

Le délice dans l'expérience du Silence

À Silo, le Maître.

Pour sa vie inspiratrice, pour son Enseignement clair et profond, pour son Œuvre.
Et pour avoir touché le cœur de milliers d'êtres humains, dont le mien.

Jano Arrechea
janoarrechea@gmail.com
Centre d'Étude
Parcs d'Étude et de Réflexion - La Reja
Octobre 2011

Traduit de l'espagnol, Novembre 2011

**« La conscience ne peut percevoir le mental
et il serait illusoire qu'elle le tente.
En revanche, elle peut être rendue silencieuse,
afin que soit traduit en elle
le sens du mental ».¹**

¹ *Normas de organización y funcionamiento de la Comunidad.* Pág. 92. Edición interna. 1982.
(*Normes d'organisation et de fonctionnement de la Communauté,* p. 92, édition interne, 1982.)

A. Table des matières

- 1- Intérêt et encadrement de cet apport.
- 2- Définitions.
- 3- Variété de bruits et de silences.
- 4- Un possible parcours vers le Silence complet.
- 5- Observations sur l'approfondissement.
- 6- Le Délice dans l'expérience du Silence.
- 7- Au-delà du Délice.
- 8- Les nouvelles significations.
- 9- L'unité interne, le Silence et l'Ascèse.
- 10- Observations générales.
- 11- Conclusions.

B. Résumé

C. Synthèse

D. Bibliographie consultée

1- Intérêt et encadrement de cet apport

Les descriptions et références quant au "Silence interne" - faites principalement par des philosophes, des artistes, des penseurs, des mystiques de toutes époques et de toutes cultures – sont nombreuses et très diverses.

Bien que reconnaissant qu'il existe d'excellents apports sur ce thème, nous n'allons pas faire, dans ce travail, de recompilation historique ou des appréciations sur ces témoignages. Nous allons plutôt relater notre propre chemin d'expériences quant à ce registre singulier.

En ce sens, l'intérêt de cet apport est de décrire quelques aspects de l'expérience à laquelle nous sommes parvenus dans le travail d'Ascèse², en mettant l'accent plus particulièrement sur le registre³ du Silence en tant qu'indicateur, ainsi que sur les caractéristiques de l'état particulier qui se présente lorsque ce registre devient profond.

Lors du processus réalisé dans la Discipline Mentale⁴, nous nous étions déjà approchés d'expériences proches de ce registre de Silence, loin de l'espace et du temps quotidiens.

En effet, dans ce processus – afin de saisir et de surpasser les déterminismes engendrés par la "forme mentale"⁵ - nous avons avancé en "faisant le vide", autrement dit, en rendant silencieux diverses activités et phénomènes psychiques.

Après avoir conclu cette Discipline et en développant le processus d'Ascèse, ces expériences liées au Silence se sont consolidées. Cet apport correspond donc, en quelque sorte, à la tentative de les articuler et de les décrire.

Dans cette tentative d'articulation et dans un souci de clarté d'exposition, nous avons traité ces expériences de façon différenciée les unes des autres, bien que dans la dynamique même du processus interne, certaines de ces expériences puissent être vécues dans un ordre très différent ou bien se manifester de manière simultanée ou concomitante.

En ce sens, il n'est pas superflu de souligner que notre intérêt est de décrire un possible parcours vers ce type d'expérience, tout en reconnaissant qu'il puisse exister d'autres voies. En outre, nous n'écartons aucunement la possibilité de choisir ou d'utiliser d'autres procédés et d'autres techniques pour accéder à des expériences équivalentes ou similaires.

² "...Le processus Disciplinaire étant conclu, on est alors en condition d'organiser une Ascèse dépourvue de pas, de Quaternaire et de routine", *Les Quatre Disciplines*, www.parclabelleidee.fr. Le but de l'Ascèse est de prendre contact avec les espaces profonds du mental de l'être humain.

³ L. A. Ammann, *Autolibération*, p. 300, Éditions Références, Paris 2004.

⁴ La Discipline du Mental est l'une des quatre Disciplines transmises par Silo dans le cadre de son enseignement de l'École. Ces quatre voies sont connues comme : Discipline de la Forme, de la Matière, du Mental et de l'Énergie. Les Disciplines conduisent l'opérateur en direction des espaces profonds. Voir : *Les Quatre Disciplines*.

⁵ Dans ce contexte, on se réfère à l'action constante de la mémoire qui complète tout acte que lance la conscience. Cette "forme mentale", cette action conjointe et en structure de la mémoire et de la conscience, nous enchaîne à une vision déterminée du monde.

2- Définitions

Pour commencer, nous allons tenter de définir les principaux concepts figurant dans le titre de cet apport.

Qu'appelons-nous "Délice" ? Nous appelons "Délice" l'"expérience" qui se produit dans un état particulier et « ...que nous pouvons classer comme suit : *l'Extase : des situations mentales dans lesquelles le sujet reste comme suspendu, plongé à l'intérieur de lui-même, absorbé et ébloui* ». ⁶

Qu'appelons-nous "Silence" ? Nous appelons "Silence" cette situation interne singulière qui se produit lorsque nous parvenons à une suppression progressive des "bruits". ⁷

En le considérant de manière plus statique, nous nous référons à un état qui se caractérise principalement par l'inexistence de "bruits".

En réduisant plus encore la définition, nous appelons Silence « **ce néant existant entre deux bruits** ».

Avançons un peu plus avec les définitions. Qu'appelons-nous "bruit" ? Nous appelons "bruit" toute impulsion ⁸ qui interfère dans le processus de notre recherche d'un Silence complet.

En ce sens, nous expérimentons comme "bruits" toutes ces impulsions qui se présentent à nous et qui ne font pas partie de l'activité attentionnelle ⁹ à laquelle nous nous dédions lors de notre parcours vers le Silence.

Curieusement, vers la fin de ce parcours, lorsque nous nous approchons d'un Silence complet – parce que nous avons déjà dégagé tous types de phénomènes psychiques -, cette activité attentionnelle est expérimentée à son tour comme un "bruit" et devient alors l'une des dernières impulsions agissantes que nous devons suspendre.

Ces "bruits", qui interfèrent dans notre tentative, peuvent se manifester de façon présente ou coprésente ¹⁰ et provenir de la perception ¹¹, de la sensation ¹², de la mémoire ¹³, ou de la

⁶ Silo, *Notes de Psychologie*, p. 150, www.silo.net

⁷ Silo, Op. Cit., p. 21.

⁸ L. A. Ammann, *Autolibération*, p. 288. Éditions Références, Paris, 2004.

⁹ L. A. Ammann, op.cit., p. 258 (voir : Attention).

¹⁰ Silo, *Contributions à la Pensée*, à paraître. (voir : *Coprésence, horizon et paysage dans le système de représentation*). À un moment donné, par exemple dans l'expectative de "me souvenir de quelque chose", cette tonicité de la conscience pourra être a-perçue. Cette aperception interfère déjà comme "bruit", et même si nous continuons notre parcours, cet acte lancé par la conscience continuera d'agir, à présent depuis la coprésence, générant un autre type de "bruit". Et, au cas où cet acte rencontrerait son objet recherché, cette "rencontre" produirait un nouveau signal (un nouveau bruit) déviant une fois encore l'attention vers elle.

¹¹ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 298.

¹² L. A. Ammann, Op. Cit., p. 305.

¹³ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 292.

conscience¹⁴, telles les chaînes associatives¹⁵, les représentations¹⁶, les abstractions¹⁷, les sensations¹⁸, les souvenirs¹⁹, les réminiscences²⁰, etc.

Quant à l'utilisation du terme "expérience", ce terme s'avère ne pas être une description très exacte lorsqu'il se réfère à ce que nous appelons "Silence complet" et à l'entrée dans les Espaces profonds.²¹

En effet, toute expérience implique un registre et nous savons que nous ne pouvons pas avoir d'expérience ou de registre des Espaces profonds parce que "nous n'y étions pas présents" et que nous n'en avons que des "réminiscences", c'est-à-dire des traductions postérieures.

Ainsi, dans cette situation où "il n'y a pas de registre" de ce qui arrive, nous utilisons comme description le terme "expérience" au sens le plus large. Cette description inclut donc ce que nous inférons ou traduisons immédiatement après avoir vécu ce que nous pourrions définir comme "expérience de la non-expérience".

Par ailleurs, nous soulignons que dans le titre de cet apport, et aussi par la suite, nous avons tendance à employer des traductions auditives (silence, bruits, etc.), même si parfois ces dénominations englobent des registres ou des états que nous représentons, à d'autres moments du travail, avec des traductions provenant d'autres sens²² (par exemple : vide, parfum, lumière, immobilité, immatérialité, espace illimité, mouvement, etc.).

3- Variétés des bruits et des silences

Étant donné la grande variété de possibilités, nous observons que les "bruits" comme les "silences" se manifestent avec des intensités et des durées variables ainsi que dans différents niveaux de profondeur de notre espace de représentation.²³

Nous avons également constaté des "bruits" qui seregistrent avec une plus grande intensité comme, par exemple, ceux qui proviennent des différents types de tensions et qui, en donnant de forts signaux depuis la cénesthésie, nous interrompent parfois et nous empêchent de maintenir une certaine attention.

À l'inverse, et avec une intensité beaucoup moins notable, nous expérimentons parfois comme "bruits" de petits actes de conscience très brefs qui sont d'une légèreté et d'une subtilité extraordinaires.

¹⁴ L. A. Ammann, Op. Cit., pp. 271 sq.

¹⁵ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 258 (voir : *Association*).

¹⁶ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 302.

¹⁷ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 255.

¹⁸ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 305.

¹⁹ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 308.

²⁰ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 301.

²¹ Silo, *Notes de Psychologie*, p. 154.

²² Nous faisons référence aux autres sens externes : le goût, la vue, le toucher et l'odorat, ainsi qu'aux sens internes : sens cénesthésique et kinesthésique.

²³ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 282.

À titre d'exemple, le phénomène que nous décrivons habituellement comme "expectative" réunit fréquemment ces caractéristiques subtiles, bien qu'il existe aussi des expectatives que l'on registre, en d'autres occasions, avec beaucoup d'intensité et de tension.

Par ailleurs, les "bruits" peuvent être expérimentés sur une durée ou dans une temporalité variables.

Il y a effectivement une grande différence entre le fait de se distraire brièvement à cause d'une pensée subite et fugace qui capte notre attention pendant un instant et une succession d'images²⁴ qui s'"installe" de façon obsessionnelle dans notre champ de présence, nous empêchant d'orienter notre attention dans la direction souhaitée.

Quant au Silence, nous l'avons défini précédemment comme « **ce néant existant entre deux bruits** ».

Ce "néant" peut être expérimenté à différents niveaux de profondeur, mais il est parfois vécu comme quelque chose de très fugace, alors qu'à d'autres moments, il se maintient pendant plus longtemps. Ainsi, le registre du temps varie d'une situation à l'autre, depuis le "bruit" avec lequel a commencé le Silence à cet autre "bruit" qui lui a mis un terme.

Il existe aussi des silences dits "partiels" qui se caractérisent seulement par l'absence d'un certain type d'activité.

C'est le cas du "Silence mental" que l'on expérimente suite à une profonde distension et qui, en principe, se réfère à l'absence de "bruits" ou de contenus situés en dehors de l'"horizon"²⁵ dans lequel se trouve la dynamique de la conscience à un moment donné.

Car souvent, lorsque nous parlons de "silence mental", nous nous référons seulement à la tranquillité du mental en général et non pas à la suppression progressive de la totalité des phénomènes psychiques.

En ce sens, il est possible de registrer une grande quiétude mentale, mais en observant avec plus de précision, nous nous rendons compte, entre autres choses, que de nombreuses impulsions cénesthésiques continuent d'agir et d'émettre des signaux.

L'expérience que nous décrivons comme "Silence complet" est très différente lorsque ce "néant" s'est étendu spatialement et temporellement et que nous pouvons alors observer que la structure psychique habituelle subit plusieurs modifications.

En effet, au fur et à mesure que nous nous approchons de ce singulier "Silence complet", nous remarquons non seulement une grande diminution des impulsions provenant de la mémoire et de la conscience, mais aussi une forte diminution d'impulsions cénesthésiques et kinesthésiques, de même que l'absence d'impression de flux temporel, ainsi que, à la fin de ce processus, la dissolution du point d'observation, la suspension du Moi.²⁶

²⁴ L. A. Ammann, Op. Cit., pp. 286 sq.

²⁵ Silo, *Coprésence, horizon et paysage dans le système de représentation*, Op. Cit.

²⁶ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 292.

4- Un possible parcours vers le Silence complet

« La conscience peut parvenir au "Profond" par un travail particulier d'internalisation. C'est dans cette internalisation qu'est révélé ce qui est toujours caché, couvert par le "bruit" de la conscience. C'est dans "le Profond" que se trouvent les expériences des espaces et des temps sacrés. En d'autres termes, c'est dans "le Profond" que l'on trouve la racine de toute mystique et de tout sentiment religieux ». ²⁷

Dans cette direction d'internalisation et dans l'intention de supprimer l'action de différents mécanismes²⁸, de les "vider" de leur activité, nous observons que le Silence s'approfondit et qu'il devient de plus en plus complet.

Dans ce parcours que nous entreprenons, nous partons bien souvent d'une situation dans laquelle nous sommes remplis de "bruits".

Pour commencer, nous devons nous abstraire du "bruit" généré par les impulsions qui nous parviennent des sens externes. Nous le faisons en dirigeant l'attention vers notre intériorité et ce faisant, nous commençons à "prendre de la distance" avec les perceptions provenant de ces sens.

En avançant un peu plus, nous observons que la cénesthésie²⁹ nous fait parvenir un autre joli concert de "bruits", principalement à travers les signaux des tensions internes³⁰ et mentales³¹ qu'il convient de niveler et de diminuer le plus possible – par la distension – afin d'éviter que ces "ancres" nous maintiennent attachés à ce temps et cet espace.

Une fois ces "bruits" - provenant des tensions - dégagés, c'est le moment opportun de rendre présent le Dessen³² ; moment dans lequel nous restons quelques instants pour capter sa résonance et son expansion en notre for intérieur.

Lorsque nous rendons présent le Dessen, nous remarquons que cette résonance qui surgit et l'amplification de son sens renforcent l'intensité émotive du travail que nous sommes en train de réaliser.

Nous continuons ensuite à avancer en essayant de diminuer la présence des autres opérations psychiques. L'une d'elles est l'action de la mémoire, générant - par ces représentations récurrentes - un mouvement qui nous amène à "sortir de thème" à plusieurs reprises.

²⁷ Silo, *Notes de Psychologie*, p. 139.

²⁸ Nous faisons référence aux mécanismes structurels du psychisme, tels la conscience, la mémoire, les sens, etc.

²⁹ Sens interne qui fournit des données sur la pression, la température, la tension, etc. Voir : L. A. Ammann, *Sens internes*, Op. Cit., p. 307.

³⁰ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 309.

³¹ Ibid.

³² *Documento sobre la Ascesis*. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. Pág. 6 (*Document sur l'Ascèse, Parcs d'Étude et de Réflexion*, La Reja, p. 6)

Le moyen que nous utilisons pour arrêter ce mouvement est de maintenir l'attention sur un certain "point de silence"³³, avec l'intention que tout notre être soit dans ce maintien. Nous observons alors que l'activité qui nous distrait devient chaque fois plus silencieuse.

Selon notre expérience, le maintien de l'attention devient plus facile si le "point de silence" se situe dans une région plus élevée (axe Y) et plus profonde (axe Z)³⁴ que celui de l'observateur³⁵.

Parvenir à suspendre les représentations distrayantes qui surgissent depuis la mémoire représente une grande avancée et, lorsque nous y parvenons, nous observons que le Silence est devenu nettement plus profond.

En expérimentant un plus grand Silence, nous pouvons alors observer l'activité de la conscience. Son activité est plus insaisissable que celle de la mémoire mais on peut néanmoins la détecter, par exemple dans sa tendance à s'activer face à toute impulsion ou signal.

Dans cette étape du parcours, il est nécessaire de tranquilliser la conscience le plus possible. Une façon de favoriser cette quiétude est de continuer à fixer notre attention sur ce "point de silence" de l'espace de représentation.

Il s'agit de rester attentif avec tout notre être jusqu'à ce que depuis la conscience ne surgissent que les actes³⁶ qui sont nécessaires pour impulser sereinement notre trajectoire.

En parvenant à tranquilliser le mouvement issu de la mémoire et de la conscience, nous parvenons aussi à approfondir et à faire grandir la distension que nous avons commencée au début du parcours.

Alors, nous constatons que ce "néant", ce "Silence" s'est étendu davantage et que cette expansion nous a conduits à une dimension intérieure caractérisée par une subtilité et une immatérialité supérieures.

Une fois cette "quiétude" de l'activité de la mémoire et de la conscience consolidée, nous allons commencer à réduire au minimum cet autre champ de "bruit" éventuel, celui qui provient des impulsions cénesthésiques du corps.

Une façon de s'y prendre est de tenter de nous éloigner de ces impulsions, en essayant de nous "éloigner du registre du corps". Pour effectuer ce déplacement, nous approfondissons le point d'observation "vers l'arrière et vers le haut" de l'espace de représentation.

À ce stade du parcours, notre priorité est de déplacer notre point d'observation "vers l'arrière", parce que si nous y arrivons avec clarté et netteté, nous pouvons ensuite le déplacer "vers le haut" avec plus de facilité.

³³ Nous faisons référence à une zone ou à un endroit de l'espace de représentation, où l'on n'expérimente aucun type d'activité.

³⁴ L'axe "Y" se réfère à la coordonnée verticale et l'axe "Z" à la coordonnée de volume de l'espace de représentation.

³⁵ Nous faisons référence au point d'observation, au Moi.

³⁶ Silo, *Notes de Psychologie*, p. 80.

Pour revenir à cette situation dans laquelle nous essayons de nous éloigner des impulsions cénesthésiques en déplaçant le point d'observation "vers l'arrière", une nouvelle difficulté s'est présentée à nous : que faire de la respiration ? Car cette activité permanente nous attache au registre cénesthésique du corps ; or, c'est précisément de ce registre dont nous voudrions nous éloigner.

Le recours que nous utilisons pour surmonter cette difficulté est de maintenir une respiration légère, de façon à ce qu'elle devienne mécanique et, se situant de ce fait "en dessous du seuil"³⁷ de perception interne, qu'elle ne puisse pas être détectée par la conscience, tout comme cela se produit avec les battements du cœur.

Par ailleurs, nous avons également remarqué une autre situation singulière liée à la respiration. Lorsque notre point d'observation se trouve déjà à un niveau de profondeur considérable sur l'axe Z³⁸, nous avons noté parfois que la respiration change, se transforme en une sorte de "léger courant énergétique", et nous avons profité de l'impulsion de ce doux courant pour nous approcher de la zone de l'"espace interne"³⁹ que nous voulions atteindre.

Nous avons alors cessé de registrer la respiration comme une activité qui nous "pousse vers le bas et vers l'extérieur" ; la respiration se transforme alors en un allié qui nous aide à gagner en profondeur et, par la suite, qui nous aide dans l'ascension.

Revenant à notre parcours, nous avons noté que lorsque nous avons réussi à maintenir un Silence⁴⁰ profond et à approfondir aussi le point d'observation en le déplaçant à une "bonne distance" du propre registre du corps, l'"espace interne" s'est illuminé, et de douces concomitances de la Force⁴¹ ont surgi.

Et c'est à partir de là que commence une autre histoire, c'est à partir de là que commence le Délice dans l'expérience du Silence.

5- Observations sur l'approfondissement

Voici un paradoxe : pour rendre silencieux tous les "bruits" de conscience, nous avons besoin de construire un parcours intentionnel dont les piliers sont, dans leur essence, de la même entité que ceux que nous voulons réduire au silence.

³⁷ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 298 (voir : *Perception*).

³⁸ Silo, *Notes de Psychologie*, p. 144

³⁹ Nous utilisons le terme comme synonyme d'"espace de représentation".

⁴⁰ « Nous ne sommes pas en train de parler de cas pathologiques, de gens qui hallucinent et qui entendent des voix. Nous sommes en train de parler du fait que parfois on est en conversation avec soi-même ou qu'on se souvient de conversations, etc. Alors, toute cette chose auditive qui travaille à l'intérieur de nous-mêmes, c'est de cela qu'il s'agit de vider notre conscience. Notre intérêt est donc de prêter attention à ces sons, de commencer à écouter ces sons. Et alors, nous nous rendons compte qu'entre un son et un autre (entre deux sons), entre un contenu et un autre (entre deux contenus), se produisent parfois des silences, puis le refrain reprend et la conversation continue... Entre problème et problème, surgit un silence. C'est ce silence qui nous importe. Lorsque nous travaillons en prêtant attention au silence, nous produisons également un vide mental, de la même façon que nous le faisons avant, en écartant des contenus. Et, en écartant les sons mentaux, nous n'écartons pas uniquement des sons, mais aussi des images visuelles. Nous allons prêter attention à ce silence mental, et c'est en le faisant que survient, tout à coup, ce que nous connaissons comme la Force. » Silo, *Conférence sur la Religion Intérieure*, Mendoza, Argentine, 30 août 1974.

⁴¹ Silo, *Le regard intérieur dans Humaniser la Terre*, p. 23, Éd. Références, Paris 1999.

En effet, ce parcours intentionnel est aussi rempli d'impulsions. Par exemple, nous commençons avec notre Moi, nous impulsions des actes de conscience, telle que la direction de l'attention, nous avons l'action coprésente de la mémoire de ce parcours et de ses registres singuliers, etc.

Mais une chose différente, et la plus significative, est l'aspiration finale de ces procédés intentionnels : « vers où nous allons » ; aspiration qui agit depuis la coprésence et qui vise à ce que, à la fin, toute impulsion disparaisse. Cette aspiration finale nous guide dans toutes les étapes du parcours.

Par ailleurs, dans l'expérience même, nous avons observé que ce n'est pas en luttant contre les "bruits" que nous sommes parvenus à les estomper ni à les faire disparaître. Tout au contraire, ce qui s'est avéré le plus efficace a été d'amplifier les instants ou les espaces de silence. En parvenant à cette amplification, nous avons noté que les "bruits" diminuaient petit à petit jusqu'à disparaître.

Pour compléter, nous avons tenu compte de la variété du parcours vers un Silence complet, et nous avons mis l'intention de profiter des moments opportuns lors du parcours pour « ...avancer avec résolution lorsque la force des bruits diminuait ».

Il n'est pas inutile non plus de signaler que dans toutes ces actions pour rendre silencieuses et supprimer les impulsions, il était nécessaire de passer par diverses expérimentations et de polir les procédés à travers de nombreuses tentatives. Nous avons appris à ne pas nous décourager mais à affronter avec légèreté les échecs répétés.

Il convient aussi de souligner que ces procédés requièrent toujours notre meilleure énergie et attention. En ce sens, il s'est avéré plus adéquat d'opérer avec douceur : en essayant de trouver la "note juste" dans les procédés et en maintenant l'intention de ne pas forcer dans ces espaces subtils.

Par ailleurs, pour nous qui ne sommes pas expérimentés dans ce type de procédés, la tentative d'aller "vers l'arrière" de l'espace de représentation, représente certaines difficultés. Par conséquent, cela requiert un certain entraînement et une attention soutenue.

À différentes reprises, lorsque nous avons essayé d'approfondir le point d'observation, il s'est produit un "rebond vers dehors". Il était nécessaire alors de reprendre et d'insister avec douceur. Quand nous avons réussi à produire ce déplacement que nous cherchions, il s'est produit une nouvelle perspective et nous avons remarqué que l'espace de représentation s'amplifiait, se dilatait dans son volume arrière.

À d'autres moments, il est arrivé que nous ayons eu pendant l'expérience l'"illusion" d'avoir approfondi le point d'observation. Quelques fois, nous avons cru l'avoir déplacé "vers l'arrière" de façon importante, mais à mieux observer, nous avons noté que nous nous trouvions seulement à une courte distance du point de départ.

Pour ne pas tomber dans cette erreur d'appréciation, il s'est avéré utile au début de cette tentative de prendre comme référence le registre du centre de l'espace de représentation (c'est-à-dire le centre de son volume), et de cette façon, en déplaçant le point d'observation "vers l'arrière", nous disposons d'un indicateur plus clair et plus précis du degré d'approfondissement.

À un autre moment plus avancé du parcours, il nous a été utile aussi de prendre comme référence le registre de la "partie arrière de la tête" (ce qui correspondrait physiquement à la zone de la nuque) et, depuis là, tenter de continuer à approfondir la perspective.

À présent, nous allons nous permettre une petite digression. Mis à part le manque d'expérience, il peut exister aussi une autre difficulté pour déplacer le point d'observation "vers l'arrière". Il semble qu'il y ait une tonicité préalable de la structure : celle "d'aller toujours vers le devant", là où se trouvent localisés au moins quatre des sens externes ; c'est depuis là qu'entrent constamment des impulsions et c'est aussi à travers ces sens que la conscience va chercher l'information.

Ainsi, une bonne partie du "monde" perçu à travers ces sens est enregistrée comme "étant au-devant". De plus, nous nous déplaçons ou nous marchons habituellement "en avant" et même, parfois, nous décrivons naïvement le "futur" comme étant "ce qui est devant".

De ce fait, la tentative d'aller intentionnellement "vers l'arrière" semble quelque peu "antinaturelle"⁴².

Mais sans doute, dans un temps proche, nous aurons la même facilité d'intérioriser le point d'observation dans la profondeur de l'espace de représentation que nous avons aujourd'hui avec la direction inverse, c'est-à-dire "sortir du centre", lorsque dans la veille normale nous externalisons notre point d'observation.

En effet, dans ce processus d'approfondissement et grâce au travail soutenu, nous observons une accumulation de l'apprentissage et que l'habileté augmente. Et cette accumulation permet de graver une nouvelle empreinte dans cette nouvelle direction.

6- Le délice de l'expérience du Silence.

*Quand nous quittons le monde et que la mémoire est en repos,
quand la conscience cesse son battement et que nous sommes réduits à néant,
alors le délice surgit, net et étonnant,
et notre intérieur est envahi de son parfum exquis.*

Quand nous avons pu réaliser le parcours décrit précédemment, en atténuant d'abord les impulsions qui parviennent des sens externes et internes, puis en rendant présent le Dessein, ensuite en réduisant au silence les représentations de mémoire et en tranquillisant l'activité de la conscience et, enfin, en déplaçant le point d'observation "vers l'arrière et vers le haut" dans l'espace de représentation, alors une nouvelle réalité intérieure a fait irruption.

Nous nous retrouvons alors dans une situation très extraordinaire lorsque nous accédons à une enceinte où tout mouvement psychique est immobilisé et réduit au silence.

⁴² Au sens de non mécanique, inhabituel.

Nous nous retrouvons dans un espace "sans idéation et sans réflexion"⁴³, dans une enceinte où il n'y a ni actes ni représentations.

Dans cette situation interne particulière, dans laquelle nous neregistrons aucun mouvement psychique, nous notons que le temps s'est arrêté, ou mieux dit, nous notons l'absence de registre de ce phénomène.

De plus, nous étions surpris que cette profonde quiétude que nous expérimentions se maintienne toute seule, sans aucun effort, qu'elle perdure d'elle-même, "en soi".

Dans cette enceinte, le Moi aussi subit une heureuse transformation, parce que ce Moi a été très affaibli et qu'il commence alors à se déstructurer. En effet, il a perdu son "habillement biographique" puisqu'il ne reçoit plus d'impulsions de la mémoire et que la coprésence du registre de son propre corps s'en est éloignée.

Cette absence d'impulsions cénesthésiques et de mémoire fait vaciller cette illusoire et déterminante identité du Moi.

Alors, avec cette transformation, le Moi est réduit à Soi, à un "soi-même" impersonnel et essentiel⁴⁴.

C'est dans cette singulière situation interne et à partir de toutes ces transformations que se produisent habituellement des compréhensions essentielles et que se vivent des "émotions supérieures"⁴⁵.

En général, ces compréhensions essentielles sont liées aux révélations du Sens⁴⁶.

Cette situation spéciale nous conduit une fois de plus à l'enseignement de Silo et à ce qu'il affirme (dans la harangue sur la guérison de la souffrance) : « La réelle sagesse est au fond de ta conscience... »⁴⁷, non pas comme une métaphore mais comme une description littérale et ajustée à ce qui est révélé dans ces espaces.

Ces révélations ont tendance à avoir des caractéristiques différentes : des lueurs de compréhensions et d'intuitions ou des compréhensions plus profondes gérant de nouvelles significations par rapport aux thèmes centraux de la vie et, à d'autres moments, des contacts avec le transcendant, contacts et significations qui se révèlent avec une grande intensité et un puissant impact.

En ce sens - et comme exemple d'intensité et d'impact -, il nous revient depuis la mémoire ce qui suit : « **Différente est l'attitude face à la vie et aux choses, lorsque la révélation intérieure frappe comme la foudre** ».⁴⁸

⁴³ Majjhima Nikaya. Los Sermones Medios del Buddha. (*Les moyens discours du Bouddha*) Pág. 139. Editorial Kairós. 1999.

⁴⁴ Il est probable que l'on naît avec ce Soi essentiel et que, postérieurement, ce Soi « se couvre de l'habillement », de l'identité biographique et se constitue comme Moi agissant dans les différents niveaux.

⁴⁵ Au sens de "sublimes" ou provenant d'un espace mental plus élevé.

⁴⁶ Silo, *Le regard intérieur*, Op. Cit., p. 19.

⁴⁷ Silo, *Harangue sur la guérison de la souffrance, Silo à ciel ouvert*, p. 11, Éditions Références, Paris 2007.

⁴⁸ Silo, *Le regard intérieur*, Op. Cit., p. 37.

Quant à ce que nous appelons "émotions supérieures", elles ont été exprimées et traduites de diverses manières et, bien entendu, il ne nous semble pas légitime de prétendre qu'il existe des traductions plus justes ou plus précises que d'autres.

Dans notre cas, en sortant de cet état, lorsque se réarticule et se recompose le Moi, nous les décrivons, avec des traductions du type : « nous étions envahis par le parfum du Délice » ou « nous avons vécu la magie d'une Délectation sublime ».

Par ailleurs, nous considérons ces compréhensions et ces "émotions" que nous captions comme n'étant pas issues du monde sensoriel mais nous présumons qu'elles proviennent d'un "plan plus élevé", comme un indicateur, comme le signal que nous avons atteint ce nouvel espace, cette "nouvelle maison".

Mais il nous reste encore du travail car il y a encore quelque chose de minime qui subsiste, quelque chose qui expérimente. Il existe encore quelque chose d'immobile qui contemple ce Silence.

En effet, depuis le point de vue de réduire au silence toute activité de la conscience, ce Soi qui contemple, ce point d'observation dilué et résiduel, est (aussi) un "bruit".

Et malgré la beauté que l'on vit dans cette situation interne, il est nécessaire de faire un pas de plus sur l'échelle ascendante. Nous devons nous réduire au silence total et absolu.

7- Au-delà du Délice

Ce Soi qui contemple quelque chose, ne dispose heureusement pas de capacité opérative. S'il l'avait, cela signifierait certainement que nous aurions perdu de la profondeur.

Ce Soi se trouve dans un espace "immatériel" dans lequel ont lieu des intuitions essentielles et où l'on capte des significations "sans mots".

Ce Soi reste immobile et ébloui face à la profondeur du Silence.

Ce Soi vit dans la beauté et le délice ; cependant il est nécessaire qu'il perde cet aliment et qu'il se volatilise.

Ce Soi ne peut faire quoi que ce soit et c'est dans ce Vide que le Dessein va faire irruption pour guider le parcours qui a déjà cessé d'être un parcours.

8- Les nouvelles significations

« Lorsqu'on a eu une expérience transcendante, cette expérience continue d'agir dans le quotidien depuis la coprésence et donne de la signification à beaucoup de choses. Elle reste en coprésence ; et cela est ainsi parce qu'on a eu l'expérience. Le "moi" fonctionne de façon différente si j'ai cette expérience en coprésence. Cette expérience te marque».⁴⁹

Il convient d'observer que, lorsqu'on parvient à l'intuition directe ou à entrer dans le Profond, il se produit un impact considérable dans notre propre vie et cet impact commence à désarticuler les significations et les vieilles croyances qui proviennent du paysage de formation⁵⁰.

Ces significations et ces croyances qui, comme substrat, opéraient continuellement de manière coprésente et qui constituaient le tréfonds central du paysage de formation, commencent à être déplacées et substituées par de nouvelles représentations et résonances qui surgissent à la lumière des évidences du plan transcendantal⁵¹.

Et c'est grâce à ces évidences que nous allons reconstruire le pont qui nous connecte avec ce qui se trouve au-delà du plan psychique (au-delà du bruit). Et dans ce processus de reconstruction, nous commençons à entrevoir "l'essence transcendantale", présente dans tout l'existant.

À partir de ce moment de processus, commencent à faire irruption de nouvelles significations qui vont s'exprimer dans les objets de conscience⁵² les plus diverses.

Ces nouvelles significations, qui se configurent comme noyau d'un nouveau paysage⁵³, apparaissent parfois timidement, comme des lueurs ou des insinuations, et à d'autres moments comme un "bouleversement" définitif dans la façon d'aborder ou d'apprécier un objet.

Ainsi, ces nouvelles significations commencent à exercer une influence et à s'étendre à des thèmes divers et singuliers.

Dans notre cas, nous avons observé leur action, par exemple dans le processus de ré-ordonnement des priorités vitales, dans une connexion plus fréquente avec des états de "conscience inspirée"⁵⁴ ainsi que dans la consolidation d'un tonus mental et affectif différent.

⁴⁹ Silo. *Apuntes reunión con Mensajeros*. 20 /04/ 03. Buenos Aires, Argentina. (*Notes d'une réunion avec des Messagers*, Avril 2003).

⁵⁰ L. A. Ammann, Op. Cit., p. 245.

⁵¹ "Transcendantal" au sens de "ce qui transcende le plan ou l'espace psychique".

⁵² Pour plus de contexte sur les "objets de conscience", voir : Silo, *Psychologie I*, dans *Notes de Psychologie*, p. 17.

⁵³ Silo, *Paysage intérieur* dans *Humaniser la Terre*, p. 77, Éd. Références, Paris 1999.

⁵⁴ Silo, *Notes de Psychologie*, pp. 148 sq.

9- L'unité interne, le Silence et l'Ascèse

À présent, nous allons nous éloigner de ces descriptions et amplifier cet apport de façon peut-être excessive, en courant le risque, en outre, que ces affirmations puissent paraître une évidence. Mais il nous semble intéressant de rappeler et de souligner que l'accumulation des registres d'unité interne⁵⁵ nous prédispose à la cohérence avec notre Dessein et nous aide également à renforcer notre Style de Vie⁵⁶.

En effet, ces registres unitifs, ces expériences de grande signification et en accord avec soi-même, agissent à tout moment comme tréfonds coprésents et vont donner une meilleure direction à notre vie.

De plus, ces registres produisent des allègements, nous équilibrent intérieurement et nous fortifient. Et cette union de légèreté, d'équilibre et de force est une condition très favorable à l'ascension progressive.

Nous pourrions synthétiser cette idée ainsi : « *Plus d'unité intérieure et moins de bruit. Moins de bruits et plus de facilité pour avancer dans l'Ascèse* ».

Au contraire, les registres de contradiction⁵⁷ ne font qu'augmenter les "bruits" dans notre intérieur, en nous engourdissant et en nous attachant à cet espace et à ce temps, ainsi qu'en nous affaiblissant face à la variété des difficultés qui doivent être surmontées lors du chemin de quête et d'accès au Profond.

Pour synthétiser ce qui précède, nous notons qu'en évitant la contradiction et en accumulant les actes d'unité, la direction de notre Style de Vie se fortifie. Ce renforcement nous impulse dans le sens de l'Ascèse.

10- Observations générales

À certains moments du processus dans le travail d'Ascèse, il nous est apparu très clairement que ce que nous avons vécu provenait des espaces profonds. Mais à d'autres moments, nous avons reconnu que, bien que nous nous soyons approchés de ces espaces de très près, nous n'avons cependant pas franchi le seuil (pour y entrer).

Par ailleurs, en transitant par les dernières étapes du parcours décrit précédemment, nous avons parfois gardé quelques doutes quant à notre réussite d'avoir fait silence complètement et d'avoir accédé à ces espaces.

En effet, après avoir conclu le parcours, lorsque nous avons essayé d'appréhender et d'examiner ce qui était arrivé, nous n'avons pas d'évidences claires de suspension effective du Moi.

⁵⁵ Silo, *Paysage intérieur*, Op. Cit. p. 93.

⁵⁶ Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja. Pág. 3. (Op. Cit.)

⁵⁷ Ibid (note 55).

Dans ces situations, étant donnée la "brièveté temporelle" des manifestations de ces espaces, nous nous sommes mis à douter postérieurement de façon récurrente : ce que je décris maintenant, est-ce vraiment une description de quelque chose dont je me souviens avec une certaine précision ? Ou bien, suis-je en train de décrire plutôt une traduction faite depuis le Moi qui s'est de nouveau structuré ?

Il nous a paru effectivement très difficile de faire la distinction entre d'une part la description d'un phénomène dans lequel il existe de façon implicite "un observateur et quelque chose qui est observé" et par conséquent également quelque "résidu" du Moi toujours présent, et d'autre part des traductions postérieures d'une situation d'absence dont nous essayons de nous souvenir à posteriori, en la traduisant et en la structurant d'une certaine façon.

Cette difficulté à appréhender avec clarté ce qui s'est produit est apparue surtout lorsque l'observateur et l'observé étaient très peu différenciés et très dilués dans leur identité.

Et nous nous sommes inclinés devant l'une des deux formulations, mais sans la sensation de "certitude" que nous avons lorsque nous avons fait silence complètement ou lorsque le contraire nous a semblé une évidence.

Dans tous les cas, ce fut tout un apprentissage que de "naviguer sur ces eaux d'incertitude" et de ne céder ni au désespoir ni à l'obsession pour trouver des formulations et des interprétations exactes à des expériences difficiles à définir avec les paramètres habituels.

En effet, ces interprétations semblent un peu rigides à l'heure de décrire un monde qui s'exprime bien souvent à travers des manifestations très subtiles et loin de la rationalité habituelle, telles les "signes", les intuitions, les lueurs fugaces et les inspirations.

11- Conclusions

Étant donné que ce travail se veut, avant tout, un "récit d'expérience", on comprendra que nous n'y présentons aucune hypothèse qui demanderait à être fondée ou démontrée.

En ce sens, ce travail est différent des autres apports qui proposent de nouvelles mises en relations, conclusions ou points de vue sur des thèmes d'intérêt ; ces productions, de ce fait et pour une plus grande crédibilité, nécessitent des précisions et des fondements.

Une première conclusion qui émerge avec l'aboutissement de cet apport est que nous croyons avoir maintenu le point de vue que nous nous étions proposés dans l'intérêt de ce travail, c'est-à-dire « ...décrire quelques aspects de l'expérience obtenue dans le travail d'Ascèse, en mettant l'accent tout particulièrement sur le registre de Silence comme un indicateur, ainsi que sur les caractéristiques d'un état particulier qui se présente lorsque ce registre est devenu profond ».

Nous pouvons aussi souligner le fait que dans le développement du travail même, ont surgi de nouvelles mises en relations qui ont amplifié cette description avec des thèmes comme "les nouvelles significations" et "l'unité interne, le Silence et l'Ascèse".

En relisant cet apport, nous observons que nous nous sommes peut-être attardés sur certains détails ou observations issus, pour la plupart, de l'expérience même.

Aussi nous souhaiterions que ces observations ne soient pas interprétées ou considérées comme des conseils et encore moins comme des recommandations, mais comme des rajouts ou des détails qui pourraient aider à mieux saisir ce que nous voulions décrire.

Quant au travail lui-même pour élaborer cet apport, - c'est-à-dire l'activité d'ordonner, de vérifier, d'inclure, de mettre en relation, d'écarter les expériences se référant au thème fixé -, il s'est avéré être une tâche très inspiratrice et, de plus, très opportune car elle nous a aidés à nous situer et à mieux préciser le moment dans lequel nous nous trouvons dans ce processus d'Ascèse.

Pour terminer, nous avons eu tendance à utiliser dans ce travail un langage le plus descriptif possible, même si à certains moments – n'ayant pas trouvé de meilleur recours – nous nous sommes référés à quelques expériences, de façon allégorique, par nécessité.

B. Résumé

L'intérêt de cet apport est de décrire quelques aspects de l'expérience obtenue dans le travail d'Ascèse, en mettant l'accent plus particulièrement sur le registre du Silence comme un indicateur, ainsi que sur les caractéristiques d'un état spécifique qui se présente lorsque ce registre est devenu profond.

Dans l'encadrement de cet apport, nous répondons à la question : qu'appelons-nous "Délice" ? Nous appelons "Délice" l'"expérience" qui se produit dans un état particulier, état que nous pouvons classer comme Extase, c'est-à-dire « *des situations mentales dans lesquelles le sujet reste comme suspendu, plongé à l'intérieur de lui-même, absorbé et ébloui* ».

Par ailleurs, qu'appelons-nous "Silence" ? Nous appelons "Silence" cette situation interne singulière qui se produit dans la mesure où nous parvenons à une suppression progressive des "bruits".

En le considérant de manière plus statique, nous nous référons à un état qui se caractérise principalement par l'inexistence de "bruits".

En réduisant plus encore la définition, nous appelons Silence « *ce néant existant entre deux bruits* ».

Qu'appelons-nous "bruit" ? Nous appelons "bruit" toute impulsion qui interfère dans le processus de notre recherche d'un Silence complet.

Ces "bruits", qui interfèrent dans notre tentative, peuvent se manifester de façon présente ou coprésente et provenir de la perception, de la sensation, de la mémoire, ou de la conscience, telles les chaînes associatives, les représentations, les abstractions, les sensations, les souvenirs, les réminiscences, etc.

Tant les "bruits" que les "silences" peuvent se manifester avec des intensités et des durées variables et également dans différents niveaux de profondeur de notre espace de représentation.

Il est possible d'entreprendre un parcours en quête du Silence complet. Dans un premier temps, en atténuant les impulsions provenant des sens externes et internes, puis en rendant présent le Dessein, ensuite en réduisant au silence les représentations de mémoire et en tranquillisant l'activité de la conscience et, enfin, en déplaçant le point d'observation "vers l'arrière et vers le haut" dans l'espace de représentation.

En concluant ce parcours, une nouvelle réalité intérieure a fait irruption (devant nous).

Cette absence d'impulsions cénesthésiques et de mémoire fait vaciller cette illusoire et déterminante identité du Moi.

C'est dans cette singulière situation interne d'approfondissement et de silence que se produisent habituellement des compréhensions essentielles et que des "émotions supérieures" sont expérimentées.

En général, ces compréhensions essentielles sont liées aux révélations du Sens.

Dans notre cas, nous décrivons ces "émotions supérieures" en sortant de cet état et lorsque le Moi s'articule et se recompose de nouveau, avec des traductions du type : « nous étions envahis par le parfum du Délice » ou « nous avons vécu la magie d'une Délectation sublime ».

Mais malgré la beauté que l'on vit dans cette situation interne, il est nécessaire de faire un pas de plus dans l'escalade ascendante. Nous devons nous réduire au silence total et absolu.

Ce Soi ,qui contemple encore quelque chose, reste immobile et ébloui face à la profondeur du Silence.

Ce Soi vit dans la beauté et dans le délice ; cependant il est nécessaire qu'il perde cet aliment et qu'il se volatilise.

C'est dans ce Vide que fait irruption le Dessein pour guider le parcours qui a cessé d'être un parcours.

Par ailleurs, il est notable que, lorsqu'on parvient à l'intuition directe ou à entrer dans le Profond, il se produit un impact considérable dans notre propre vie et cet impact commence à désarticuler les significations et les vieilles croyances qui proviennent du paysage de formation.

Ces nouvelles significations qui se configurent comme noyau d'un nouveau paysage, apparaissent parfois timidement comme des lueurs ou des insinuations et à d'autres moments comme un "bouleversement" définitif dans la façon d'aborder ou d'apprécier un objet.

La tentative d'éviter la contradiction et d'accumuler les actes d'unité fortifie la direction de notre Style de Vie, et ce renforcement nous impulse dans le sens de l'Ascèse.

C. Synthèse

Il est possible d'entreprendre un parcours en quête du Silence complet. Dans un premier temps, en atténuant les impulsions provenant des sens externes et internes, puis en rendant présent le Dessein, ensuite en réduisant au silence les représentations de mémoire et en tranquillisant l'activité de la conscience et, enfin, en déplaçant le point d'observation "vers l'arrière et vers le haut" dans l'espace de représentation.

C'est dans cette situation singulière que se produisent habituellement des compréhensions essentielles et que sont expérimentées des "émotions supérieures".

En général, ces compréhensions essentielles sont liées aux révélations du Sens.

C'est lorsque nous sortons de cet état et lorsque le Moi s'articule et se recompose de nouveau que nous décrivons dans notre cas ces "émotions supérieures" par des traductions du type : « nous étions envahis par le parfum du Délice » ou « nous avons vécu la magie d'une Délectation sublime ».

Il est notable que, lorsqu'on parvient à l'intuition directe ou à entrer dans le Profond, il se produit un impact considérable dans notre propre vie et cet impact commence à désarticuler les significations et les vieilles croyances qui proviennent du paysage de formation.

La tentative d'éviter la contradiction et d'accumuler les actes d'unité fortifie la direction de notre Style de Vie, et ce renforcement nous impulse dans le sens de l'Ascèse.

D. Bibliographie consultée

Apuntes de Psicología. SILO. Ulrica Ediciones. 2006.
SILO, *Notes de Psychologie*, Éditions Références, Paris, 2011.

Obras Completas. SILO. Volúmenes 1 y 2. (SILO, *Œuvres complètes*, tomes 1 et 2)
Plaza y Valdés Editores. 2004.

Diccionario del Nuevo Humanismo. SILO. (SILO, *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*)
Magenta Ediciones. 1996.

Autoliberación. LUIS A. AMMANN. Editorial Altamira. 2004.
L. A. AMMANN, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004.

MAJJHIMA NIKAYA. Los Sermones Medios del Buddha. (*Les moyens discours du Bouddha*) Editorial Kairós. 1999.

Documento sobre la Ascesis. Parques de Estudio y Reflexión. La Reja, 2011.
Document sur l'Ascèse, Parcs d'Étude et de Réflexion, La Reja, 2011. Version française,
Parcs d'étude et de Réflexion la Belle Idée, 2011.