

Une méditation à la montagne

Récit d'expérience

Jano Arrechea

janoarrechea@gmail.com

Centre d'Étude
Parcs d'Étude et de Réflexion La Reja
Avril 2014

Traduction de l'espagnol : Claudie Baudoin, Juin 2014

Sommaire

1.	Considérations.....	3
2.	Préparation du travail.....	4
3.	La méditation en soi.....	5
	Premier jour. Composition de l'énigme.....	7
	Deuxième jour. Relation de l'énigme.....	9
	Troisième jour. Processus de l'énigme – Choix des questions.....	10
	Quatrième jour. Questions, illusions et travail final avec images.....	11
4.	Expérience des difficultés.....	14
5.	Commentaires de fin.....	15
6.	Résumé.....	17
7.	Synthèse.....	20

1. Considérations

Au milieu des années 80 du siècle passé, j'avais eu la chance de réaliser une cérémonie d'incorporation à ce qui s'appelait à ce moment-là le "niveau d'Accepté"¹. L'incorporation se faisait individuellement, mais nous étions plusieurs à la réaliser ce jour-là dans la ville de Buenos Aires, en Argentine.

Notre chance était plus grande encore car c'était notre Maître Silo qui guidait la cérémonie et seul l'orienteur du Conseil dans lequel nous participions nous accompagnait comme témoin².

La cérémonie était très sobre, nous étions debout et face à face. La première partie terminée, nous intervertissions nos places pour lire nos textes.

Pour moi, tout avait été doux et agréable émotionnellement. Le texte, que j'inclus dans ce récit, m'a toujours paru être de grande sagesse et de grande inspiration.

Depuis ce moment-là et avec plus ou moins d'intermittence, j'avais gardé en coprésence le projet de réaliser le travail de méditation qui était proposé là.

Après beaucoup de temps, après avoir réalisé le travail de Discipline et développant désormais le processus de l'Ascèse, j'ai relu ce texte en plusieurs occasions. Je me suis rendu compte, à un moment donné, que la méditation était en relation directe avec le Dessein auquel j'aspirais pour guider ma vie.

En plus d'explorer ce lien avec mon Dessein, il m'intéressait de vivre l'expérience d'un jeûne de quatre jours et de voir comment ce dérèglement végétatif pouvait influencer mon intériorité et le déroulement de la méditation.

Pour compléter ce qui précède, j'ai compris que je ne m'approchais pas de ce travail en cherchant une « *expérience extraordinaire et splendide qui me réveille d'une longue léthargie* ». En d'autres termes, je ne ressentais pas la nécessité d'atteindre une quelconque expérience basée sur un artifice pour me faire décoller, ni ne cherchais à exhiber une quelconque originalité en remettant au goût du jour une pratique ancestrale.

En revanche, mon intérêt principal était la possibilité d'investiguer s'il était réalisable de soutenir la méditation dans des conditions cénesthésiques que j'imaginai adverses.

Finalement, une série de situations favorables sont apparues de toutes parts et ont fait que « l'opportunité se présente » ; j'étais alors en conditions de réaliser effectivement le travail inclus dans cette cérémonie.

¹ Cérémonie incluse dans le livre "*Normes d'organisation et de fonctionnement de la Communauté*", Édition interne. À cette époque-là, il y avait des niveaux de participation et ceux-ci étaient : membre Adhérent, membre Actif, membre d'École, membre d'Ordre, membre Accepté et Magistère.

² Alejo Croce.

2. Préparation du travail

Au départ, j'avais besoin de décider dans quel lieu j'allais réaliser la méditation. Une des premières suggestions du texte indiquait « *Tu iras à la montagne* », et après avoir considéré quelques Parcs plus en plaine qu'en montagne, j'ai décidé d'aller le faire au Parc d'Études et de Réflexion Punta de Vacas³.

Ayant posé la date et le but du voyage, je me suis consacré à relire la méditation à plusieurs reprises, essayant de capter le sens et le rythme du travail. J'ai également échangé avec quelques amis sur certains paragraphes qui, au début, n'étaient pas totalement clairs pour moi.

Par ailleurs, j'ai chargé l'un de ces amis de m'enregistrer en audio les parties correspondantes aux textes du Magistère. Je pourrais ainsi respecter les caractéristiques de "travail guidé" du texte original.

Ensuite, pour me mettre dans l'ambiance et repérer certains registres, j'ai fait une journée complète de jeûne, en ingérant seulement des liquides. Réaliser ce bref jeûne a été une expérience précieuse car j'ai pu remarquer, surtout dans les dernières huit heures, une certaine accélération dans la rapidité des chaînes associatives et de plus, des relations très singulières qui se produisaient entre elles.

Une fois cette journée passée, j'ai conclu que dans ce type d'état, il ne conviendrait pas de prendre de décision importante, de la même manière qu'il ne conviendrait pas de les prendre depuis le niveau de demi-sommeil ou dans d'autres états altérés de la veille.

Enfin, j'ai ajusté une série de détails mineurs (dans quel lieu du Parc j'allais faire le travail, les caractéristiques de l'encadrement physique et mental, jour et horaire de début et de fin, etc.)

Je suis arrivé au Parc dans l'après-midi du 19 février. Le soir, j'ai dîné avec les amis et à partir de ce moment-là, j'ai commencé la méditation.

³ J'ai fait le voyage et partagé le séjour avec trois Maîtres, en outre des amis très chers.

3. La méditation en soi

J'ai commencé le travail avec une demande au Guide, pour qu'il m'aide à méditer avec la plus grande profondeur possible et aussi pour que soit renforcée mon intention de faire la méditation depuis l'attitude de « recherche de vérité intérieure ».

Puis je me suis disposé à écouter et aussi à répondre au texte qui suit, bien entendu en tant que "Postulant" :

Magistère : *Parle-moi de tes études et de tes travaux.*

Postulant : *J'ai étudié les différences entre douleur et souffrance. J'ai approfondi les trois voies de la souffrance. J'ai étudié la conscience et son illusion.*

J'ai travaillé à briser la contradiction dans l'intention de donner à la vie cohérence et unité. J'ai transmis tout ceci, avec plus ou moins de succès, à ceux qui ont bien voulu avancer sur ce chemin.

Magistère : *Ce que tu dis est peut-être vrai. Il semble que tu te sois occupé non seulement de toi mais aussi des autres. Je ferai donc ma part et tu la recevras comme il te plaira. Écoute bien.*

Les études et les travaux que tu mentionnes semblent avoir tendu à obtenir une vie sans contradictions. Cependant, le motif profond ne se trouve pas dans les raisons de ta conscience, pas plus que dans ses souvenirs ou dans ses aspirations. Il ne se trouve pas même dans ses peurs.

Tu suis ce que le genre humain suit, ce que toute la nature suit. Un sens lointain précède ta vie et bien entendu lui succède.

Et qui sait cela ? La pierre qui tombe ne le sait pas et pourtant elle tombe. La conscience qui opère ne sait pas cela et cependant elle opère.

La conscience ne peut percevoir le mental et il est illusoire qu'elle le cherche. En revanche, elle peut faire silence pour que se traduise en elle le sens du mental.

Lorsque tu travailles pour trouver une vie sans contradictions, tu sers la vie et le sens. C'est ainsi que, sans doute, tu fais ce qu'il y a de mieux.

Le mental, donneur de sens, est inextinguible, il n'en est pas de même de ta conscience dont le fonctionnement s'explique par le corps, même quand certains attributs ont plus de portée que lui.

Les anciens maîtres mentionnèrent une "âme" et un "esprit". Appelle l'âme conscience et tu parleras plus ou moins d'un double du corps. Même après la mort, ce double opérera encore un temps. Dans la vie, ce double pourra s'externaliser. Mais sa fonction sera d'être au service du corps.

Maintenant, lorsque l'être humain parvient à l'unité intérieure, il sert la vie et il permet que le sens s'exprime. Au moment de la mort, le courant du mental suivra son cours toujours croissant.

Alors, n'interromps pas le mental par l'action incohérente...

Postulant : *Je crois avoir compris ton enseignement.*

Magistère : *Alors, tu iras à la montagne. Durant quatre jours et quatre nuits, tu méditeras la phrase : « il n'y a pas de sens à la vie si tout se termine avec la mort ». Si tu résous correctement l'énigme, tu pourras convertir cette réponse en ton centre.*

Si telle chose se produit, rien ne pourra t'écarter du chemin.

Écoute bien.

Durant trois jours et trois nuits, tu étudieras l'énigme sous tous ses aspects. Puis tu choisiras avec soin trois questions. Le quatrième jour, tu prendras une question à la fois et tu la lanceras dans la profondeur de ta conscience. Immédiatement, tu feras silence en attendant la réponse. Si la réponse ne vient pas, tu répéteras le procédé jusqu'à ce qu'elle se présente.

Tu devras être vigilant pour ne pas confondre les réponses que la conscience donnera selon ses propres contenus avec les réponses qu'elle donnera en traduisant le mental.

Étudie le problème sous tous ses aspects ; formule une question à la fois et lorsque tu obtiens une réponse, passe à la suivante.

Tu rencontreras sûrement deux difficultés. La première : comment faire silence après avoir lancé une question ? La deuxième : comment différencier une illusion d'une réponse authentique ? Et maintenant une dernière recommandation : ne mange pas et bois peu, mais laisse le sommeil te reposer.

Postulant : *J'ai compris tes explications.*

Magistère : *Tu reviendras et nous ne parlerons pas de la solution de l'énigme mais des illusions qui auront surgi car elles reflèteront tes anxiétés, tes peurs et les empêchements à ton développement. Maintenant, va, et que ton guide t'accompagne.⁴*

Disposant de ce merveilleux encadrement, je me suis dirigé vers la Salle du Parc pour faire une nouvelle demande au Guide. Je lui ai demandé de m'accompagner durant la méditation, et surtout qu'il m'aide dans les moments où je pourrais me dévier ou sombrer.

De retour dans la "cellule"⁵, j'ai commencé avec l'intention de déchiffrer l'énigme. J'avais « *trois jours et trois nuits* » pour méditer sur elle et extraire trois questions essentielles.

Essayant d'entrer en syntonie avec le sens du texte, je me suis proposé d'étudier l'énigme en la reliant à ma vie, à mes registres, à ma représentation de la mort et à ma possibilité de transcendance.

Dans cette visée de mener la méditation à partir de mon expérience et dans la tentative de m'abstenir d'une certaine inclinaison mécanique vers les relations théoriques, j'ai reformulé temporairement l'objet de méditation et je me suis dit :

« Il n'y a pas de sens à *ma* vie si tout se termine avec *ma* mort »

Enfin, j'ai décidé d'organiser la méditation en trois étapes, d'une journée chacune : le premier jour, étudier la composition de l'énigme, le second jour, la relation et le troisième jour le processus.

Intérêt : étudier l'énigme sous tous ses aspects. Extraire trois questions essentielles.

⁴ Je comprends que les références au "mental" ou à "ce qui est mental" (en espagnol "la mente" ou "lo mental") qui sont décrites dans le texte de cette Cérémonie, sont des traductions équivalentes à ce que, par la suite, dans un autre contexte, on nomma le "Profond" ou "les espaces sacrés".

⁵ J'appelle "cellule" la chambre du Centre d'Études dans laquelle j'étais installé.

Premier jour. Composition de l'énigme

(Résumé des notes prises)

Je vois qu'existent deux éléments. Vie et Mort, unis par un troisième élément, le Sens. J'observe l'importance du terme "tout" et je me demande ce qu'inclut ce "tout". Comme minimum, il inclut mon corps, ma conscience et mon Moi.

J'ai la certitude que mon corps finira avec la mort. Ceci est indubitable pour moi.

Je me questionne sur la possibilité de la transcendance de la conscience et du Moi. Dans le cas de la conscience, je vois que, dans ce plan, elle est très liée au corps. Mais lorsque les impulsions corporelles cessent, elle pourrait prendre une autre forme ou « revenir à son origine ». Je réfléchis.

Je capte que la conscience humaine est l'état le plus évolué des formes qui ont pris vie, et qu'elle contient en elle le caractère évolutif de la vie. Dans mon cas, je suis membre de cette espèce qui est en développement et en évolution constante.

Dans le cas du Moi, s'il est vrai que je n'ai pas la même certitude de sa fin comme dans le cas du corps, je comprends que son passage à un plan "éternel" n'aurait aucune logique.

Je me demande : Quel sens cela aurait-il que mon Moi passe à un autre plan ? Un "être" formé de souvenirs, d'une sensibilité propre à une mémoire et une époque.

Ce serait très déplacé que cet "être", mon Moi, continue son cours sur un autre plan. Ce serait un "être" hors de son lieu, hors de "sa terre".

Je comprends, en le ressentant comme très juste, qu'il est équilibré que mon Moi s'arrête avec la mort. Quel sens y aurait-il à ce qu'il transcende ? Il me semble très approprié que ses recherches de compensation, son identité fantôme, sa sensibilité illusoire se terminent.

Je me demande : Qu'est-ce qui pourrait transcender ma mort ? Et pourquoi ce qui continuerait pourrait donner sens à ma vie ?

Je me souviens de « *n'interromps pas le mental par l'action incohérente* » et je m'interroge sur la relation entre l'unité intérieure et la contradiction, et la transcendance.

Je me souviens de « *lorsque l'être humain atteint unité intérieure, il sert la vie et il permet que s'exprime le sens. Au moment de la mort, le courant du mental suivra son cours toujours croissant.* »

J'observe qu'il existe une relation entre l'unité intérieure et la transcendance. J'ai besoin d'approfondir sur ce thème depuis le point de vue de ma propre expérience.

Je sais, par expérience, que l'unité intérieure ou le registre de l'action valable ont une caractéristique d'"illumination" de l'intériorité, que cette "illumination" se donne dans un espace plus profond de mon intériorité et que cet espace est une porte d'entrée "au transcendant".

Je saisis que l'unité intérieure aide à la consolidation du "double énergétique" et que ce "double" se trouve dans l'espace transcendant. Il est très important pour moi d'approfondir ce lien.

Je comprends que « ma vie n'aura pas de sens si le véritable sens ne continue pas de se révéler », si je vis dans les va-et-vient du plaisir-déplaisir et dans la roue de la carence-compensation.

Elle aura du sens si, depuis ce plan, elle peut connecter avec ce qui va suivre, en vivant ici avec les traductions de ce qui se passera là-bas.

Je me rends compte que j'ai besoin de rassembler des évidences indubitables de ce qui continue après ma mort.

Situation psycho-physique : Après un peu plus d'une journée de jeûne, j'ai pu maintenir le plan de travail sans grands efforts. Mais je note une grande variabilité dans le "tonus énergétique", avec des hauts et des bas notables. Dans les moments de tonus bas, je remarque une plus grande rapidité dans les chaînes associatives que dans une veille habituelle et également une difficulté plus marquée pour réaliser des relations abstraites.

Deuxième jour. Relation de l'énigme

(Résumé des notes prises)

J'observe les relations entre le « non-sens si tout se termine avec ma mort » et le « sens si tout ne se termine pas avec ma mort » et les différentes enceintes.

Je vois que du fait d'avancer dans la direction du "véritable sens", découlent :

1. Un nouvel ordonnancement dans mon échelle de priorités
2. Une direction de mon énergie en cohérence avec ces priorités
3. Une nouvelle relation avec les personnes et le monde en général

J'entrevois que si je renforce la voie du sens véritable, il y aura des concomitances évolutives dans toutes les enceintes.

Je comprends que le "non-sens" est l'âme du Système qui s'exprime dans son externalité, dans sa violence et dans son individualisme.

Situation psycho-physique : Après un peu plus de deux jours de jeûne, j'ai beaucoup de difficultés à dormir. Une fois couché, je suis entré dans un demi-sommeil profond et très tendu, avec des arguments associatifs ayant des climats de tension variés. Je me réveille, après 3 ou 4 heures d'un sommeil léger et altéré, avec une sensation d'engourdissement qui m'accompagne toute la journée. Le soir, je registre une chute de vitalité très nette. Je me recouche plusieurs fois. Je peux continuer le travail méditatif seulement en réalisant au préalable quelque pratique (demandes au Guide, relax, respirations complètes, etc.)

Troisième jour. Processus de l'énigme – Choix des questions.

(Résumé des notes prises)

Processus de l'énigme

Réfléchissant sur mon processus à propos du Sens, je me rends compte que le moment choisi pour faire cette méditation coïncide avec mon entrée dans la première année du 4^e cycle (cycles de 12 ans), si je prends comme commencement la date d'entrée dans le Mouvement.

Je décide de faire une brève révision des cycles antérieurs.

1^{er} cycle : 1977-1989. Entrée dans le Mouvement. Éclaircissement de base sur le thème. Quelques expériences transcendantales. Déclaration de Mexico (Silo). Je sors de la cécité intérieure par rapport au thème. Travail avec "l'arbre"⁶ (pancarte). Départs (décès) de gens proches et chers.

2^e cycle : 1989-2001. Plusieurs échecs avec les sens provisoires. Accident proche. Silo annonce "l'échec de nos idéaux". Vers la fin du cycle, reprise des thèmes et des pratiques de travail intérieur plus profond.

3^e cycle : 2001-2013. Par nécessité intérieure, je décide d'entrer dans une "rénovation profonde" de ma vie. J'étudie, je réfléchis et je commence des pratiques quotidiennes. Travaux de nivellement, Discipline et Ascèse. Expressions poétiques. Expériences de contact avec "les espaces profonds". Accident proche.

4^e cycle : 2013-2025. J'expérimente la nécessité d'approfondir et de réaffirmer mon expérience de Sens véritable. Je dispose d'une accumulation de processus qui pourrait contribuer à consolider cette direction.

Choix des questions.

Après avoir révisé et synthétisé la réflexion de ces trois jours et évalué mon expérience par rapport au Sens véritable, je choisis trois questions qui visent à éclairer certains mystères encore en vigueur en moi.

Je remarque qu'il est nécessaire que les réponses à ces questions proviennent "depuis les espaces profonds".

Je me propose de lancer les questionnements comme si "je les posais à Dieu" (je précise que ceci est une métaphore), avec "onction".

Situation psycho-physique : Après trois jours complets de jeûne, je dors 7 heures avec une seule interruption. Je dors plus par épuisement général que par sommeil. Je me lève très dévitalisé, avec très peu de disponibilité énergétique. Je me sens "encapsulé" et comme "embué". Dans cette situation, la veille ressemble au sommeil et le sommeil à la veille. Je fais un travail avec la Force qui me centre. J'ai des hauts et des bas énergétiques très prononcés durant tout l'après-midi et aussi la nuit. Je commence à registrer des rêveries très fortes et réitérées de certains aliments particuliers.

⁶ "Machine" ou outil méthodique qui peut être utilisé pour ordonner les relations dans un objet donné.

Quatrième jour. Questions, illusions et travail final avec images.

(Résumé des notes prises)

Tenant en compte la coprésence de la situation psycho-physique instable et la possibilité de n'avoir que peu d'énergie pour réaliser ces derniers procédés, j'ordonne les questions selon l'ordre d'importance. La première sera donc celle que je considère comme la plus importante. Et ainsi de suite.

Après beaucoup d'efforts, je parviens à faire un silence intérieur significatif qui s'accompagne de douces concomitances de la Force.

De manière incroyable, je peux ensuite concentrer mon énergie dans le procédé pour les questions. C'est comme si ma "dispersion mentale" avait disparu tout d'un coup.

Travail avec les questions

Je me place dans un espace intérieur de silence⁷ et je lance la première question. J'observe des arguments rationnels provenant de la mémoire. J'approfondis le silence et je lance à nouveau la question. Je répète ce procédé plusieurs fois. Avec tout mon être, je réussis à me stabiliser dans le silence. Me parvient une représentation auditive qui me produit une grande impression. Commotionné, je considère qu'avec cette traduction, la première question a reçu sa réponse.

Je suis énergétiquement épuisé. Je fais une interruption et la réponse continue de résonner en moi.

Ayant laissé passer un peu de temps, je fais un effort pour revenir me placer dans l'espace de silence intérieur. Cela m'exige beaucoup pour y arriver. J'essaie plusieurs fois. Finalement, je parviens à me maintenir dans cet espace. Je lance la seconde question et plusieurs réponses rationnelles surgissent. Ce sont des déviations connues. J'essaie de me maintenir dans le silence avec le peu de "combustible" qu'il me reste. Après plusieurs tentatives, depuis "en haut" une traduction arrive en tant qu'image visuelle. Je m'émeus intensément. Et je considère que la seconde question a reçu sa réponse.

Je fais une interruption mais je sens que la méditation suit son cours. Cela me surprend d'être si épuisé et de pouvoir travailler de manière si concentrée.

Je reprends les procédés et j'essaie, avec beaucoup d'effort, de me placer dans l'espace de silence. Je réussis à m'approcher de l'espace mais sans stabilité. Je me sens comme plat et lisse, très épuisé. Je lance la troisième question et des réponses du "plan moyen" apparaissent. Ce sont des illusions. Je relance la question plusieurs fois. Je n'ai plus d'énergie pour poursuivre. Je décide de considérer le travail terminé, content et exténué.

Je prends quelques notes et je dois faire un effort pour arriver jusqu'au lit qui est à deux mètres d'où je travaille. Je m'y écroule et je dors trois heures.

Choix d'illusions et réponse à l'énigme

Je choisis quatre des illusions qui sont apparues dans le travail sur les questions et je les synthétise. Ensuite, je construis avec elles un petit argument en les reliant entre elles, « *comme si elles étaient les perles d'un collier* ». Je les place « *des plus petites aux plus grandes et ensuite en redescendant* ».

⁷ J'appelle "espace de Silence" un lieu dans l'espace de représentation où cesse de manière notoire le cours du psychisme. Dans mon cas, je le situe "en arrière et en haut", en prenant comme référence l'axe Z et l'axe Y.

Il me reste alors une synthèse ajustée de ma sensibilité mécanique, dont le noyau provient des époques lointaines durant lesquelles mon paysage de formation s'est constitué.

Ensuite, je synthétise à partir des deux réponses obtenues ce que je considère être ma réponse à l'énigme. Il en résulte une phrase très courte, avec une grande résonance intérieure.

Je considère que je suis prêt à affronter la dernière partie de la méditation. Je détiens mes illusions et une réponse à l'énigme.

Travail final avec images

Je me dispose à écouter et à répondre dans le dialogue de cette dernière partie de la méditation.

Magistère : *Que rapportes-tu de la montagne ?*

Postulant : *Je rapporte les illusions que tu avais mentionnées.*

Magistère : *Prends-les et comme si elles étaient les perles d'un collier, unis-les par un fil de discours afin qu'elles se referment en cercle. Ne le fais pas d'une autre façon : des plus petites aux plus grandes et ensuite en redescendant.*

Postulant : *(expliquant)*

Magistère : *Imagine maintenant que ce collier soit fermé autour de ton cou. Ensuite, le collier commence à tourner lentement, puis plus rapidement jusqu'à se transformer en un tourbillon qui s'amplifie et dont ta tête est le centre et ton cou la profondeur.*

Postulant : *Je vois que tout s'obscurcit vers le centre et que le tourbillon attire vers lui tout type d'actions, provoquant accidents et naufrages.*

Magistère : *Ceci est le système principal de ta conscience. Tout tourne autour, même ce qui te semble très loin. Lorsque tu te lèves et que tu vois le soleil se lever, cet astre distant est affecté dans ta conscience par le tourbillon. Quand tu te couches, dans tes rêves, tout tourne autour du même centre. Et ce que tu choisis ou rejettes a la même marque.*

Place maintenant au centre la réponse à l'énigme et dis-moi ce que tu vois.

Postulant : *Je vois que le centre s'éclaircit et le tourbillon s'arrête peu à peu. Il me semble aussi me souvenir de nouveau du collier autour de mon cou dont tu me parlais, faiblement, jusqu'à ce que ses perles se dissolvent.*

Magistère : *Si ce que tu dis coïncide avec ce que tu vois, tu as réussi. Tu as un centre et le Sens se fraie un passage parmi tes fantasmes. Cependant, laisse-moi te conseiller. Dorénavant, travaille le système principal de ta conscience à la lumière du sens de l'existence.*

Postulant : *Je le ferai ainsi et je crois que désormais mon unité intérieure continuera de progresser car le Sens l'illumine.*

Magistère : *Qu'il en soit ainsi. Maintenant passons à nos affaires. Tu seras à ma place quand tu auras fait dix fois ce qui t'a amené à ce point.*

Postulant : *Je m'efforcerai d'accomplir cet engagement.*

Magistère : *Tu es Accepté. Paix, Force et Joie.*

Je suis pas à pas les indications. Je travaille avec une bonne qualité d'images visuelles et cénesthésiques. Je peux me représenter le "tourbillon" et comprendre le pouvoir d'attraction et l'influence qu'il a eu et a toujours dans ma vie.

Lorsque « *je place au centre la réponse à l'énigme* », "une explosion de lumière" se produit. Le tourbillon ne s'arrête pas peu à peu comme indique le texte, mais disparaît en une fraction de seconde.

Il disparaît en un instant et je reste extasié par cette Lumière bénéfique qui emplit toute mon intériorité.

Je reste dans cette situation un temps indéfini et lorsque j'ouvre les yeux, je sais que la méditation de « *quatre jours et leurs nuits* » est terminée.

Situation psycho-physique : À la fin de la journée, j'ai complété les quatre jours de jeûne. Ce dernier jour s'avère particulièrement compliqué. Je me sens très dévitalisé et avec une forte instabilité intérieure. Au préalable à ce travail, j'avais décidé de ne prendre, en plus de l'eau, que trois infusions chaudes par jour. Cette quantité est pour moi "boire très peu". Durant cette dernière journée, les deux fois où j'ai tenté de prendre quelque chose de chaud, le corps m'a indiqué que ce n'était pas le moment pour ce type de liquides et avec sagesse, l'a rendu au monde extérieur. Mais paradoxalement, dans cet état difficile, j'ai pu réaliser des procédés internes d'une certaine complexité.

Curiosité post-méditation

Après avoir conclu la méditation, j'ai commis une petite erreur avec le type de nourriture, lorsque j'ai voulu reprendre mon alimentation. Ayant reconnu l'erreur, j'ai alors mangé lentement les aliments adéquats et tout a bien fonctionné. Je me suis couché cette nuit-là dans une situation psycho-physique déjà bien normalisée.

À l'aube, je me suis réveillé avec une commotion intérieure intense et gratifiante. J'ai remarqué que j'étais à ce moment-là dans cet espace de silence depuis lequel je lançais mes questions. La commotion provenait du registre de "délice"⁸ que j'expérimentais lorsque je suis dans cet espace "où tout s'arrête".

Au réveil, le lendemain, j'ai conclu que ce que j'avais vécu pendant le sommeil était une inertie du travail de méditation.

Le jeûne soutenu avait aidé à rompre la dynamique habituelle des niveaux de conscience, ce qui avait eu une influence pour que se produise dans le niveau de sommeil cette expérience surprenante et gratifiante.

⁸ L'expression "délice" est une traduction personnelle d'une expérience d'Extase. Voir *Notes de psychologie*, Silo, Editions Références, 2012, p. 290.

4. Expérience des difficultés

Je décris ici brièvement mon expérience quant aux difficultés qui, comme il était annoncé, sont apparues dans le déroulement de cette partie de la méditation.

« Le quatrième jour, tu prendras une question à la fois et tu la lanceras dans la profondeur de ta conscience. Immédiatement, tu feras silence en attendant la réponse. Si la réponse ne vient pas, tu répéteras le procédé jusqu'à ce qu'elle se présente.

Tu devras être vigilant pour ne pas confondre les réponses que la conscience donnera selon ses propres contenus avec les réponses qu'elle donnera en traduisant le mental.

Étudie le problème sous tous ses aspects ; formule une question à la fois et lorsque tu obtiens une réponse, passe à la suivante.

Tu rencontreras sûrement deux difficultés. La première : comment faire silence après avoir lancé une question ? La deuxième : comment différencier une illusion d'une réponse authentique ? »

Par rapport à « la première : comment faire silence après avoir lancé une question ? »

J'ai commencé par un relax interne et mental. Puis, j'ai centré mon attention sur le silence en ne portant plus attention aux "bruits"⁹ qui apparaissaient. Puis j'ai approfondi le point de mire vers l'arrière et par la suite vers le haut, à plusieurs reprises.

Lors de l'une de ces tentatives, je suis parvenu à ce que j'appelle "espace de Silence", dans lequel le flux du psychisme cesse de manière notoire. C'est une situation stable de Silence. Après avoir consolidé ce silence, j'ai lancé les questions. Bien sûr, du fait de lancer une question, le Silence est rompu mais j'ai pu le retrouver et rester "en attente" sans grande difficulté.

J'ai eu l'impression que dans cet espace de Silence, on se trouve très près du transcendant, proche des "espaces profonds", et qu'il s'agit d'un lieu et d'une situation propices pour "capter les signaux" qui peuvent provenir de là.

Quant à « la deuxième : comment différencier une illusion d'une réponse authentique ? »

La principale différence a été l'expérience ou le registre que m'a laissé l'un ou l'autre phénomène. Lorsque c'est une illusion¹⁰ qui est arrivée, j'ai enregistré que c'était quelque chose de psychique, des structurations de conscience-mémoire ordinaires et sans significations transcendantes.

Au contraire, lorsque c'est une "réponse authentique" qui est arrivée, l'impression était que quelque chose d'extraordinaire et d'inoubliable était parvenu au psychisme. C'était des réponses qui "m'ont traversé intérieurement" et m'ont provoqué une commotion certaine. Depuis ce point de vue, je ne pouvais confondre les registres d'un cas ou de l'autre.

Par rapport à la méditation en soi, les réponses authentiques m'ont clairement produit « lumière dans la compréhension »¹¹.

Et bien entendu, elles étaient en accord avec les questions, c'est-à-dire qu'elles répondaient largement à ce qui était demandé, même si elles "sont arrivées" sous des formes inattendues et de manière un peu surprenante.

⁹ Dans ce contexte, j'appelle "bruit" toute impulsion éloignée de l'objet auquel je suis en train de prêter attention.

¹⁰ Dans le contexte de la cérémonie décrite « comme réponse que donnera la conscience selon ses propres contenus ».

¹¹ Fragment de *L'expérience, Mort, Le Message de Silo*, Editions Références, Paris, 2010, p. 127-129

5. Commentaires de fin.

En révisant et ordonnant ce qui a été expérimenté durant ces quatre jours intenses, je considère que cela a été un processus de méditation enrichissant et significatif, dans un nouveau format et d'une durée non habituelle pour moi.

En ce sens, et durant le développement de la méditation, j'ai dû faire un effort notable pour maintenir le plan, et ce, du fait que la situation psycho-physique générée par le jeûne "tirait" de plus en plus.

Après avoir terminé ce travail, il m'est resté clair que ce jeûne a contribué à modifier les impulsions et leurs traductions, déstabilisant la structure physique et altérant la dynamique des niveaux de conscience. Toute cette instabilité a aidé, selon moi, à ce que le dernier jour ces expériences très claires et très significatives se produisent.

Il faut également souligner que le processus de la méditation est décrit de manière excellente et qu'il suffit de bien suivre les indications qui sont données pour le développement des différentes étapes.

Par ailleurs, je comprends que la décision de le faire dans notre Parc historique était judicieuse car il s'agit d'un Parc doté d'un exceptionnel encadrement physique et que les installations s'avèrent favorables pour soutenir un travail individuel bien que l'enceinte du Centre d'Études ait été partagée avec d'autres personnes.

Par ailleurs, j'observe que le moment de processus dans lequel j'ai placé cette méditation était opportun. En effet, avant de réaliser la Discipline et de travailler avec l'Ascèse, j'aurais rencontré de grandes difficultés pour saisir et résoudre par exemple ceci : « *Tu rencontreras sûrement deux difficultés. La première : comment faire silence après avoir lancé une question ? La deuxième : comment différencier une illusion d'une réponse authentique ?* »

Quant aux expériences produites avec les réponses aux questions et au travail final avec les images, je les vois très équivalentes ou similaires à ce qui fut expérimenté au Pas 10 (*Voir ce qui n'est pas mouvement-forme*) de la Discipline Mentale.

Selon moi, elles sont équivalentes car tant dans ce moment de processus de la Discipline que dans ces passages de la méditation, j'ai expérimenté un contact similaire avec les espaces plus profonds. Dans les deux situations, j'ai vécu ce contact après avoir atteint un silence maintenu de la dynamique psychique.

Pour résumer ce qui a été fait, je qualifierais ce qui a été réalisé de « *tentative singulière de méditation transcendante* »¹²

Pour synthétiser, j'encadre ce travail dans le contexte de l'Ascèse, comme une expérience brève et utile pour repérer l'importance de la situation de la "base physique", en relation à de possibles contacts avec le "Profond".

Cela a été une expérience très valable dans le sens où je l'incorpore comme partie de mon processus d'Ascèse.

Dans ce sens, et bien qu'il soit peut-être superflu de le préciser, je comprends que le procédé du jeûne s'est avéré utile comme partie de cette méditation. Mais, à partir de qui a été expérimenté, il ne me semble pas judicieux de le transférer mécaniquement à d'autres situations ou pratiques.

¹² Transcendantal au sens de « transcendant ou au-delà de ce qui est psychique ».

Suivant cette ligne de conclusions, je ne considérerais pas adéquat d'inclure un quelconque type de jeûne dans le développement de mes pratiques habituelles dans le processus d'Ascèse.

Enfin, alors que je finalisais tout le travail et après la révélation surgie avec la solution de l'énigme et en résonance avec l'un des intérêts qui m'ont poussé à réaliser cette méditation, j'ai senti la nécessité de reformuler mon Dessein.

Je suis dans ce processus et j'observe que ce nouvel approfondissement du Dessein a tendance à prendre des caractéristiques plus projectives.

6. Résumé

Au milieu des années 80 du siècle passé, j'avais gardé la chance de réaliser une cérémonie d'incorporation à ce qui s'appelait à ce moment-là le "niveau d'Accepté"

Depuis ce moment-là et avec plus ou moins d'intermittence, j'avais eu en coprésence le projet de réaliser le travail de méditation qui était proposé là.

Après beaucoup de temps, après avoir réalisé le travail de Discipline et développant désormais le processus de l'Ascèse, je me suis rendu compte que cette méditation en soi était en relation directe avec le Dessein auquel j'aspirais pour guider ma vie.

En plus d'explorer cette relation avec le Dessein, il m'intéressait de vivre l'expérience d'un jeûne de quatre jours et de voir comment ce dérèglement végétatif pouvait influencer mon intériorité et le déroulement de la méditation en soi.

Pour compléter ce qui précède, j'ai compris que je ne m'approchais pas de ce travail pour chercher une « *expérience extraordinaire et splendide qui me réveille d'une longue léthargie* ».

En d'autres termes, je ne ressentais pas la nécessité d'atteindre une quelconque expérience basée sur un artifice qui me ferait décoller, ni ne cherchais à exhiber une quelconque originalité en faisant ressurgir une pratique ancestrale.

Au départ, j'avais besoin de décider dans quel lieu j'allais réaliser la méditation. Une des premières suggestions du texte indiquait « *Tu iras à la montagne* », et après avoir considéré quelques Parcs plus en plaine qu'en montagne, je décidai d'aller le faire au Parc d'Études et de Réflexion Punta de Vacas.

J'ai commencé le travail avec une demande au Guide, pour qu'il m'aide à méditer avec la plus grande profondeur possible et aussi pour que soit renforcée mon intention de faire la méditation depuis l'attitude de « recherche de vérité intérieure ».

De retour dans la "cellule", j'ai commencé avec l'intention de déchiffrer l'énigme. J'avais « *trois jours et trois nuits* » pour méditer sur elle et extraire trois questions essentielles.

Par rapport au sens du texte, je me suis proposé d'étudier l'énigme en la reliant à ma vie, à mes registres, à ma représentation de la mort et à ma possibilité de transcendance.

J'ai décidé d'organiser la méditation en trois étapes, d'une journée chacune : le premier jour, étudier la composition de l'énigme, le second jour la relation et le troisième jour le processus.

Je comprends que « ma vie n'aura pas de sens si le véritable sens ne continue pas de se révéler », si je vis dans les va-et-vient du plaisir-déplaisir et dans la roue de la carence-compensation.

Elle aura du sens si depuis ce plan, elle peut connecter avec ce qui va suivre. En vivant ici avec les traductions de ce qui se passera là-bas.

Je me suis rendu compte que j'ai besoin de rassembler des évidences indubitables de ce qui continue après ma mort.

J'observe les relations entre le « non-sens si tout se termine avec ma mort » et le « sens si tout ne se termine pas avec ma mort » et les différentes enceintes.

Réfléchissant sur mon processus à propos du Sens, je me rends compte que le moment choisi pour faire cette méditation coïncide avec mon entrée dans la première année du 4^e cycle (cycle de 12 ans), si je prends comme commencement la date d'entrée dans le Mouvement.

Après avoir révisé et synthétisé la réflexion de ces trois jours et évalué mon expérience par rapport au Sens véritable, je choisis trois questions que visent à éclairer certains mystères encore en vigueur en moi.

Je remarque qu'il est nécessaire que les réponses à ces questions proviennent "depuis les espaces profonds".

Je me place dans un espace intérieur de silence et je lance la première question. J'observe des arguments rationnels provenant de la mémoire. J'approfondis le silence et je lance à nouveau la question. Je répète ce procédé plusieurs fois. Avec tout mon être, je réussis à me stabiliser dans le

silence. Me parvient une représentation auditive qui me produit une grande impression. Commotionné, je considère qu'avec cette traduction, la première question a reçu sa réponse. Ayant laissé passer un peu de temps, je fais un effort pour revenir me placer dans l'espace de silence intérieur. Cela m'exige beaucoup pour y arriver. J'essaie plusieurs fois. Finalement, je parviens à me maintenir dans cet espace. Je lance la seconde question et plusieurs réponses rationnelles surgissent. Ce sont des déviations connues. J'essaie de me maintenir dans le silence avec le peu de "combustible" qu'il me reste. Après plusieurs tentatives, depuis "en haut" une traduction arrive en tant qu'image visuelle. Je m'émeus intensément. Et je considère que la seconde question a reçu sa réponse.

Je reprends les procédés et j'essaie, avec beaucoup d'effort, de me placer dans l'espace de silence. Je réussis à m'approcher de l'espace mais sans stabilité. Je me sens comme lisse et plat, très épuisé. Je lance la troisième question et des réponses du "plan moyen" apparaissent. Ce sont des illusions. Je relance la question plusieurs fois. Je n'ai plus d'énergie pour poursuivre. Je décide de considérer le travail terminé, content et exténué.

Je choisis quatre des illusions qui sont apparues dans le travail avec les questions et je les synthétise. Puis, je construis avec elles un petit argument en les reliant entre elles, « *comme si elles étaient les perles d'un collier* ». Je les place « *des plus petites aux plus grandes et ensuite en redescendant* ».

Ensuite, je synthétise à partir des deux réponses obtenues ce que je considère être ma réponse à l'énigme. Il en résulte une phrase très courte, avec une grande résonance intérieure.

Je considère que je suis prêt à affronter la dernière partie de la méditation. Je dispose de mes illusions et d'une réponse à l'énigme.

Je travaille avec une bonne qualité d'images visuelles et cénesthésiques. Je peux me représenter le "tourbillon" et capter le pouvoir d'attraction et l'influence qu'il a eu et a toujours dans ma vie. Lorsque « *je place au centre la réponse à l'énigme* », "une explosion de lumière" se produit. Le tourbillon ne s'arrête pas peu à peu comme indique le texte, mais disparaît en une fraction de seconde.

Il disparaît en un instant et je reste extasié par cette Lumière bénéfique qui emplit toute mon intériorité.

Je reste dans cette situation un temps indéfini et lorsque j'ouvre les yeux, je sais que la méditation de « *quatre jours et ses nuits* » est terminée.

Quant à mon expérience avec les difficultés dont on savait qu'elles apparaîtraient en lançant les questions et quant à « *la première : comment faire silence après avoir lancé une question ?* »

J'ai commencé par un relax interne et mental. Puis, j'ai centré mon attention sur le silence en ne portant plus attention aux "bruits" qui apparaissaient. Puis, j'ai approfondi le point de mire vers l'arrière et par la suite vers le haut, à plusieurs reprises.

Lors de l'une de ces tentatives, je suis parvenu à ce que j'appelle "espace de silence", dans lequel le cours du psychisme cesse de manière notoire. C'est une situation stable de silence. Après avoir consolidé ce silence, j'ai lancé les questions. Bien sûr, du fait de lancer une question, le silence est rompu mais j'ai pu le retrouver et rester "en attente" sans grande difficulté.

J'ai eu l'impression que dans cet espace de Silence, on se trouve très près du transcendant, proche des "espaces profonds", et qu'il s'agit d'un lieu et d'une situation propices pour "capter les signaux" qui peuvent provenir de là.

Quant à « *la deuxième : comment différencier une illusion d'une réponse authentique ?* »

La principale différence fut l'expérience ou le registre que m'a laissé l'un ou l'autre phénomène. Lorsque c'est une illusion qui est arrivée, j'ai enregistré que c'était quelque chose de psychique, des structurations de conscience-mémoire ordinaires et sans significations transcendantes.

Au contraire, lorsque c'est une "réponse authentique" qui est arrivée, l'impression était que quelque chose d'extraordinaire et d'inoubliable était parvenu au psychisme. C'était des réponses qui "m'ont traversé intérieurement" et m'ont provoqué une commotion certaine.

Depuis ce point de vue, je ne pouvais confondre les registres d'un cas ou de l'autre.

Par rapport à la méditation en soi, les réponses authentiques m'ont clairement produit « *lumière dans la compréhension* ».

Et bien entendu, elles étaient en accord avec les questions, c'est-à-dire qu'elles répondaient largement à ce qui était demandé, même si elles "sont arrivées" sous des formes inattendues et de manière un peu surprenante.

En révisant et ordonnant ce qui fut expérimenté durant ces quatre jours intenses, je considère que cela a été un processus de méditation enrichissant et significatif, dans un nouveau format et d'une durée non habituelle pour moi.

Après avoir terminé ce travail, il m'est resté clair que ce jeûne a contribué à modifier les impulsions et leurs traductions, déstabilisant la structure physique et altérant la dynamique des niveaux de conscience. Toute cette instabilité a aidé, selon moi, à ce que le dernier jour ces expériences très claires et très significatives se produisent.

Quant aux expériences produites avec les réponses aux questions et au travail final avec les images, je les vois très équivalentes ou similaires à ce qui fut expérimenté au Pas 10 (*Voir ce qui n'est pas mouvement-forme*) de la Discipline Mentale.

Pour résumer ce qui a été fait, je qualifierais ce qui a été réalisé de « *tentative singulière de méditation transcendantale* »

Pour synthétiser, j'encadre ce travail dans le contexte de l'Ascèse, comme une expérience brève et utile pour repérer l'importance de la situation de la "base physique", en relation à de possibles contacts avec le "Profond".

Cela a été une expérience très valable dans le sens où je l'incorpore comme partie de mon processus d'Ascèse.

Dans ce sens, et bien qu'il soit peut-être superflu de le préciser, je comprends que le procédé du jeûne s'est avéré utile comme partie de cette méditation. Mais, à partir de ce que j'ai expérimenté, il ne me semble pas judicieux de le transférer mécaniquement à d'autres situations ou pratiques.

Suivant cette ligne de conclusions, je ne considérerais pas adéquat d'inclure un quelconque type de jeûne dans le développement de mes pratiques habituelles dans le processus d'Ascèse.

Enfin, alors que je finalisais le travail et après la révélation surgie avec la solution de l'énigme et en résonance avec l'un des intérêts qui m'ont poussé à réaliser cette méditation, j'ai senti la nécessité de reformuler mon Dessein.

Je suis dans ce processus et j'observe que ce nouvel approfondissement du Dessein a tendance à prendre des caractéristiques plus projectives.

7. Synthèse

Suivant le texte d'une Cérémonie d'incorporation à ce qui s'appelait à ce moment-là le "niveau d'Accepté", j'ai réalisé une méditation de quatre jours sur la phrase « *Il n'y a pas de sens à la vie si tout se termine avec la mort* ». Est recommandé pour ce travail : « *ne mange pas et bois peu, mais laisse le sommeil te reposer* ».

J'ai pu suivre la recommandation, méditer et approfondir l'énigme. J'ai pu choisir trois questions, les lancer dans la profondeur de ma conscience et attendre, en silence, les réponses. Deux réponses sont parvenues depuis « les espaces profonds ». J'ai pris note des illusions qui ont surgi à chaque question. Avec les réponses, j'ai synthétisé une réponse à l'énigme. J'ai réalisé le procédé final avec les illusions et avec la réponse. Lors de ce travail final, j'ai fait quelques expériences très significatives.

Je qualifierai ce qui a été réalisé de « *tentative singulière de méditation transcendantale* ».