

# À propos de la Joie

## Étude brève

**Jano Arrechea**

janoarrechea@gmail.com

Parcs d'Étude et de Réflexion La Reja

Janvier 2012

*Traduction : François et Claudie Baudoin, mars 2012.*

*Dans les yeux pétillants de tout véritable sage,  
j'ai vu danser vers le futur les pieds légers de la joie.<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> SILO, *Humaniser la terre, Le paysage intérieur*, Chap. IX, *Contradiction et Unité*, Éditions Références, Paris, 1999, p. 94.

## Sommaire

<b>Sommaire</b>	<b>3</b>
<b>1 - Introduction</b>	<b>4</b>
<b>2 - Intérêt de l'étude</b>	<b>6</b>
<b>3 - Définitions initiales</b>	<b>7</b>
<b>4 - La joie dans l'enseignement de Silo</b>	<b>8</b>
A) Comme attitude de base	8
B) Dans l'unité intérieure	9
C) Dans le Message de Silo	10
<b>5 - Description</b>	<b>11</b>
A) Joies simples issues de structurations de conscience	12
B) Joies simples issues de souvenirs	13
C) Joies simples issues d'impulsions cénesthésiques	13
<b>6 - Observations sur les joies simples</b>	<b>15</b>
<b>7 - Phénomènes proches</b>	<b>17</b>
A) Le rire	17
B) L'enthousiasme	18
C) L'irrévérence	19
<b>8 – Des joies plus singulières</b>	<b>20</b>
<b>9 – Observations sur les joies plus singulières</b>	<b>22</b>
<b>10 – Considérations</b>	<b>23</b>
A) Le remerciement des joies	23
B) Le "déséquilibre favorable" de l'unité interne	24
C) L'avancée en direction de l'accès aux Espaces Profonds	25
<b>11 – Conclusions</b>	<b>26</b>
<b>Résumé</b>	<b>28</b>
<b>Synthèse</b>	<b>31</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>32</b>

## 1 - Introduction

La possibilité d'approfondir le thème de l'expérience de joie m'est arrivée de manière inattendue.

En octobre de l'année dernière, lors d'une réunion hebdomadaire où nous révisions les actes et les notes de l'École (2003 à 2010), nous avons lu un bref commentaire de Silo sur le Remerciement et la Demande.<sup>2</sup>

Dans le contexte de "remercier les joies" dans l'intention d'accumuler des réserves favorables pour des moments désagréables, le Maestro, avec son habituel humour et sa vision en processus, dit aux participants à cette rencontre : « *Soyons joyeux, pour plus tard...* ».

La phrase m'a paru si surprenante que durant plusieurs jours, je n'ai pu éviter de la sentir comme une coprésence qui ne me laissait pas tranquille.

Et pendant plusieurs jours ont surgi de ma mémoire des souvenirs de situations dans lesquelles j'avais expérimenté différentes joies. Je me suis également souvenu de plusieurs affirmations et allusions faites par Silo sur ce thème.

Ainsi, presque sans le vouloir, j'ai commencé à entrer dans cette thématique et je me suis retrouvé à essayer d'ordonner à l'intérieur de moi tout ce qui était en relation avec cette merveilleuse expérience humaine.

Entre autres considérations et à l'aide de mes souvenirs, j'ai commencé à remarquer qu'il existait différents types de joie.

Dès le début, j'ai écarté la possibilité d'analyser et d'approfondir ce que nous pourrions appeler "joies fictives", joies exprimées maintes fois dans l'hypocrisie connue des joies feintes et qui sont caricaturées parfois en "fausses sympathies" ou en un véritable "rôle de joyeux".<sup>3</sup>

Continuant cette réflexion, j'ai observé qu'il existait des joies "fugaces" dont l'influence est très brève et qu'en revanche, il en existait d'autres plus durables, qui s'installent pour longtemps dans l'intériorité.

Ensuite, j'ai pu faire une distinction entre un type de joie que nous pourrions qualifier de "simple" et un autre type plus "singulier", qui se constitue en tant qu'expérience plus profonde, plus ample et plus constante.

Puis j'ai constaté que Silo, dans son extraordinaire bibliographie décrivait différentes variétés de joies : certaines "*énormes*", d'autres "*immenses*", "*simples*", "*douces*" et "*silencieuses*", "*soudaines*", "*croissantes*", "*étranges*", "*chaleureuses*", "*grandes*", etc.

---

<sup>2</sup> *Le Message de Silo*, Chap. XIII, *Les Principes*, Éditions Références, Paris, 2010, p. 49.

<sup>3</sup> "Rôle de joyeux" dans le sens de "manifestation continue de joie" ou de "vouloir montrer aux autres une joie qui n'est pas véritablement expérimentée". Voir le chapitre *Rôles* dans *Autolibération*, Luis AMMANN, Éditions Références, Paris, 2004, p. 88.

Et ainsi, observant ces multiples formes de joie, je me suis rendu compte que j'étais face à une diversité de caractéristiques bien que, dans toute cette multiplicité, on parvenait à entrevoir un noyau commun.

À partir de ce moment, et déjà avec une certaine intention d'étudier le sujet, je me suis demandé si cet approfondissement probable entrerait dans le cadre des sujets d'intérêt pour l'École.

Après quelques moments de doute, je suis arrivé à des conclusions qui m'inclinaient à penser qu'étudier cette expérience particulière entrerait dans le cadre de ces sujets d'intérêt.

La première de ces conclusions a été de reconnaître qu'il existe une joie singulière qui pouvait s'expérimenter dans certains des états de "conscience inspirée".<sup>4</sup> Il existe aussi des moments où l'on peut expérimenter cette émotion particulière comme une traduction postérieure à l'accès aux Espaces Profonds.<sup>5</sup>

La seconde conclusion a été l'importance et la priorité données à cette expérience par Silo dans sa Doctrine, dans son Enseignement et, de manière cohérente, également dans le déroulement de sa propre vie.

Cette importance nous a influencés de manière décisive pour que la joie, que ce soit comme une aspiration à atteindre ou comme un état à renforcer, soit très présente dans la culture et les codes de relation que nous partageons entre nous qui nous sommes nourris de cet Enseignement.

---

<sup>4</sup> SILO, *Notes de Psychologie, Psychologie IV*, Éditions Références, 2012, p. 287.

<sup>5</sup> *Ibid*, p. 298.

## 2 - Intérêt de l'étude

L'intérêt de cette brève étude est de : « *souligner l'importance donnée à l'expérience de la joie dans l'enseignement de Silo et l'approfondir dans ses différentes variétés, en donnant priorité aux expériences reconnues comme des traductions de l'accès aux Espaces Profonds* ».

Dans ce cadre, nous ferons un résumé arbitraire des différentes affirmations et références réalisées par Silo sur notre thème d'étude.

De plus, nous tenterons de "mettre le projecteur" sur la dynamique de cette expérience, dans le dessein d'observer sa composition et de détailler également sa provenance et comment elle se développe jusqu'à sa pleine manifestation.

Pour finir, nous tenterons de décrire quelques phénomènes qui se manifestent à la périphérie de ladite expérience et nous détacherons quelques-uns des facteurs que nous reconnaissons comme importants, dans le sens où ils aident à ce que cette expérience puisse être vécue plus fréquemment.

### 3 - Définitions initiales

À quoi associons-nous la joie ? À une sensation<sup>6</sup> ? À un type d'émotion ? Ou nous référons-nous à une "structure de conscience"<sup>7</sup> ?

Dans cette étude, nous essaierons de répondre à ces questions en argumentant, même si nous savons que définir conceptuellement une quelconque expérience présente quelques difficultés.

Ces difficultés nous ont paru évidentes lorsque, en commençant cette étude, nous nous sommes posé cette question et qu'ensuite nous l'avons soumise à d'autres personnes.

Nous avons toujours l'impression que tous reconnaissent clairement de quoi nous parlions, mais lorsque nous voulions définir cette expérience avec des expressions et des termes un tant soit peu plus précis, des doutes apparaissaient et des appréciations différentes surgissaient selon les expériences.

En tout cas, pour commencer et dans l'intérêt de parvenir à une définition commune des différents types de joie, nous appréhenderons cette expérience depuis différents points de vue. Pour commencer cette approche, nous aurons recours à une définition du dictionnaire. Ici, on la définit, depuis un "regard extérieur", comme : « *un sentiment agréable et vif qui se manifeste habituellement par des signes extérieurs* »<sup>8</sup>.

Par la suite, cherchant à approfondir l'origine du mot, nous avons trouvé dans son étymologie qu'il provient du latin "*alacer*"\* qui signifie "*vif, animé*"<sup>9</sup>.

Maintenant, et en accord à nos appréciations du début de cette étude, nous pourrions la décrire, pour commencer, comme suit :

*Une agréable émotion dont les caractéristiques principales sont la légèreté, le brillant et l'ouverture. C'est comme un soleil qui illumine et transforme le paysage.*

Pour avancer un peu plus et mettre en exergue ses principaux attributs, nous reproduisons ici une autre description inspirée :

*La joie implique énergie en expansion, qu'elle soit puissante ou douce, elle est toujours centrifuge et s'oriente dans le sens du don.*

*La joie, comme la poésie pour Platon, est ailée, légère et sacrée.*

*La joie est rupture et aussi liberté et imprédictible.*

*Mais elle admet des conditions : elle fuit la tension, la violence et la souffrance.*<sup>10</sup>

<sup>6</sup> AMMANN Luis, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004, p. 305.

<sup>7</sup> SILO, *Notes de Psychologie, Psychologie III*, Op. Cit., p. 236.

<sup>8</sup> Selon le dictionnaire de l'Académie Royale Espagnole.

\* Ndt : l'auteur investigate ici la racine étymologique du mot espagnol "*alegria*", "*allègrement*" en français partageant cette même racine.

<sup>9</sup> Selon le dictionnaire étymologique de la langue espagnole, Joan COROMINAS. Edit. Gredos. 1987, p. 39.

<sup>10</sup> NORO Raul, *Brèves variations sur la joie*, 18 novembre 1999.

## 4 - La joie dans l'enseignement de Silo

Il existe de nombreuses références à cette expérience faites par Silo dans le contexte de son enseignement et dans sa bibliographie, qui reprend une grande partie de cet enseignement.

Mais ici, nous inclurons seulement les mentions que nous considérons les plus significatives, que ce soit pour leur profondeur ou pour ce qui en découle.

### A) Comme attitude de base

*Ici, on trouve joie, amour du corps, de la nature, de l'humanité et de l'esprit.<sup>11</sup>*

Ceci est le second paragraphe du chapitre I, *La méditation*, de l'ouvrage *Le Regard intérieur*.

Nous voudrions faire remarquer ici l'emplacement dans le texte car la priorité qui y est donnée nous semble très significative. En effet, si nous n'incluons pas le texte de l'introduction, il s'agit non seulement de la première page d'*Humaniser la terre* mais c'est aussi la première des 1500 pages que comprennent les *Œuvres complètes* de Silo, volume I et II.<sup>12</sup>

**Nous comprenons que cette affirmation synthétique, austère et exceptionnelle exprime une déclaration "essentielle" de l'enseignement de Silo.** Et il est clair que parmi ces points essentiels, il place l'expérience de la joie en un lieu mis en relief.

Il s'agit en effet de la compensation de la valorisation de la souffrance et de la négation de la vie qui sous-tendait, durant des siècles, toute la culture occidentale, héritière elle-même de cultures moyen-orientales, qui se sont imposées en Europe et dans tout l'Occident à travers le christianisme. En synthèse, la joie est l'antithèse et le dépassement du substrat souffrant de racine chrétienne.

Comme si cela ne suffisait pas, c'est l'antidote par excellence des temps de crise et de décadence caractérisés par le nihilisme, l'apathie, la dépression, la désillusion, etc.

Silo la met en relief en l'affirmant comme une attitude de base et comme une attitude générale dans la vie pour ensuite proposer le dépassement des antinomies et des dichotomies historiques entre "corps" et "esprit", et aussi entre "humanité" et "nature", unissant ces manifestations dans l'expérience d'un même "amour".

Quelques années plus tard, Silo revient à prioriser et à affirmer l'importance de cette émotion spéciale davantage en direction interpersonnelle et sociale, et envisagée dans la dynamique instable de la vie humaine.

---

<sup>11</sup> *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 9.

<sup>12</sup> Les *Œuvres complètes* n'ont pas été éditées en français. On retrouve la quasi totalité de ces écrits publiés en ouvrages séparés chez Éditions Références, Paris, <http://www.editions-references.com>.



Il le fait avec cette expression si valable pour soi-même, du moins pour ceux qui essaient de suivre son enseignement.

*Là où il y a de la souffrance et que je peux faire quelque chose pour l'éviter, j'en prends l'initiative. Là où je ne peux rien faire, je continue mon chemin joyeusement.*<sup>13</sup>

Cet aphorisme simple mais orienteur est une référence claire pour tous ceux qui partagent l'idéal "d'Humaniser la Terre".

Car nous pouvons tous facilement le reconnaître, nous nous trouvons inclus dans un contexte social avec de très forts contenus de violence et de contradictions. Et face à ces situations spécifiques peu favorables qui se présentent autour de nous - et qui sont parfois humainement très compliquées -, on a besoin d'un critère cohérent pour pondérer ces situations et prendre ainsi des décisions les plus équilibrées possibles.

## **B) Dans l'unité intérieure**

Rappelons maintenant les indicateurs clairs et simples avec lesquels Silo décrit les "actes unitifs" :

*Et quelle est la saveur de l'acte d'unité ? Pour la reconnaître, tu t'appuieras sur une profonde paix qui, accompagnée d'une douce joie, te met en accord avec toi-même.*<sup>14</sup>

On ne peut ajouter grand chose face à une telle simplicité et à une telle clarté descriptive, sinon peut-être faire ressortir que notre thème d'étude est également présent dans ces quelques registres extraordinaires. Ceux-ci guident et donnent un fondement à tout être humain qui en a besoin et qui porte un intérêt à la validité éthique et au sens de l'action.

En maintes occasions, ces actes unitifs sont petits ou de peu d'ampleur mais en certaines opportunités, ils peuvent être de grande envergure et être porteurs de beaucoup de grandeur.

De plus, dans ces situations dans lesquelles ces "grands actes unitifs" sont expérimentés, les registres qui les caractérisent s'amplifient et s'intensifient considérablement.

Mais il convient aussi de souligner que ces "grands registres", parmi lesquels est incluse la joie, deviennent heureusement durables et perdurent dans le temps en tant que références claires. Ils ne sont pas seulement des souvenirs ponctuels de quelque chose qui a été vécu avec bonheur, mais ils continuent aussi de "palpiter" et d'influencer de manière bénéfique dans le tréfonds agissant qui accompagne notre vécu quotidien en coprésence.

---

<sup>13</sup> *Le Livre de la Communauté, Thèmes formatifs*, Éditions Références, Paris, 2002, p. 49.

<sup>14</sup> *SILo, Humaniser la terre, Le paysage intérieur*, Op. Cit., p. 100.

### C) Dans le Message de Silo<sup>15</sup>

Dans la deuxième partie de ce livre, appelée *L'expérience - Cérémonies*, on trouve plusieurs références au sujet que nous sommes en train d'approfondir.

En clôture des *Cérémonies d'Office*, d'*Imposition* et de *Reconnaissance*, les participants échangent le salut suivant :

« *Paix, Force et **Joie** !* »

Pour conclure la *Cérémonie de Protection*, on salue les participants comme suit :

« *Paix, Force et **Joie** pour tous !* »

Dans le dernier paragraphe de la *Cérémonie de la Mort*, il est suggéré :

*Méditons plutôt sur la racine de nos croyances et une **joie** douce et silencieuse nous parviendra...*

Dans la *Cérémonie de la Reconnaissance* est exprimé :

*Aujourd'hui, nous commencerons la rénovation de notre vie. Nous commencerons en cherchant la paix mentale et la Force qui nous donne **joie** et conviction. Ensuite, nous irons vers les personnes les plus proches pour partager avec elles tout ce qui nous est arrivé de grand et bon.*

Enfin, dans la *Cérémonie de Bien-être* est suggéré :

*[...] faire sentir la présence de ces êtres très chers qui, bien qu'ils ne soient pas ici, dans notre temps, dans notre espace, sont en relation avec nous dans l'expérience de l'amour, de la paix et de la **joie** chaleureuse...*

Dans la dernière partie du Livre, appelée *Le Chemin*, on trouve également d'autres citations importantes :

*Ne laisse pas passer une grande **joie** sans remercier en ton intérieur.*

*Non seulement pour l'importance que cela a de reconnaître **une grande joie** mais aussi pour la disposition positive qui s'accroît lorsqu'on "remercie", en renforçant l'importance de ce qui est expérimenté.<sup>16</sup>*

*Ne laisse pas passer une grande tristesse sans réclamer en ton intérieur cette **joie** qui est restée conservée.*

*Précisément, si à un moment donné les expériences de **joie** ont été rendues conscientes, en les évoquant dans les moments difficiles, on fait appel à la mémoire ("chargée" des sentiments positifs). On pourrait penser que dans cette "comparaison", la situation positive soit perdante, mais il n'en est pas ainsi car cette "comparaison" permet de modifier l'inertie affective des états négatifs.<sup>17</sup>*

<sup>15</sup> *Le Message de Silo*, Éditions Références, Paris, 2010.

<sup>16</sup> *Silo, Commentaires au Message de Silo*, réalisés le 03 mars 2009, Éditions Références, Paris, 2010, p. 56.

<sup>17</sup> *Ibid*, p. 57.

## 5 - Description

Lorsque nous nous trouvons dans un état de veille intéressant, proche de ce que l'on appelle en général "conscience de soi"<sup>18</sup>, nous pouvons prêter attention à l'expérience de la joie depuis un point d'observation plus profond, comme si nous assistions à "un spectacle" se déroulant devant nous. Ainsi, en dirigeant de manière adéquate notre attention sur ce phénomène, nous parvenons à avoir "conscience d'une joie" au moment même où celle-ci se manifeste et se déploie.

Et, bien que sachant que « *la substance mentale est tellement dynamique* »<sup>19</sup>, instable et changeante, et que, par conséquent, il s'avère difficile de parvenir à des observations précises et détaillées du mouvement rapide de cette substance, nous essaierons de décrire à grand traits comment se déclenche cette expérience particulière et comment elle se développe.

Au début et à partir de quelques observations, nous avons remarqué qu'il y a des joies qui trouvent leur origine dans *les structurations de conscience reliées à certaines perceptions, d'autres par le surgissement d'un quelconque souvenir et d'autres encore qui naissent d'impulsions cénesthésiques particulières.*

Dans l'intention d'observer le phénomène avec une plus grande rigueur descriptive, nous remarquons que ces dynamiques se produisent au moment précis où une représentation mobilise une sensation agréable et expansive à "hauteur cénesthésique" du centre de la poitrine.

Cette sensation est enregistrée comme agréable car elle détend et relâche peu à peu les zones par lesquelles elle s'étend. Cette distension est la base du registre de l'attribut de "légèreté", avec lequel on décrit habituellement le registre de la joie.

De plus, cette sensation expansive a un certain "brillant" et lorsqu'elle parvient au centre intellectuel<sup>20</sup>, par exemple, elle influe sur la conformation des idées rendues plus vives et sur les images devenues plus brillantes.

Dans les nombreuses occasions où la sensation parvient au centre moteur<sup>21</sup>, elle agit en donnant une plus grande harmonie et plus de grâce dans les mouvements. L'expansion de cette brillance et les modifications qu'elle produit sur son passage sont à la base de l'attribut de "luminosité" avec lesquels on décrit aussi généralement l'expérience de la joie.

<sup>18</sup> *Conscience de soi* : état de veille haut et lucide, dans lequel on registre une augmentation de la réversibilité, des mécanismes de critique et d'autocritique, et du travail abstraitif de la conscience. Est également expérimenté un meilleur maniement de l'attention et un emplacement plus profond du point d'observation, ce qui permet "d'avoir conscience" des phénomènes psychiques au moment même où ils se manifestent.

<sup>19</sup> SILO, *Notes de réunion d'École*, Avril 2009.

<sup>20</sup> AMMANN Luis, *Autolibération*, Op. Cit. p. 263.

<sup>21</sup> *Ibid*, p. 264.

## A) Joies simples issues de structurations de conscience<sup>22</sup>

Ces joies ont pour origine une quelconque perception (provenant de sens externes ou internes) qui parvient à la conscience et celle-ci, avec la mémoire, génère une structuration qui "apprécie" ces impulsions d'une manière déterminée.

Ensuite, cette appréciation réalisée par la conscience, déjà constituée comme image, finit par mobiliser une sensation agréable, vivace et expansive dans le centre de la poitrine, que nous reconnaissons et ensuite nommons "joie".

Nous voudrions inclure maintenant quelques brefs récits<sup>23</sup> de situations vécues dans lesquelles la dynamique de cette situation peut être reconnue.

*Je me trouve dans une rencontre avec de nombreux amis. Nous conversons de sujets les plus variés. À un moment, l'un d'eux me dit : « Tu es en contact avec Véronique ? » Je lui réponds avec un peu d'amertume : « Oui... il y a quelques mois, j'ai parlé plusieurs jours avec elle. Mais je ne l'ai pas trouvée très bien. » Mon ami me dit : « Maintenant elle est très contente. » Il continue : « Elle m'a raconté qu'après avoir parlé avec toi, elle a réfléchi et pris une décision qui l'a conduite à reprendre contact avec les amis de l'humanisme dans la ville où elle vit ; ensuite, elle a repris nos pratiques et activités. » Je dis à mon ami que ce qu'il me raconte me surprend beaucoup. Et ensuite, nous passons à d'autres sujets de conversation. Mais, en mon intérieur, une joie, qui avait commencé avec douceur, s'amplifie. Je sors du lieu où nous étions et je commence à prêter attention à ce qui se produit à l'intérieur de moi. Je remarque plusieurs structurations de conscience et des comparaisons avec des souvenirs de situations vécues avec cette amie. Ensuite, ces structurations devenues des images visuelles, mobilisent une chaude sensation que j'expérimente d'abord au centre de la poitrine mais qui s'étend par la suite comme un "nouveau tonus" dans toute mon intériorité. Et à partir de là, la joie se généralise. Mes pensées commencent à avoir cette grâce particulière et le monde perçu prend cette brillance si singulière.*

*Je suis dans les transports publics. Je viens de réaliser plusieurs activités. Je suis fatigué, tendu et quelque peu "externalisé". La façon dont je me sens ne me plaît pas du tout. Je réalise alors de douces respirations complètes et j'essaie "d'approfondir le point de vue". Je parviens à prêter attention exclusivement à cette tentative. Avec une grande rapidité, la tentative fonctionne. Les tensions, la fatigue et l'externalisation s'estompent. Je commence à sentir une sensation centrifuge depuis le centre de la poitrine. Je remercie pour l'éloignement de ces tensions et de pouvoir disposer de cet extraordinaire procédé. Je remarque que le registre de "joie" a commencé à se manifester à partir de la structuration de conscience suivante : « Comme c'était opportun et valable ce que j'ai fait là ! » L'émotion agréable et la profondeur du point de vue ont continué en moi durant toute la journée.*

<sup>22</sup> Nous appelons "structurations de conscience" l'action de la conscience qui donne structure et forme aux impulsions provenant des sens externes et internes, ainsi qu'à celles provenant de la mémoire. Ces structurations se produisent tant dans les niveaux de veille, que dans ceux de demi-sommeil et de sommeil. L'imagination par exemple, est un type de structuration de conscience.

<sup>23</sup> Il nous faut préciser que pour pouvoir réaliser ces récits, nous avons du recourir à la mémoire du vécu de ces situations. Ainsi, il s'agit de situations "re-présentées" dans le sens où, à les évoquer, elles revinrent se présenter à la conscience.

*Je suis en train de prendre un café avec quelques amis. L'un d'eux, à un moment donné, commence à exposer son point de vue sur un sujet dont nous étions en train de parler. L'appréciation qu'il en fait me semble très intelligente et très nouvelle. Je remarque qu'en moi se produit alors la structuration de conscience suivante : « Que c'est brillant ce que je suis en train d'entendre ! » À partir de ce moment-là, une sensation chaude et vivace commence à s'étendre depuis le centre de la poitrine et je reconnais en elle le surgissement de la joie.*

## **B) Joies simples issues de souvenirs**

Ces joies naissent lorsqu'un souvenir quelconque ayant une forte charge émotionnelle parvient à la conscience<sup>24</sup> et "l'envahit" de cette charge, provoquant une actualisation et permettant de revivre ce qui était gravé en mémoire.

Bien entendu, dans ces situations, la conscience réalise également des structurations et d'autres phénomènes agissent aussi de manière coprésente mais, dans ce cas, l'impulsion prédominante, donnant lieu au phénomène que nous étudions, est le souvenir.

Il est prédominant dans le sens où le souvenir est le "détonateur" ; il est la matière première mettant en marche le processus qui se conclut avec le registre de l'émotion que nous étudions.

Ajoutons ici une simple "preuve de laboratoire", dans laquelle nous reconnaissons cette dynamique.

*Je suis assis confortablement. Je fais un rapide relax interne et mental<sup>25</sup>. J'évoque l'image d'une personne à laquelle me lie une affection très claire et que je me réjouis toujours de rencontrer. J'essaie de maintenir l'image et j'observe les détails de ses caractéristiques. Rapidement, je commence à expérimenter dans le centre de la poitrine une sensation expansive et d'un certain brillant. Cette sensation s'étend et "gagne" la présence de mon attention. Je remarque que j'assiste à la manifestation de la joie caractéristique que me produit l'image de l'être cher.*

## **C) Joies simples issues d'impulsions cénesthésiques<sup>26</sup>**

De même que certaines tensions fixes ou occasionnelles localisées dans l'intracorp<sup>27</sup> peuvent générer des "climats"<sup>28</sup> négatifs (d'irritation, d'angoisse, d'enfermement), de

<sup>24</sup> AMMANN Luis, *Autolibération*, Op. Cit., *Conscience* : définition et description p. 271-275.

<sup>25</sup> *Ibid*, p. 24-27.

<sup>26</sup> *Ibid*, voir *sens internes*, p. 307.

<sup>27</sup> *Intracorp* : Également appelé dans notre psychologie "milieu interne" ou "monde interne". Cela se réfère ici au corps physique en le considérant depuis les limites cénesthésico-tactiles vers l'intérieur du corps. Le corps est doté de détecteurs nerveux (intérocepteurs et propriocepteurs) qui captent les variations de ce "milieu" interne. Ces variations donnent origine aux impulsions du milieu interne dont les traductions parviennent à la conscience par le biais des sens internes.

même, une distension interne profonde peut faire jaillir, à travers des représentations cénesthésiques, des émotions agréables et inspiratrices, comme c'est le cas de la joie.

Ajoutons ici un bref récit d'une situation vécue en différentes occasions avec des caractéristiques similaires.

*Je suis allongé et je me réveille peu à peu. Je parcours lentement de mon attention toutes les sensations. Le sommeil a été très réparateur et je suis profondément détendu. Les poumons, épurés, accompagnent ma légère respiration. J'ai des pensées lentes et agréables. Je sens une sensation généralisée de bien-être et d'harmonie. Ma conscience structure cette synthèse : « Quel plaisir !!! » Ensuite, je commence à remarquer une joie douce et claire qui s'ajoute à la sensation générale de bien-être. J'ouvre les yeux, je les referme et je reste là, savourant, un temps indéfini. Je me dispose à me lever.*

---

<sup>28</sup> AMMANN Luis, *Autolibération*, Op. Cit., définition p. 267.

## 6 - Observations sur les joies simples

Pour que les processus que nous avons décrits antérieurement puissent se développer et ne pas subir d'interruption, il est nécessaire que la structure psychophysique soit en conditions plus ou moins acceptables. Car nous savons que les impulsions qui se manifestent le font "en structure", dans une situation générale déterminée, dans une certaine enceinte, et non pas de manière isolée.

Par exemple, il arrive parfois que le souvenir d'une situation "très joyeuse", en parvenant à la conscience, trouve celle-ci sous l'influence d'impulsions cénesthésiques de grande tension. Se produit alors une "collision" de charges et ce sont souvent les impulsions générées par les tensions qui finissent par "s'imposer". Le processus, qui avait initié ce souvenir, est alors interrompu ou est dévié de manière irréversible.

En revanche, en conditions générales de distension, ces structurations de conscience, ces souvenirs ou ces impulsions cénesthésiques transforment favorablement de leur charge toute la structure et génèrent ainsi un registre particulier que nous pourrions définir comme "harmonie générale". C'est ce registre, structuré par la suite comme image ou représentation de conscience, qui finit par mobiliser la réponse émotive que nous reconnaissons comme "joie".

À observer le mouvement de ces impulsions et en réduisant beaucoup leur définition, **nous pouvons remarquer qu'à notre plus grande surprise "de nombreuses joies naissent dans la tête"**.

En toute rigueur, nous observons que les impulsions décisives qui finissent par générer cette réponse émotive sont enregistrées parfois à la hauteur de l'espace de représentation<sup>29</sup> qui correspond physiquement à cette zone du corps. Nous disons "naissent", seulement parce que nous avons besoin de partir arbitrairement d'un moment donné dans cette dynamique continue de phénomènes.

Par rapport à ce qui précède, il est important d'observer que la joie apparaît toujours à la fin de ces processus internes, comme un type de réponse du centre émotif<sup>30</sup>. Et nous disons "à la fin" parce que nous avons besoin aussi de délimiter la description, mais nous savons que cette réponse émotive va réalimenter tout le circuit.

Lorsque cette réponse émotive se manifeste dans toute sa splendeur, nous pouvons noter comment elle s'étend dans tout l'espace de représentation en augmentant son "brillant" ; et parfois cette expansion parvient à "unir le cœur à la tête", en nous offrant un merveilleux registre "d'accord avec nous-mêmes".

En outre, dans cette situation, nous pouvons remarquer comment cette émotion "teinte" d'un "ton"<sup>31</sup> généralisé toutes les opérations réalisées par la conscience. Par exemple, il est possible d'observer comment cela influe sur une perception<sup>32</sup>, ou comment cela participe d'une structuration que réalise la conscience.

<sup>29</sup> AMMANN Luis, *Autolibération*, Op. Cit., définition p. 263.

<sup>30</sup> *Ibid*, définition p. 60.

<sup>31</sup> *Ibid*, définition p. 310.

<sup>32</sup> *Ibid*, définition p. 298.

Il arrive que nous puissions doser et concentrer cette charge délicate dans une perception, dans une représentation<sup>33</sup> ou dans un objet de conscience, en les dotant ainsi de plus de brillant et de grâce.

---

<sup>33</sup> *Ibid*, définition p 302.



## 7 - Phénomènes proches

Il existe quelques autres expériences qui accompagnent habituellement notre sujet d'étude. Cette proximité est parfois temporelle, dans le sens où ces phénomènes se manifestent antérieurement ou postérieurement au registre de l'émotion que nous essayons de décrire.

En d'autres occasions, cette proximité a pour origine la contiguïté de registres dans le sens où ce sont des expériences qui contiennent "des doses de joie" mais qui se constituent avec d'autres caractéristiques dominantes.

Nous tenterons de décrire certains de ces phénomènes en prévenant que nous les survolerons seulement, la possibilité restant ouverte d'y revenir à un autre moment, de nous y arrêter et d'approfondir leurs caractéristiques.

### A) Le rire<sup>34</sup>

Il arrive que cette expression humaine accompagne l'expérience de la joie. Parfois, lorsque cette expression est légère, elle se constitue seulement en cette manifestation originale et dans ce geste facial particulier que nous connaissons comme "sourire".

Pour continuer d'avancer, reprenons ici cette définition complète figurant dans le *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*

**Rire.** (Du latin *ridere* = rire). *Propriété physiologique et comportementale exclusivement humaine. Mouvement de la bouche et d'autres parties du visage qui démontre la joie d'une personne ou d'un groupe.*

*Le rire est le titre d'un essai sur la signification du comique que Henri Bergson publia en 1899. Ce travail est particulièrement intéressant car, outre la grande esthétique dont il fait preuve, il s'appuie sur une fonction cognitive ajustée à la vie réelle, bien qu'opposée à la fonction conceptuelle.*

*Le rire représente une réaction contre la mécanicité de l'apparence installée d'une situation, qui n'est pas incorporée en profondeur mais simplement acceptée. Lorsqu'on fait ressortir les détails des disproportions de ces apparences, se produit la rupture de la dissimulation des défauts. Cette rupture a des conséquences diverses, l'une d'elles est le rire. Dans la satire littéraire, ceci est particulièrement évident.*

*Le rire est un instrument aiguisé dans la lutte politico-sociale. Le rire permet de mettre les oppresseurs au pilori en les ridiculisant et d'obtenir une victoire morale sur eux.*

*Le Nouvel Humanisme pratique l'ironie et la satire dans nombre de ses publications et activités sociales pour combattre l'obscurantisme et l'oppression, pour défendre la dignité et les libertés humaines.*

<sup>34</sup> SILO, *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*, à paraître aux Éditions Références, édition espagnole en référence : *Obras Completas*, Vol. 2, Plaza y Valdés Editores, 2004, p. 561.

Maintenant, et dans un tout autre contexte, nous trouvons cette importante citation en lien avec cette expression spécifique lorsque, dans la partie finale de l'admirable harangue *La guérison de la souffrance*<sup>35</sup>, document fondateur, Silo affirme :

*Mon frère ! Là, dans l'Histoire, l'être humain porte le visage de la souffrance. Regarde ce visage plein de souffrance... Mais rappelle-toi qu'il est nécessaire d'aller de l'avant, nécessaire d'apprendre à rire et nécessaire d'apprendre à aimer.*

## B) L'enthousiasme

Cette particulière prédisposition "animique" recouvre souvent parmi ses caractéristiques l'émotion que nous étudions. Mais si nous reconnaissons que l'enthousiasme contient souvent certaines "doses de joie", il nous semble remarquer que son attribut principal et prédominant est la force.

Dans une définition du dictionnaire, "l'enthousiasme" est défini comme « *l'exaltation ou la fougue de l'âme excitée par quelque chose qu'elle admire ou qui la captive* »<sup>36</sup>.

Le philosophe espagnol Ortéga et Gasset, usant de sa précise verve poétique, la décrit comme suit :

*« C'est l'enthousiasme, ardente rafale intime, qui traverse notre paysage psychique avec tout le dynamisme exaltant d'un printemps momentané. Les parties de la psyché qui auraient pu être engourdies ou comme solidifiées, vont se liquéfier à nouveau et redevenir fluides sous cette nouvelle chaleur. Il nous semble avoir perdu du poids, nous nous sentons capables de tout et, alors que nous étions inertes juste avant, nous remarquons avec surprise une subite possibilité d'héroïsme »*<sup>37</sup>.

Mais quelque chose de cette expression d'encore plus intéressant se trouve dans son origine, dans son étymologie, qui fut souvent citée par Silo.

Elle provient du grec et signifie "*rapt, extase*" ou "*porteur d'un Dieu à l'intérieur*" ou "*être inspiré par la divinité*"<sup>38</sup>.

Il n'est pas très difficile d'apprécier que l'enthousiasme n'est pas une émotion propre à un état rationnel<sup>39</sup> et que si l'on registre de nombreuses fois cette émotion avec intensité, on parvient à avoir l'intuition d'une force qui provient "de bien loin en arrière", de ces autres espaces de l'humain qui lui donnent signification et sens, transcendant la vie humaine.

On peut avoir l'intuition de l'enthousiasme comme étant « *un pont qui connecte le monde de l'inspiration avec le monde de l'advenir* ».

<sup>35</sup> Silo à ciel ouvert, *La guérison de la souffrance*, 1969, Éditions Références, Paris, p. 16.

<sup>36</sup> Selon dictionnaire de la langue espagnole, 22<sup>ème</sup> édition.

<sup>37</sup> ORTEGA ET GASSET Jose, *el Espectador*, Ediciones Biblioteca Nueva, Madrid, España, 1950, p. 395, trad. par nos soins.

<sup>38</sup> Selon le dictionnaire étymologique de la langue espagnole, Joan Corominas. Edit. Gredos. 1987, p. 237.

<sup>39</sup> "Rationnel" dans le sens de "raisonnable", de "quelque chose qui pourrait être démontré logiquement".

En ce sens, nous voudrions rappeler cette brève citation de Silo :

*Pour avoir l'enthousiasme, il faut avoir une direction dans la vie. Ce qui t'enthousiasme te lance dans une direction, quelque chose qui te dépasse dans la situation que tu es en train de vivre et qui te lance plus haut. Je crois que oui, **cela te lance vers le haut.***<sup>40</sup>

### C) L'irrévérence

De même que parfois, le sérieux dévie lamentablement vers la gravité et le dramatisme, de même dans certaines situations, la joie s'étend avec audace vers l'irrévérence et le sans-gêne.

Il est souvent notable de voir comment l'irrévérence "brise" les formalités et les solennités que produisent certaines situations. Elle se constitue ainsi comme une expression de courage et de liberté, et de plus, comme une preuve de la capacité toujours transformatrice de l'être humain.

Pour amplifier ce thème, rappelons ces quelques brefs commentaires faits par Silo :

*Je crois qu'avec l'humour et avec le rire on désacralise on enlève le solennel... Et le solennel, la solennité, ça aplatit l'esprit. Cela ne va pas par là. Il s'agit plutôt de quelque chose de léger qui élève le cœur. **Le rire élève le cœur, l'humour élève le cœur.** C'est comme ça, c'est sûr...*<sup>41</sup>

En rapport à la position que l'on prend face aux "supposées valeurs établies" – nous permettant une brève digression – nous revient en mémoire ce brillant dialogue imaginaire où il est décrit ce que nous pourrions peut-être appeler "l'irrévérence maximale".

*Jusqu'à maintenant, nous avons été compagnons de lutte. Ni toi ni moi n'avons voulu plier devant aucun dieu. C'est ainsi que j'aimerais toujours me souvenir de toi. Pourquoi alors m'abandonnes-tu lorsque je vais désobéir à la mort inexorable ? Comment se peut-il que nous ayons dit: «Pas même les dieux ne se trouvent au-dessus de la vie !» et que maintenant tu t'agenouilles devant la négation de la vie ? Toi, fais comme tu veux; mais moi je ne baisserai la tête devant aucune idole, même si elle se présente "justifiée" par la foi dans la raison.*<sup>42</sup>

<sup>40</sup> SILO, *Rencontre avec les Messagers*, Peñanolé, Chili, 11 juin 2005.

<sup>41</sup> SILO, *Rencontre avec les Messagers*, Peñanolé, Chili, 11 juin 2005.

<sup>42</sup> SILO, *Humaniser la terre, Le paysage intérieur*, Chap. XIII, Éditions Références, Paris, 1999, p. 108.

## 8 – Des joies plus singulières

Ces types de joies, que nous définissons ici comme "plus singulières", sont habituellement vécues lorsqu'un "signal" *depuis le Profond du mental humain*<sup>43</sup> nous est parvenu.

C'est précisément cette autre provenance qui la rend différente. Ce n'est plus une quelconque structuration de conscience, ou un souvenir, ou une situation cénesthésique spéciale, comme dans les cas de "joies simples" que nous avons décrits précédemment.

Dans ces situations que nous avons vécues, lorsqu'un "signal" de ces régions plus profondes surgit dans le "monde psychique", la joie qui accompagne cette expérience se manifeste avec un autre indicateur très net : une plus grande consolidation du "centre de gravité"<sup>44</sup>.

Nous joignons ici plusieurs récits de ces situations expérimentées, dans lesquelles il est possible d'observer cette dynamique.

*J'approfondis un thème dans l'intention de parvenir à une plus grande compréhension et si possible, d'écrire à ce propos de manière sérieuse. J'ai l'impression d'être à la moitié du chemin de ce dessein. Je dispose de notes diverses, de quelques idées sans développement mais avec l'impression d'être paralysé dans ce travail. Je laisse passer quelques jours pour voir si l'inspiration revient, mais rien ne se produit. Une nuit, avant de dormir, je demande au guide de m'aider à débloquer la situation. La Demande est brève mais elle a la saveur d'authenticité, de sincérité et de réelle nécessité. Je me réveille plus tôt que d'habitude, "avec la tête pleine d'idées", des idées auxquelles je n'avais jamais pensé auparavant. Je commence à écrire tout cela dans un cahier, avec la crainte très claire que ces idées "m'échappent", tandis que j'attends que s'allume mon ordinateur. Je finis de noter tout ce qui m'est venu à l'esprit. Je reste avec la "certitude" d'avoir été aidé depuis "un autre plan". Surpris, je remercie. Durant plusieurs jours, une joie douce mais insistante m'accompagne "de la tête aux pieds".*

*Je suis seul chez moi et j'ai besoin de résoudre une situation qui me préoccupe intensément depuis plusieurs jours. Je réfléchis et réfléchis et ne me décide pas à affronter la personne à qui je dois communiquer une décision importante. À un moment, je rassemble mon courage et j'appelle cette personne. Elle répond et à ma grande surprise, je commence à lui dire avec fluidité ce que j'ai décidé. Je termine la communication et, réconforté, je m'assois. Je ferme les yeux et je commence alors à expérimenter quelque chose d'extraordinaire. D'abord, une vague de joie m'envahit. Puis un courant énergétique surgit et se déplace avec beaucoup d'intensité. Je me sens pris par cette Force. Puis cette intensité diminue et un brillant lumineux s'étend dans tout mon être. Je reste là un certain temps, j'ouvre les yeux. Je me sens lucide et "léger". Cet état de lucidité et de joie sereine perdure en moi plusieurs jours.*

<sup>43</sup> *Silo à ciel ouvert*, Inauguration de la Salle d'Amérique du Sud, La Reja, 7 mai 2005, p. 52.

<sup>44</sup> *Document sur l'Ascèse*, Parc d'Études et de Réflexion la Reja, 2011, pp. 4-5.

*Je réfléchis à propos du Dessen. Soudain, quelque chose me vient à l'esprit, et je fais un lien qui m'éclaire un sujet avec beaucoup de clarté. Je ferme les yeux doucement. J'expérimente un silence intense. Presque sans me le proposer, j'approfondis et je m'immerge de plus en plus en moi-même. Sans prévenir, apparaît quelque chose que j'appellerai plus tard "le jeu des sphères". Je commence à "penser" en sphères. Je mets "penser" entre guillemets car c'était un penser très différent de l'habituel. Un penser qui arrive, presque sans intention, comme si ce n'était pas soi qui pense. Je capte que chaque région du mental a son mode singulier de structuration et que dans cette région du mental, "quelque chose qui n'est pas soi", pense. Et pense dans l'infini des sphères célestes, dans les sphères de feu et de glace, dans les petites et dans les gigantesques, dans les proches et dans les plus lointaines, et dans la multitude des sphères avec lesquelles jouent les humains, qu'ils soient enfants ou que les années de la vie se soient accumulées. Cela pense également dans la sphère qui peut ouvrir les portes du Sens. Et cela capte que toutes ces sphères ont une Unité, qu'elles ne sont pas isolées les unes des autres. Cette Unité m'émerveille très profondément à l'intérieur. J'ouvre les yeux, ébloui. Je sors dans la rue et la coprésence des sphères m'accompagne. Je ressens une joie débordante et ludique. Me surgit la structuration suivante : « je viens de me rendre compte qu'existe le Jeu des sphères ».*

En lien avec ces "joies plus singulières" que nous sommes en train d'essayer de d'exposer, dans le chapitre V du *Regard Intérieur*<sup>45</sup>, Silo énumère et décrit une courte série d'expériences très spéciales et conclut :

*Je me rends bien compte que sans ces expériences, je n'aurais pu sortir du non-sens.*

Il décrit l'une de ces expériences ainsi :

*Parfois, une **joie** immense m'a envahi.*

Dans un autre texte et dans le cadre d'un autre exposé, énumérant les caractéristiques de ce qu'il appelle ici "états supérieurs de conscience", il se demande :

*À qui n'est-il pas arrivé une fois ou l'autre d'expérimenter soudain une **joie** énorme, sans raison, une **joie** soudaine, croissante et étrange ?<sup>46</sup>*

Dans ces deux descriptions, il est clair qu'il ne définit ou ne détaille pas une joie simple. Et dans les deux expressions, on note la similitude quant à la grandeur et à l'amplitude de l'émotion expérimentée.

Ces deux cas d'expérience sont décrits comme "extra-ordinaires" et encadrés comme étant des expériences hors du commun qui transmettent ou du moins permettent d'entrevoir l'existence d'un Plan différent des plans habituels.

Selon nous, les expériences de ce type de joies aux caractéristiques si étonnantes et si singulières, peuvent être envisagées comme des traductions ou des signifiés de "quelque chose" provenant des Espaces Profonds<sup>47</sup>.

<sup>45</sup> *Le Message de Silo, Soupçon du Sens*, Éditions Références, Paris, 2010, p. 21.

<sup>46</sup> *Silo, Notes de Psychologie, Psychologie III*, Éditions Références, Paris, 2011, p. 265.

<sup>47</sup> *Ibid*, p. 298.

## 9 – Observations sur les joies plus singulières

On pourrait objecter que la distinction entre les joies provenant du "monde psychique" et celles qui ont pour origine l'arrivée d'un quelconque "signal du Profond" soit quelque peu artificielle, car ces dernières finissent par s'exprimer également dans le "monde psychique", étant donné que nous nous en rendons compte, nous nous en apercevons lorsqu'elles se trouvent seulement dans cet espace.

On pourrait également argumenter en faveur de la non-distinction en affirmant à juste titre que le monde psychique n'est pas isolé du Profond car ces deux espaces<sup>48</sup> communiquent entre eux, et en se basant sur ce lien, il ne conviendrait pas de faire la distinction entre des manifestations ayant pour origine l'un ou l'autre de ces espaces.

Ces idées, et d'autres semblables, peuvent surgir à la lumière de l'expérience de "voir en soi et en tout la même chose"<sup>49</sup>, ou d'autres expériences similaires, c'est-à-dire lorsqu'on capte dans son essence ultime que toute impulsion est transcendante et est incluse dans le Plan<sup>50</sup>.

En s'appuyant sur cette expérience et compréhension, et ayant donné lieu à un possible argument contraire à la distinction, on pourrait affirmer avec une évidence justifiée que toute joie a une essence "sacrée" et que bien sûr, affubler certaines d'entre elles du qualificatif de "simple" serait les dévaloriser.

Ces observations méritent qu'on leur prête attention mais il ne nous semble que donner des fondements pour asseoir une position face à ces idées intéressantes nous éloignerait beaucoup de l'intérêt que nous nous sommes fixé pour cette étude.

En tous cas, et comme nous l'avons déjà exprimé, notre focus a été de réaliser certaines distinctions en tenant compte **du type d'impulsions qui se constituent comme "point de départ" du processus**, et en faisant remarquer en outre l'emplacement dans l'espace de représentation de ces différentes impulsions qui donnent lieu à l'émotion que nous étudions.

Dans ce sens, il nous semble évident que les impulsions qui entraînent les "joies simples" et par ailleurs, celles qui sont à l'origine des "joies plus singulières" sont de "nature" différente et commencent tout du moins en des profondeurs de l'espace de représentation très distantes entre elles.

**Nous les avons également distinguées par la "saveur" de l'expérience, car elle est très différente dans un cas et dans l'autre.** Dans le cas des joies plus singulières, cette saveur a des caractéristiques très particulières ; parmi elles la certitude que "quelque chose d'extraordinaire s'est produit" et la durée de cette émotion qui s'installe dans l'intériorité pour un laps de temps très étonnant.

<sup>48</sup> En toute rigueur, ce serait la communication entre l'espace du "monde psychique" et le non-espace.

<sup>49</sup> *Les 4 Disciplines, Discipline mentale*, Pas 12, Parcs d'études et de réflexion Punta de Vacas, 2010.

<sup>50</sup> SILO, *Le Message*, Chap. XIX, *Les états internes*, Op. Cit. p. 75.

## 10 – Considérations

Au cours du développement des thèmes de cette étude, une série de questions a surgi qui nous a conduits à synthétiser ce travail.

Partant de la phrase initiale (*Soyons joyeux, pour après !*) qui a donné lieu à l'initiative d'approfondir ces thèmes, on pourrait se demander maintenant : sur quoi pourrait-on s'appuyer pour "*être joyeux pour après*" ?

Dit autrement : comment s'approcher d'une situation interne dans laquelle prédomine un ton véritablement joyeux ? Ou comment transformer une situation dans laquelle prédomine chez quelqu'un le "*vain sérieux*"<sup>51</sup> ou une certaine tendance au négativisme et au dramatisme ?

Et enfin : **quels sont les facteurs les plus influents pour que la joie augmente dans la vie humaine ?**

Il ne nous semble pas qu'il existe des formules générales ni non plus de recettes exactes qui puissent apporter des réponses à ces questionnements.

Car nous savons par expérience qu'il n'est pas possible de se sentir joyeux par le seul fait de le vouloir. Mais nous savons aussi qu'il est possible de générer des conditions pour que ce sentiment fasse irruption avec plus de fréquence.

Dans ce sens et en relation à ce qui a été appris, et à ce qui a surgi dans cette étude, nous soulignons l'importance qu'ont les facteurs suivants pour la croissance de cette émotion spéciale.

### A) Le remerciement des joies

Un premier facteur qui influe favorablement pour que dans une vie croisse cette expérience, c'est de lui "donner de la valeur", d'estimer cette expérience avec beaucoup d'affection.

Une façon d'avancer dans cette direction est de remercier intérieurement en toutes occasions où elle se manifeste. Ainsi, goutte à goutte, on ajoutera du poids, de la charge émotive à ces expériences, en les renforçant et en faisant croître leur potentiel et leur expansion.

Depuis ce point de vue, nous pouvons remarquer que lorsqu'on ne remercie pas une "grande joie", on la sous-estime en quelque sorte et l'on perd en outre la possibilité que son potentiel influence le cours du processus vital.

Pour amplifier la description de ce mécanisme de remerciement, nous mentionnons ici la description faite par Silo :

---

<sup>51</sup> *De même que j'ai vu le vain sérieux recouvrir le gracile talent...*, SILO, *Humaniser la terre, Le Paysage intérieur*, chap. IX, Éditions Références, Paris, 1997, p. 94.

*Précédemment je t'ai expliqué : Lorsque tu trouves une grande force, une grande joie et une grande bonté dans ton cœur, ou lorsque tu te sens libre et sans contradictions, remercie immédiatement en ton intérieur. Lorsque le contraire t'arrive, demande avec foi, et la reconnaissance que tu as accumulée te reviendra transformée et amplifiée en bénéfices.*

1. *“Remercier” signifie concentrer les états d’âme positifs associés à une image, à une représentation. Cette liaison avec l’état positif permet dans des situations défavorables qu’à l’évocation d’une chose surgisse ce qui l’accompagnait auparavant. De plus, puisque cette "charge" mentale peut être élevée par des répétitions antérieures, elle est capable de déloger les émotions négatives que certaines circonstances pourraient imposer.*<sup>52</sup>

## **B) Le "déséquilibre favorable"<sup>53</sup> de l'unité interne**

Si nous tenons compte que les « *actes contradictoires ou unitifs font l'essentiel de la construction de sa vie* »<sup>54</sup>, la situation dans laquelle se trouve quelqu'un face à ces actes est déterminante.

Car cette caractéristique humaine que "toute action réalisée laisse un registre" et que ces registres s'accumulent sont des faits irrémédiables et une situation à laquelle personne, et ce, de manière merveilleuse, ne peut échapper.

Pour compléter la citation précédente, nous rappelons que « *ce qui définit une vie est son activité contradictoire ou unitive* »<sup>55</sup>.

Évidemment et fort heureusement, nombre d'entre nous comptons sur la possibilité d'essayer de nous réconcilier et ainsi de modifier le "signe" des registres de contradictions que nous avons pu vivre.

Mais pour reprendre ce qui précède et l'exprimer peut-être de manière plus simple : *si au moment où une personne réfléchit sur ses actions, avec neutralité, et que dans la balance pèsent davantage les contradictions, elle aura tendance alors à expérimenter peu de paix, peu de force et peu de joie. Dit autrement, la vie de cette personne tendra encore à être plus liée à ses registres de contradiction.*

Pour synthétiser encore plus, *si les contradictions pèsent plus dans la balance, il y aura manque de joie ou son expérience en sera très espacée.*

En revanche, si le "déséquilibre favorable" des actes d'unité de cette personne s'est produit, elle tendra à expérimenter avec une plus grande assiduité des registres de Paix,

<sup>52</sup> *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 73.

<sup>53</sup> Une vie commence quand les actes unitifs commencent à se multiplier, de sorte que leur excellence compense le rapport de force précédent, jusqu'à finalement le déséquilibrer favorablement, SILO, Humaniser la terre, Le paysage intérieur, Chap. IX, Unité et contradiction, Op. Cit., p. 97.

<sup>54</sup> *Ibid*, p. 96.

<sup>55</sup> *Ibid*, Chap. XVIII, *Le changement*, p. 125.



de Force et de Joie et ainsi, sa vie sera plus connectée à ce qui pèse plus dans sa balance, c'est-à-dire plus connectée à son unité intérieure.

Cette connexion avec son unité intérieure nourrira et alimentera sa vie, l'inclinant vers de nouveaux registres de joie, qui ne resteront pas seulement en elle mais finiront par "consteller" et marquer du même signe d'autres situations.

Nous pourrions synthétiser ces dernières idées comme suit :

***Plus grande sera l'unité intérieure accumulée, plus grande sera la joie.***

### **C) L'avancée en direction de l'accès aux Espaces Profonds**

En plus de l'importance du remerciement et du fait que se produise le déséquilibre favorable de l'unité intérieure, nous observons un autre facteur très significatif en ce qui concerne la croissance de la joie : il s'agit de l'avancée à laquelle on parvient en relation à l'accès aux Espaces Profonds.

Dans la mesure où l'on avance vers ces Espaces, se produit en contrepartie un éloignement de l'abîme<sup>56</sup>, dans le sens "d'éloignement de l'obscurcissement du sens de la vie humaine".

Et de manière concomitante à cette prise de distance surgiront avec une plus grande fréquence ces expériences qui font croître les états inspirés, entre autres les registres d'ouverture du futur et celui de la joie.

Dans ce sens et selon notre expérience personnelle, tout signal, toute intuition, toute évidence et tout nouveau signifié qui nous ont montré l'existence des Espaces Profonds ont contribué à renforcer un tréfonds de joie imperturbable et durable.

Car ce type d'expérience se constitue en tant que nouveau sens et dispose, selon notre compréhension, de caractéristiques très spéciales :

**C'est une joie inaltérable, parente proche du centre de gravité. Une joie douce, profonde, sereine, qui vient du Sens et qui donne Sens. Elle sort victorieuse des luttes face aux difficultés et face aux questionnements des mystères non dévoilés.**

---

<sup>56</sup> *Ibid*, Chap. XVIII, *Le changement*, p. 125, § 1.

## 11 – Conclusions

L'intérêt de cette étude était de « *souligner l'importance donnée à l'expérience de la joie dans l'enseignement de Silo et l'approfondir dans ses différentes variétés, en donnant priorité aux expériences reconnues comme des traductions de l'accès aux Espaces Profonds* ». Nous nous sommes donc maintenus dans cette intention énoncée.

En effet, nous avons relaté comment est né l'intérêt d'approfondir ce thème ; nous avons aussi tenté de définir l'expérience de la joie ; enfin, nous avons résumé les mentions réalisées sur cette expérience dans l'enseignement de Silo

De plus, nous avons essayé de décrire sa structure, comment elle prend origine et comment elle se développe et quelle est son influence une fois manifestée.

Nous avons également souligné quelques variétés dans la forme sous laquelle se présente cette expérience et nous nous sommes également arrêtés sur certains phénomènes proches d'elle.

Il nous semble avoir présenté l'importance décisive de certains facteurs en relation à la croissance, à la fréquence et à la qualité de cette dite expérience.

Pour ce faire, nous avons mis en exergue celles que nous appelons "joies singulières" qui, comme nous l'avons vu, se caractérisent par le fait de prendre origine dans une région non-habituelle de l'intériorité et d'avoir, une fois manifestées, une durée inaccoutumée.

Pour revenir sur cette question initiale, « qu'appelons-nous joie ? », à ce point de l'étude, nous pouvons la définir non plus de manière poétique comme nous le faisons au début, ni même en prétendant à la rigueur descriptive comme nous le faisons dans les paragraphes précédents.

Désormais, nous la définissons synthétiquement comme suit :

*Une émotion qui se manifeste habituellement avec différentes intensités et qui précède une sensation, également de différentes intensités, qui surgit du centre de la poitrine avec des caractéristiques de distension, de brillant et d'expansion.*

C'est par ces attributs qu'elle est différente et se distingue dans son registre d'autres émotions positives comme l'affection, la tendresse, la compassion, etc.

Dans ce sens, nous pouvons conclure que parmi les émotions variées expérimentées par l'être humain, la joie a une importance toute spéciale car sa manifestation prédispose à la cohérence et de plus, contribue clairement à éviter la violence.

Son expression est en outre facilement reconnaissable chez les uns et les autres et sa manifestation fait inévitablement reculer la souffrance.

Enfin, c'est une émotion qui accompagne de nombreux états internes et les expériences intérieures les plus inspirées, de celles qui favorisent le développement et l'évolution humains.

Par ailleurs, il apparaît très clairement dans cette étude que dans l'Enseignement de Silo la joie est une expérience à laquelle on octroie, dans toutes ses nuances et dans toute sa variété, une grande prépondérance et une haute estime.

C'est pour cela, même si ces "affirmations" semblent un peu élémentaires, que nous souhaitons rappeler ici que *"là où nous trouvons des expressions ou des traces de véritable joie, son Enseignement est présent. En revanche, là où se posent les ombres de la solennité vide, du pessimisme ou du dramatisme, cet Enseignement n'a pas confirmé son enracinement."*

En synthèse, nous avons pu investiguer et approfondir le thème et, en concluant cette étude, nous avons eu la nette impression d'en avoir appris davantage sur cette émotion exceptionnelle.

Il nous reste également la certitude que nous avons incorporé cet apprentissage au sein de la "Bonne Connaissance"<sup>57</sup>.

---

<sup>57</sup> *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 133.

## Résumé

L'intérêt de cette brève étude est de : « *souligner l'importance donnée à l'expérience de la joie dans l'enseignement de Silo et l'approfondir dans ses différentes variétés, en donnant priorité aux expériences reconnues comme des traductions de l'accès aux Espaces Profonds* ».

En accord à nos appréciations du début de cette étude, nous pourrions la décrire, pour commencer, comme suit :

*Une agréable émotion dont les caractéristiques principales sont la légèreté, le brillant et l'ouverture. C'est comme un soleil qui illumine et transforme le paysage.*

Il existe de nombreuses références à cette expérience faites par Silo dans le contexte de son enseignement et dans sa bibliographie, qui reprend une grande partie de cet enseignement.

Nous faisons ressortir dans cette étude ces références :  
à l'attitude de base :

*Ici, on trouve **joie**, amour du corps, de la nature, de l'humanité et de l'esprit.*

Et à l'unité intérieure :

*Et quelle est la saveur de l'acte d'unité ? Pour la reconnaître, tu t'appuieras sur une profonde paix qui, accompagnée d'une douce **joie**, te met en accord avec toi-même.*

Nous faisons également ressortir toutes les affirmations et mentions décrites et développées dans *Le Message de Silo*.

À partir de quelques observations, nous avons remarqué qu'il y a des joies qui trouvent leur origine dans *les structurations de conscience reliées à certaines perceptions, d'autres par le surgissement d'un quelconque souvenir et d'autres encore qui naissent d'impulsions cénesthésiques particulières.*

Dans l'intention d'observer le phénomène avec une plus grande rigueur descriptive, nous remarquons que ces dynamiques se produisent au moment précis où une représentation mobilise une sensation agréable et expansive à "hauteur cénesthésique" du centre de la poitrine.

Cette sensation est enregistrée comme agréable car elle détend et relâche peu à peu les zones par lesquelles elle s'étend. Cette distension est la base du registre de l'attribut de "légèreté", avec lequel on décrit habituellement le registre de la joie.

De plus, cette sensation expansive a un certain "brillant" et lorsqu'elle parvient au centre intellectuel, par exemple, elle influe sur la conformation des idées rendues plus vives et sur les images devenues plus brillantes.

Dans les nombreuses occasions où la sensation parvient au centre moteur, elle agit en donnant une plus grande harmonie et plus de grâce dans les mouvements. L'expansion de cette brillance et les modifications qu'elle produit sur son passage sont à la base de l'attribut de "luminosité" avec lesquels on décrit aussi généralement l'expérience de la joie.

À observer le mouvement de ces impulsions et en réduisant beaucoup leur définition, nous pouvons remarquer qu'à notre plus grande surprise "de nombreuses joies naissent dans la tête".

Il existe quelques autres phénomènes qui accompagnent habituellement de très près notre sujet d'étude. Parmi ces phénomènes, on trouve le Rire, l'Enthousiasme et l'Irrévérence.

Il existe un autre type de joie aux caractéristiques plus singulières. Ces joies sont habituellement vécues lorsqu'un "signal" *depuis le Profond du mental humain* nous est parvenu.

Nous les avons distinguées par la "saveur" de l'expérience, car elle est très différente dans un cas et dans l'autre. Dans le cas des joies plus singulières, cette saveur a des caractéristiques très particulières ; parmi elles la certitude que "quelque chose d'extraordinaire s'est produit" et la durée de cette émotion qui s'installe dans l'intériorité pour un laps de temps très étonnant.

Au cours de cette étude, cette question a surgi : Quels sont les facteurs les plus influents pour que la joie augmente dans la vie humaine ?

Car nous savons par expérience qu'il n'est pas possible de se sentir joyeux par le seul fait de le vouloir. Mais nous savons aussi qu'il est possible de générer des conditions pour que ce sentiment fasse irruption avec plus de fréquence.

Un premier facteur qui influe favorablement pour que dans une vie croisse cette expérience, c'est de lui "donner de la valeur", et une façon d'avancer dans cette direction est de remercier intérieurement en toutes occasions où elle se manifeste

Un autre facteur très important en relation à l'augmentation de la joie est de s'approcher du "déséquilibre favorable" de l'unité intérieure.

Si nous tenons compte que les « *actes contradictoires ou unitifs font l'essentiel de la construction de sa vie* », la situation dans laquelle se trouve quelqu'un face à ces actes est déterminante.

Enfin, nous observons un autre facteur très significatif en ce qui concerne la croissance de la joie : il s'agit de l'avancée à laquelle on parvient en relation à l'accès aux Espaces Profonds.

Dans la mesure où l'on avance vers ces Espaces, se produit en contrepartie un éloignement de l'abîme, dans le sens "d'éloignement de l'obscurcissement du sens de la vie humaine".

Dans ce sens et selon notre expérience personnelle, tout signal, toute intuition, toute évidence et tout nouveau signifié qui nous ont montré l'existence des Espaces Profonds ont contribué à renforcer un tréfonds de joie imperturbable et durable.

Car ce type d'expérience se constitue en tant que nouveau sens et dispose, selon notre compréhension, de caractéristiques très spéciales :

*C'est une joie inaltérable, parente proche du centre de gravité. Une joie douce, profonde, sereine, qui vient du Sens et qui donne Sens. Elle sort victorieuse des luttes face aux difficultés et face aux questionnements des mystères non dévoilés.*

Par ailleurs, il apparaît très clairement dans cette étude que dans l'Enseignement de Silo la joie est une expérience à laquelle on octroie, dans toutes ses nuances et dans toute sa variété, une grande prépondérance et une haute estime.

C'est pour cela, même si ces "affirmations" semblent un peu élémentaires, que nous souhaitons rappeler ici que *"là où nous trouvons des expressions ou des traces de véritable joie, son Enseignement est présent. En revanche, là où se posent les ombres de la solennité vide, du pessimisme ou du dramatisme, cet Enseignement n'a pas confirmé son enracinement."*

En synthèse, nous avons pu investiguer et approfondir le thème et, en concluant cette étude, nous avons eu la nette impression d'en avoir appris davantage sur cette émotion exceptionnelle.

## Synthèse

Pour commencer, nous pouvons décrire la joie comme suit :

*Une agréable émotion dont les caractéristiques principales sont la légèreté, le brillant et l'ouverture. C'est comme un soleil qui illumine et transforme le paysage.*

Il existe de nombreuses références à cette expérience faites par Silo dans le contexte de son enseignement et dans sa bibliographie, qui reprend une grande partie de cet enseignement.

À partir de quelques observations, nous avons remarqué qu'il y a des joies qui trouvent leur origine dans *les structurations de conscience reliées à certaines perceptions, d'autres par le surgissement d'un quelconque souvenir et d'autres encore qui naissent d'impulsions cénesthésiques particulières.*

Il existe quelques autres phénomènes qui accompagnent habituellement de très près notre sujet d'étude. Parmi ces phénomènes, on trouve le Rire, l'Enthousiasme et l'Irrévérence.

Il existe un autre type de joie aux caractéristiques plus singulières. Ces joies sont habituellement vécues lorsqu'un "signal" *depuis le Profond du mental humain* nous est parvenu.

Désormais, nous pouvons définir la joie très synthétiquement comme suit :

*Une émotion qui se manifeste habituellement avec différentes intensités et qui précède une sensation, également de différentes intensités, qui surgit du centre de la poitrine avec des caractéristiques de distension, de brillant et d'expansion.*

Un premier facteur qui influe favorablement pour que dans une vie croisse cette expérience, c'est de lui "donner de la valeur", et une façon d'avancer dans cette direction est de remercier intérieurement en toutes occasions où elle se manifeste

Un autre facteur très important en relation à l'augmentation de la joie est de s'approcher du "déséquilibre favorable" de l'unité intérieure.

Enfin, nous observons un autre facteur très significatif en ce qui concerne la croissance de la joie : il s'agit de l'avancée à laquelle on parvient en relation à l'accès aux Espaces Profonds.

Par ailleurs, il apparaît très clairement dans cette étude que dans l'Enseignement de Silo la joie est une expérience à laquelle on octroie, dans toutes ses nuances et dans toute sa variété, une grande prépondérance et une haute estime.

C'est pour cela, même si ces "affirmations" semblent un peu élémentaires, que nous souhaitons rappeler ici que *"là où nous trouvons des expressions ou des traces de véritable joie, son Enseignement est présent. En revanche, là où se posent les ombres de la solennité vide, du pessimisme ou du dramatisme, cet Enseignement n'a pas confirmé son enracinement."*

## Bibliographie

- ♣ SILO, *Notes de Psychologie*  
Éditions Références, Paris, 2011.
- ♣ *Le Message de Silo*  
Éditions Références, Paris, 2010.
- ♣ *Commentaires au Message de Silo*  
Éditions Références, Paris, 2010.
- ♣ SILO, *Humaniser la terre*  
Éditions Références, Paris, 1999.
- ♣ SILO, *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*  
À paraître aux Éditions Références.  
Version espagnole citée :  
*Diccionario del Nuevo Humanismo*,  
Magenta Ediciones, Buenos Aires, 1996.
- ♣ *Silo à ciel ouvert, La guérison de la souffrance*  
Éditions Références, Paris, 2007.
- ♣ AMMANN Luis, *Autolibération*  
Éditions Références, Paris, 1999.
- ♣ *Document sur l'Ascèse*  
Parcs d'Études et de Réflexion La Reja, 2011.
- ♣ *Le Livre de la Communauté pour le Développement humain*  
Éditions Références, Paris, 2002.
- ♣ COROMINAS J. *Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana*  
Editorial Gredos, Madrid, 1987.
- ♣ ORTEGA ET GASSET Jose, *el Espectador*  
Ediciones Biblioteca Nueva, Madrid, 1950.
- ♣ NORO Raúl, *Breves variaciones sobre la alegría*  
18/11/1999.