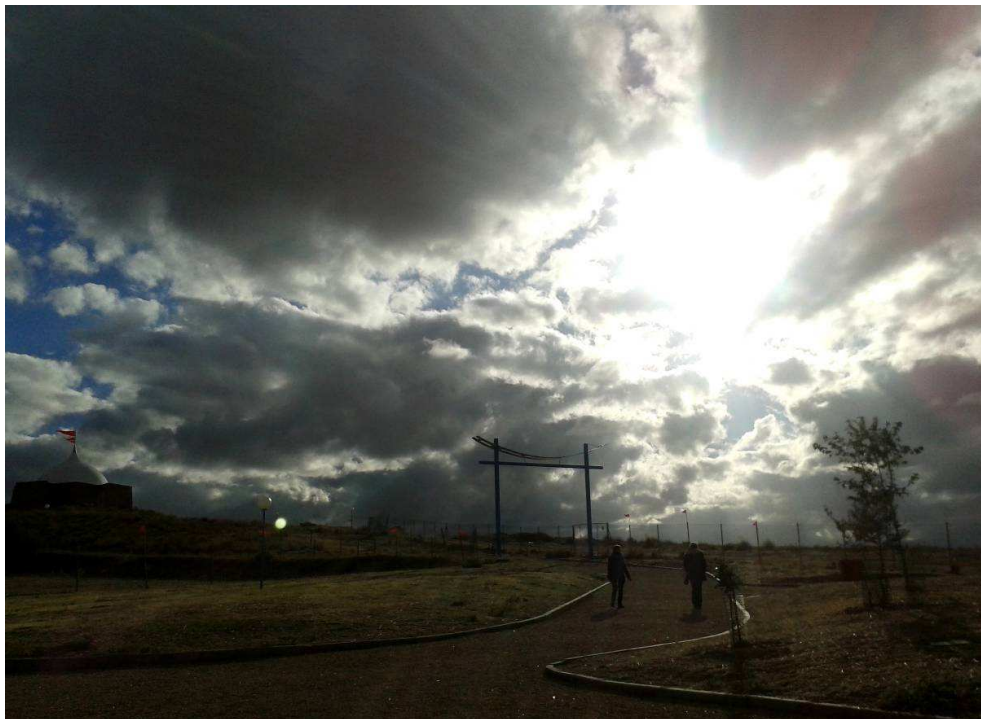


Le dépassement de la souffrance par l'expérience spirituelle

OU

« L'évidence du sens »



Isabelle Montané
isamontane@gmail.com
Parcs d'Étude et de Réflexion La Belle Idée
novembre 2015

Sommaire

X. Évidence du sens

Intérêt	4
Contexte	4
<i>1. L'importance réelle de la vie éveillée m'apparut de façon évidente.</i>	
1- L'expérience de la souffrance	5
a) Les mondes "extérieur" et "intérieur" génèrent de la souffrance	5
b) La souffrance mentale se registre dans le corps	5
c) La globalité de la conscience en situation de souffrance	6
<i>2. L'importance réelle de détruire les contradictions internes me convainquit.</i>	
2- La nécessité de faire cesser la souffrance	8
a) Apparition du désir de vengeance	8
b) Le point de vue de Silo à propos de la vengeance	9
c) Observation du mécanisme de vengeance	10
d) La violence intérieure	10
e) Une illusion sur la paix intérieure	12
<i>3. L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité et continuité m'emplit d'un sens joyeux.¹</i>	
3- Le dépassement de la souffrance	13
a) Comprendre que le flux de la Vie s'est arrêté	13
b) Conscience de soi et de l'autre	14
c) Entrer plus en profondeur	16
d) Nouvelles réflexions sur la Paix Intérieure	17
Résumé	19
Synthèse	21
Annexe 1	22
Bibliographie	23

¹ *Le Message de Silo* - Chapitre X. *Évidence du sens* - Éditions Références, Paris, 2010. p 37.

Intérêt

L'intérêt de la recherche est d'apprendre à dépasser les mécanismes de la conscience en souffrance afin de libérer l'énergie prisonnière de ces mécanismes, pour la rendre disponible aux travaux d'Ascèse.

L'approche du dépassement de la souffrance n'est pas étudiée du point de vue psychologique (via le développement personnel) mais du point de vue spirituel.

X. Évidence du sens

« C'est l'inversion du courant croissant de la vie qui est ressentie comme souffrance. »²

*« Je veux me plonger corps et âme dans le courant croissant de la vie,
c'est pourquoi je veux arrêter de souffrir. »³*

Contexte

J'ai voulu observer les transformations des mécanismes de la conscience lors de l'apparition de différentes formes de souffrances, parce qu'ils empêchent le passage de la Bonté⁴, prennent beaucoup d'énergie et me dispersent.

De grandes souffrances m'ont permis d'étudier plus facilement ces phénomènes. Cependant, je me suis rendue compte que les petites souffrances quotidiennes fonctionnent exactement de la même manière. Bien qu'elles nous semblent, parfois, tellement banales que nous ne les considérons même plus comme de la souffrance. De ce fait, nous pouvons facilement les oublier, les nier ou les ignorer. D'autre part, ce travail m'a permis de découvrir ma propre violence intérieure qui, jusque-là, ne m'était pas si évidente.

Finalement, j'ai pris conscience que cette intention de dépasser la souffrance n'était autre que le début de l'application du chapitre X. *Évidence du sens* du *Message de Silo* :

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.

² Silo - *Humaniser la terre - Chapitre IX. Contradiction et unité.* - Éditions Références 1999. p. 93.

³ L'Annexe N°1 témoigne de l'expérience personnelle qui donne sens à cette étude sur le dépassement de la souffrance.

⁴ Récit d'expérience « *Expérience spirituelle de la Bonté* » - Isabelle Montané - Disponible sur le site de La Belle Idée.

*L'importance réelle de la vie éveillée
m'apparut de façon évidente.*

1 - Expérience de la souffrance

En premier lieu, j'ai étudié les souffrances qui se déclenchaient en moi suite à des événements extérieurs inattendus. L'observation était plus facile que lorsque je regardais des souffrances qui me semblaient avoir toujours été là.

La déstabilisation engendrée par un événement inattendu me permettait de faire facilement la différence entre mon état "normal" et mon état souffrant. Je voulais étudier tout ce qui se produisait en moi lors de ces déséquilibres. Plus la souffrance était forte et le déséquilibre puissant, plus le phénomène était facilement observable.

a) Les mondes "extérieur" et "intérieur" génèrent de la souffrance

À tout instant, les souffrances peuvent provenir de "l'extérieur" (mauvaise nouvelle, parole blessante, refus, oubli, manque de considération ou de reconnaissance...) comme de "l'intérieur" (croyance dévalorisante, échec, peur d'avoir blessé quelqu'un, peur de l'inconnu, de l'avenir, du vide, manque de confiance en soi, manque de foi, peur de souffrir, de vieillir, de mourir...).

La liste étant infinie, cela renforça ma volonté de ne plus vouloir être exposée à des souffrances potentielles de manière permanente.

Je ne me suis plus du tout intéressée aux raisons de ces souffrances afin d'en finir avec la justification et les "bonnes raisons" de souffrir. Car la seule issue possible est d'agir sur mes propres réponses à la souffrance.

Lors de l'observation de l'expérience de la souffrance, la souffrance elle-même était un empêchement à cette observation, car elle rendait la concentration et la lucidité difficiles.

Malgré tout, je me demandais à chaque fois :

Qu'est-ce qui souffre en moi ? "Où" est-ce que "ça" souffre ? Pourquoi "ça" souffre ?

Que dois-je faire pour ne plus souffrir ?

b) La souffrance mentale se registre dans le corps

« *La souffrance est mentale et la douleur est physique.* »⁵

Bien que la souffrance soit nommée "mentale", c'est uniquement grâce à mon corps que je peux la registrer. Sans lui et ses sens internes, je n'aurais aucune perception de ma souffrance.

Selon les cas de souffrance et selon son intensité, je souffre au niveau de la poitrine et des poumons (nœud dans la gorge, sensation d'étouffement, manque d'air, cœur lourd, oppression physique), du ventre (tensions profondes activées produisant des registres diffus de peur ou d'angoisse), des épaules (tensions musculaires), des jambes (tremblements), de la bouche (mâchoire serrée, langue collée au palais, goût amer, cordes vocales tendues, voix déformée), sensation de vertiges... etc.

Je sais que je souffre parce que quelque chose dans le fonctionnement de mon corps se dérègle.

Je comprends mieux pourquoi sous le coup d'une très grande émotion souffrante, certaines personnes peuvent s'effondrer, jusqu'à s'évanouir.⁶

L'origine de la souffrance est mentale mais ses symptômes sont bien physiques.

⁵ Selon les termes utilisés par Silo.

⁶ « Comment pourrait-on expliquer la somatisation sans comprendre la fonction de modification corporelle que possède l'image interne ? »
Silo : *Contribution à la Pensée - Psychologie de l'image* - Chapitre 3. Variations de l'espace de représentation selon les niveaux de conscience Note n°13 (de bas de page) - Non édité en français.

Avec la souffrance, il y a donc une double déperdition énergétique (mentale et physique). J'ai étudié les souffrances générées tant par des stimuli externes que celles venues de mon monde interne (croyances erronées, attentes disproportionnées, systèmes de valeurs périmés, antéprédicatifs "non conscients", peurs biographiques, etc.) J'ai constaté que quelles que soient leurs origines, toutes les souffrances fonctionnent sur le même schéma car il n'existe qu'une seule souffrance. Il y a plusieurs sources de souffrance, plusieurs manières de souffrir, mais il n'existe qu'un seul phénomène : je souffre ou je ne souffre pas, il n'y a pas de demi-mesure. Ma conscience ne souffre pas "à moitié".

c) La conscience en situation de souffrance

Lors de l'observation de grandes souffrances, j'ai été stupéfaite par l'ultra-rapidité avec laquelle tout se déséquilibrait en moi, à la seconde même où je commençais à enregistrer la souffrance. Toute ma structure mentale, émotive et physique basculait en moins d'une seconde dans un état de conscience altérée : subitement toutes mes sensations physiques étaient bouleversées, douloureuses (ventre en feu, gorge nouée, yeux en larmes) et ma vision des choses se modifiait bien au-delà du problème. Tout ce que je regardais autour de moi me semblait souffrant, triste, énervant ou sans intérêt.

Que s'était-il passé en moi ? De quelle "nature" était ce cataclysme qui me submergeait ? Puisque tout est une question d'image, que venait-il de se passer avec mes images ?

Pour observer le processus, il fallait que je distingue clairement « ce qui vient du monde extérieur, ou intérieur » (une mauvaise nouvelle, par exemple) de l'expérience de la souffrance proprement dite. Mais les deux sont si intimement liés que cela était très difficile. Pourtant, il y avait forcément une différence entre le stimulus et l'image que je m'en faisais (entre la perception et la représentation).

« Il est très difficile de faire la distinction entre le stimulus provenant d'un organe sensoriel qui arrive à un appareil de registre et l'image que provoque ce stimulus. Distinguer une impulsion du sens et l'image qui correspond à cette impulsion demeure complexe. L'image et l'impulsion de l'organe sensoriel sont deux choses distinctes, tout comme, d'un point de vue psychologique, la vitesse d'une impulsion interne et la vitesse de l'image. C'est comme si l'image et l'impulsion étaient une seule et même chose alors qu'en réalité elles ne le sont pas. »⁷

C'est donc bien mon interprétation du stimulus qui me produit de la souffrance. Cependant, avant de tenter une nouvelle interprétation de la souffrance, je voulais continuer d'observer les mécanismes de conscience et regarder le processus sans le fuir, ni l'arrêter.

J'observais trois premiers phénomènes distincts, bien qu'ils se produisent quasiment simultanément :

- la perception d'un stimulus reconnu comme souffrant,
- le surgissement de la souffrance et son florilège de sensations physiques douloureuses,
- l'invasion totale de ma conscience qui change de fonctionnement.

Bien que le stimulus souffrant soit dû à un thème particulier, lui-même lié à une enceinte particulière, cela teintait mon regard sur tout. Je ne pouvais pas aller dans une autre enceinte (mentalement ou physiquement) et faire abstraction de ma souffrance même en présence de ce(ux) qui étai(en)t indépendant(s) du problème. Certes, je pouvais leur cacher ma souffrance, mais je ne pouvais pas sortir de la souffrance par le simple fait de le désirer.

Le fait était là : je ne pouvais ni arrêter la souffrance, ni la cloisonner à l'enceinte concernée.

⁷ Silo - Notes de psychologie - Psychologie II Chapitre 5 Le système de détection, registre et opération, sens, imagination, mémoire, conscience - 5.2 Imagination p.124.

Pourquoi en était-il ainsi ? Pourquoi, au minimum, la souffrance ne reste-t-elle pas cloisonnée au thème qui l'a provoquée ?

« Nous devons retenir l'idée que toutes les sensations, perceptions et images sont des formes de conscience et, par conséquent, il serait plus correct de parler de "conscience de la sensation, conscience de la perception et conscience de l'image". Ici, notre posture n'est pas celle d'aperception (dans laquelle on a conscience d'un phénomène psychique). Nous disons plutôt que c'est la conscience elle-même qui modifie sa façon d'être ou, mieux encore, que la conscience n'est rien d'autre qu'une manière d'être, être "émue" par exemple, ou "en attente", etc. Lorsque l'on imagine un objet, la conscience n'est pas détachée, non engagée, ni neutre face à une telle opération ; dans cette situation, la conscience est un engagement vis-à-vis de ce quelque chose qu'elle imagine. Même dans le cas de l'aperception déjà mentionnée, on doit parler d'une conscience en attitude aperceptive.

Il s'en suit qu'il n'y a de conscience que de quelque chose, chose qui, à son tour, fait référence à un type de monde (ingénu, naturel ou phénoménologique ; "externe" ou "interne"). On étudie, par exemple, l'état de peur devant un danger, en prétendant que l'on effectue des recherches sur une forme d'émotion qui ne concerne pas d'autres fonctions de la conscience. Ce genre de schizophrénie descriptive ne facilite certainement pas la compréhension. En réalité, les choses sont très différentes. Lorsque nous avons peur face à un danger, toute la conscience est en situation de danger. Et même si elle peut reconnaître d'autres fonctions, comme la perception, le raisonnement et le souvenir, c'est comme si ces fonctions opéraient en étant dépassées par la situation de danger, en fonction du danger. De telle sorte que cette conscience est une façon globale d'être dans le monde et un comportement global face au monde. »⁸

Je faisais donc l'expérience de la "globalité de la conscience". *« La conscience est une manière d'être dans le monde. »* Je le savais intellectuellement mais là, je le vivais sans pouvoir ni m'en échapper, ni le nier. Je ne pouvais pas dissocier des "parties de conscience" de l'ensemble.

Je prenais conscience que chaque registre, quel qu'il soit, m'affecte d'une manière globale. Je ne peux donc pas escompter "souffrir partiellement" de quelque chose. Je souffre ou je ne souffre pas.

« À toute perception correspond une image et ce fait se présente en structure. Quant à l'affectivité et au tonus corporel, nous remarquons qu'ils ne peuvent pas être étrangers à cette globalité de la conscience. »⁹

Donc, quand je souffre, il est inutile de croire que je pourrais échapper à la forme de conscience que cela génère. Que mes souffrances aient 30 ans ou 15 minutes, elles sont là, logées dans mon corps, teintant de souffrance (consciente ou non) mon ton affectif, mon tonus corporel et, par conséquent, ma direction mentale.

Ces souffrances non résolues laissent ma conscience en mode de "souffrance permanente" et retiennent une énergie qui serait utile à l'avancée de mon travail d'Ascèse.

D'autant que la souffrance est un empêchement majeur à mon processus spirituel :

- parce qu'elle m'arrête (je reste là à souffrir ou à tenter de fuir la souffrance),
- parce qu'elle me prend tellement d'énergie que je n'en ai plus assez pour l'essentiel,
- parce que parfois, je crois que je dois attendre que la souffrance cesse pour continuer d'agir,
- parce que parfois, je ne veux pas la prendre en charge, ni admettre que j'en suis responsable,
- parce que parfois, j'ignore même que je suis perdue dans la fuite de la souffrance.

⁸ Silo - *Contribution à la pensée - Psychologie de l'image* - L'idée de "la conscience : une façon d'être dans le monde" comme précaution descriptive face aux interprétations de la psychologie naïve - Non édité en français.

⁹ Silo - *Contribution à la pensée - Psychologie de l'image* - Image de la perception et perception de l'image - Non édité en français.

*L'importance réelle de détruire les contradictions internes
me convainquit.*

2 - La nécessité de faire cesser la souffrance

Aux trois premiers phénomènes :

- la perception d'un stimulus reconnu comme souffrant,
- le surgissement de la souffrance enregistrée dans le corps,
- l'envahissement total de la conscience par cette souffrance,

succède un quatrième phénomène, qui surgit lui aussi, quasi immédiatement avec les précédents :

- la nécessité impérieuse de stopper cette souffrance.

Je voulais aussi étudier ce quatrième phénomène qui, finalement, est presque le plus impératif, parce que le besoin d'arrêter de souffrir est quasiment un instinct de survie. Tout le monde veut arrêter ou fuir la souffrance. Je prends conscience que ce désir de stopper la souffrance est très mécanique, très "naturel", et qu'en cela, il est très différent du souhait de vouloir "dépasser la souffrance". Fuir est naturel, c'est l'instinct de survie. Vouloir aller au-delà de la souffrance est un acte intentionnel, qui demande une attitude nouvelle que je dois apprendre à développer.

Malgré tout, je continue à observer ce désir viscéral de faire cesser la souffrance et à m'interroger :

Comment se manifeste-t-il en moi ? Quel type d'images génère-t-il dans ma conscience ?

Qu'est-ce que je crois pouvoir faire pour que la souffrance s'arrête ou s'atténue ?

a) Apparition du désir de vengeance

À ma grande surprise, j'observais qu'à chaque fois que la souffrance apparaissait, instinctivement "je" cherchais à trouver un responsable. Quelqu'un devait être responsable de ce qu'il "m'arrivait". Plus la souffrance était forte et plus le mécanisme de recherche de coupable était instantané et inévitable. Je ne pouvais pas être, moi-même, responsable de cette souffrance. Cette option n'était même pas envisagée dans la fulgurance de l'enchaînement des phénomènes.

Le plus stupéfiant de l'observation est que je n'avais pas à y réfléchir, l'image du "coupable" s'imposait à moi immédiatement ! Une personne ou une situation était toujours responsable de ma souffrance. Cela apparaissait ainsi dans ma conscience de manière instantanée, fatale, indubitable.

De plus, et sans que je n'aie besoin d'y réfléchir non plus, surgissait le pas suivant : il fallait que ce coupable soit puni, qu'il souffre à son tour. Il fallait qu'il y ait une vengeance !

Je regardais avec stupéfaction, comment tout cela se déroulait en moi à une vitesse vertigineuse et sans y avoir mis une quelconque intention. Je regardais apparaître le coupable dans mon espace de représentation et, avec lui, un désir de vengeance.

Je n'en comprenais pas encore l'origine mais je ne pouvais pas nier le phénomène, je pouvais juste observer et m'interroger :

Comment ces phénomènes (recherche de coupable et désir de vengeance) s'étaient-ils produits en moi à mon insu ? Qu'est-ce que ce désir de vengeance ? D'où venait-il ?

Après avoir déroulé mentalement un scénario de vengeance, je constatais qu'avoir rendu l'autre responsable et m'être vengée (imaginairement ou non), n'avait pas diminué ma souffrance d'un millimètre. Vengeance ou pas, la souffrance continuait de brûler en moi avec autant d'intensité.

Cette vengeance accomplie (en pensée ou en acte) n'avait pas non plus réparé ce que je considérais une blessure ou un préjudice.

Je constatais alors deux choses :

- Le désir de vengeance est si profondément ancré en moi qu'il est de l'ordre du réflexe.
- L'application d'une quelconque vengeance sur un supposé coupable ne fait pas diminuer ma souffrance, ne répare pas non plus les préjudices estimés.

D'où venait ce désir impérieux de vengeance ? Qui, ou quoi, l'avait mis en moi ?¹⁰

b) Le point de vue de Silo à propos de la vengeance

« Silo : Si nous nous mettons là-dedans [comprendre les racines de la vengeance], nous nous mettons dans des sujets très profonds et très compliqués. Au sujet des formes mentales des cultures.

(...)

Le thème de la vengeance commence avec le Code de Hammurabi et finit avec le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam. Le thème de la vengeance fait partie de toute une zone culturelle. Ainsi donc, qui sait si nous ne devons pas scruter à l'intérieur de notre propre structure mentale ce thème de la vengeance qui est fortement incorporé en nous. Dans la tête de ceux qui se sentent occidentaux... Le thème de la vengeance est fortement incorporé !

Et donc, il faudrait démontrer entre autres choses, ce mécanisme de la vengeance. Cette croyance profonde que l'on peut résoudre quelque chose en faisant subir à l'autre ce que l'on croit qui est la base de ce que j'ai enduré, la base de la souffrance. Il semble que la solution, du côté de la vengeance, c'est de faire subir à l'autre ce que l'autre a fait subir à d'autres personnes ou à nous-mêmes.

Donc l'accent est mis sur le fait de faire souffrir l'autre. Ceci est le thème de la vengeance. Et en Occident, c'est très accentué et c'est très fort.

Nous devons étudier la structure de la vengeance. Cela va nous créer des problèmes culturels, parce que ceci est la base de cette culture : la vengeance !

(...)

Donc, dépasser le thème de la vengeance, c'est dépasser le système même. Lutter pour dépasser la vengeance, c'est la même chose que lutter contre le système et sa structure totale. (...) Et bien entendu que si l'on parle de vérité et de réconciliation, un des éléments les plus importants de la vérité est de mettre au clair le mécanisme de la vengeance depuis là où il s'exprime dans ma propre conscience.

(...)

Le thème de la vengeance devrait être révisé en profondeur. Pas tant ce qu'a fait l'autre, pourquoi il l'a fait. Mais ce que je vais faire moi, ou ce que moi je sens que je vais faire, ou ce que je me propose de faire, pour en finir avec la vengeance. Et pour en finir, en définitive, avec la violence. »¹¹

Je comprends que souffrance, vengeance et violence ne sont finalement qu'un seul thème, qu'une seule structure, dont je dois encore approfondir les rouages.

Mon travail d'Ascèse, qui fait suite à la Discipline Mentale, continue de m'orienter vers « *la recherche de cette liberté qui permette à l'opérateur de se soustraire des déterminismes de sa propre conscience, en transcendant vers des structures universelles* ».¹² Je ne peux prétendre avancer sur ce chemin intérieur, si je ne comprends pas l'origine de la violence que je subis et que je génère. Si je n'apprends pas à distinguer clairement que ma souffrance, mon envie de vengeance et la violence de mes désirs sont trois "phénomènes" distincts les uns des autres, je demeure prisonnière de l'illusion que la violence est extérieure à moi.

¹⁰ Le travail de Luz Jahnen apporte un point de vue historique très approfondi sur l'apparition de la vengeance, qui explique comment ce mécanisme est devenu notre tréfonds culturel : « Vengeance, violence et réconciliation » Disponible sur le site de La Belle Idée.

¹¹ Silo - Échange informel sur la « Violence, vengeance et réconciliation » à Grotte (Italie) le 6 mai 2008 - Non édité en français.

¹² Matériel de l'École de Silo - Les Quatre Disciplines - Antécédents - Introduction de la Discipline Mentale. p. 21.

c) Observation du désir de vengeance

Je constate que le désir de vengeance est clairement présent tant dans l'expérience de grandes souffrances que lors des petites souffrances quotidiennes. Il est simplement proportionnel.

Le besoin de vengeance peut se traduire par différents actes, qui peuvent aller d'une réaction très violente à des actes très anodins (comme par exemple une remarque qui se prétend humoristique).¹³ Bien sûr, les réactions d'une grande violence sont prises pour ce qu'elles sont : de la violence. Alors que les toutes petites vengeances passent souvent inaperçues à nos propres yeux.

En effet, dans le quotidien, il y a 1000 petits événements qui produisent 1000 petites déceptions, frustrations, blessures. Ces petits actes jalonnent la vie de tous les jours sans que nous ne les remarquions clairement. Ils font partie du simple manque de soin dans les relations humaines. Pourtant, bien souvent, ces micro blessures vont créer de micro souffrances qui vont générer de micro vengeances. Aussi infimes soient-elles, elles n'en sont pas moins de la vengeance, c'est-à-dire de la violence, même si elles ne sont que rarement identifiées comme telle. Du fait de leurs fréquences, dans ces micro processus quotidiens résident aussi une grande dispersion énergétique.

La structure mentale de la vengeance est toujours présente dès qu'il y a souffrance.

Tout cela est dans notre tréfonds culturel. C'est donné pour acquis dans la conscience. Même si entant qu'humaniste, je ne suis pas d'accord avec ce tréfonds culturel de vengeance que je n'ai pas choisi, je suis obligée de reconnaître qu'il est et agit en moi.

C'est pourquoi, je veux faire le nécessaire pour observer comment il se manifeste et se déroule dans ma conscience. Je veux l'observer dans son intégralité, sans rien omettre, même si ce que je constate ne me plaît pas.

Toute cette observation me coûte car je ne veux pas me voir comme un être vengeur. Je voudrais pouvoir considérer mes vengeances comme étant légitimes et les nommer "justice".

Culturellement, ne m'a-t-on pas enseigné le bien-fondé de la vengeance ?

N'a-t-elle pas des vertus réparatrices ?

Celui qui subit un acte de vengeance souffre à son tour (et peut lui-même alors ressentir un désir de vengeance) sans que cela ne diminue en rien ma propre souffrance.

Au contraire, au lieu de recevoir le soulagement attendu, je me retrouve avec un double problème. Je suis toujours avec ma souffrance, mais en plus, je me sens mal avec ma propre conduite, sans savoir comment me sortir de là. J'ai juste rajouté à ma conscience déjà altérée de la dispersion d'énergie supplémentaire.

La vengeance n'est pas l'issue : ni pour soulager ma souffrance, ni pour réparer le préjudice subi.

La vengeance est contre productive lorsque l'on cherche de l'énergie supplémentaire pour son chemin spirituel.

d) La violence intérieure

Grâce à toutes ces observations, j'ai réussi à glisser mon regard et mon intention dans ce micro espace/temps entre l'arrivée d'un stimulus souffrant et ma réaction violente.

J'ai continué de m'interroger sur ces souffrances qui induisent en moi des réactions violentes.

Quel est le phénomène qui induit que je souffre de telle chose plutôt que de telle autre ?

Je ne me pose pas la question en termes psychologiques pour lesquels je trouverais sans aucun doute des raisons liées à ma biographie.

¹³ Dans ce récit d'expériences, je fais référence uniquement à la vengeance que l'on produit sur les autres suite à de grandes ou de petites souffrances. Il y a tout un pan de violence que l'on peut aussi diriger contre soi-même. C'est le cas dans les systèmes d'autocritique négative et d'auto dégradation, qui produisent des sentiments de honte, de culpabilité, d'auto humiliation, etc.

Je me la pose en termes de mécanisme de conscience. Quel "objet" de conscience est dérangé en moi pour que j'en souffre autant ? Il doit forcément y avoir une source interne, "quelque chose" qui permet la génération de tout cet enchaînement de mécanismes, "un objet de conscience" particulier qui entre en collision avec le stimulus.

Je me souviens des paroles de Silo à propos de la souffrance :

« 1. La contradiction inverse la vie. C'est l'inversion de ce courant croissant de la vie qui est ressentie comme souffrance. C'est pourquoi la souffrance est le signal qui prévient de la nécessité de changer la direction des forces qui s'opposent. »¹⁴

Un stimulus serait-il perçu comme souffrant simplement parce qu'il vient contrarier un contenu personnel contradictoire avec ce qu'il "m'arrive", qu'il voudrait arrêter la vie telle qu'elle se présente à moi ?

Se pourrait-il que mes désirs de vengeance soient en réalité générés par des contradictions personnelles que je ne veux pas reconnaître ?

Finalement, après tous ces détours, je me retrouve à nouveau, avec la même question du départ :
« Qu'est-ce qui souffre en moi ? »

Si je suis honnête avec moi-même, pour ne pas souffrir, il faudrait que je sois bien traitée selon mes critères : être comprise, respectée, rassurée, reconnue, etc.. Et je voudrais aussi que les personnes et les choses soient comme je le voudrais moi : polies, aimantes, fidèles, cohérentes, solidaires, stables... et même immortelles. Et dès qu'il n'en est pas ainsi, je souffre.

Voilà la contradiction. Je veux des choses "pour moi" et en plus, je les veux "comme je les aime".

Ce n'est pas le monde ou les autres qui me font souffrir, ce sont mes désirs et mes croyances lorsqu'ils sont contrariés.

Mes désirs et mes croyances sont les objets de conscience à l'origine de ma souffrance car ils sont présents en moi avant même les stimuli. C'est en eux que se loge la contradiction qui inverse le courant de la vie.

La vie créée par une succession de multiples actions et réactions se présente à moi dans toute sa complexité. Et bien souvent, je ne peux pas ou ne veux pas suivre cette complexité car elle fruste mes désirs ou choque mes croyances.

La Vie est toujours la bonne réponse qui découle d'actes antérieurs mais si cela entre en collision avec mes objets de conscience que sont mes désirs et mes croyances, la souffrance naît en moi. Et à son tour, cela déclenche une série de réponses inadaptées que sont la recherche de coupable, le désir de vengeance et la violence qui en découle.

« Remarque comment cette violence découle toujours du désir.

(...) Vois comme le désir peut te piéger. Il y a des désirs de différentes qualités. Certains désirs sont grossiers, d'autres plus élevés.

(...) Chez l'homme, la violence mue par les désirs ne reste pas seulement dans sa conscience, comme une maladie, mais elle agit aussi dans le monde des hommes ; elle s'exerce sur les autres personnes. »¹⁵

En regardant mes propres désirs, je prends conscience que globalement, ils sont primaires, grossiers, possessifs et, de ce fait, ces désirs sont violents pour les autres. C'est bien au sein de mes propres désirs que se niche parfois secrètement ma violence intérieure et donc ma souffrance.

« Tu dois savoir que cette souffrance est toujours basée sur la violence qui se niche dans ta conscience. Tu souffres par crainte de perdre ce que tu as ou à cause de ce que tu as déjà perdu ou pour ce que tu désespères d'atteindre. Tu souffres de ne pas avoir ou par

¹⁴ Silo - *Humaniser la terre* - Éditions Références 1999 - Chapitre IX. Contradiction et unité. p. 93.

¹⁵ Silo - *Silo à ciel ouvert - Harangue sur la guérison de la souffrance* - Argentine- 4 mai 1969 – Éditions Références 2007. p. 13 et 14.

peur en général... Voilà les grands ennemis de l'homme : la peur de la maladie, la peur de la pauvreté, la peur de la mort, la peur de la solitude. Toutes ces souffrances sont propres à ton mental. Toutes révèlent la violence intérieure, la violence présente dans ton mental. »¹⁶

Jusqu'ici, je ne comprenais pas ce que voulait dire « la violence PRÉSENTE dans ton mental ». Je croyais que ma conscience "générât" de la violence en réponse à quelque chose. Je ne voyais pas que la violence était déjà en moi, dans mes désirs et mes croyances, que je considérais légitimes et valables. Mais à présent, je comprends que tant que mes désirs sont assouvis (ou non contrariés), je n'en vois pas la violence.

Mais si le moindre stimulus vient me frôler dans mes désirs cachés, alors en quelques fractions de seconde, tous les mécanismes se déclencheront en moi et la lance de ma vengeance sera prête ! Je dois l'admettre, l'unique souffrance que je registre est celle générée par l'insatisfaction de mes propres désirs.

e) Une illusion sur la Paix Intérieure

Tant que rien ne vient frustrer mes désirs, je me registre comme un être non-violent.

Tant que rien ne "remue" douloureusement en moi, je me crois en paix ! Serait-il possible que ce soient ces périodes de non remous de mes désirs que j'appelle paix intérieure ?

Je prends conscience qu'actuellement, ce que je registre comme paix intérieure, n'est qu'une violence latente. Je me crois en paix simplement parce que la violence cachée dans mes désirs est inactive. C'est ce calme entre deux tempêtes que j'appelle "paix intérieure".

Mais je dois reconnaître que mes désirs, même lorsqu'ils sont tranquilles et silencieux en moi, sont toujours violents de par leur nature. Leurs simples présences en moi font de moi un être violent car ce sont majoritairement des désirs de possession (reconnaissance, attention, considération, respect, amour, amitié...)

J'ai envie de fuir cette découverte. J'ai envie de dire qu'il est légitime d'avoir envie d'être aimée ou bien traitée ou tout au moins reconnue.

Cependant, dès que cette reconnaissance, prétendument légitime, ne me sera pas accordée, tous les mécanismes de conscience en souffrance se déclencheront et, avec eux, les désirs de vengeance. Et mon illusion de paix intérieure volera en éclat et ne me sera plus d'aucun secours.

Mon monde intérieur n'est pas en Paix.

Mon intérieur est, soit agité par ma souffrance, soit au calme (comme surviennent les accalmies entre deux coups de vent) mais il n'est pas en Paix.

Si la Paix était vraiment en moi, alors je devrais pouvoir y recourir, ou au moins la ressentir en cas d'extrême urgence, en cas de grande souffrance... mais ce n'est pas le cas.

Quand je souffre, je ne trouve aucune Paix en moi.

Alors, où se trouve la vraie Paix Intérieure ?

Celle que je recherche avec mon travail d'Ascèse, que je contacte parfois lors de certaines pratiques, où se loge-t-elle en moi ? Pourquoi n'y ai-je pas accès quand je souffre ?

¹⁶ Silo - *Silo à ciel ouvert - Harangue sur la guérison de la souffrance* - Argentine- 4 mai 1969 – Éditions Références 2007. p. 12.

*L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité
et continuité m'emplit d'un sens joyeux.*

3- Le dépassement de la souffrance

Et si je décidais que la souffrance n'était plus un empêchement mais uniquement l'avertissement qu'il y a quelque chose en moi qui veut inverser le courant croissant de la vie ? Si j'acceptais de la reconnaître comme un simple indicateur que quelque chose en moi est en échec ?

La vie ne deviendrait-elle pas beaucoup plus simple ? Pour moi, comme pour les autres.

La souffrance deviendrait alors une alliée qui m'aide à faire la liste des choses que je dois encore travailler. La souffrance (ou son évitement) ne serait plus le moteur ou le motif de mon action ou de mon inaction.

Le "moi" n'en aura sans doute jamais fini de ses désirs et de ses peurs, mais je peux choisir d'arrêter la charge affective accordée à ma souffrance, arrêter de faire un drame à chaque fois que quelque chose ou quelqu'un me fait souffrir.¹⁷

Je peux devenir plus intentionnelle et décider que la souffrance me signale les moments où je dois être très attentive, pour ne pas prendre un chemin par lequel je vais perdre une précieuse énergie.

Il est probable que résoudre l'ensemble de mes contradictions et déraciner tous mes désirs dépendants et possessifs me prennent toute la vie. Et bien que je sois activement engagée dans un processus de développement personnel, je m'interroge : « N'y a-t-il pas un autre moyen de dépasser la souffrance ? »

N'y a-t-il pas, via le chemin spirituel et le maniement de l'énergie intérieure, une autre voie pour faire cesser la souffrance qui se manifeste en moi et enrailler ainsi l'engrenage de violence ?

Silo qui nous a tant orientés vers le développement personnel, ne dit-il pas aussi :

« C'est uniquement par la foi intérieure et la méditation intérieure que tu peux en finir avec la violence en toi, chez les autres et dans le monde qui t'entoure. »¹⁸

Lors de l'expérience spirituelle de la Bonté vécue antérieurement, mes désirs et mes croyances ne dirigeaient plus mes actes. Pourtant, je n'avais pas résolu toutes mes contradictions intérieures. Je n'étais pas non plus une personne meilleure qu'une autre. Alors que s'était-il passé avec ma souffrance ? Où était-elle ? Où étais-je "moi-même" durant cette expérience ?

Ne pourrais-je pas retourner intentionnellement vers cette manière de vivre ?

Je revenais une fois encore à la question initiale : Comment faire pour ne plus souffrir ?

a) Comprendre que le flux de la Vie s'est arrêté

Je dois reconnaître qu'entre deux bourrasques de souffrance, je suis tranquille et me crois en paix. Et bon gré mal gré, la Vie passe à travers moi de manière plus ou moins fluide. Je ne souffre pas (ou en tout cas, je n'en ai pas la perception) et ma relation aux autres est correcte. J'ai évolué intérieurement et

¹⁷ Pour ma part, ce regard plus détaché sur ma propre souffrance n'a été possible que lorsque j'ai eu réconcilié en moi-même de grandes quantités de souffrances, de contradictions et de croyances qui obstruaient mon cœur et mon mental.

Il est possible cependant que d'autres personnes plus sages que moi, ou avec une foi plus grande, puissent parvenir à un dépassement de la souffrance par la voie spirituelle de manière plus rapide, sans passer par un traditionnel travail de développement personnel.

¹⁸ Silo - *Silo à ciel ouvert - Harangue sur la guérison de la souffrance* - Argentine- 4 mai 1969 – Éditions Références 2007. p. 16.

des choses qui me faisaient souffrir auparavant, ne me font plus souffrir aujourd'hui. Pourtant, au premier stimulus qui heurte l'un de mes désirs, tout cet équilibre part en fumée instantanément.

Notes personnelles :

« Quand tous ces mécanismes de souffrance se produisent en moi, cela me désunit de l'autre ou des autres ! Et ensuite, si je mets dans le monde les conséquences de ces mécanismes, cela nous désunit complètement ! Et finalement, cela finit par me désunir aussi de moi-même ! Car je ne m'aime pas dans cet état souffrant et vengeur.

J'ai pris conscience que cette coupure du courant de la Vie est en elle-même aussi une nouvelle source de souffrance à part entière, qui s'ajoute à la souffrance précédente. Car en réalité, quand l'amour, la Vie, s'arrête de passer en moi, je souffre, car l'absence même du flux normal de la Vie en moi est souffrance.

Je subis alors deux sortes de souffrances : celle que je crois qu'on m'a faite, et celle qui se produit quand je suis « vide » du passage de la Vie.

Je ne suis plus unie ni à l'autre, ni à moi-même, ni à la Vie. »

b) Conscience de soi et de l'autre

Ce n'est qu'en travaillant avec la conscience de soi que je ne me désunis ni de l'autre, ni de moi-même, tout en évitant que les mécanismes de souffrance se mettent en marche à mon insu.

Je peux constater qu'une situation me fait souffrir sans pour autant me laisser totalement envahir par la charge affective de cette souffrance. Ma conscience ne devient plus une conscience en souffrance, je peux garder ma lucidité et éviter l'engrenage vers la vengeance.

Pour autant, même si la souffrance n'altère plus mon comportement, elle est néanmoins toujours présente. Et la sensation de préjudice reste coprésente.

Que puis-je faire de nouveau ou de différent pour arrêter de souffrir vraiment ?

Un exemple issu d'un passage de *Contribution à la pensée* de Silo, me semble donner une réponse, si l'on échange la notion de "danger" avec la notion de "souffrance" :

« Si, par un processus d'auto réflexion, je décidais de rester affronter ce qui est dangereux [dans notre cas ici, ce qui est souffrant], il me faudrait "lutter avec moi-même" : rejeter de mon intérieur ce qui est dangereux [souffrant], mettre une distance mentale entre la compulsion de fuite [le désir de posséder] et le danger [la personne], et ce, au moyen d'une nouvelle perspective. En somme, il me faudrait modifier l'emplacement des images dans la profondeur de l'espace de représentation et, par conséquent, la perception que j'en ai. »¹⁹

C'est le travail avec la conscience de soi, en permettant le recul à l'intérieur de soi, qui permet le surgissement d'une nouvelle perspective, qui « modifie l'emplacement des images dans la profondeur de l'espace de représentation ». Depuis ce nouvel emplacement, je peux me poser de nouvelles questions.

Qu'arrive-t-il réellement à la personne qui m'a dit ou fait ceci ou cela ? Lui ai-je moi-même porté préjudice antérieurement ? De quoi a-t-elle besoin dans l'instant présent ?

Que puis-je faire pour que la personne se détende ou que la situation s'améliore ?

¹⁹ Silo - *Contribution à la pensée - Psychologie de l'image* – Chapitre 2. *Image de la perception et perception de l'image* - Non édité en français.

Généralement, les personnes qui nous "traitent mal" sont elles-mêmes dans un état inconfortable, de même que les situations qui nous altèrent sont généralement des situations difficiles.

Dans cet "espace", qui n'est plus totalement régi par le "pour moi", apparaît une nouvelle option : la compassion. Si je reconnais la souffrance de l'autre, ou simplement l'emplacement depuis lequel il me parle, je peux compatir avec sa souffrance ou son point de vue.

Dès lors, je peux traiter cette personne comme j'aimerais être traitée moi-même dans une telle circonstance. La situation se présente alors comme une opportunité de faire un acte valable qui résonne avec le principe : *« Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères. »*

Car, en effet, « je me libère ». Je me libère de certains mécanismes générés par la souffrance, pour rester connectée à la personne ou à la situation. Ainsi, j'apprends à résister à ma violence intérieure (liée aux désirs et aux croyances) pour traiter l'autre avec cohérence.

Au lieu d'accomplir l'acte de vengeance qui aurait dû succéder au désir de vengeance, je veux regarder la naissance de ce désir, mais accomplir des actes qui sont impulsés par ma compassion et qui me produisent un registre de libération.

Cela a des conséquences sur ma propre souffrance, je sens qu'elle est comme adoucie par cet acte unitif. Je sens que cela commence à rétablir le flux de la Vie. La vie coule de nouveau de moi vers le monde (et non l'inverse comme j'ai failli le désirer). Ma souffrance et la frustration de mes désirs ont été amenuisées par mon acte cohérent. Même si elles sont toujours présentes, elles n'ont simplement pas guidé mes actes et mes émotions.

Ma conscience est toujours prisonnière d'une certaine souffrance parce que la représentation mentale depuis laquelle je registre la situation est toujours expérimentée depuis un point de vue qui contient une certaine dose de souffrance. Je suis suffisamment entrée en moi-même pour que mes désirs dépendants ne dictent pas ma conduite et que mon regard se porte sur l'autre. Mais ce n'est pas suffisant pour que je ne souffre plus du tout. La représentation que j'ai de la situation, ou de l'acte de la personne, n'est pas assez transformée pour que, malgré tout, je n'y registre pas une forme d'injustice à mon égard.

« L'image est une manière active pour la conscience d'être dans le monde, une manière d'être qui ne peut être indépendante de la spatialité et une manière d'être dans laquelle les nombreuses fonctions accomplies par l'image dépendent de la position qu'elle occupe dans cette spatialité. »²⁰

Je comprends que je suis encore envahie par une certaine souffrance en étant dans un espace interne (celui de la compassion) dans lequel tout cela peut se produire. Même si ma compassion m'a conduite dans un espace intérieur plus profond que celui qui rendait l'autre responsable de la situation, je suis toujours dans un espace intérieur où les images et les registres qui en découlent restent liés à la souffrance (la mienne et/ou celle de l'autre).

Que puis-je faire de plus ? Comment sortir réellement du piège de la souffrance ?

« Vois comme le désir peut te piéger. Il y a des désirs de différentes qualités. Certains désirs sont grossiers, d'autres plus élevés. Élève le désir ! Dépasse le désir ! Purifie le désir ! Tu devras alors certainement sacrifier la roue du plaisir, mais tu perdras aussi celle de la souffrance. »²¹

Je reconsidère alors mes désirs, notamment ceux d'être aimée, reconnue, respectée, etc. Je me demande « Ai-je besoin qu'on m'aime pour m'aimer moi-même ? » « Ai-je vraiment besoin qu'on reconnaisse mes bonnes intentions pour savoir que je suis une bonne personne ? » Je comprends

²⁰ Silo - *Contribution à la pensée - Psychologie de l'image* - Introduction - Non édité en français.

²¹ Silo - *Silo à ciel ouvert - Harangue sur la guérison de la souffrance* - Argentine - 4 mai 1969 – Éditions Références 2007. p. 12.

que je peux lâcher même ces désirs-là. Je peux nourrir moi-même ces désirs depuis un autre emplacement intérieur, depuis un meilleur regard sur moi-même.

En parcourant ce chemin vers un nouveau lâcher prise, je comprends à quel point la roue du plaisir et la roue de la souffrance sont unies. En lâchant des désirs, je perds de la satisfaction. Parce que finalement, c'est l'assouvissement des désirs qui procurent du plaisir. Si les désirs diminuent, les plaisirs et les satisfactions liés à ces désirs diminuent en conséquence. Mais cela diminuera ma souffrance et je gagnerai en liberté.

Mais comment faire pour passer de la théorie à l'expérience ? Comment puis-je gagner cette liberté ?

c) Entrer plus en profondeur

Jusqu'ici, tout ce processus peut se régler à l'aide d'un travail personnel psychologique. Mais là, je sens qu'il va falloir chercher quelque chose d'autre pour avancer davantage.

« Je comprends aussi que, lorsque l'être humain aura réellement besoin de dépasser la souffrance mentale, il devra en appeler à des compréhensions qui déchirent le voile de Maya, qui déchire l'illusion. Mais dans l'immédiat, le chemin juste doit passer par la compassion et l'aide pour dépasser la douleur. »²²

J'ai pris « *le chemin juste* » qui passe par la compassion et l'aide à l'autre dans sa souffrance, mais je comprends que cela n'est pas suffisant. Comment « *déchirer le voile de Maya* » ? Comment « *déchirer l'illusion* » ? Tant que je registre une quelconque forme de souffrance, je suis dans l'illusion. Je dois donc amplifier encore la perspective en regardant tout depuis davantage de profondeur. Mais pour reculer encore, l'effort intellectuel et la volonté ne sont plus suffisants.

Quelque chose de l'ordre de l'inspiration devient alors nécessaire.

Je dois faire appel à la charge affective liée au Dessein. Une nouvelle fréquence doit m'envahir, une fréquence liée à la poésie, liée au Sens.

J'appelle à l'aide mon Guide Intérieur parce que je ne veux plus que la situation envahisse mon regard, je ne veux plus qu'elle soit mon sujet, ni mon centre d'intérêt. Je désire juste que le Dessein s'exprime. Je veux arrêter totalement de souffrir de ce qui se passe, je veux que ma vie soit uniquement au service de la Vie. Je veux être envahie par la Bonté...

« Dans la bonté, l'autre s'amplifie et tu te reconnais en lui et cela te réconcilie. »²³

En entrant plus en profondeur à l'intérieur de moi-même, propulsée à la fois par un effort conscient et à la fois par la forte nécessité d'arrêter de souffrir, je me suis "retrouvée" de nouveau dans cet état de conscience inspirée par la Bonté.

Je ressens alors qu'une sorte de bascule s'est opérée en douceur ; les caractéristiques de l'état de conscience inspiré par la Bonté²⁴ m'envahissent... une paix intérieure m'envahit et me calme, le temps devient sans importance, je n'ai plus besoin de rien ni pour maintenant, ni pour plus tard. Les besoins des personnes qui m'entourent prennent une telle importance que l'essentiel est d'être au service de ces personnes ou de la situation. Je me sens au bon endroit, à faire les choses justes sans crainte ni urgence. Depuis cet emplacement intérieur, "la souffrance n'est plus le sujet". Toutes les choses sont bien comme elles sont, moi y compris. Elles ne sont ni bien ni mal, elles sont simplement les conséquences logiques d'enchaînements heureux ou malheureux. Mais elles sont, surtout, la porte ouverte vers de multiples futurs possibles.

²² Silo - *Silo parle* - Échange avec la Sanga Bouddhiste à Sarvodaya 1981 - Éditions Références 2013. p. 79.

²³ *Causerie avec les Messagers à Bomarzo* (Italie) 2005 - Allocutions inédites de Silo - Collection Les Carnets Volume 1 - Parc La Belle Idée

²⁴ Isabelle Montané - Récit d'expérience « Expérience spirituelle de la Bonté » - Disponible sur le site de La Belle Idée.

Au cours des moments dans lesquels j'arrive à parcourir ce processus, ce chemin intérieur, je permets à l'expérience spirituelle de Bonté de resurgir en moi.
Et enfin, j'arrête réellement et totalement de souffrir en quelques instants.

Dans cet emplacement, je suis en Paix avec moi-même, avec les autres et avec le monde.
Je comprends que le maniement de la Force est indispensable pour produire cela. Je dois la manier suffisamment pour y faire appel en toute situation, pour y faire appel même lorsque je souffre.

d) Nouvelles réflexions sur la Paix Intérieure

Depuis cet emplacement beaucoup plus profond, je registre enfin cette Paix Intérieure que je recherche depuis si longtemps.

Cette expérience de Paix n'a plus aucun rapport avec cette ancienne sensation d'être en paix que je ressentais auparavant, entre deux assauts de souffrance.

La forme mentale de la conscience, enchaînée à une succession d'actes qui cherchent leurs objets, ne peut pas être en Paix. De par la nature même de son fonctionnement, la conscience est toujours lancée vers une nouvelle quête, un nouveau besoin, une nouvelle aspiration. Cette tension permanente entre acte et objet sera en action jusqu'à la fin de nos jours et ne nous laissera jamais tranquille. Je ne peux pas espérer qu'un jour mon "moi" soit réellement en Paix.

Au mieux, pourrais-je étendre les périodes d'accalmie et réduire les temps de souffrance en accélérant chaque fois plus ma réversibilité. Ce qui fera de moi un être plus pacifique.

La vraie Paix Intérieure ne se trouve pas là où le "moi vit habituellement".

Cependant, je peux faire l'expérience d'une profonde et vraie Paix Intérieure de plus en plus fréquemment. Ce n'est pas un « état dans lequel "je" pourrais vivre constamment », c'est plutôt un emplacement intérieur dans lequel "je" pourrais me rendre, de plus en plus souvent. Et graver ainsi un nouvel équilibre, de nouvelles sensations de moi-même.

Je comprends que cette Paix Intérieure là est en moi tout le temps, que je sois tranquille ou que je sois agitée par la violence de mes désirs. Parce qu'elle vit dans un autre espace que celui de mes désirs. Si j'apprends à "m'y rendre", à me déplacer en moi-même jusque-là où elle vit, alors je peux y accéder à tout moment.

Plus souvent je m'emplacerai en ce lieu, plus je pourrai le graver comme « Centre de gravité », et plus il me sera accessible.

Avec le temps, j'apprends à registrer clairement la différence entre les « accalmies » durant lesquelles mon "moi" n'est pas agité par mes désirs et ce Centre depuis lequel, quoi qu'il se passe, je ne suis pas déstabilisé.

Il peut même m'arriver de sentir les deux emplacements en même temps, comme si je regardais mon "moi" s'agiter, tout en sachant que ce qui se passe est une illusion et une perte d'énergie totalement inutile. Comme si ce Centre de gravité se rappelait à moi dans les moments houleux, en m'appelant à aller me placer en lui pour rester libre et sereine.

« Ce centre de gravité et cette liberté interne ne produisent pas de souffrance, ni à soi-même ni aux autres. »²⁵

Avec l'expérience, je sens que cette Paix Intérieure n'est pas figée, elle est vivante, elle est agissante.

²⁵ Silo, *La liberté interne comme indicateur de Centre de Gravité*, Madrid 1993 Allocution inédites de Silo - Collection les carnets p. 67.

Elle m'appelle, elle se rappelle à moi quand je m'égaré.

Elle est en processus. Cette Paix Intérieure s'approfondit, se développe.

J'ai aussi l'expérience de la perdre, ou plus exactement de perdre le chemin intérieur qui me conduit à elle. Tant que ce Centre n'aura pas une certaine maturité, une certaine charge, il existera le risque de le perdre.

Ce dont j'ai vraiment pris conscience et qui m'a fait basculer dans une réelle nouvelle étape de vie, c'est que si je maîtrise cela, alors je peux accéder à la Paix, à la Bonté et à la Liberté à tout moment, même dans les pires situations de souffrance et cela sans passer par des années de développement personnel. Une fois parvenue dans ce Centre de gravité, je reste en état de liberté intérieure, car tous les anciens mécanismes de conscience ne me dirigent plus.

Dans cet emplacement, ma conscience fonctionne selon d'autres règles.

Si je maîtrise cela, alors je peux arrêter de souffrir quand je veux.

Toutes les souffrances que je réconcilie, toutes les souffrances que je m'épargne et même celles que j'épargne aux autres par des actes conscients, sont du "plus énergétique" que je peux mettre au service de mon travail d'Ascèse.

Tous les moments de Paix, que je produis en moi intentionnellement par ce processus, fortifient mon double et favorisent la naissance de l'Esprit.

*L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité
et continuité m'emplit d'un sens joyeux.*

Résumé

Ce document partage une recherche du dépassement de la souffrance par l'expérience spirituelle. J'ai cherché comment récupérer l'énergie prisonnière de la souffrance pour la mettre au service de mon travail d'Ascèse.

Tout ce qui arrive à l'être humain peut être structuré comme souffrant. Les mécanismes de conscience engendrés par les fortes souffrances sont similaires à ceux produits par les petites souffrances.

La souffrance, d'origine mentale, se registre dans le corps.

Comme la conscience est une manière globale d'être dans le monde, quand la souffrance s'installe c'est toute la conscience qui est en souffrance. On ne souffre pas partiellement.

Que nos souffrances aient 15 minutes ou 30 ans, elles gardent prisonnière une grande quantité de notre énergie, rendue indisponible pour des choses plus essentielles.

Le phénomène de la souffrance se déclenche en différentes étapes (bien que celles-ci passent souvent inaperçues, le processus est si rapide qu'elles semblent simultanées) :

- la perception d'un stimulus estimé comme souffrant venant du monde (extérieur ou intérieur),
- le surgissement de la souffrance qui se registre dans le corps,
- l'envahissement total de la conscience par cette souffrance,
- la nécessité impérieuse de stopper cette souffrance qui se tourne vers la recherche de coupable et le désir d'une vengeance censée réparer le préjudice.

Derrière ces mécanismes apparents se logent nos propres désirs et croyances. Ces désirs et ces croyances (souvent peu conscients) sont généralement possessifs et grossiers. C'est la frustration de ces désirs et croyances qui déclenche notre souffrance et non les actes des autres. C'est cette frustration qui, ressentie comme souffrance, déclenche notre violence intérieure dans la tentative de trouver un coupable.

De par leur nature possessive, ces désirs et ces croyances sont de la violence. Mais cette violence n'est visible (à nos yeux comme à ceux des autres) que lorsque les frustrations nous conduisent à des comportements violents dans lesquels la vengeance est toujours présente, de manière explicite ou larvée.

Quand ces désirs et croyances ne sont pas frustrés, nous pouvons nous faire croire que nous sommes en paix ou que nous sommes des êtres pacifiques.

Nous ne voulons pas être responsables de notre souffrance, pour ne pas regarder que nos désirs sont possessifs et nos croyances erronées. Ainsi, nous n'avons pas à prendre en charge notre propre violence intérieure.

Mais si nous regardons tout cela, un choix s'offre à nous : soit continuer de rendre l'autre responsable de notre souffrance et générer de nouvelles vengeances "légitimes" ; soit regarder quel est le désir qui nous produit de la souffrance et nous conduit à agir avec violence.

En choisissant de faire de la souffrance une simple alliée qui indique la nécessité d'être en conscience de soi, nous pouvons éviter de rajouter de la souffrance à la souffrance et ainsi ne plus rendre les autres ou le monde responsables de notre souffrance.

En travaillant activement avec ce niveau attentionnel, nous apprenons à reculer en nous-mêmes, tout en restant présent à la situation souffrante. La conscience de soi, en imposant un certain recul pour observer les situations, permet de se mettre à la place de l'autre, ou de trouver de nouveaux points de vue sur les situations souffrantes et entrer en compassion.

Cette compassion donne la possibilité d'appliquer le principe « *Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères* ».

Cela nous libère notamment des mécanismes de vengeance qui souvent se déclenchent à notre insu, nous rendant prisonniers du nouvel acte contradictoire produit.

Cependant, malgré cette compassion, la souffrance liée au préjudice reçu reste présente même si elle n'est plus agissante. Jusqu'ici, tout cela peut être résolu et transformé par un vrai travail de développement personnel.

La possibilité d'une autre voie de dépassement de la souffrance plus rapide et plus profonde, via l'expérience spirituelle, devrait exister. Mais tant que le registre de souffrance est présent, nous restons prisonniers de l'illusion. Nous n'avons pas « *déchiré le voile de Maya* ».

Pour sortir de cette situation, il est nécessaire de rentrer plus profondément en soi pour trouver un emplacement et un registre permettant de « *réellement* » dépasser la souffrance.

Pour reculer encore plus en profondeur de soi, l'effort intellectuel n'est plus suffisant.

C'est la nécessité vitale de ne plus souffrir, liée au surgissement de la charge émotive du Dessein qui va permettre de basculer dans un emplacement intérieur totalement différent. Quelque chose de l'ordre de l'inspiration est nécessaire. Le "moi" et la situation souffrante n'étant plus le centre de l'attention, un vide se produit depuis lequel le Dessein et la Bonté peuvent surgir, effaçant toutes traces de souffrance, de préjudice et de coupable.

Ce processus lié au maniement de la Force, même dans la vie quotidienne, est indispensable pour apprendre à dépasser véritablement la souffrance en situation.

La répétition de cet apprentissage permet la création d'un Centre de gravité, dans lequel s'accumule et se développe une nouvelle Paix Intérieure. Cette Paix est croissante et agissante, elle se rappelle à nous, pour que l'agitation de nos désirs se calme et que nous gagnions en unité à chaque démêlé avec les désirs du "moi". À chaque répétition, nous gagnons en liberté intérieure.

La maîtrise de cela permet d'arrêter de souffrir à chaque fois qu'on le désire.

Toutes les souffrances réconciliées et toutes les souffrances que l'on s'épargne et que l'on épargne aux autres par des actes conscients sont du "plus énergétique" que l'on peut mettre au service du travail d'Ascèse.

Tous ces moments de Paix, de Bonté et de Liberté que nous produisons en nous intentionnellement fortifient nos doubles et favorisent la naissance de l'Esprit.

C'est pourquoi « *l'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité et continuité m'emplit d'un sens joyeux* ».

Synthèse

La souffrance est une illusion.

La souffrance est simplement ce que je ressens chaque fois que mes désirs personnels sont frustrés ou que mes croyances se confrontent à une autre réalité que celle que je désire.

Lorsque je souffre de l'acte de l'autre, c'est que cet acte contrarie ce que je crois ou ce que je veux obtenir alors qu'en fait, chacun fait seulement ce qui lui semble adapté.

Ce que j'appelle souffrance n'est autre que la manifestation de ma violence intérieure.

Si je souffre, c'est que je suis violente. Quand je souffre, ce que je ressens est la manifestation de ma violence intérieure et non l'acte de l'autre.

La plaisir est lui aussi une illusion.

Le plaisir est la satisfaction de mes désirs ou l'alimentation (la confirmation) de mes croyances.

Ce que j'appelle plaisir est tout ce qui nourrit mes désirs et renforce mes croyances.

La souffrance comme le plaisir m'éloignent de mon Centre de gravité et nourrissent l'illusion.

Le plaisir est plus confortable, mais il est plus pernicieux car il ne m'incite pas à me réveiller. Comme, indirectement, il nourrit et renforce mes désirs (généralement possessifs), le plaisir permet la « *conservation* » de mes croyances. Il maintient ma violence intérieure qui s'exprimera de nouveau à la prochaine frustration.

Seul l'échec me permettra de prendre conscience de l'inadaptation de mes désirs et de mes croyances. Car tout échec n'est jamais que l'échec de mes propres désirs et croyances.

Je dois accepter le fait que personne ne me blesse jamais, "personne ne me fait rien à moi" ; je me blesse moi-même en ne remettant pas en cause ce qui en moi est erroné ou périmé.

C'est pourquoi : « *Le chemin de la frustration est l'unique (voie) non fausse* »²⁶ pour se réveiller et commencer à construire son Centre de gravité.

Seul l'échec, avec la frustration qu'il me génère, me permet de me réveiller. Car l'échec est toujours l'échec de mes illusions et j'ai besoin de perdre mes illusions pour m'éveiller.

Tant que mes désirs, mes peurs et mes croyances contrôleront mes pensées et mes actes, je vivrai dans l'illusion de ce monde. Il n'y a que l'expérience spirituelle qui peut « *déchirer le voile de Maya* » et me libérer de ces désirs et de ces croyances qui me font tant souffrir.

C'est pourquoi, il me semble que, comme le dit Beatriz Aguirre :

« *La souffrance est le manque d'expérience spirituelle.* »²⁷

La répétition et l'approfondissement des expériences spirituelles permettent d'avoir l'expérience que dans tout existe un Plan et que ce monde est une illusion, dont la plus grande est l'illusion de la mortalité. En cela, cette illusion-là est la racine de toutes nos peurs, désirs et croyances, qui elles-mêmes génèrent notre souffrance. C'est pourquoi, la souffrance est une illusion entretenue par le manque d'expérience spirituelle.

²⁶ « 5. Je suppose que, t'élevant depuis le royaume de la mort et par ton repentir conscient, tu es déjà parvenu à la demeure de la tendance. Deux minces corniches soutiennent ta demeure : la conservation et la frustration. La conservation est fautive et instable. En la parcourant, tu t'illusionnes avec l'idée de la permanence mais, en réalité, tu descends rapidement. Si tu prends le chemin de la frustration, ta montée est pénible, bien que l'unique-non-fausse. 6. D'échec en échec, tu peux arriver au prochain palier.... » *Le Message de Silo* - Éditions Références 2010 - Chapitre XIX. Les états intérieurs p. 79.

²⁷ « El sufrimiento es la falta de experiencia espiritual, del contacto con el sí mismo, el ser verdadero, aquello profundo que siempre está y no lo reconocemos. » *El Mensaje de Silo y la Conciencia inspirada* - Comentarios de experiencia con El Mensaje de Silo. p 16. Disponible sur le site de La Belle Idée.

J'aspire à consolider en moi-même un espace dans lequel toutes ces illusions et donc toutes ces souffrances (et avec elles les plaisirs) peuvent s'arrêter instantanément.

Je comprends maintenant que le maniement de la Force dans la vie quotidienne est un point d'appui important pour construire ce Centre de gravité, s'y maintenir et gagner en Liberté Intérieure.

En lui, résident la Paix, la Force et la Joie, ainsi que la Bonté et la Sagesse.

C'est dans ce Centre de gravité et au travers des actes conscients que je fais pour le construire et m'y maintenir que peut naître l'Esprit.

C'est pourquoi :

Le Sens m'apparut enfin de manière évidente !

Et que :

L'importance réelle de la vie éveillée m'apparut de façon évidente.

L'importance réelle de détruire les contradictions internes me convainquit.

L'importance réelle de manier la Force pour atteindre unité
et continuité m'emplit d'un sens joyeux.

Annexe 1

Le Courant croissant de la Vie

Notes d'une expérience personnelle :

« Je sens le mouvement-forme en moi, je le sens en moi et tout autour de moi. Je sens qu'il est vivant, qu'il est mouvant, que sa forme change en permanence dans une succession d'actes et de processus. Tout sur terre influe et crée le mouvement-forme : gaz, minéraux, végétaux, animaux, humains... tout y est inclus, tout y est vivant, tout y est influant... rien ne pourra l'arrêter ou l'infléchir, ni sur terre, ni dans les mondes infinis... et rien ne pourra arrêter sa croissance...

Je comprends ! Le mouvement-forme EST le « courant croissant de la vie ». La Vie croît dans un mouvement perpétuel dans lequel tout et tous sont inclus...

Rien ni personne ne pourra empêcher le Courant croissant de la Vie de passer, sans souffrir lui-même, sans se blesser lui-même ou blesser d'autres...

C'est pour cela qu'existent les Principes ... ils SONT LES LOIS : Lois de Vie, Lois de Lumière, Lois d'Évolution... en les appliquant parfaitement, on devient une force de la Nature, on devient la Vie, on entre dans le Courant irrépessible et croissant de la Vie ... et rien ne peut plus nous arrêter !

...

Le courant croissant de la vie est toujours juste. Il est toujours la meilleure réponse possible à la vie en court. Il est toujours la conséquence fatale d'enchaînements précédents. Il n'y a pas de morale, de bien ou de mal à ce flot incessant de mouvements et de formes qui s'enchaînent. Le suivant est toujours que l'unique conséquence possible du précédent. Tout est toujours au mieux des circonstances présentes. En cela, il n'y a jamais rien de personnel.

Alors, quand je souffre de quelque chose qui m'arrive, de quelque chose qui se passe et que je le refuse, ou simplement je désire qu'il en soit autrement, c'est que je refuse le courant croissant de la vie. C'est que je tente de le faire plier d'une manière qui me conviendrait mieux à moi ! Je suis en train d'exiger que la vie soit autrement que ce qu'elle EST. Mais ce n'est pas possible. Ce qui EST, est toujours le meilleur de la Vie dans son moment de processus. Rien d'autre.

...

Et de plus ;

Qui suis-je pour croire que je peux arrêter le Courant croissant de la Vie ?

Qui suis-je, ne serait-ce que pour croire que je pourrais simplement l'infléchir ?

...

Refuser ce qui m'arrive, c'est comme vouloir arrêter la circulation des voitures sur une autoroute en se mettant devant elles en agitant les bras ! Bien sûr que je n'arrêterai rien du tout, je vais juste me blesser ou mourir...

Peut-être réussirai-je à provoquer un accident... dans lequel moi et d'autres seront blessés ou tués... accident qui entraînera des conséquences souvent douloureuses (et inconnues de moi) dans les vies des êtres chers de ceux inclus dans l'accident...

Mais les secours seront vite là, tout sera dégagé, et je ne n'aurai pas arrêté le flot de l'autoroute, sous prétexte que je voulais qu'il en soit autrement !

...

Chacune de mes souffrances ne sont que les conséquences de mes tentatives d'arrêter le Courant croissant de la Vie, au lieu de l'accompagner... Chacune de mes souffrances m'indique que j'ai tenté d'arrêter la vie et non pas que la Vie m'a fait quelque chose de souffrant.

Chaque souffrance m'indique que j'ai essayé d'arrêter la Vie... « *en tentant d'agiter mes bras* » ...

...

Mais, au fond, je ne veux pas arrêter la Vie ! ...

Je veux apprendre à m'y plonger corps et âme... je veux la comprendre et l'aimer telle qu'Elle est, quoi qu'Elle me propose...

Je veux être la Vie... je veux être la Vie en pleine conscience !

Je veux plonger en elle, comme on plonge dans une rivière qui coule en lançant d'infinis reflets de lumière, qui serpente et traverse 1000 paysages pour enfin se jeter dans la Mer. Je ne veux plus souffrir ni être celle qui tente d'empêcher ou de détourner son cours vers la Mer.

...

Je veux vivre les Principes, je veux être les Principes...

Je demande pour être incluse dans le Courant de la Vie, jour après jour, heure après heure, en pleine conscience, en pleine Vie, en pleine Joie. »

Je prends note de cette expérience.

Et en même temps, je comprends que le dépassement de la souffrance est la seule chose dont je dois m'occuper... la seule chose à faire pour que grandisse ma vie et pour que grandisse mon Ascèse.

Le Sens de la vie me semble soudain totalement évident... rien n'est plus urgent, plus utile, ni plus important que « *d'apprendre à dépasser la douleur et la souffrance en moi, dans mon prochain et dans la société humaine. D'apprendre à résister à la violence qu'il y a en moi et en dehors de moi.* »²⁸

²⁸ *Le Message de Silo* - Éditions Références 2010 - *Le chemin* - p.145 et 146.

Bibliographie

Livres :

Le Message de Silo - Éditions Références, Paris, 2010 et édition 2004.

Notes de Psychologie - Silo - Éditions Références, Paris, 2011.

Humaniser la terre - Silo - Éditions Références, Paris, 1999.

Silo Parle - Silo - Éditions Références, Paris, 2013.

Silo à ciel ouvert - Silo - Éditions Références, Paris, 2007.

Contribution à la pensée - Silo - À paraître prochainement aux Éditions Références, Paris.

Allocutions inédites de Silo, Volume 1, Collection Les Carnets, Parc La Belle Idée, 2011.

Notes d'échanges informels avec Silo :

Causerie sur la « Violence, vengeance et réconciliation » à Grotte (Italie) le 6 mai 2008 - Non éditée en français.

Causerie avec les Messagers à Bomarzo (Italie) 2005 - *Allocutions inédites de Silo* - Collection Les Carnets Volume 1 - Parc La Belle Idée.

Autres productions : (Disponibles sur le site www.parclabelleidée.fr)

Matériel de l'École de Silo - Les Quatre Disciplines - Antécédents.

Vengeance, violence et réconciliation, Récit d'expérience, Luz Jahnen.

El Mensaje de Silo y la Conciencia inspirada - Comentarios de experiencia con El Mensaje de Silo, Beatriz Aguirre.