, de force et de joie, de connexion avec l'existant ainsi qu'une grande force interne.

Comme exemple de ce type d'expériences, souvenons-nous ce que nous dit une pratique qui implique "l'attention simple" dans la totalité de son potentiel. Nous nous référons aux Expériences Guidées, une série d'exercices de méditation et de réflexion basés sur les images, qui trouvent leur plus grand potentiel de réalisation lorsque nous pouvons les vivre depuis une "attention simple" pure et profonde.

Souvenons-nous par exemple l'expérience guidée "Le Festival".

*"Je fixe mon attention sur une fleur, qui est reliée à sa branche par une tige fine à la peau transparente à l'intérieur dont la couleur verte luisante se fait de plus en plus profonde. Je tends la main, passant doucement un doigt sur la tige lisse et fraîche, interrompue à peine par de minuscules proéminences. Ainsi, en remontant entre les feuilles d'émeraude, j'arrive aux pétales qui s'ouvrent en une explosion multicolore. Des pétales, tels des cristaux de cathédrale solennelle, des pétales tels des rubis, comme le feu qui s'éveille du foyer... Et dans cette danse de nuances, je sens que la fleur vit comme si elle faisait partie de moi."*²⁹

5.2. L'attention avec "conscience de soi"

²⁹ SILO, *Expériences Guidées*, Éditions Références, Paris, 1997.

Dans ce cas particulier de l'attention, nous portons le point d'observation dans un endroit à l'intérieur de notre tête à la hauteur des yeux.

Notre observation depuis cet endroit interne nous inclut. L'observation inclut notre corps, nos émotions et nos actes mentaux, tout en même temps que je fais attention à ce que je veux observer.

C'est comme si j'incorporais « *un œil qui observe ce que j'observe qui, depuis mon intérieur, fait attention avec calme à ce à quoi je fais attention et comment je fais attention* ».

Évidemment, je dois maintenir ici tout ce à quoi nous nous sommes référés dans d'autres parties de cet écrit, quant au tonus attentionnel et à la disposition émotive, en tant qu'éléments indispensables pour que cette "conscience de soi", si elle devient permanente et profonde, m'ouvre les portes à des expériences non-habituelles.

Les registres qui généralement accompagnent ce type d'observations sont :

- ✓ Un registre "d'étrangeté" non habituelle, nouveau dans sa propre façon de sentir,
- ✓ Une plus grande lenteur dans les mouvements,
- ✓ Une plus grande neutralité émotive face aux phénomènes externes et internes,
- ✓ Registre que le temps et l'espace s'étendent et s'amplifient,
- ✓ Je suis conscient de moi et du monde, ma liberté de choix augmente,
- ✓ On se sent soi-même en présence de soi-même. J'ai le registre que "j'existe",
- ✓ Les réponses sont différées,
- ✓ Il y a des registres de calme, de force et de douce émotion.

Si l'on parvient à une certaine permanence dans cet état, peuvent alors commencer à surgir des expériences et des compréhensions non-habituelles, en lien généralement avec ce que dans le livre *Notes de psychologie*³⁰, Silo mentionne comme *extase* et *reconnaissance*.

6. Synthèse

Le perfectionnement attentionnel implique essentiellement de passer de la simple action de faire attention, généralement en relation avec une activité intellectuelle, à l'action de faire attention incorporée comme attitude attentionnelle. Dans l'acte de faire attention, cette attitude attentionnelle implique toute la structure psychophysique (corps, émotions, et idée) et de plus se donne dans une atmosphère de *douce affectivité*, comme base initiale.

Ce *tonus attentionnel* est un mode particulier *d'être et d'observer* le monde, qui habilite la possibilité d'avoir des expériences extraordinaires du type connu comme conscience inspirée, qui peuvent se donner tant depuis l'activité de *l'attention simple* qu'avec l'approfondissement de *l'attention avec conscience de soi*.

Ce nouveau type de *réveil attentionnel* se registre aussi comme un *nouveau centre de gravité* et comme acte d'unité interne qui mobilise décisivement l'action réflexive et valable dans le monde.

³⁰ SILO, *Notes de Psychologie*, Op. Cit.

BIBLIOGRAPHIE

- *Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo (Apports depuis la Psychologie du Nouvel Humanisme)*, Ed. Quasar, Lima, Pérou, 2013.
- ARRECHEA Jano, *Le Champs de coprésence dans la structure conscience-monde. Étude Préliminaire*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, www.parquelareja.org, 2010.
- ARRECHEA Jano, *Le délice de l'Expérience du Silence*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, 2011, www.parquelareja.org, 2011.
- ERGAS B. Dario, *Investigation sur la Conscience Morale*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2010.
- FERES José G., *Étude sur la Prière du Cœur. Un procédé d'accès au Profond*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2010.
- FIGUEROA Pía, *Investigations sur les Rêves*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2008.
- GARCIA Fernando A., *Terminologie de l'École. Encadrement et Vocabulaire*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2013.
- HOERTH Gustavo, *Enigmes, Formes, Spatialité et Sens*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, www.parquelareja.org, 2013.
- SILO, "Œuvres complètes Vol. I et II", Plaza y Valdez, Mexico, 2002. (Pour les versions en français, cf. les notes de bas de page pour références à chaque livre)
- SILO, "Notes de Psychologie", Éditions Références, Paris, 2011.
- SILO, "Le Message de Silo", Éditions Références, Paris, 2010.
- *Les Quatre Disciplines*, C.de É. Parc d'Étude et de Réflexion Punta de Vacas, www.parquepuntadevacas.net, 2010.
- *La Filocalia de la Oración de Jesús*, Edition Lumen, Buenos Aires, 1979. (Références bilb. En français : La Philocalie, Tome 1 & 2, Clément Olivier, Editions J.C. Latès, Paris, 1995. Voir aussi Gouillard Jean, Petite philocalie de la prière du cœur, coll. Points Sagesses, 1979.
- "Majjhima Nikaya" *Les Sermons moyens du Bouddha*, traduction d'Amadeo Solé-Leris et Abraham Velez de Cea. Ed. Kairós, Barcelone, 1999.
- T.K.V. Desikachar, "Yoga-Sutra de Patanjali", Ed. EDAF, Barcelone, 2006.