



Hypnos, dieu grec du sommeil, bronze du IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère

## **INVESTIGATION SUR LES RÊVES**

Pia Figueroa

2007/2008

## EXPÉRIMENTATIONS DANS LE NIVEAU DE SOMMEIL

Ce travail n'est pas issu d'une thèse quelle qu'elle soit, mais de la nécessité de synthétiser et d'ordonner l'expérience obtenue lors des tentatives d'incursions dans le niveau de sommeil, et ce, dans le but d'apprendre à rêver de ce dont on veut rêver.

Notre investigation s'inspire de la proposition de diriger les rêves, proposition exposée dans les matériels de l'École qui encadrent la recherche pratique. Dans ces notes, on mentionne également des cas qui constituent des antécédents historiques d'incursions dans le niveau de sommeil.

Ici, nous présenterons des antécédents historiques complémentaires basés sur différents auteurs, principalement une compilation effectuée au II<sup>e</sup> siècle par Artémidore d'Éphèse (aussi appelé Artémidore de Daldis).

Ensuite, nous décrirons les circonstances dans lesquelles est apparu notre intérêt pour le monde onirique, les procédés utilisés pour faire des incursions de façon intentionnelle, en esquivant les difficultés qui se présentent, notamment celles des rebonds postérieurs: le rêve dans le niveau de veille. Nous expliquerons aussi le moyen utilisé pour fixer l'intention avec laquelle on va entrer dans le niveau de sommeil, en travaillant avec les coprésences qui se fixent dans le champ de présence et qui ont une forte charge affective ; comment cet intérêt fixé peut être rappelé au cours de la nuit et, enfin, la façon de noter les rêves sans se réveiller.

L'expérimentation a permis de détecter un "regard" qui observe les séquences oniriques et qui apporte une qualité différente aux rêves par rapport au rêve habituel, plus lourd et végétatif. Ce regard est celui qui va chercher les images coïncidant avec l'intérêt fixé, tandis que la charge affective est celle qui permet à la conscience de rêver dans la direction formulée. On observe ainsi les séquences oniriques qui prennent racine dans les traductions de différentes impulsions, dans les sensations et les souvenirs, tous étant au service du but déterminé.

Cette tentative de manier les rêves a produit un travail qui n'est pas de composition mais d'orientation, de direction mentale, de pointer fortement ce que l'on veut, ce dont on a besoin, en rêvant avec les contenus que la conscience trouve parmi les éléments dont elle dispose.

Par ailleurs, nous dégageons des observations supplémentaires qui, bien qu'elles ne constituent pas le point central de l'expérimentation, ont néanmoins apporté des compréhensions intéressantes. Par exemple, le constat que toutes les données de mémoire sont présentes dans tous les niveaux de conscience ; qu'à partir du rêve on peut accéder à des registres gravés depuis d'autres niveaux ; qu'il est possible d'établir de nouvelles relations entre les données déjà enregistrées en mémoire, d'apprendre dans les rêves, d'intégrer, de résoudre ; que la construction interne prend forme dans tous les niveaux de conscience ; que, par les caractéristiques du niveau de sommeil, on peut reconnaître avec facilité l'emplacement des images dans les coordonnées de l'espace de représentation. Nous avons constaté aussi que la charge affective donne direction aux processus mentaux indépendamment du niveau

de conscience ; que les coprésences ont des charges affectives puissantes et qu'elles orientent la conscience dans cette direction ; qu'un dessein requiert cette charge affective pour pouvoir opérer.

Ensuite, nous ferons quelques considérations sur l'interprétation des rêves et nous conclurons en énonçant des lignes de travail possible pour le futur. Celles-ci pourraient donner continuité à ce qui a été fait à d'autres époques avec les rêves (guérison, divination, incubation, interprétation) ou bien être orientées dans des directions nouvelles susceptibles d'être poursuivies, même en équipe.

Dans l'Annexe 1, se trouve la matière première des investigations réalisées durant une période de 15 mois, avec les rêves notés et classés. L'Annexe 2 rend compte de rêves dans lesquels chacun des Pas disciplinaires a laissé ses traces.

En résumé, ce travail – encadré dans les matériels de l'École et basé sur quelques antécédents historiques – provient de l'expérience faite lors des incursions dans le niveau de sommeil pour apprendre à diriger les rêves. Il décrit les procédés qui rendent cela possible et expose certaines des compréhensions qui sont apparues.

Il s'agit d'une expérimentation qui correspond à un moment de processus (troisième quaternaire et premiers mois de l'Ascèse) au cours duquel nous avons tenté de créer une nouvelle habitude dans le sommeil : celui de diriger les rêves vers un intérêt déterminé.

Octobre 2008

## 1. - ENCADREMENT

Parmi les matériels de l'École, ce sont ces quelques notes sur le Rêve qui ont servi de cadre à notre recherche:

*Il y a plusieurs façons de diriger les rêves. Pour manier le rêve et rêver de ce que l'on veut, il faut faire un travail systématique. Le tout est de s'y mettre. Ce travail n'est pas recommandé pour des thèmes compensatoires.*

*Se mettre dans le rêve est une anomalie, tout comme mettre le rêve dans l'état de veille. Le prix à payer est qu'il y a des rebonds du rêve en niveau de veille, des contenus oniriques s'infiltrant dans la veille, des images, des hallucinations apparaissent.*

*Avec la plasticité du rêve on peut arriver à des espaces éloignés, on peut voler, c'est un peu magique. C'est l'entraînement classique.*

*Il convient de commencer de manière simple pour apprendre, nous prenons la personne par la main jusqu'à ce qu'elle puisse manier ce thème seule. Une chose est de se souvenir des rêves et de les noter, une autre chose est de les induire (de les produire). Tu peux te retrouver avec des "réponses" venant d'ailleurs.*

*Se mettre dans le rêve amène à apprendre sur soi-même.*

*Le plus intéressant, ce sont les "rêves produits", c'est de manier les rêves. Il faut se mettre dans le rêve et produire les images que l'on souhaite.*

### **Procédés**

*Il ne convient pas de se réveiller souvent, il suffit de se réveiller 2 ou 3 fois lors d'une session. Il ne faut pas le faire plus souvent parce que cela altère beaucoup. Ensuite, il faut se reposer suffisamment.*

*Pour favoriser le souvenir des rêves, il faut se mettre dans une situation inconfortable, pour pouvoir pêcher (remonter vers le "haut") les "poissons" du rêve.*

*Ces inconvénients (ne pas être trop vêtu, dormir sans oreiller, etc.) provoquent un sommeil léger : tu dors et tu te réveilles ; tu es dans la "sommolence".*

*Le rêve végétatif est très profond et tu ne t'en souviens pas.*

*Le niveau de sommeil ne fonctionne pas avec un maniement de veille, le rêve t'emporte (t'entraîne), c'est pour cette raison que tu dois avoir l'image chargée, le dessein, la direction que tu veux donner au rêve. C'est le mécanisme des "aphorismes", c'est le mécanisme de la "demande", c'est une force extraordinaire. C'est comme cet effort d'aller vers le haut, mais ici de façon inversée, vers ce qui est onirique, hallucinatoire. Aller vers le rêve avec une question, un problème à résoudre. Il faut le charger avant ou demander au Guide de l'inspiration pour une situation. Dans le rêve dirigé, il y a une direction, c'est-à-dire que d'une certaine manière, on va introduire dans le sommeil des mécanismes de réversibilité qu'il n'y a pas normalement (dans ce niveau de conscience).*

*Ce sont ces niveaux qui sont suggestifs et qui ont d'autres significations. On peut entrer en contact avec un autre niveau au-delà de la veille, on peut également avoir des aptitudes pour manier les niveaux bas. Si dans l'Ascèse tu vas vers le haut et tu*

*fais des efforts pour entrer en contact avec un autre plan, sans produire d'images (sinon tu fais tout foirer), au-delà des images et de la représentation, alors tu peux également connecter et diriger dans le plan bas.*

*Le "rêve dirigé" est le rêve dans lequel opèrent des images "projet" élaborées en veille et qui sont introduites dans le rêve par le biais d'une pratique.*

*Comme hypothèse, nous allons travailler la clarification des images en veille, par rapport au "dessein", en essayant de l'emmener dans le sommeil, et même de le reprendre au moment du réveil, dans l'état intermédiaire de "sommolence".*

*Par exemple:*

*Entrée dans le Paradis, des jardins, avec des êtres ailés et lumineux, en volant plus loin encore, jusqu'aux sources lumineuses dans lesquelles la lumière se transforme en "bonté" (paix, force, joie) en insufflant une inspiration qui t'accompagne dans la vie quotidienne ("monde matériel").*

*Ce qui nous intéresse c'est la dynamique, la puissance du rêve.*

### **Contextes historiques**

*Dans l'Antiquité, on disait que dans le rêve on pouvait voir des choses, qui ne pouvaient pas être vues en veille.*

*Ils savaient que le rêve ordinaire déforme et ils disaient que ce rêve sortait de la "corne de nacre" et qu'il ne fallait pas le suivre. Il y a d'autres rêves qui sortent de la "corne de Thor", le "rêve prémonitoire" qui révèle des choses, ou bien par lequel on comprend des choses intéressantes, duquel on obtient des connaissances, etc. Ceux-ci étaient "les rêves vrais".*

*Les devins avaient des rêves vrais, les oracles, les Pythies, avaient des rêves inspirés, induits artificiellement, souvent avec des gaz ou des boissons toxiques. Mais cela ne nous intéresse pas, il est préférable de manier le rêve avec la tête, et qu'il te livre des informations intéressantes.*

*Dans l'Histoire, on a connu l'induction hypnotique.*

*Celle-ci est devenue une technique d'inspiration pour entrer en transe. Une personne se mettait à dormir et une autre personne lui pressait la poitrine doucement – pour inhaler et exhaler –, travail qui consistait à guider le sujet par un contact tactile, de maître à disciple, mais le sujet ne dirigeait pas le rêve, ce dernier étant induit par le guide.*

*Par exemple :*

*"Maintenant tu vois un dragon, etc..." était une induction hypnotique : on induisait des images depuis le dehors. Cela est possible. On mettait des parfums, on lui suggérait qu'il marchait dans un jardin, et alors le sujet sentait un parfum de roses, etc... Ces images pouvaient s'infiltrer même dans le rêve profond.*

*C'est à la même époque qu'ont eu lieu les expériences de A. Volta avec l'électricité, celles de Mary Shelley et de Lord Byron (où apparaît le même argument: Frankenstein prend vie et commence à marcher par lui-même). C'est l'époque de l'inconscient, du "ça" et des instincts, avant l'apparition de la*

psychanalyse. C'est l'époque du néo-romantisme.

*Cagliostro utilisait une bassine et une bougie.*

*Quand il parvenait à plonger quelqu'un en état de rêve artificiel (époque de Mesmer), il lui indiquait d'aller à Palerme et d'aller voir sa fiancée pour lui donner des nouvelles. Il faisait ce type d'expériences avec ses collaborateurs.*

*Les rêves jouent un rôle très important dans l'apparition de ces phénomènes; les rêves ont révélé beaucoup de choses tout au long de l'Histoire.*

*Dans l'Histoire, l'interprétation des rêves a été un thème important, parce qu'elle "révèle" des significations profondes, parce qu'elle permet la connaissance de l'âme humaine.*

*Les rêves ont été étudiés et utilisés parce qu'ils ont des choses à dire en matière humaine.*

### **Traduction d'impulsions**

*"Le langage des oiseaux" est un pré-langage comme les gestes, les mudrâs, les danses. Il y a certaines verbalisations, des attitudes corporelles. Il y a une parenté avec les automatismes des médiums, avec ces formules des Pythies, des oracles, des magiciens. Quand tu essaies d'induire des rêves, souviens-toi qu'ils sont en lien avec beaucoup d'autres choses. Les automatismes sont de tous côtés, le flux sanguin entre autre (c'est une machine très complexe). Il faut apprendre à les découvrir (du coin de l'œil) et à les respecter.*

*C'est très important, tout ce qu'on peut apprendre sur soi-même, les postures, les choses qui émergent en soi-même, comme si elles étaient de quelqu'un d'autre, dont tu ne sais pas (comme si tu ne savais pas) d'où elles sortent.*

*Comment se fait-il que cela s'exprime?*

*Les verbalisations, les mudrâs, tout cela constitue ce qui est appelé "langage des oiseaux".*

### **La somnolence**

*La "somnolence" est un état intermédiaire entre la veille et le rêve, dans lequel on va donner plus ou moins direction aux images et dans lequel le pouvoir puissant des images produit des effets physiques (douleurs, irritations, plaisir).*

*Par exemple:*

*En touchant des braises dans le rêve, je retire la main parce que je me brûle et ce mouvement brusque fait que mon bras bouge et que je me réveille.*

*La puissance des images dans le rêve et la traduction des impulsions des lieux depuis où elles proviennent, peuvent produire des modifications physiques puisque nous travaillons depuis le niveau végétatif, celui du travail de l'automatisme et de la mécanique.*

## 2. - ANTÉCÉDENTS HISTORIQUES ADDITIONNELS<sup>1</sup>

La pratique qui consiste à se retirer dans un lieu sacré, d'abord une grotte, une montagne, un désert ou une forêt, puis un temple, pour y produire des rêves inspirés ou une vision, semble avoir été une pratique universelle.

Pour les Grecs, les rêves provenaient des dieux. Homère nous dit que les rêves sont des personnages ailés et divins envoyés par Zeus lui-même. Comme les dieux sont très présents dans leurs vies, le maniement des rêves opère également par l'intermédiaire de l'action divine. La possibilité de guérir à travers une vision obtenue dans le rêve, a motivé de manière extraordinaire les Grecs, puis les Romains. C'est ainsi que la pratique permettant d'obtenir le rêve que l'on souhaite s'est largement diffusée.

Depuis l'Antiquité on affirme que dans certaines grottes on a pu faire incuber des rêves de ce type. Selon Pausanias, il fallait sacrifier un mouton et dormir enveloppé dans sa peau pour que le dieu se présente dans les rêves.

Plus tard, sont apparus les temples d'Asclépios et de Sérapis. Virgile nous décrit cette pratique dans le temple de Faune (*Énéide*, VII).

À l'époque hellénistique, 420 temples d'Asclépios ont existé et ils ont été en fonctionnement jusqu'au Ve siècle. Le Temple d'Épidaure est parmi les plus anciens et celui de Pergame était aussi très connu.

On y arrivait après un véritable pèlerinage effectué le long de chemins poussiéreux et incertains. Cependant, le consultant ne pouvait se présenter au temple d'Asclépios que si sa maladie avait été déclarée incurable par un médecin.

Quand on souhaitait obtenir une vision, il était important de conserver sa pureté; pour cela il était nécessaire qu'au long du chemin, la personne s'abstienne d'ingérer des aliments qui pourraient interférer avec les rêves: le vin et tous types d'alcools, la viande, certains poissons, les haricots, etc. En arrivant au temple, on devait pratiquer le jeûne et la personne était immergée dans un bain rituel. La chasteté devait être totale, aussi bien pendant le trajet que pendant le séjour dans le lieu sacré.

Après l'entrée dans l'enceinte, une voie sacrée conduisait à une source où les malades déposaient les ex-votos qui attestaient des nombreuses guérisons. Le lieu comprenait tout un ensemble de monuments admirables: la Tholos d'Épidaure ou la rotonde de Pausanias, le théâtre de 14 000 places à Épidaure, celui de 20 000 places à Pergame où avaient lieu les cérémonies, les chants et les danses. Il y avait également des bibliothèques, des portiques, etc. Tout cet ensemble était situé entre des arbres touffus et dans des espaces d'une grande beauté naturelle. Les serpents d'Asclépios rampaient librement partout.

Seuls les agonisants et les femmes sur le point de donner naissance n'étaient pas

---

<sup>1</sup> Bibliographie

Artémidore, *La clé des songes (Onirocritique)*, Éditions Arléa Seuil, Paris, 1998

Marc-Alain Descamps, *Rêves Lucides*, Éditions Dolmen, 1999

David Coxhead et Susa Hiller, *Dreams*, Avon Publishers, October 1975

Virgile, *L'Énéide*, Éditions Flammarion, Paris, 2000

Platon, *La République*, Œuvres Complètes, Éditions Les Belles Lettres, Paris, 2008

autorisés à y entrer.

Pour pouvoir pénétrer dans le temple d'Asclépios, le pèlerin devait avoir reçu une invitation du dieu lui-même, soit par le biais d'une apparition en état de veille, soit lors d'un rêve nocturne.

On effectuait différentes cérémonies de préparation: processions, discours, chansons, danses, bains aromatiques, encens, ingestion d'une boisson hallucinogène appelée le *Kykéôn*.

Certaines cérémonies étaient réalisées dans des souterrains illuminés par des torches. À Pergame, on a trouvé un tunnel de 80 mètres qui conduisait à un temple souterrain de 60 mètres de diamètre, appelé le *Télesphore*. Une source versait ses eaux dans un récipient, tout comme dans le sous-sol de la *Tholos* d'Épidaure.

Une fois conclus les sacrifices préliminaires, les purifications et les ablutions, le postulant devait dormir dans l'attente du rêve d'invitation.

Une fois ce rêve obtenu, la nuit suivante on lui permettait d'entrer au sanctuaire d'Asclépios pour y dormir. Habituellement, le rêve salvateur du dieu ne pouvait avoir lieu que dans le temple ; d'où le terme grec *enkoimesis*, qui est traduit par incubation, de *incubare*, qui signifie "dormir dans un sanctuaire".

Le pèlerin ne pouvait pénétrer dans le temple qu'à l'arrivée de "l'heure de la lampe sacrée", c'est-à-dire à la tombée de la nuit. Il restait d'abord émerveillé devant la statue d'Asclépios avec sa canne autour de laquelle s'enroulait un serpent. À ses pieds gisaient un coq et un chien et parfois il portait sur la tête une couronne de laurier et tenait dans la main une pomme de pin.

Après avoir terminé ses prières et son adoration, le consultant s'allongeait un court instant dans l'adyton, le "lieu réservé aux hôtes". On l'étendait sur le sol, au milieu de la pénombre et de la fumée épaisse des encens et des parfums orientaux.

Dans le temple d'Asclépios, de grands serpents verts et jaunes de deux mètres de long rampaient lentement sur les tribunes de marbre entre les pétales de fleurs et les corps des dormeurs.

Mais auparavant, pendant la journée, avait eu lieu un sacrifice rituel. Par l'intermédiaire des prêtres le pèlerin offrait une chèvre ou un agneau aux dieux. On retirait la peau de l'animal et le pèlerin devait passer la nuit enveloppé dans cette dépouille sanglante.

Le dieu apparaissait dans le rêve, ou pendant l'état de veille au moyen d'une vision. Il touchait alors l'organe malade du rêveur et celui-ci guérissait pendant la nuit.

Une fois la guérison obtenue, le survivant se consacrait aux dieux pour le reste de sa vie. Après avoir guéri, le pèlerin offrait un sacrifice d'action de grâce au dieu, il remboursait les frais occasionnés et aidait les plus nécessiteux. Il se convertissait en un être dont la vie était l'œuvre du miracle et il devait témoigner du pouvoir du dieu pour le reste de ses jours, seule façon de s'assurer une guérison permanente. Il retournait périodiquement dans ce lieu pour effectuer des retraites et se consacrer au service du temple.

Si le patient ne guérissait pas au cours de la première nuit, il était considéré comme incurable ou comme quelqu'un qui n'avait pas rempli toutes les conditions ou qui s'était trompé et n'avait pas été réellement invité par le dieu.

Nous savons par Platon qu'Asclépios et ses fils guérissaient seulement les personnes qui éprouvaient une difficulté passagère dans leur état de santé, mais

qu'ils refusaient de prolonger indéfiniment la vie de moribonds qui craignaient la mort (*La République*, 1. III, 404-408).

On a trouvé soixante-dix stèles commémoratives qui rapportent des cas de guérison avec la description respective de la maladie et du rêve thérapeutique. Les plus anciennes sont des témoignages de guérisons de paralysie, de cécité, de mutisme, etc. et des visions correspondantes. Par exemple, un patient couvert de parasites rêve le soir que le dieu le déshabille et nettoie son corps; il se lève le lendemain débarrassé des parasites. L'inscription d'une stèle votive nous rapporte comment Alcétas de Halieis a retrouvé la vue: "J'ai eu une vision dans mes rêves; j'ai senti que le dieu s'approchait et qu'il m'ouvrait les yeux avec ses doigts. À ce moment-là, j'ai pu voir les arbres du sanctuaire. Le jour suivant, j'avais retrouvé la vue."

Avec le temps, cela arrivait chaque fois plus rarement et les rêves ne faisaient qu'indiquer le traitement qui devait être suivi pour alléger les maux du patient; mais s'il les mettait en pratique, la guérison était immédiate. Par exemple, un patient qui souffrait de pleurésie reçut dans des rêves l'ordre de mélanger du vin avec les cendres chaudes de l'autel et d'appliquer ce cataplasme sur la partie malade, ce qui produisit sa guérison.

Aelius Aristide d'Izmir (129-190 avant notre ère), nous raconte qu'à son époque les pèlerins devaient noter tous leurs rêves. Dans son livre *Discours Sacrés*, il rapporte en détail ses visites fréquentes au temple, les remèdes et les conseils qu'il y a reçus, ainsi que ses visions et son traitement après une longue maladie.

"Les révélations arrivaient jusqu'à moi et je pouvais les entendre, en rêve ou en veille. Mes cheveux se dressaient sur ma tête, je sentais couler les larmes sur mon visage tout en éprouvant la félicité; mon cœur se gonflait. Quel homme trouvera les mots pour décrire une telle expérience? Celui qui a connu ce dont je parle pourra partager l'état dans lequel se trouvait mon esprit."

Le travail avec les rêves fut une pratique utilisée par les Grecs pour obtenir des guérisons et également pour la voyance, les prémonitions et les oracles.

Aristote expose ses théories sur le monde onirique, notamment dans deux opuscules intitulés *Sur les rêves* et *Sur la divination par les songes*. Dans le premier, il analyse la nature de ce phénomène. Pour lui, "le fait de rêver est une faculté sensible propre à l'âme dans la mesure où elle est douée d'imagination". Les causes qui motivent ces expériences sont "les mouvements causés par les sensations, soit que ces sensations viennent du dehors, soit qu'elles surgissent de l'intérieur du corps qui les éprouve". À l'état de veille, la multiplicité des stimuli et l'activité de la pensée nous empêchent de prêter attention à ces manifestations. "Au contraire, pendant la nuit l'inactivité de chacun des sens particuliers, et l'impuissance d'agir où (dans laquelle) ils sont, parce qu'il y a reflux de la chaleur du dehors au-dedans, ramènent toutes ces impressions qui étaient insensibles durant la veille, au centre même de la sensibilité; et elles deviennent parfaitement claires, quand le trouble est apaisé". Ce qui veut donc dire qu'ils apparaissent dans la période de repos physiologique, quand l'âme se replie sur elle-même.

Ces exposés théoriques présupposent une origine exclusivement physique aux rêves. Par conséquent, on peut s'attendre à ce que soit écartée la possibilité que quelques-uns de ces rêves, dans certaines circonstances, puissent révéler le futur.

Toutefois, Aristote ne prendra pas cette position. Il sera extrêmement prudent: "Quant à la divination qui a lieu dans le rêve, il n'est facile ni de la dédaigner ni de lui accorder du crédit. Ainsi, le fait même que tout le monde ou beaucoup de gens supposent que les rêves ont une certaine signification, dans la mesure où on les considère comme la conséquence d'une expérience, leur donne de la crédibilité."

Dans l'*Illiade* (I 62 et suiv.), Achille propose de consulter un devin, un prêtre ou bien un interprète des rêves (*oneiropólos*) pour découvrir la cause de l'attitude du dieu Apollon. Dans la même œuvre (V 148 et suiv.), l'auteur cite le vieil Eurydamas, qui pratiquait aussi cet art et qui cependant n'a pas eu la chance que ses enfants l'entendent avant de partir à la guerre. Ces exemples contiennent déjà les traits essentiels qui caractériseront l'oniromanie aux siècles suivants, c'est-à-dire, la croyance que certains rêves peuvent prédire le futur, la conviction que le langage employé n'est pas direct mais allégorique, et l'existence de professionnels avisés aux techniques interprétatives.

Artémidore d'Éphèse, qui a vécu au second siècle de notre ère, présente dans son livre *La clé des songes* (*Onirocritique*), un recueil de compilations des productions antérieures sur ce même thème. L'auteur soutient qu'il a consulté la totalité de la bibliographie existante, y compris la plus ancienne, tout en revendiquant l'originalité de sa pensée. Il définit le rêve comme "un mouvement ou un modelage multiforme de l'âme, qui signifie les événements – bons ou mauvais - à venir". Il indique que la vision onirique est composée d'éléments, c'est-à-dire d'une série d'images appropriées et naturelles. L'aspect qui le préoccupe le plus est la classification de ces expériences. Il établit une séparation nette entre les rêves de valeur prophétique (*oneiroi*) et ceux privés d'un message prémonitoire (*enupnia*). Les premiers nous communiquent ce qui arrivera. Les seconds dressent un procès verbal des appétits qui dominent momentanément le sujet, par conséquent, ils ne sont pas significatifs.

Les *oneiroi* à leur tour se divisent en deux groupes. Ceux qui nous annoncent des événements s'accomplissant immédiatement et dont la représentation coïncide avec des faits sont appelés rêves directs (ou théorématiques). Par contre, quand il y a un laps de temps suffisant entre le présage et l'évènement, de sorte que celui-ci puisse être élucidé au moyen du raisonnement, alors il s'agit d'un rêve *symbolique*. Seule cette catégorie intéresse Artémidore et par conséquent, tout le traité sera consacré à son étude.

Il subdivise également les rêves entre ceux qui sont *provoqués* - ou d'état anxieux - et ceux qui sont *divins* (vision "envoyée par les dieux"). La signification de ce dernier adjectif l'oblige à déterminer son point de vue: "Mais je ne me mets pas pour autant dans le même embarras qu'Aristote pour savoir si la cause de l'activité du rêve nous est extérieure et vient d'un dieu, ou s'il existe une causalité intérieure qui dispose notre âme d'une certaine façon et provoque naturellement ce qui lui arrive. Nous appelons déjà couramment, "envoyé par les dieux" tout ce qui survient sans qu'on l'attende." Plus loin, il ajoute : "c'est en vue d'un aboutissement précis que le dieu accorde un songe à l'âme d'un rêveur apte naturellement à la divination – ou, d'ailleurs, quelle que soit la cause de l'activité onirique."

La signification du message annonciateur d'un fait futur est examinée par l'application de critères comme la continuité, l'inversion, l'antithèse, la contiguïté, la

similitude, etc.... Indépendamment de ces ressources, il en existe d'autres basées sur des opérations linguistiques et graphique-numériques entre autres variantes possibles. Ces mécanismes de nature verbale s'avèrent particulièrement intéressants.

Par exemple, une personne malade de l'estomac voit pendant la nuit Asclépios lui offrir les doigts de sa main droite en l'incitant à les manger. Il fut guéri en mangeant cinq dattes (en grec, *dattes* et *doigts* se disent de la même manière). De même, Fronton, qui souffrait d'arthrite, rêva après avoir demandé une cure aux dieux, qu'il se promenait dans les faubourgs (*proasteïon*): il s'enduisit de cire d'abeille (*propolis*), substance qui guérira ses maux.

Artémidore présente l'interprétation de 3 000 rêves et explicite qu'il est nécessaire de considérer la condition sexuelle du destinataire, la condition sociale, l'état de santé, le degré de parenté, l'âge, la profession, les circonstances personnelles, les dispositions psychiques, etc. Par conséquent, interpréter un rêve équivalait à résoudre une équation à trois inconnues, représentées par l'objet de la vision onirique, la personne à qui le message est destiné et le résultat souhaité. Vu le nombre de variables, les combinaisons possibles étaient infinies, c'est pour cette raison qu'il était indispensable de consulter un spécialiste capable de trouver dans cette trame compliquée, la clé de l'énigme. Ses livres visent à satisfaire cette nécessité, et constituent des sortes de manuels dans lesquels est également expliqué le chemin que doit suivre l'apprenti pour devenir enseignant.

Artémidore expose également comment réussir à dominer ses propres rêves: "Souviens-toi aussi que ceux qui mènent une vie de vertu et de bien n'ont ni rêves ni visions irrationnelles, mais toujours des songes, et le plus souvent théorématiques: leur âme n'est troublée, à sa surface, ni par des craintes, ni par des espoirs, et ils sont capables de commander aux plaisirs du corps." (IV, préface, 363). Il n'y a aucun parallèle entre les rêves de personnes vertueuses et les rêves des gens ordinaires. Les rêves de ces derniers sont remplis de représentations irrationnelles, d'occupations quotidiennes, de leurs craintes et de leurs espoirs. Il est vain d'essayer de les interpréter. Dans ses derniers livres, dédiés à son fils, Artémidore le dissuade d'entreprendre une tâche aussi inutile.

Selon lui, beaucoup d'erreurs d'interprétation proviennent de la confusion entre une vision envoyée par les dieux et une vision sollicitée auprès des dieux. Concrètement, certaines personnes utilisent des procédés magiques pour interpréter les dieux et cherchent à les inciter au moyen de l'encens ou en prononçant leurs noms secrets; d'autres formulent leurs questions de manière trop précise et injonctive. Dans ces cas, ils n'obtiendront pas plus que de simples rêves qui seront tout aussi insignifiants que les rêves produits par les préoccupations quotidiennes. De même, il faudra éviter de manger trop, "une nourriture trop abondante ne permet pas de voir le vrai, même à l'approche de l'aube." Il faudra s'adresser aux dieux avec respect et discrétion.

Toutefois, Artémidore spécifie qu'en utilisant l'expression "vision envoyée par les dieux", il fait allusion à une vision inattendue et il donne l'indication suivante pour obtenir ces visions: "il faut donc adresser aux dieux des prières touchant ce qui vous préoccupe, mais pour ce qui concerne la manière de répondre, il faut s'en remettre au dieu ou à son âme." (IV.3)

Platon traite des conditions nécessaires à la maîtrise et au contrôle de nos propres rêves. Il divise l'âme humaine en trois catégories : le *nous*, la raison ou la vie intellectuelle dont le siège se trouve dans le cerveau et qui correspond à la sagesse des intellectuels et des penseurs; le *thumos*, la volonté ou la vie active, qui réside dans le cœur et qui correspond à la valeur des guerriers défenseurs de la ville; *l'epitumia*, désirs ou vie affective dont le siège est dans le ventre et qui correspond aux passions des commerçants et des producteurs.

Il dit qu'il faudra premièrement diriger tous nos efforts à apaiser la deuxième partie de l'âme, l'irritation de la volonté et de la violence, en se libérant de la colère. La troisième partie se réfère à l'avidité du désir de manger, de tuer et du sexe, il sera nécessaire de l'endormir avec prudence, en choisissant la voie intermédiaire, ainsi l'on ne l'excitera ni par des excès ni par des privations. Finalement, la troisième partie, la sagesse, devra être développée par le contrôle de nos propres pensées qui devront être belles et pures, et par la pratique de la méditation.

Pour Platon, c'est au cours du rêve que l'âme atteint le mieux la vérité. Les désirs "s'éveillent pendant le sommeil, quand la partie de l'âme qui est raisonnable, douce et faite pour commander à l'autre est endormie, et que la partie bestiale et sauvage, gorgée d'aliments ou de boisson se démène, et, repoussant le sommeil, cherche à se donner carrière et à satisfaire ses appétits. Tu sais qu'en cet état elle ose tout, comme si elle était détachée et débarrassée de toute pudeur et de toute raison; elle n'hésite pas à essayer en pensée de violer sa mère ou tout autre, quel qu'il soit, homme, dieu; il n'est ni meurtre dont elle ne se souille, ni aliment dont elle s'abstienne ; bref, il n'est pas de folie ni d'impudeur qu'elle s'interdise...".

"Mais, à mon avis, lorsqu'un homme possède par devers lui la santé et la tempérance, et ne se livre au sommeil qu'après avoir éveillé sa raison et l'avoir nourrie de belles pensées et de belles spéculations, en s'adonnant à la méditation intérieure; lorsqu'il a calmé le désir sans le soumettre au jeûne ni le gorger, afin qu'il s'endorme et ne trouble point de ses joies ou de ses tristesses le principe meilleur, mais qu'il le laisse examiner seul, dégagé des sens, et chercher à découvrir quelque chose qui lui échappe du passé, du présent et de l'avenir; lorsque cet homme a de même adouci la colère (*thumos*) et que, sans s'être irrité contre personne, il s'endort dans le calme du cœur; lorsqu'il a apaisé ces deux parties de l'âme, et stimulé la troisième, où réside la sagesse, et qu'enfin il s'abandonne au repos, c'est dans ces conditions, tu le sais, que l'âme atteint le mieux la vérité, c'est alors que les visions monstrueuses des songes apparaissent le moins." (*La République*, IX, 571c-572b)

Quant au fait que l'être humain puisse mieux s'approcher de la vérité à travers les visions, nous soutenons la pensée de Xénophon, également disciple de Socrate. L'âme atteint le plan le plus élevé de la connaissance, *la science intuitive*, qui permet de transcender le temps pour obtenir une vision du futur. "Rien des choses humaines n'approchent plus de la mort que le sommeil ; alors l'âme de l'homme se montre au contact du divin, alors elle a comme un pressentiment de l'avenir; alors, apparemment, tombent presque ses entraves." (*Cyropédie*, VIII, 7) Platon et Glaucon n'étaient pas les seuls à connaître ces sujets, les autres disciples de Socrate les connaissaient également, tout comme les Pythagoriciens. De fait, Polybe nous rapporte que pendant son voyage en Orient, Pythagore avait appris des Chaldéens l'art des visions.

### 3. - EXPÉRIMENTATION

Depuis le début de l'année 2004, lorsque j'ai commencé comme *Apprentie*, j'ai noté les rêves dont je me souvenais, en les transcrivant mois après mois sur l'ordinateur et en les classant suivant qu'ils indiquaient des traductions d'impulsions, des intégrations de contenus, des compréhensions, des contextes disciplinaires ou, par la suite, la traduction des registres du Pas dans lequel je me trouvais. Cette systématisation mensuelle a réalimenté l'intérêt pour le monde onirique et je me suis trouvée face à l'évidence du mode de travail de ce niveau de conscience.

Fin juin 2007, on m'a recommandé de commencer à expérimenter l'introduction de la Veille dans le Rêve sur la base d'un intérêt fixé préalablement.

J'ai continué avec cette pratique jusqu'aujourd'hui, de façon soutenue, excepté de brèves interruptions, en accumulant l'expérience et le matériel qui donnent naissance à ce travail (Annexe 1).

#### a) Procédés

15 minutes avant de me coucher, pendant que je me lave les dents par exemple, je porte attention aux contenus coprésents dans ma conscience, puisque de toute façon, que je me le propose ou non, je vais emporter ces contenus dans le rêve.

Je constate qu'avant d'aller dormir, je peux détecter une tendance qui apparaîtra dans le monde onirique. Il s'agit de registres expérimentés le jour même, de compréhensions que je veux approfondir, de situations vécues que je n'ai pas intégrées complètement, de questions, de nécessités, d'inquiétudes, de curiosités ou de sentiments, qui agissent de manière subtile et coprésente et qui, par inertie, vont être entraînés dans le niveau de sommeil.

Avant de définir l'intérêt avec lequel je vais entrer dans le sommeil, je fais toute une recherche pour rendre présents des contenus qui agissent en coprésence et qui pourront être explicités dans les séquences oniriques, en essayant de détecter parmi tous les contenus ceux qui sont les plus puissants, les plus chargés émotionnellement ou qui sont associés à une plus grande nécessité.

Parmi tous ces sujets que je retourne dans ma tête, je choisis celui qui a la plus grande charge affective, celui dont il m'intéresse le plus de rêver.

Je me concentre sur cet intérêt et je le formule par écrit, en le notant dans mon cahier avec la date.

Par cet acte de noter, je renforce l'intérêt fixé en me concentrant sur le sujet et, par-dessus tout, en souhaitant le faire, en me prédisposant à rêver de cela avec beaucoup d'envie.

Pendant quelque temps, j'ai travaillé avec des "menus" de 3 ou 4 thèmes au choix, mais définis et fixés préalablement. J'ai essayé de donner continuité à un même sujet en le suivant pendant plusieurs nuits et j'ai également expérimenté des thèmes libres; mais en définitive j'ai détecté qu'au moment de définir l'intention avec laquelle on veut entrer dans le sommeil, on fait entrer dans le champ de présence des contenus coprésents qui ensuite seront mis en évidence dans le monde onirique. En

réalité, ce fond thématique est présent dans les différents niveaux de conscience, il agit en veille, et si je vais dormir, je l'emporte dans le sommeil. En identifiant et en notant ces coprésences ainsi que l'intention avec lesquelles je veux rêver, le travail est déjà à moitié réalisé, et ensuite il s'avère facile d'en rêver. Il s'agit en quelque sorte de "chevaucher" la tendance et d'en tirer profit.

Dans cette intention, dans cette direction qui est coprésente avant d'aller dormir, je peux repérer une nécessité qui est en train d'opérer, un sentiment. Il y a quelque chose que je veux confier aux structurations oniriques pour qu'elles fassent leur apport, quelque chose que je cherche, que j'ai besoin de clarifier, quelque chose qui m'inquiète et que j'ai besoin de résoudre ou de transformer, quelque chose qui me pousse, quelque chose qui m'importe beaucoup. En ce sens, cela ressemble à la Demande et également au Dessein et requiert une charge affective spéciale. J'emmène cette intention qui m'est si chère, cette grande nécessité dans le niveau de sommeil.

Pour le faire, je prends une posture corporelle de relaxation parfaite (posture dans laquelle je ne m'étais jamais endormie auparavant, mais que j'ai gravée au fur et à mesure durant cette période) et j'associe cette posture avec l'intention formulée. Je continue à "charger" l'intention tout en plongeant dans le sommeil, et les séquences oniriques commencent alors à se présenter.

Pendant la nuit, je change souvent de posture corporelle, mais lorsque je détecte quelque rêve, je sors le bras du lit pour noter dans le cahier posé sur la table de nuit et je le fais presque sans me réveiller, depuis le "plafond" ("seuil") du niveau de sommeil. C'est presque comme si la main écrivait toute seule, en mode semi-automatique, sans abandonner le niveau de conscience (de sommeil) dans lequel je suis. Mais immédiatement après avoir noté, je reprends la posture corporelle de relaxation parfaite. Cela "rafraîchit" l'intention fixée préalablement sans que j'ai besoin de me la formuler à nouveau, sans rationalité, comme si elle s'était "gravée" dans la posture du corps, "activant" le thème que j'ai fixé depuis la Veille.

Je retourne de nouveau au sommeil, jusqu'à ce qu'une autre séquence d'images coïncide avec l'intention, je note, en reprenant ensuite la posture corporelle pour tomber dans le sommeil en emportant l'intérêt. Et ainsi successivement jusqu'à l'aube.

Une fois le dernier rêve noté, j'abandonne l'intention fixée et je ne reprends déjà plus la posture corporelle de relaxation. Alors je m'adonne à une "plongée" dans le sommeil profond, duquel je me réveille avec tranquillité et sans pression.

Cette dernière période de sommeil réparateur et profond compense les éventuels rebonds de niveau et me permet de bien récupérer. Je n'ai pas eu de rebonds de sommeil dans le niveau de veille, sauf durant les premiers mois, quand je ne savais pas encore les manier. Je sors de cette "plongée" bien reposée et, en général, j'arrive même à "attraper" un rêve supplémentaire.

## **b) Observations**

En travaillant ainsi, j'ai observé qu'au moment de tomber dans le sommeil, je

maintiens très légèrement une sorte "d'attention" me permettant de suivre les séquences oniriques qui se présentent, un suivi en douceur, qui va "chercher" parmi les images, celles qui ont une relation avec le sujet fixé préalablement, "en écartant" celles qui ne correspondent pas, en exigeant, en quelque sorte de la conscience qu'elle rêve avec ce que je me suis proposée.

Il ne s'agit pas de rêves lourds, végétatifs, dans lesquels je tombe effondrée, mais de rêves plus hauts, de rêves paradoxaux, avec leurs trains d'images qui se succèdent et avec une légère notion d'être en train de les observer, les laissant défiler pour "saisir" les séquences d'intérêt. Des rêves dans lesquels j'expérimente qu'en plus de dormir, je fais un travail dans la direction fixée.

Mais par-dessus tout, c'est la charge affective qui dispose la conscience à rêver dans la direction formulée, et cela opère en créant une sorte de "continent", de "forme", de "champ" qui inclut les traductions d'impulsions cénesthésiques, et même, qui se sert de ces traductions, parce qu'elles sont en fonction de ce cadre établi. La même chose se produit avec les contenus de mémoire, qui pour apparaître sont déterminés par le thème fixé. Ce champ de coprésences avec sa charge affective définit les séquences oniriques en s'appuyant sur les traductions des différentes impulsions, sensations et souvenirs, afin qu'ils servent son dessein.

Exemple:

#### **14 août 2007: Je me propose de rêver de Punta de Vacas**

*Rêve 1: Je suis sur la Place des Stèles et j'écoute "le Chemin" récité en différentes langues.*

*Rêve 2: Je suis dans la salle polyvalente et je vois qu'il pleut dehors. Si je sors, je me mouillerais. Comment sera le toit mansardé pour accrocher et sécher les vêtements ? Nous sommes avec plusieurs amis, nous mangeons des légumes, des poivrons farcis, assis autour des petites tables de la "Multifonction".*

*Rêve 3: Je suis dans l'Ermitage et il y a beaucoup de bruit sur le toit à cause de la pluie qui tombe; ça ne passe pas à travers les murs, mais il fait froid. J'ai une sensation claire de tout l'espace interne de l'Ermitage. Je vois dans un coin l'hélice en céramique que Bruno a fait pour reconstruire le thermocouple.*

Les trois rêves de cette nuit ont lieu à Punta de Vacas, comme je me le suis proposée avant d'aller dormir, en incorporant la traduction d'une impulsion auditive d'abord faible dans le premier rêve, mais qui se définira davantage au cours de la nuit. Sans doute qu'il pleuvait dehors et certainement de plus en plus fort. Ce stimulus intégré au rêve a produit une matière première utile pour la configuration recherchée. L'impulsion cénesthésique de la faim est traduite et incorporée dans le second rêve noté et celle du froid dans le troisième. La mémoire apporte des données utiles pour que tout soit toujours encadré par l'intérêt fixé, comme, dans ce cas, la forme en céramique pour reconstruire le thermocouple qu'avait effectivement fait Bruno dans notre Atelier quelque temps auparavant.

En essayant de manier les rêves, j'ai essayé de ne pas manier les contenus, mais plutôt la direction générale du rêve. Ce n'est pas un travail de composition, mais

d'orientation, de direction mentale, de pointer avec force ce que je veux, ce dont j'ai besoin, en rêvant avec les contenus que la conscience trouve parmi les éléments dont elle dispose. Ce sur quoi elle s'appuie n'est pas important, car tout va être au service de son dessein: les impulsions cénesthésiques de l'intracorps, les signaux que reçoit la mémoire, les stimuli externes qu'elle parvient à percevoir. Ce qui apparaît sera traduit afin d'être fonctionnel pour la direction générale vers laquelle je tends. Et puisqu'il s'agit d'apprendre à rêver avec ce que l'on veut rêver, j'ai découvert parallèlement, additionnellement, quelques mécanismes intéressants, notamment ce déterminisme que la charge affective a sur les contenus, en les organisant et en les structurant selon l'orientation de cette direction émotive.

Exemple

**23 septembre 2008: Je me propose de rêver de Rosario**

*Nous sommes en train de donner un Centre de Travail dans une grande baraque dans la forêt vierge. C'est à Andres K. de participer et de définir les fonctions. Ce qu'il y a à faire m'importe peu du moment que l'on ait défini une fonction d'infirmière et qu'il y ait également un lieu approprié pour que Rosario puisse se sentir sans douleur. Tout le reste me paraît secondaire. Dario déchiffre un vieux livre de procédés alchimistes et je vais l'aider, c'est fascinant, Tomy arrive également.*

**c) Conséquences additionnelles**

Quelque chose qui peut paraître évident, mais que j'ai découvert récemment en travaillant avec les rêves, c'est que toutes les données de mémoire sont présentes dans tous les niveaux de conscience. Cependant, dans le niveau de sommeil, il n'y a pas la réversibilité qui me permet de les évoquer et de les retenir volontairement, alors que je peux disposer d'elles en niveau de veille. Néanmoins, dans le rêve on peut compter sur tout ce que l'on a stocké en mémoire: des données, de l'information, des registres, des tons, des tensions, etc... c'est pourquoi on peut, depuis le rêve, accéder aussi aux registres des meilleurs états de lucidité, aux registres d'une plus grande plénitude, aux états internes inspirés. Ce n'est pas seulement depuis les hauts niveaux de conscience, mais aussi depuis les rêves que je peux avoir des registres d'états très spéciaux.

Exemple:

**7 février 2008: Je me propose de rêver de la transformation interne.**

*Rêve 1: Je rêve que toute ma tête est une fleur de pétales de lumière qui s'ouvrent.*

*Rêve 2: Il y a le buste de Silo, je me rends compte que ses yeux regardent vers la coordonnée Z, vers le Profond.*

*Rêve 3: Je suis avec Jorge et Santiago, nous nous promenons à Rome, dans les rues étroites et anciennes, tout est beau, esthétique, magique et surprenant.*

*Nous cherchons une place et nous passons près d'une ancienne maison dans laquelle un robinet ou une canalisation d'eau sont restés ouverts et il s'est formé une nouvelle fontaine. Cette eau tombe depuis le haut comme une bruine ou une cascade lisse vers la rue. C'est merveilleux. Il se forme un arc-en-ciel, je sens son humidité multicolore.*

En fait, pendant le processus disciplinaire, chacun des Pas a laissé ses traces dans le niveau de sommeil et sont apparues des séquences oniriques, qui souvent m'ont facilité l'avancée tant dans les procédés que dans les registres et les compréhensions du Pas dans lequel j'étais (Annexe 2).

Je peux aussi, depuis le rêve, établir de nouvelles relations entre les mêmes données que j'avais déjà en mémoire et comprendre d'une manière différente des situations, qui en veille me sont incompréhensibles. J'apprends dans les rêves, je comprends, j'intègre, je résous et, comme dans ce niveau les structurations diffèrent beaucoup de celles de la veille, elles m'apportent de nouvelles clés qui peuvent être "réinjectées" postérieurement dans le niveau de conscience de veille afin de clarifier ce que j'ai besoin de mieux comprendre, comme s'il s'agissait "d'occurrences" qui apparaissent depuis le rêve, alors que je n'aurais pu les formuler depuis d'autres niveaux de conscience.

*Exemple*

**5 juillet 2008**

**Thème fixé en veille : Mon Guide**

*Je me suis toujours représentée mon Guide comme un registre d'une présence située derrière moi, comme une présence "haute" (élevée) dans la profondeur de la dimension (coordonnée) Z. C'est très curieux, mais l'emplacement de cette présence dans l'Espace de Représentation correspond à l'entrée dans le Profond.*

Je peux même trouver, depuis le rêve, des solutions pratiques à des choses que j'essaie de mettre en place et qui requièrent une approche différente pour pouvoir surmonter dans la vie quotidienne les résistances rencontrées.

*Exemple:*

**24 septembre 2008**

**Rêver sur la diffusion de nos productions audiovisuelles.**

*Dans le rêve, je me rappelle le bon traitement que nous avons reçu à la chaîne "los Mosciatti" à Concepcion, où nous pourrions transmettre nos thèmes. Sur TVN Signal International également.*

Parallèlement, j'ai compris que la construction interne prend forme et prend corps dans tous les niveaux de conscience, comme s'ils prenaient une autre coloration avec ces nouveaux tons qui s'expriment dans chacun d'eux, recouvrant et organisant les structures de la conscience sur la base d'ensembles d'expériences. Ce n'est pas seulement un processus qui se vérifie dans les niveaux hauts et de grande réversibilité. En effet, ces registres qui prennent forme apparaissent aussi avec clarté dans les autres niveaux. Comme il est expliqué dans *Psychologie IV* et dans les commentaires audiovisuels de Silo sur "l'Expérience", dans le niveau de sommeil paradoxal apparaissent aussi des indicateurs de conscience inspirée.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> ... On rêve de choses extraordinaires, des choses que l'on ne voit pas dans la vie quotidienne. Parfois, quand on se réveille, les influences du rêve continuent et cela s'avère pour nous très attrayant et très profond... Mais l'on comprend que ces rêves, - où ce qui arrive n'est pas ce qui se passe dans la vie quotidienne - travaillent dans un autre espace mental, dans une autre région du mental. C'est comme lorsqu'on tombe amoureux. Ces choses agissent dans un autre lieu du mental, pas dans le lieu du mental où travaille la représentation quotidienne. Ainsi donc, il existe en chacun de nous la capacité de nous placer en d'autres lieux, de gagner d'autres profondeurs. Nos expériences se transmettent pour produire ces changements dans la profondeur du mental de l'être humain.

Commentaires audiovisuels de Silo sur "L'Expérience".

Exemple:

**30 décembre 2007**

**Thème fixé en veille: Intégrer ce qui s'est produit à Manantiales**

*Le ciel étoilé et les flambeaux. Je parle de façon très consciente de ce que je suis en train de générer en parlant et en prenant distance du moi, comme si les mots passaient par moi. Tous les gens étaient connectés les uns avec les autres durant le repas, moi-même je fais partie de ce tissu d'existence qui nous connecte.*

**29 janvier 2008**

**Thème fixé en veille: La direction autonome de la conscience dans le pas 12**

*Quelqu'un – je ne sais pas qui – me fait un cadeau et le laisse derrière moi, dans la perspective derrière la tête. C'est quelque chose de très ancien, très précieux, enveloppé dans un vieux papier métallique, beau. Je sais ce que c'est, il n'y a pas nécessité de l'ouvrir.*

Une autre conséquence, qui est apparue pendant ce travail, est en rapport avec le fait que dans le sommeil le monde externe est réduit au minimum et tout, ou presque tout, se donne dans l'espace interne. Cela m'a parfois permis de déterminer plus facilement "où" se plaçaient les représentations, l'emplacement dans la largeur, la hauteur et la profondeur de l'Espace de Représentation. Cela m'a paru intéressant quand, par exemple durant le sommeil, se précise la localisation du point d'entrée dans les espaces profonds.

Exemple

**5 octobre 2008**

**Rêver avec le thème de la mort**

*Je rêve que je vais mourir et je m'en rends compte. Alors, je cherche le point d'entrée dans le Profond, je pars en arrière, plus en arrière, haut, plus haut, en arrière, plus en arrière et là je lâche, je me laisse aller. Il n'y a pas de crainte, je m'abandonne.*

De même que sont apparues ces observations supplémentaires pendant le processus de travail des rêves, on pourrait également tirer plusieurs autres conséquences en rapport avec ce niveau de conscience. En effet, beaucoup de compréhensions parallèles m'ont semblé plus intéressantes que l'expérimentation même dans le niveau de sommeil. Le constat que la charge affective donne direction aux processus mentaux indépendamment du niveau de conscience; que les coprésences ont des charges affectives puissantes et orientent la conscience dans cette direction et dans tous ces niveaux de travail; qu'un dessein requiert cette charge affective pour pouvoir opérer; la relation entre la mémoire et les niveaux de conscience; l'accumulation des registres dans la mémoire et leur emplacement précis dans l'Espace de Représentation; sa manifestation dans les différents niveaux de conscience et l'accès à certains états internes intéressants même dans le sommeil; la manière dont la mémoire ré-ordonne (les contenus) dans ce niveau: tous ces mécanismes sont devenus évidents même lorsque je n'étais pas en train de chercher à les observer.

#### **d) Interprétation des rêves**

Durant toute cette période, je n'ai jamais cherché à réaliser une interprétation

complète sur la base des règles d'interprétation allégorique. J'ai classé rapidement le matériel avec les notes, en quelques catégories que j'ai établies afin de déterminer l'essentiel en relation avec le rêve (traductions d'impulsions, intégration de contenus, compréhensions, rêves inspirateurs, etc...) et j'ai surtout cherché à apprendre à diriger les rêves, à rêver de ce que je voulais et à ce que l'intérêt fixé agisse de manière coprésente en dirigeant les opérations oniriques. En ce sens, ce qui m'a intéressée fût de confirmer si l'intention établie en veille correspond ou non avec les rêves notés.

Par ailleurs, il y a eu aussi des compréhensions additionnelles – sans que j'y prête une attention particulière – quant à la détection des images qui parfois traduisent certaines sensations cénesthésiques, certaines douleurs ou incommodités faciles à interpréter; repérer quels sont les climats et tons affectifs qui se répètent, ou bien les craintes. Mais surtout, repérer les thèmes qui me préoccupent et qui font pression depuis les différents niveaux, constituant ainsi les intérêts de ce moment de processus. Il n'a pas été nécessaire de faire de plus amples interprétations pour détecter les signaux de ce qui m'arrive.

Une autre constatation que j'ai pu faire à mesure que passaient les mois et que la pratique devenait habituelle, c'est le fait qu'en plus de la correspondance entre l'intérêt fixé en veille et les images oniriques, les séquences oniriques elles-mêmes s'épuraient des allégorisations excessives, se convertissant en rêves plus synthétiques, plus légers, plus élevés (de meilleures qualités). Une sorte de nouvelle qualité onirique pour des habitudes mentales que je ne possédais pas et qui se sont consolidées avec le temps.

#### **e) Lignes de travail pour le futur**

L'expérimentation avec les rêves pourrait ouvrir différentes voies de travail pour le futur, comme cela a déjà été le cas dans l'Histoire. On pourrait par exemple s'orienter vers la guérison comme cela se faisait jadis dans les temples dédiés à Asclépios, ou vers la divination comme ce fût le cas chez les Sibylle, ou déchiffrer les signes du sacré en interprétant des rêves obtenus dans des lieux fortement inspirateurs, comme cela se faisait avec la pratique de "l'incubation".

On pourrait commencer une étape d'expérimentations menées entre plusieurs participants, faire des tests de type paranormal, anticiper des faits qui se produiront ensuite, étudier des traductions d'un même état interne, etc...

Cependant dans ce moment de processus et en utilisant la méthode d'écartement, je sens qu'aucune de ces voies ne produit en moi une charge affective suffisante pour être retenues comme voies de travail. Je ne sais pas bien comment continuer, mais il est clair que je veux continuer en expérimentant et en utilisant le temps nocturne (les nuits) pour approfondir les compréhensions.

Je sais que je peux pousser l'intérêt plus loin, qu'il y a encore beaucoup à explorer, que je pourrais me rapprocher chaque fois plus du Dessein et pénétrer plus fortement les rêves. Mais je n'ai pas encore réussi à le définir plus précisément.

## Bibliographie

Artémidore, *La clé des songes (Onirocritique)*, traduit par Jean-Yves Boriaud, Éditions Arléa Seuil, Paris, 1998

Marc-Alain Descamps, *Le rêve-éveillé*, Éditions Bernet-Danilo, 1999.

David Coxhead, Susan Hiller, *Les Rêves visions de la nuit*, Éditions Seuil, Paris 1976.

Virgile, *L'Énéide*, Éditions Flammarion, Paris, 2000.

Platon, *La République*, traduction d'Émile Chambry, Éditions Les Belles Lettres, Paris, 2008.

Silo, Commentaire audiovisuel sur "L'Expérience", 2008.

## EXTRAIT DE L'ANNEXE 1 – QUELQUES RÊVES DE 2007 – 2008

**15 juillet 2007**

**Thème fixé en veille: Je me propose de rêver de la diffusion télévisée.**

*Un nouveau spot génère un nouvel élan chez ceux qui essaient de le transmettre.*

*Ici Laura pourrait voir les chaînes régionales et moi voir l'agence et les sous avec Julia (passant à CHV en matinée et non la nuit) et aussi les programmes.*

*Julian pourrait s'informer avec Alicia sur le spot de Gerardo et s'il ne le fait pas, il pourrait le réaliser lui-même sur la base du matériel qui existe déjà.*

Je détecte davantage de rêves que les autres nuits et je les écris. Certains sont au "seuil supérieur" du niveau de sommeil, sur le "sol" du demi-sommeil, comme des post-rêves, mais après les avoir notés, je retombe dans le niveau de sommeil profond. J'ai l'impression que l'intention de rêver avec un thème spécifique, formulé depuis le niveau de veille, agit toute la nuit. Je registre l'activité "d'observer" le rêve. De plus, tous les rêves notés sont en relation avec le thème formulé.

Ce travail d'intentionner le rêve depuis le niveau de veille est très impressionnant. Je ne registre pas seulement une sorte de "regard" attentif au fait de rêver, mais qu'effectivement certains des rêves sont en exacte relation avec le dessein formulé par écrit. De plus, je fais beaucoup plus de rêves qu'à l'accoutumé, ou en tout cas je m'en souviens beaucoup plus que d'habitude. Serait-ce que toutes les nuits il y a autant d'activité onirique, mais que les rêves m'échappent parce que je ne les observe pas ?

L'activité post-rêves est aussi notable, toujours référée à l'intérêt fixé, comme des "occurrences" qui n'apparaissent pas en niveau de veille mais qui apparaissent ici.

**16 juillet 2007**

**Thème fixé en veille: Je veux rêver de Punta de Vacas**

*Je rêve de l'esplanade entre les stèles, qui s'amplifie jusqu'à se convertir en un plan blanc depuis lequel on peut commencer à focaliser la limite et mettre la tête d'une autre manière.*

*Il y a des odeurs de chocolat et de gâteaux dans toute la chaîne montagneuse.*

*Je rêve de Roberto Kohanoff, je ne me souviens plus à propos de quoi.*

*Je monte la montagne avec Loredana, nous arrivons à PdV. Il y a une retraite de l'École, je suis une des nouvelles postulantes.*

Le fait de diriger les rêves depuis le niveau de veille m'a rendue plus attentive à mes rêves. De nouveau, j'ai noté quatre rêves, ils avaient tous un lien avec le thème fixé en veille. C'est comme si j'avais introduit un "fil d'Ariane" à l'intérieur du labyrinthe onirique et que grâce à lui je pouvais retenir (sauvegarder) les thèmes qui m'intéressent.

**30 juillet 2007**

**Thème fixé en veille: Je cherche Silo**

*Je rêve que je me rends en voiture à Mendoza, je roule, je roule... Je suis au milieu des champs de vignes qui précèdent l'arrivée à Chacras. On m'appelle sur le téléphone mobile, c'est Eliana, elle veut savoir comment se passe le voyage. Et je*

*me rends compte, toujours dans le rêve, que je fais une traduction d'impulsion de la sonnerie du téléphone qui me réveille.*

### **13 août 2007: Je veux rêver de Silo**

*Je suis en train de travailler le pas 10 tout en le lui expliquant pendant que je le fais, à distance de la situation.*

*Nous sommes en train de payer la note au comptoir d'un hôtel dans lequel nous étions descendus et j'en profite pour travailler le Pas 10. Je ressens alors quelqu'un dans mon dos. Je me retourne, c'est Silo qui attend lui aussi pour payer sa note.*

*Nous écrivons un livre regroupant des témoignages de quelques personnes sur leur relation avec Silo. J'interview et enregistre les témoignages de Liza Goldschmidt, la mère de Tomy, et ensuite du reste de la famille Hirsch. Je recueille aussi le mien, qu'il soit publié ou non.*

*Silo sur le mirador de Punta de Vacas; le ciel devient tout blanc; je suis dans la Salle et il me demande pourquoi je veux entrer à l'École. Je lui réponds que (c'est parce que) je registre tout simplement ma disponibilité par rapport à ce qu'il propose.*

*Silo me passe une assiette remplie de soupe, ou bien est-ce une écuelle ? Nous sommes des moines.*

### **15 août 2007**

#### **Je veux rêver des autres Parcs du Message de Silo.**

*Les cérémonies d'inauguration des trois lieux du Parc de Punta de Vacas avaient été d'une signification et d'un enseignement très profond et j'aimerais les étudier plus, mieux les comprendre. Est-ce que des cérémonies similaires seront réalisées lorsque d'autres lieux seront inaugurés ?*

*Le Chemin résonne dans toutes les langues comme les prémices des Parcs qui vont surgir dans toutes les régions de la Planète.*

*Nous montons avec des représentants des autorités péruviennes dans un petit bus pour aller visiter des terrains fiscaux qu'ils ont promis de nous céder si nous voulions faire un Parc au Pérou.*

### **20 août 2007**

#### **Je veux faire un rêve qui me donne inspiration. Je veux attraper la "queue" du rêve de la nuit précédente et entrer dans le sommeil en cherchant l'impulsion inspiratrice.**

*Nous allons jusqu'à Delphes, il y a la fontaine de la purification et nous nous trempions dedans, il y a ensuite un autel pour faire des offrandes. Quelqu'un montre une petite fillette, comme si nous pouvions la sacrifier, mais nous, nous disons que jamais nous ne sacrifierions des êtres humains ni des animaux. Nous continuons notre chemin. Puis nous arrivons sur une grande esplanade ouverte, au fond il semble y avoir le Temple.*

*Quelqu'un s'approche de moi et veut me faire cadeau des œuvres complètes de Platon.*

*Je sens qu'ici se trouve Apollon, mais il ne veut pas se montrer. C'est le paradoxe du Profond, on ne peut pas l'attraper.*

**21 août 2007**

**Thème fixé en veille: Continuer avec le thème de l'inspiration.**

*Qui était Orphée ? Comment étaient ses mystères ? Comment faisaient les Orphiques pour avoir la certitude de la transcendance ?*

**26 août 2007**

**Thème fixé en veille: La Beauté**

*Pour moi elle est toujours visuelle ou spatiale, alors que j'associe le son, la musique à l'harmonie et pas nécessairement à la Beauté. Ce qui est scénique, théâtral résonne en moi comme Beauté.*

*Je suis debout, devant le plan infini blanc, lisse, parfait.*

*Il y a El Negro en train de donner une conférence dans la Salle de la Reja, remplie de gens et il y a Dany Z. en train de filmer. Il y a des rires, des commotions, de la joie. C'est une situation très belle.*

**27 août 2007**

**Continuer avec La Beauté.**

*La nuit, la lune, sa luminosité claire et froide, l'immensité des cieux. La Beauté est dans la luminosité, c'est la lumière.*

*Chaque peuple fait son processus en cherchant ses valeurs, et l'esthétique reflète ses conceptions. Dans notre culture siloïste, le développement d'une esthétique est toujours à l'état embryonnaire. Cette esthétique qui correspond et traduit notre doctrine et notre éthique.*

*Un lac énorme, étendu, ample. L'eau reflète le ciel comme un miroir. Au loin un nuage gorgé d'eau, je vole jusqu'à lui.*

**24 septembre 2007**

**Je veux inclure Jayesh dans mes rêves.**

*Je suis en train de travailler à l'ONU sur un document donnant les grandes lignes pour l'Amérique Latine, et nous discutons et échangeons sur des phrases avec ceux qui s'occupent de la partie statistiques. Je sais que dans la cafétéria toutes les vitres me renvoient l'image de Jayesh, il est entièrement vêtu de blanc.*

*Nous sommes dans l'atelier de Pirque avec Jayesh qui est heureux comme un enfant en train de pétrir de l'argile.*

*Une luminosité intense anime tout ce qui vit. Sur Jayesh, elle apparaît comme une auréole autour de sa tête.*

*Jayesh dort tout vêtu de blanc, très calme. Je m'approche de lui et ne veux pas le réveiller. Je lui pose entre les mains une fleur rouge très belle afin qu'il sache combien nous l'aimons.*

**12 octobre 2007**

**Thème fixé en veille: Je veux de nouveau rêver de Jayesh.**

*Une clinique, un médecin et des malades. Beaucoup des nôtres qui sont venus de pays différents sont dans l'attente.*

**14 octobre 2007**

**Thème fixé en veille: Jayesh**

*Il y a du vent et beaucoup de gens. Comme si nous étions à la plage, je vois quelques toiles soulevées par le vent. C'est Chapaty Beach et Jayesh est là lui aussi.*

*Il y a une réunion avec beaucoup de gens, nous avons mis les chaises en cercle mais Jayesh positionne la sienne un peu plus en arrière, dans un coin. Il est content. Nous bavardons. La réunion se déroule. Subitement je me retourne pour dire quelque chose à Jayesh et je vois que sa chaise est vide.*

**22 octobre 2007**

**Thème fixé en veille: Silo**

*Silo nous explique que Jayesh, à la différence de Salvatore, savait qu'il allait mourir et préparait ses actes mentaux en direction de la transcendance. Cette façon de mourir est très intéressante, tout comme de disposer, de cette même façon, la conscience dans la vie.*

**25 octobre 2007**

**Thème fixé en veille: Je veux clarifier quel témoignage donner demain dans le film de Jorge H.**

*Je me place face à la caméra, Jorge est derrière et je laisse sortir et sortir tout ce que j'ai à dire, comme si une fenêtre s'ouvrait et que l'air passait à travers.*

**22 novembre 2007**

**Thème fixé en veille: La Mystique.**

*Nous devons tous être attentifs au feu sacré que nous apportons depuis un lieu lointain, nous le transportons dans un récipient en terre. Nous passons par des terrains marécageux et le défendons des agresseurs. De l'autre côté de la rivière, déjà hors de danger, grandit depuis ses flammes une fleur merveilleuse, ignée (incandescente), resplendissante, telle une flamme d'éternité.*

**25 novembre 2007**

**Thème fixé en veille: Le Sacré.**

*El Negro, d'une gentillesse et d'une discrétion impressionnante, avec une manière des plus extraordinaires de traiter les autres, passe rapidement dans mes rêves, comme la personne la plus cohérente que je connaisse.*

**13 avril 2008**

**Thème fixé en veille : Cérémonie de Protection.**

*C'est le sacré qui protège, soutient et veille sur notre destin.*

**17 août 2008**

**Thème fixé en veille: Investigation sur les rêves**

*L'authenticité, les traductions d'impulsions et la situation vitale de celui qui rêve, sont les clés pour interpréter les rêves. Personne d'autre que le rêveur lui-même n'est habilité à étudier ses propres rêves, on ne peut pas interpréter "depuis l'extérieur" du rêveur.*

**22 août 2008**

**Thème fixé en veille: L'espace inspirateur.**

*L'espace tranquille, immobile de la pelouse de l'hippodrome en ellipse, baigné par la lumière. Qu'est-ce qui le soutient, le suspend ? Qu'est-ce qui apparaît dans cette suspension ?*

**06 septembre 2008**

**Thème fixé: Rêver de Caucaia.**

*La caverne de la nature avec la fontaine apparaissant dans la nuit, dans le brouillard.*

**05 octobre 2008**

**Thème fixé: Rêver avec le thème de la Mort**

*Luis Felipe et moi percevons des "signaux" provenant de têtes de morts qui se trouvent de tous côtés. Nous sommes dans un jardin et les fruits des arbres forment des "traits" que nous structurons comme des têtes de morts. Nous sommes en train de jouer, tout est très ludique. Mourra-t-il ? Ou mourrai-je ? Nous rions car en réalité nous allons mourir tous les deux.*

*Rosario, ses métastases et sa douleur. J'écoute son rire dans le rêve.*

*Je rêve que je vais mourir et je m'en rends compte. Alors, je cherche le point d'entrée dans le Profond. Je me déplace en arrière, plus encore en arrière, vers le haut, encore plus haut, derrière, encore plus derrière et là, je lâche, je me laisse aller. Ici il n'y a pas de crainte à avoir, je m'abandonne.*

**15 octobre 2008**

**Thème fixé: L'Inspiration.**

*Une musique extraordinaire résonne majestueusement dans mes rêves.*

**17 octobre 2008**

**Thème fixé: Le Jardin Sacré.**

*Cette merveilleuse odeur qui emplit tout le jardin, d'où vient-elle ? Pourquoi enveloppe-t-elle et inclut-elle tout ? C'est comme un regard incluant. C'est l'Ambrosie, l'Elixir sacré.*

## ANNEXE 2

### QUELQUES RÊVES QUI RENDENT COMPTE DU PROCESSUS DANS CHACUN DES PAS DISCIPLINAIRES

#### **Pas 1**

*Je vois apparaître le mur et mon Seuil dans le rêve. Je suis en train de rêver que je travaille ma routine.*

*Je suis dans une scène dans laquelle on m'offre une fleur. C'est la fleur du Pas 1 et son odeur est celle du mélange de soufre et de mercure, comme dans le même Pas (le Pas 1) de l'Alchimie.*

#### **Pas 2**

*Je me réveille avec le registre du Pas 2 – cet être minuscule; c'est un peu comme mourir; le monde disparaît et tout s'évapore.*

*Je suis une image microscopique.*

#### **Pas 3**

*Je rêve que je suis un brouillard doré et lumineux qui s'étend et entoure.*

#### **Pas 4**

*Je rêve que je suis dans un espace, comme une scène, mais lorsque j'appuie la main sur le mur du fond, il se transforme en un autre espace.*

*Un espace, avec des auvents et des parasols, qui s'ouvre et se ferme par le biais d'un système mécanique afin de modifier les espaces.*

*Je tiens les clés de quelque chose dans la main et le porte-clés peut se modeler pour former successivement les 5 corps géométriques, cylindre, cône, pyramide, cube et sphère.*

#### **Second quaternaire.**

*Je rêve de la calotte arrière et je suis dans le vide.*

*J'ai perdu mon moi et ne sais pas comment le retrouver. Je suis entouré de parois de miroirs qui se reflètent les unes dans les autres, mais il n'y a rien au centre sauf le reflet.*

*Je rêve que tout se passe sur les bords, rien au centre. Tout se renforce vers l'extérieur, de manière centripète.*

#### **Pas 9**

*Je tiens une céramique bleue très spéciale, elle est petite et lisse, avec laquelle je peux ouvrir la coupole dans laquelle je suis, comme si cette céramique était un contrôle à distance (télécommande). Grâce à elle je peux sortir dehors.*

*Je suis en train de sauter sur un lit élastique qui se courbe (ondoie) sous mon poids*

*et se redresse dans une énorme forme convexe – le concave et le convexe – comme dans le Pas. Je suis légère quasiment comme dans le Pas, et c'est un plaisir de sauter.*

### **Pas 10**

*Je mets la tête autrement et la réalité change. Je comprends que ce que nous appelons réalité n'est rien d'autre que la nature modifiée par tant et tant d'intentions humaines. La réalité externe: c'est les intentions humaines externalisées. La réalité est mentale. Tout ou presque tout, sont des choses de la tête (du mental). Je me réveille en sentant que j'ai pratiqué le Pas 10 dans le rêve.*

*Je rêve de l'esplanade entre les stèles qui s'amplifie et grandit jusqu'à devenir un plan blanc d'où l'on peut commencer à centrer l'attention sur la limite et mettre la tête d'une autre manière.*

*Je vois une partie de tennis. Les joueurs se lancent la balle. Mais je ne les vois pas depuis là où je suis assise parmi les spectateurs, mais depuis un regard enveloppant qui les inclut.*

### **Pas 11**

*"Le plongeur" du musée du Paestum; c'est un acte mental similaire au Pas 11; se lancer et se laisser aller sans le moi.*

*Un cerbère protège l'entrée du Profond. Ses trois têtes sont l'imagination, la mémoire et la sensation.*

*Je rêve du Parc de la Reja. Je suis sur la pelouse et je m'approche de la Salle. Les murs sont comme le moi, il faut que je les escamote pour pouvoir entrer.*

*Je laisse le moi au milieu, je passe derrière lui sans qu'il s'en rende compte.*

*Je sens deux mains qui se posent sur ma tête, c'est mon Guide. Peu à peu il les étend vers l'arrière de ma tête, en les ouvrant diagonalement comme la perspective du Pas 11.*

*Je registre la chute dans le Profond tout en étant en train de dormir.*

### **Pas 12**

*Le réveil interne et l'aboutissement de la Discipline.*

*Tout se réveille, moi aussi, c'est une aurore très désirée.*