

La Demande et Le Message de Silo

*Expériences à propos de la Contradiction et de l'Unité
lors de la pratique de la Demande*



Gabi Noack

Communauté "Le regard intérieur"

Cologne, Allemagne

4 mars 2018

g-noack@online.de

Introduction

La première impulsion de ce travail a été ledit « cadeau » que Silo nous a offert en 2005, lors de son discours d'inauguration du Parc d'Étude et de Réflexion - La Reja, en Argentine.

Voilà ce qui est dit :

« Comme nous sommes aujourd'hui dans une célébration - et que dans certaines célébrations les gens échangent des présents - je voudrais te faire un cadeau et, bien sûr, c'est toi qui verras s'il mérite d'être accepté. Il s'agit, en réalité, de la recommandation la plus facile et la plus pratique que je sois capable d'offrir. C'est presque une recette de cuisine, mais j'ai confiance dans le fait que tu iras au-delà de ce qu'indiquent les mots...

À un moment donné du jour ou de la nuit, inspire une bouffée d'air et imagine que tu amènes cet air à ton cœur. Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner de tout ce qui t'apporte confusion et contradiction ; demande, afin que ta vie soit en unité. Ne dédie pas beaucoup de temps à cette brève oraison, à cette brève demande, parce qu'il te suffira d'interrompre un seul instant le cours de ta vie pour que, dans le contact avec ton intérieur, s'éclaircissent tes sentiments et tes idées.

Éloigner la contradiction de soi-même, c'est dépasser la haine, le ressentiment, le désir de vengeance. Éloigner la contradiction, c'est cultiver le désir de réconciliation avec d'autres et avec soi-même. Éloigner la contradiction, c'est pardonner et réparer deux fois tout mal que tu aurais pu infliger à d'autres.

Ça, c'est l'attitude qu'il convient de cultiver. Alors, à mesure que le temps passe, tu comprendras que le plus important est d'atteindre une vie d'unité intérieure qui fructifiera quand ce que tu penses, ce que tu sens et ce que tu fais, ira dans la même direction. La vie croît par son unité intérieure et se désintègre par la contradiction. Et il se trouve que ce que tu fais ne reste pas seulement en toi mais parvient aussi aux autres. C'est pourquoi, quand tu aides les autres à dépasser la douleur et la souffrance, tu fais grandir ta vie et tu apportes au monde. Inversement, quand tu augmentes la souffrance des autres, tu désintègres ta vie et tu envenimes le monde. Et qui dois-tu aider ? D'abord, ceux qui sont les plus proches. Mais ton action ne s'arrêtera pas à eux.

Avec cette "recette", l'apprentissage ne s'achève pas mais c'est plutôt là qu'il commence. Dans cette « recette-là », il est dit qu'il faut demander. Mais à qui demande-t-on ? Selon ce que tu crois, ce sera soit à ton dieu intérieur, soit à ton guide, soit à une image inspiratrice et reconfortante. Enfin, si tu n'as personne à qui demander, tu n'auras personne non plus à qui donner et donc mon cadeau ne méritera pas d'être accepté. »¹

1 Silo, discours public à l'occasion de l'inauguration du Parc d'Étude et de Réflexion, La Reja, en Argentine, 2005.
http://www.silo.net/en/present_milestone/index/4 ; Voir aussi dans *Silo à ciel ouvert*, Éd. Références

Depuis lors, beaucoup d'amis ainsi que moi-même, nous appliquons cette "recette", c'est-à-dire le mécanisme de la demande et, ce faisant, nous l'ajustons à des situations concrètes : on demande ensemble pour des personnes qui se trouvent dans une situation de vie difficile, ou pour l'amélioration d'une situation sociale, ou encore, lorsqu'on cherche la solution à un problème.

Ainsi, j'ai pris l'habitude de demander en de nombreuses occasions. C'est aussi le cas pour le remerciement, en particulier quand je me sens renforcée et inspirée par des émotions positives, ou simplement dans des moments où je me sens heureuse. Sans aucun doute, la pratique de la demande dans toutes ses variantes, n'est pas seulement un soutien interne dans des situations difficiles, elle produit aussi des expériences positives et inspiratrices.

Cependant, chaque fois que je lisais, dans le texte du discours de Silo, ce passage :

« Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner de tout ce qui t'apporte confusion et contradiction ; demande, afin que ta vie soit en unité.... »,

je me sentais rappelée à l'essentiel et j'étais surprise de constater que cet essentiel m'échappait encore et encore.....

La seconde raison pour faire ce travail remonte à de nombreuses années et correspond à une expérience interne, "une réponse" à une question.

En réfléchissant sur le thème de la contradiction ou en essayant de reconnaître mes contradictions, je sentais qu'elles étaient toutes sous-tendues par une même contradiction profonde, que je répète de différentes manières, qui me renvoie toujours en arrière et qui influence la direction de ma vie. Je voulais découvrir cette contradiction, qui me semblait être la racine de toutes mes contradictions et qui opérait sans que je puisse la déterminer. Ainsi, lors d'une méditation, je me suis demandée quelle était ma contradiction interne la plus profonde.

La "réponse" qui en son temps est arrivée de l'intérieur, à ce moment-là, était bouleversante. Je pouvais à peine saisir le sens des images et des émotions qui sont apparues. Néanmoins, je n'ai jamais douté de leur vérité ou de leur signification. Bien que je n'aie jamais vraiment compris cette expérience, depuis lors, elle m'a accompagnée et m'a aidée à trouver mon chemin dans bien des situations.

Visiblement, il y a des expériences profondes que l'on porte en soi pendant de nombreuses années, sans pouvoir les décrire, les expliquer ou les classer. Des expériences qui nous montrent toujours le chemin même quand nos représentations visuelles pâlissent dans la mémoire. Quelque chose reste et détermine la voie à suivre.

J'espérais que la mise en œuvre de la "recette" (de la demande) m'aiderait à une véritable compréhension du sens de cette expérience passée.

Et finalement, j'ai ressenti l'urgence de laisser derrière moi les contradictions - surtout cette contradiction profonde sous-jacente à toutes les autres.

Les enceintes

« ...Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers... »²

Avant de "prononcer" la demande, j'imagine les personnes que je veux inclure : les personnes que j'aime, qui me sont proches, à qui je me sens liée amicalement.....

Il y a des amis de différents endroits et de différentes époques. Sans prendre beaucoup de temps, je "voyage" dans les divers environnements humains, là où se déroule ou se déroulait ma vie quotidienne. Ce "voyage" démarre de façon automatique et je ne l'arrête pas.

Le cercle des gens s'élargit et avec lui, mon espace intérieur, où se trouvent toutes ces personnes. La sensation d'être proche d'elles apparaît ou se renforce, même si la représentation visuelle de certaines d'entre elles reste vague.

Tout ce "paysage" est en train de bouger et de changer de demande en demande. Quelques-uns des êtres chers sont toujours présents, d'autres vont et viennent. J'ai laissé cela se produire sans retenir la représentation de qui que ce soit. Parfois, l'une ou l'autre personne surgit de manière inattendue de ma mémoire. Parfois, je redécouvre des sentiments positifs pour certaines personnes.

De cette façon, je plonge dans les différentes enceintes. Et pendant qu'elles se fondent en une et que les différents temps fusionnent en un, se créé, tout en douceur, une atmosphère intérieure qui n'est pas l'habituelle. C'est comme être dans un autre endroit mental. Et c'est ici que je commence la demande.

Après un certain temps - si par exemple je n'ai pas assez d'énergie pour visualiser des personnes en particulier ou si j'ai très peu de temps pour demander - il suffit de me souvenir de cette atmosphère pour ressentir la proximité des êtres chers et d'aller dans ce lieu mental spécial.

Parfois, ces "voyages à travers les enceintes" continuent aussi au-delà de la demande ou bien ils évoquent des souvenirs oubliés depuis longtemps. Famille, amis, voisins, connaissances, rencontres d'antan, beaucoup de visages, liés à un fort sentiment d'affection. Une expérience de force et de chaleur me traverse. Et encore une fois cette atmosphère qui n'est pas l'habituelle.

² Voir note 1

Parfois, j'essaie de réaliser la demande en silence, dans la vie quotidienne. Par exemple dans le tramway en incluant les autres passagers. Cela change mon regard sur l'entourage; je sens les gens très vivants et proches.

Mais ce ne sont pas seulement des êtres chers qui apparaissent dans mon paysage intérieur. Il y a aussi ceux avec qui j'ai des difficultés. Pire, parfois apparaissent ceux qui apportent de la douleur et de la souffrance dans le monde et qui causent de grands dommages aux autres. Comment faire avec eux ? Est-ce que je peux aussi demander pour eux ? Les inclure dans la même demande que les êtres chers, semble tout d'abord être une trahison. Ceci rend impossible l'émergence de cette atmosphère particulière.

Cependant, lorsque j'essaie de faire deux demandes, il arrive parfois - si la première demande a été suffisamment profonde - que quelque chose de cette atmosphère particulière soit transférée dans la deuxième demande. Alors, il n'y a que les sensations positives, l'autre espace mental et la demande. Ce sont de rares moments dans lesquels je me sens libérée de la pensée en catégories, notamment en termes d'amis et d'ennemis.

Mais l'atmosphère particulière et la sensation du non-ordinaire sont nourries par les meilleurs sentiments envers les êtres chers et par tout ce que j'aime et apprécie en eux. Aussi, je reviens dans mes demandes suivantes, à la formulation originale de la "recette". Je comprends qu'il s'agit de renforcer cette atmosphère afin de parvenir à la réconciliation, si possible même avec ces gens qui ne sont pas des êtres chers.

Et soudain, je comprends d'une nouvelle façon ce que Silo a dit ailleurs:

« Il est donc important que tu portes attention aux meilleures qualités des autres, parce que tu impulseras dans le monde les qualités que tu auras fini de configurer en toi. »³

Une joie et une signification profondes en l'avenir me combrent !

Résonance et espace interne

« ...inspire une bouffée d'air et imagine que tu amènes cet air à ton cœur. Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner de tout ce qui t'apporte confusion et contradiction; demande, afin que ta vie soit en unité... »⁴

Après avoir visualisé les êtres chers, je respire profondément et demande de la manière proposée.

³ Silo, *Humaniser la terre*, Le paysage intérieur, chapitre XVII Le guide intérieur, Éd. Références, Paris, 1999, p.121

⁴ Voir note 1

Cependant, l'intensité ou la force de la demande varie et dépend du degré de fatigue, de distraction ou d'autres facteurs. Tout d'abord, j'ai pensé qu'une demande "trop faible" ou moins concentrée peut rater son but. Mais par la suite, je découvrirai que les fluctuations ne sont pas décisives, du moment que je réalise la demande de manière aussi concentrée et intense que j'en suis capable. Cette intention et la répétition quotidienne semblent suffire pour compenser, de sorte qu'une réponse à la demande apparaît quand bien même je pensais ne pas avoir trouvé assez d'énergie pour cela.

Comme "résonance" (réponse) à la demande, deux expériences se répètent principalement. Elles n'apparaissent pas toujours immédiatement, mais parfois décalées dans le temps, un peu de temps après la demande. Pendant quelques mois, j'ai cessé de pratiquer la demande, alors les deux expériences ont cessé également. Lorsque j'ai repris la demande quotidienne, elles sont réapparues.

Après plusieurs mois, les deux expériences ont commencé à se rendre indépendantes, surgissant ponctuellement dans la vie quotidienne ou étant présentes sur une période plus longue. Je peux aussi les évoquer intentionnellement, quand je remarque leur absence, c'est-à-dire quand ces sensations me manquent. Peu à peu, elles renforcent un centre intérieur sur lequel je peux compter.

La première "résonance" apparaît comme une chaleur ou une énergie spéciale dans la poitrine, dans le cœur. Parfois c'est si intense que cela me fait penser au feu. Dans un premier temps, j'expérimente cette énergie comme une réponse intérieure à la demande, comme si cette demande était "arrivée" à destination, comme si elle avait été "acceptée". Elle est accompagnée d'une sensation de foi profonde (dans la vie et en moi-même) et d'une profonde affection (comme une sensation générale). Parfois cette énergie reste dans la zone de la poitrine, parfois elle s'étend de là à tout le corps. Parfois elle apparaît comme un bref signal, parfois elle devient une expérience de force qui dure.

La deuxième "résonance", je l'expérimente comme une sorte d'éclaircissement de l'espace intérieur. Pas dans le sens d'une lumière, mais plutôt d'un son. Une "tonalité" intérieure devient lumineuse, douce et sereine. Tout prend une coloration plus brillante. Mon état, mon regard sur le monde et sur moi-même change et ce changement influence tout ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais. C'est comme l'absence de tout ce qui est négatif ; un état qui se présente lui-même sans contradictions, accompagné d'une profonde joie. Une joie ressentie comme venant de loin et parfois, je suis incapable de dire si je peux la ressentir ou non, car il n'y a pas de registre physique. Un indice, une intuition présente et pourtant indicible.

Les deux expériences sont pour moi fondamentales et ont une grande portée, même si je ne saurais pas les mettre en mots. Elles sont par ailleurs inséparables. Elles forment une unité et s'influencent mutuellement.

En répétant ces expériences, je commence à percevoir différemment mon espace intérieur. Je commence à expérimenter la luminosité intérieure, la gentillesse, la proximité avec les autres et avec moi-même, tout comme j'expérimente la profondeur humaine d'une nouvelle manière, plus ample et plus légère. Je commence également à donner une plus grande valeur aux autres. Et parfois je remarque comment mon espace intérieur se dilate automatiquement vers l'arrière pour que je puisse regarder les choses à partir de là.

Puis je pense aux mots suivants du Message de Silo :

« Parfois, j'ai brisé mes rêveries et j'ai vu la réalité sous un jour nouveau. »⁵

Déplacer le regard

À l'occasion d'une demande commune, une amie fait remarquer qu'il n'est pas possible de s'éloigner de tout ce qui nous apporte contradiction, car on est exposé à de nombreuses situations contradictoires que l'on ne peut pas éluder.

Que pourrais-je objecter à cela ? Il y a beaucoup de situations que nous ne sommes pas libres de choisir et qui ne nous donnent pas un sentiment d'unité intérieure. Les contradictions d'autres personnes ou d'institutions nous affectent également ainsi que nos vies. Parfois, le monde entier semble tellement plein de contradictions que nous ne pouvons pas imaginer la possibilité d'une vie unitive.

Des questions se posent : quelle relation est-ce que j'établis avec mon entourage, avec le monde extérieur ; comment est-ce que je le perçois quand j'essaie de m'éloigner de tout ce qui m'apporte des contradictions ?

Dans les premiers temps de ma pratique journalière de la demande, j'ai remarqué de façon plus consciente toutes sortes de contradictions dans ma vie quotidienne : en commençant par ma propre indécision (dois-je faire ceci ou cela ?), puis les choses que je fais, bien qu'en réalité, j'aspire à une autre direction, le rythme quotidien soumis à des obligations et non pas à mes souhaits, des valeurs et des comportements sociaux contradictoires en eux-mêmes, jusqu'à des brutalités qui m'affectent plus ou moins directement... L'éventail des cas que je ressens comme contradictoires, est énorme. Et il n'est pas rare que ces situations dépassent la limite du supportable.

Alors, comment peut-on vivre sans contradictions ? Quel rôle joue la demande là-dedans ? Peut-elle produire quelque chose somme toute ?

Je commence à m'immerger dans toutes les questions qui apparaissent. À un moment donné, je reconnais que le doute et la dégradation font partie du concept de contradiction... que moi-

⁵ Silo, *Le Message de Silo*, chapitre V, Soupçon du sens, Éditions Références, Paris 2010, p. 21.

même je fais partie du concept de contradiction... Je me rends compte alors que les réponses immédiates ou "logiques" proviennent du même monde intérieur que les questions posées, par conséquent elles ne peuvent pas briser le circuit des contradictions.

Encore une fois, je questionne mes activités, ma vie quotidienne, mon comportement. Les pensées et les idées apparaissent, sont rejetées, de nouvelles apparaissent, sont rejetées à nouveau et émergent à nouveau...

Un soir, je suis soudain enveloppée d'une sensation de douce poésie, dans laquelle le regard se tourne vers l'intérieur. Et là, je comprends que, m'éloigner de tout ce qui m'apporte contradiction, se réfère tout d'abord à moi-même : la question porte sur MES contradictions.

État mental et signification

Il y a ces "mauvais jours". Réveil d'humeur maussade, fatiguée. Dissonance diffuse, beaucoup de choses vont mal, beaucoup de choses me tapent sur les nerfs, beaucoup de choses "ne vont pas d'une manière ou d'une autre".

Durant une pause, la demande. Entre-temps, elle est également présente mentalement.

La sensation d'être dans deux mondes en même temps. D'une part, cette mauvaise humeur et d'autre part cette légèreté particulière qui, encore et encore, oriente le regard vers l'humain chez d'autres personnes... fascinant et beau. Il me plaît, malgré – ou justement à cause de – mon humeur grincheuse, de traiter les autres intentionnellement bien et gentiment. Je suis surprise que cela fonctionne et des moments particuliers que cela provoque.

Pendant le va et vient entre ces mondes, je passe des appels téléphoniques, j'écris des courriels et fais beaucoup d'autres choses encore.

À un moment donné, en fin de soirée, quelque chose se détend à l'intérieur de moi. Je réfléchis sur la journée. Mon humeur est toujours morose. Mais je suis surprise que, même par une si "mauvaise journée", j'ai pu accomplir tant de choses et expérimenter tant de belles situations avec d'autres personnes ; donc, de toute évidence, l'humeur ne joue pas un rôle important. Et je suis surprise aussi qu'en dépit de cet état, il y ait aussi cette légèreté et cette unité qui sont présentes.

Ainsi, cette expérience renforce ma foi dans la demande. Je reconnais non seulement la possibilité, mais aussi le sens profond de laisser derrière soi les contradictions intérieures. Des phrases du *Message de Silo* me viennent à l'esprit⁶, mais l'état de ces deux "mondes parallèles"

6 Silo, *Le Message de Silo*, chapitre X, Évidence du sens, p. 37 : « 1. L'importance réelle de la vie éveillée m'apparut de façon évidente. 2. L'importance réelle de détruire les contradictions internes me convainquit. 3. L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité et continuité m'emplit d'un sens joyeux. »

me rappelle avant tout les paroles suivantes de Silo :

« Si tu choisis une voie qui te semble adéquate et que tu la maintiens, tu la maintiens même le jour où tu te réveilles déprimé, et le jour où ton fiancé te laisse tomber ou que tu as un conflit amoureux, tu la maintiens et tu lances tout dans cette direction, alors il se produira un phénomène que nous connaissons sous le nom de foi intérieure. Et ce phénomène se manifeste en tant que force. Mais fondamentalement, tout dépend du choix de la direction et de son maintien, quoi qu'il arrive. »⁷

J'observe.....

Il me semble que le maintien de la direction produit aussi une augmentation de la vérité interne. Il existe des aspirations qui se révèlent illusoire et d'autres qui deviennent tout à coup des besoins réels.

Mes enceintes de vie "s'ajustent d'une nouvelle manière" ; mes divers intérêts cessent de s'opposer entre eux.

Aussi, je ne vois plus aucune raison de dégrader mes sensibilités/susceptibilités, de lutter contre elles ou de les fuir. Il y a des moments de tristesse, de peur, de ressentiment et d'échec. Mais ma direction et le sens de ma vie ne dépendent pas d'eux.

« Les actes contradictoires ou unitifs s'accumulent en toi. Si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter. »⁸

Le Oui et le Non

L'un des effets de la demande est que, dans les situations du quotidien, je remarque plus souvent comment se déroule mon "film intérieur" (quels préjugés envers les autres sont en train d'opérer, quand et comment je suis dans un rythme effréné, les mécanismes de dégradation, d'irritations etc.). Parfois je parviens à choisir une autre attitude intentionnelle (bien traiter les autres, évoquer consciemment des expériences positives, perception de moi-même). Dans de tels moments, une sensation de légèreté et de joie grandit en mon intérieur.

⁷ Traduction d'un extrait d'une conversation entre Silo et un ami de Mendoza (24/12/2000) : *« Si tú eliges un camino que te parece el adecuado y lo mantienes, lo mantienes también el día en que amaneces deprimido, y el día que tu novio te abandona, te engaña y tienes un conflicto amoroso, lo mantienes y te la juegas todo en esa dirección, entonces irrumpe un fenómeno que se conoce como fe interna. Y ese fenómeno se manifiesta como fuerza. Pero básicamente todo, básicamente todo depende de que elijas una dirección y la mantengas pase lo que pase lo que pase. »*

⁸ Silo, *Le Message de Silo*, chapitre XIII, Les principes, p. 45.

Mais en même temps, je perçois de moins en moins mon "film intérieur" comme une attitude seulement personnelle. Je l'expérimente plutôt comme faisant partie des comportements sociaux qui agissent aussi en moi. Je comprends alors d'une nouvelle façon la relation qui existe entre mes actions contradictoires et les valeurs du milieu.

En observant ces valeurs, je vois un excès de négativité. La dissémination du nihilisme à tous les niveaux est presque physiquement visible ; il semble être omniprésent. Du désespoir au mépris, d'accusations, d'attaques physiques ou verbales jusqu'à la destruction la plus grossière, le nihilisme a plusieurs visages. Et je suis préoccupée de voir comment cela opère aussi jour après jour dans mon propre esprit ; parfois très clairement visible dans mon "film intérieur" mentionné ci-dessus, parfois caché et non immédiatement reconnaissable en tant que négation.

J'y pense et j'observe... Je me sens encouragée dans la pratique quotidienne de la demande.

À un moment donné, je me souviens d'une histoire racontée par Silo :

« Il y a très longtemps, la vie humaine fleurit sur cette planète. Au cours des millénaires, les peuples grandirent séparément et il y eut un temps pour naître, un temps pour jouir, un temps pour souffrir et un temps pour mourir. Individus et peuples, construisant, se succédèrent jusqu'à finalement hériter de la Terre. Ils dominèrent les eaux des mers, volèrent plus rapidement que le vent, traversèrent les montagnes et, avec la voix du tonnerre et la lumière du soleil, ils montrèrent leur pouvoir. Alors, ils virent au loin leur planète, leur planète ronde et bleue, aimable protectrice voilée par ses nuages.

Quelle énergie a mû tout cela? Quel moteur puissant a placé l'être humain dans l'Histoire, si ce n'est la rébellion contre la mort? Car dès les temps les plus anciens, la mort a accompagné ses pas comme une ombre. Et depuis la nuit des temps, elle a pénétré en lui et a voulu conquérir son cœur. Ce qui fut au départ une lutte continue motivée par les nécessités de la vie devint ensuite une lutte motivée par la peur et le désir.

Deux chemins s'ouvrirent: le chemin du oui et le chemin du non. Alors, toute pensée, tout sentiment et toute action furent troublées par le doute entre le oui et le non. Le oui créa tout ce qui permit de surmonter la souffrance. Le non ajouta de la douleur à la souffrance. Aucune personne, aucune relation, aucune organisation ne furent libres ni de leur oui intérieur ni de leur non intérieur. Puis, les peuples séparés établirent des liens et les civilisations se trouvèrent enfin reliées. Les oui et les non de toutes les langues envahirent simultanément les ultimes recoins de la planète. »⁹

Dans ces mots, je reconnais soudain la réponse, qui m'était apparue au sujet de mon ancienne question relative à ma contradiction la plus profonde... en même temps, je me rends compte de la façon dont elle me montrait, au sens figuré, le conflit entre le "Oui" et le "Non". Et je réalise

⁹ Silo, Silo parle, Intervention publique à Madrid, 1981, Éditions Références, Paris, 2013, p. 65.

que ma plus profonde contradiction intérieure, due à l'incompréhension et à l'enchevêtrement dans le nihilisme dominant, est de refuser la voix et l'expression intérieures du "Oui".

Cela devient clair pour moi : Je ne pourrai pas surmonter ma contradiction intérieure la plus profonde, si je ne reconnais et ne comprends pas le nihilisme qui opère dans mon propre esprit et autour de moi.

Les observations continuent..., à propos du "Oui" et du "Non"..., de quelle manière l'un et l'autre se présentent dans ma vie et dans la société..., ce qui mène à l'un et à l'autre (même si parfois cela ne semble pas clair) et comment je peux remplacer le "Non" par le "Oui".....

S'éloigner de tout ce qui m'apporte de la contradiction, signifie rompre avec cette culture du nihilisme, une rupture avec les valeurs établies, les croyances et les habitudes de pensée. J'observe..., et à chaque fois, quand je découvre des traces de nihilisme en moi-même, j'essaie de changer la direction. Alors par moments, je peux ressentir ce conflit, cette contradiction, car le "Oui" signifie parfois la renonciation (à un avantage ; à la reconnaissance ou à l'affirmation ; à quelque chose que je peux considérer comme mon droit ; à la rigidité, au ressentiment ou à la vengeance....).

Je me souviens :

« Éloigner la contradiction de soi-même, c'est dépasser la haine, le ressentiment, le désir de vengeance. Éloigner la contradiction, c'est cultiver le désir de réconciliation avec d'autres et avec soi-même. »¹⁰

Je ne parviendrai pas non plus à surmonter ma contradiction intérieure la plus profonde, si je ne suis pas les traces du nihilisme jusque dans sa profondeur, afin de comprendre qu'il conduit toujours au déni de la vie...

« Si tu crois que ta vie se termine avec la mort, ce que tu penses, sens et fais n'a pas de sens. Tout s'achève dans l'incohérence, dans la désintégration. Si tu crois que ta vie ne se termine pas avec la mort, ce que tu penses doit coïncider avec ce que tu sens et ce que tu fais. Tout doit avancer vers la cohérence, vers l'unité. »¹¹

Le réparer

« Éloigner la contradiction, c'est pardonner et réparer deux fois tout mal que tu aurais pu infliger à d'autres... »¹²

Au début, j'associais cette phrase aux situations les plus graves. Celles dans lesquelles j'ai

10 Voir note 1

11 Silo, *Le Message de Silo*, Le Chemin, p. 139.

12 Voir note 1

vraiment fait du mal aux autres ou leur ai causé des souffrances. Je remarque, comment je continue d'éviter ces souvenirs et comment ils continuent de m'inquiéter encore aujourd'hui. Je n'ai pas réussi immédiatement à me les pardonner, et cela n'est pas clair pour moi, comment je pourrais réparer deux fois. Mais je sais que cela reste encore à faire et je demande intérieurement que cela puisse aboutir.

Avec le temps, cependant, je me rends compte qu'il ne s'agit pas seulement de ces cas exceptionnels. Il s'agit aussi des "petites actions" de la vie quotidienne, qui contribuent à ce que se répète et s'alimente la contradiction. Si — que ce soit par inattention ou irritation — je traite quelqu'un de manière désagréable ou inamicale, ou si je regarde quelqu'un avec des préjugés ou de l'aversion, j'ai alors la sensation d'empoisonner quelque chose chez l'autre et de laisser une pincée de ce poison en moi-même. Et là je le reconnais encore : le "Non"...

L'importance de la double réparation, je ne peux l'imaginer que approximativement. Mais pour l'instant, il me suffit de garder ce sujet à l'esprit, afin que je n'oublie pas ce qu'il me reste à faire.

Des moments intemporels

Quelques fois, j'expérimente des moments dans lesquels il n'y a ni images, ni mots, ni notion de temps. Des moments où quelque chose de très essentiel est expérimenté ou saisi, ou desquels une signification profonde surgit, mais qui ne peut être décrite par la suite.

Parfois ces moments font partie de la demande, parfois ils font irruption plus tard dans la vie quotidienne et produisent une sorte de commotion interne comme si on reconnaissait une vérité, pour la première fois. Parfois, ils provoquent une vague d'inspiration qui cherche à être mise en œuvre. Il y a aussi des rêves ou des réveils soudains dans un état unitif particulier.

Tout en écrivant ces expériences, afin de ne pas les oublier, et en réfléchissant sur le fait qu'elles essaient de trouver une traduction, car elles me paraissent si particulières, des phrases chuchotent dans ma mémoire :

« ...Et tout ceci m'a donné à penser. Je suis bien conscient que sans ces expériences, je ne serais pas sorti du non-sens.¹³

Je me suis finalement rendu compte que mes "découvertes" n'en étaient pas, mais qu'elles étaient dues à la révélation intérieure à laquelle parvient celui qui, sans contradictions, cherche la lumière en son propre cœur. »¹⁴

13 Silo, *Le Message de Silo*, chapitre V, Le soupçon du sens, p. 21

14 Silo, *Le Message de Silo*, chapitre XII, Les découvertes, p. 41

Perspectives

Entre-temps, la demande en tant que méditation quotidienne est devenue partie intégrante de ma vie. Les expériences changent et continuent de se développer. Il s'est avéré que ce bref contact avec ma propre intériorité a grandement contribué à clarifier progressivement mes sentiments et mes intentions.¹⁵

Mais la chose la plus importante dans la pratique de la demande est pour moi la sensation de réaliser une véritable action valable qui se renforce par sa répétition.

Ce qui m'impressionne, c'est le lien permanent et étroit entre la demande et le *Message de Silo*. Des "reconnaisances" ou des pensées qui apparaissent avec la demande que je trouve expliquées ou décrites dans le *Message*. Bien que le *Message de Silo* n'était pas nouveau pour moi, à travers la demande j'en ai trouvé une nouvelle approche. Je peux confirmer, du fond de mon cœur, les paroles suivantes :

« Plus tard, tu pourras prendre en considération ce qu'explique le Message dans son Livre, dans son Chemin et dans son Expérience. Et tu compteras aussi sur de véritables compagnons qui pourront entamer avec toi une vie nouvelle. »¹⁶

15 Ne dédie pas beaucoup de temps à cette brève oraison, à cette brève demande, car il te suffira d'interrompre un seul instant le cours de ta vie pour que, dans le contact avec ton intérieur, s'éclaircissent tes sentiments et tes idées.

16 Silo, discours à l'occasion de l'inauguration du Parc d'Étude et de Réflexion, La Reja, Argentine, 2005.