

Méditations sur la Demande

Antoine Batt

toitinebatt@gmail.com

Parc d'Étude et de Réflexion - La Belle Idée

Mars 2019

Sommaire

Intérêt.....	3
Résumé.....	3
Introduction.....	4
Récits d'expériences.....	4
Comment je fais la Demande.....	8
Après la Demande.....	10
Le paradoxe de la demande liée au désir "rationnel" de la mémoire.....	11
À propos de l'étape de la relaxation.....	15
La forme mentale causale dans la tendance qui viendra inévitablement perturber ma Demande.....	15
La foi.....	17
Le remerciement.....	18
Bibliographie.....	19

Je souhaite remercier toutes les personnes pour leur aide précieuse à la relecture et à la correction de cet écrit .

Méditations sur La Demande

Intérêt

L'intérêt est d'intégrer, de manière plus permanente, la demande dans mon ascèse et de la substituer progressivement au désir habituel, pour imprégner un style de vie en simultané avec les réponses du Profond¹.

Résumé

En partant de mes expériences avec la Demande, je vais délivrer mes réflexions et mes méditations.

Suite à quelques récits d'expériences personnelles, je développe une réflexion sur ma manière de réaliser la Demande, sur ma relation au choix de la Demande (ce que je désire pour le futur) et sur l'idée de distance avec la Demande, afin de la libérer du mental par la pratique du lâcher-prise.

Je prends conscience que le bon "procédé" ne suffit pas ; je dois ensuite repérer en moi et à l'extérieur de moi les réponses que je reçois —comme lorsque je sollicite mon guide intérieur—, et ainsi méditer sur la place importante que semble prendre à présent la Demande en s'imbriquant ainsi dans mon Dessein².

Les réponses qui succéderont à la Demande, apparaîtront souvent comme teintées par les attentes, les peurs et les empêchements du moi. Pour réduire cette empreinte, je vais réfléchir sur les deux aspects principaux qui peuvent freiner la demande.

Le premier aspect concerne ma tendance psychologique, le paradoxe d'une conception du désir en tant qu'acte et objet du désir qui se traduiront par des tensions qui malgré moi inhiberont la Demande. En réponse à ce paradoxe, suivra un chapitre sur l'alternative psychophysique de la relaxation afin d'estomper l'intensité de l'acte vers l'objet du désir.

¹« Le Profond" (également appelé "soi-même" dans certains courants de la psychologie contemporaine) n'est pas exactement un contenu de conscience. La conscience peut parvenir au "Profond" par un travail spécial d'internalisation. C'est dans cette internalisation qu'est révélé ce qui est toujours caché, couvert par le "bruit" de la conscience. C'est dans "le Profond" que se trouvent les expériences des espaces et des temps sacrés. En d'autres termes, c'est dans "le Profond" que l'on trouve la racine de toute mystique et de tout sentiment religieux ». Silo, *Notes de Psychologie*- Editions Références, page 139.

² Op.Cit. p.154.

Le deuxième aspect portera sur ma forme mentale qui, structurée par ma culture historico-sociale en un obstacle épistémologique, va compromettre ma foi et ma pratique de la Demande. Ce dernier empêchement dépassé, ma foi pourra progresser au fur et à mesure que mes expériences avec la Demande s'accumuleront et se comprendront par l'augmentation de mon attention, en prenant conscience de sa coprésence en tant que phénomène indépendant de ma psychologie agissant de sa propre nécessité.

Pour terminer, je vais comprendre le remerciement comme une étape de reconnaissance de l'inhérence de la bienveillance en provenance des réponses à mes demandes.

Introduction

Lorsque, dans le contexte de la *Discipline de la Mentale*, j'ai pris connaissance de la Demande —appelée aussi le "cadeau" ou la "recette"³—, cette proposition de Silo m'apparaissait bien énigmatique.

Cette idée en apparence irrationnelle me paraissait peu crédible car, à partir d'un simple acte de la pensée, elle avait la prétention de modifier la réalité en s'émancipant de l'axiome empirique de cause et effet. J'ai commencé à faire des demandes par dépit, sans y croire vraiment, en faisant tout simplement confiance au crédit que j'accordais à la parole de Silo. Je laissais, comme une récréation, ma pensée flotter en imaginant un meilleur futur, plutôt improbable, et cela me faisait du bien en soi.

Puis, les expériences et réflexions sur ces expériences m'ont conduit à une méditation plus poussée, dont j'aimerais partager les fruits.

Mon présent apport est fondé sur une méditation et n'aura empiriquement aucune valeur scientifique, mais il tentera de s'approcher, par une réflexion honnête, de l'espace intersubjectif.

Récits d'expériences

La Demande en tant que concept est récente pour moi mais en révisant ma biographie, en tant qu'expérience, elle n'est pas vraiment nouvelle. En y regardant bien, la Demande semble avoir ponctué ma vie dès l'enfance —sous forme de prière à cette époque— jusqu'à aujourd'hui. J'ai retrouvé la trace de ce passé grâce à un rêve particulier que j'ai fait, il y a quelques années de cela.

³Avec cette « recette », l'apprentissage ne s'achève pas mais c'est plutôt là qu'il commence. Dans cette « recette-là », il est dit qu'il faut demander. Mais à qui demande-t-on ? Selon ce que tu crois, ce sera soit à ton dieu intérieur, soit à ton guide, soit à une image inspiratrice et réconfortante. Enfin, si tu n'as personne à qui demander, tu n'auras personne non plus à qui donner et donc mon cadeau ne méritera pas d'être accepté. Discours public de Silo, en 2005, à l'occasion de l'inauguration du Parc d'Étude et de Réflexion La Reja, en Argentine. <https://messagedesilo.webnode.fr/la-demande/> Voir aussi dans Silo à ciel ouvert, Éd. Références.

Le voici :

“Je parcours un chemin de campagne. Soudainement, je prends conscience que l'image d'un visage flotte dans l'air et me suit. C'est celui de la Vierge Marie qui m'accompagne partout où je vais. Dans mon rêve, c'est une chaleureuse et profonde retrouvaille, comme une rencontre fortuite avec mon meilleur ami perdu de vue. Je me remémore (toujours dans le rêve) que, dans le passé, cette image m'accompagnait tout le temps mais j'avais fini par devenir indifférent à sa présence. Et ma fausse mémoire onirique rediffusait cette époque. Curieusement, je remarque que le visage de la vierge se transforme par moments en agneau blanc.”

Le lendemain matin même de ce songe, encore sous son emprise et son interrogation, je me retrouve dans une nouvelle mission de travail : l'atelier d'un artiste peintre que je rencontre pour la première fois. Un grand type, avec une grande barbe, d'origine serbe, à l'allure de prêtre orthodoxe, m'accueille avec une attitude exceptionnelle : une gentillesse et une bienveillance à peine croyables pour moi, modeste ouvrier à son service. Tout en faisant connaissance avec lui, en regardant autour de moi, je suis abasourdi par ce que je vois : il y a partout ses productions de peintures d'icônes de la vierge Marie. C'était quelqu'un de croyant, profondément spirituel et aussi très cultivé. Pourtant, il était empreint d'une attitude particulièrement humble, s'adressant à moi comme à un prince. Me sentant tellement à l'aise, je partage mon rêve “prémonitoire” avec lui (en lien avec notre rencontre). Il m'explique alors une chose que je ne savais pas : l'agneau blanc est la représentation de Jésus Christ en tant que fils de Marie.

Sur le moment, je m'étonne de ce rêve d'apparence religieuse, car je ne suis pas porté sur la religion et, selon mon expérience, mes rêves ont tendance à utiliser de préférence les images de la mémoire récente. Par contre, les “faux souvenirs” dans les rêves, cela m'était déjà arrivé, mais jamais avec la Vierge. Par la suite, je compris que, dans ce cas, ce n'était pas tout à fait un faux souvenir. En effet, après trois semaines de tentatives sans succès pour interpréter ce rêve, je me décide, frustré, à l'écrire pour demander de l'aide à d'autres...

Et au moment même où je le tape sur mon ordinateur, je ressens un gros vertige et l'impression de basculer en arrière, d'être aspiré dans un vortex. Je me retrouve alors dans un souvenir très proche du sentiment de réalité. Je me sens comme parachuté à l'âge de 11 ans, dans ma chambre où il y avait, à l'époque, accroché sur un mur, un grand poster de l'icône de la Vierge Marie du Moyen Age, représentée avec son fils bébé dans les bras. J'avais trouvé cette affiche par hasard et je la gardais parce que je la trouvais jolie et ces grands formats raisin étaient rares à l'époque. Un soir de mélancolie –je me sentais souvent dans l'échec, avec peu de force pour dépasser une souffrance d'impuissance à m'épanouir dans le monde–, je me dis : “Pourquoi pas ?” Et, à genoux, face à cette affiche, j'ai demandé à l'icône ce que je devais faire pour avoir plus d'énergie. Et la Vierge m'a répondu ! J'ai entendu une phrase à l'intérieur de moi qui me disait que je pourrais avoir tout l'énergie souhaitée et même plus, si je devenais totalement humble dans ma vie.

Soudain, je reviens dans le présent, en larmes, commotionné par ce sentiment de reconnaissance de ce souvenir si longtemps mis de côté et qui ressort maintenant, comparable à la pression qui fait sauter un bouchon de champagne, pour prendre la plus grande place dans ma conscience et pour donner orientation à ma vie. Car, ce n'est qu'aujourd'hui que je me sens peut-être prêt à comprendre la signification de ce rêve et de cet “aphorisme” du Profond.

J'interprète que sur mon chemin spirituel (chemin de campagne), je retrouve le *Guide intérieur* de l'enfance (la Vierge) ainsi que son orientation (l'humilité). Si ce souvenir rejaillit maintenant, c'est que je suis, probablement, enfin en mesure et prêt à le comprendre et à m'en servir dans ma vie. Donc, une même réponse dans un même moment, car à onze ans comme à l'instant du rêve, il y a le même registre de manque d'énergie et la même nécessité de trouver une réponse. Il y a donc une Demande sous-jacente qui depuis la coprésence a envahi le niveau de sommeil. Puis, la conscience s'est débrouillée pour faire resurgir le Guide intérieur sous la forme la plus appropriée : en effet, hormis sa réponse explicite (l'humilité), la Vierge comme l'agneau sont tous deux le symbole de l'humilité. Sans oublier l'artiste peintre orthodoxe qui, malgré le fait d'être mon employeur, se montrait d'une humilité exemplaire.

“L'humilité” comme terme peut paraître “moral”, mais remis dans mon contexte d'aujourd'hui, je pense que c'est une traduction possible du concept du “moi en suspension”. Il me paraît évident que toute cette histoire est l'aboutissement de cette très ancienne Demande car depuis quelque années, je travaille à suspendre ou du moins atténuer les actes du moi et j'ai découvert effectivement, en raffinant mon être, cette énergie inépuisable que j'appelle la foi. Et découvrir que celle-ci semble se distinguer de ma psychologie en avançant de par sa propre nécessité.

Cette énergie me paraît bouger en moi sans que j'y sois pour quelque chose. J'ai l'impression de vivre un phénomène de concomitance en l'accompagnant et en la servant, comme semble l'illustrer mon rêve avec ce visage flottant de la Vierge.

Mon second récit, bien plus récent, peut paraître prosaïque, mais il l'est seulement dans son aspect premier. Comme celle que je viens de commenter, cette seconde expérience se présente aussi sous une forme troublante de rêve prémonitoire.

Dans mon travail, je bénéficie d'un véhicule utilitaire comme voiture de fonction. Le moteur avait lâché en plein milieu du périphérique de Paris. Mon employeur m'avait plus ou moins fait comprendre que c'était de ma faute par manque d'entretien. Ce véhicule n'avait que quarante milles kilomètres, et c'est environ quinze milles euros que l'entreprise devait déboursier pour en racheter un autre. Provisoirement, on m'avait donné un autre véhicule acheté à la même période. C'était celui d'un autre collègue qui avait démissionné peu de temps avant la panne. Il entretenait très bien son véhicule et comparé à mon véhicule précédent, il était en bien meilleur état. Le lendemain même, alors que je voulais faire demi-tour dans une impasse que j'avais prise par erreur, j'ai fait un virage trop long et j'ai percuté avec mon pare-choc une borne en béton anti-stationnement. Il était enfoncé sur au moins quinze centimètres. Je commençais à culpabiliser en pensant que cela allait se rajouter au mécontentement de l'état hors-service de mon ancien véhicule. J'ai essayé de relativiser pour me débarrasser de ce mauvais sentiment mais rien n'y faisait. Alors j'ai tenté de redresser le pare-choc par moi-même mais cela n'a rien donné non plus. C'était une espèce de plastique ou caoutchouc épais très dur. Il était tellement déformé que toutes mes tentatives pendant des heures pour le redresser même avec des outils ont échoué. C'est trivial en y repensant mais à l'époque, toute la soirée qui suivit, cela m'a agacé et angoissé.

Alors, me sentant dans une impasse, j'ai fait une Demande avant de m'endormir. Dans la nuit qui suivit la Demande, j'ai fait deux rêves. Dans le premier je vois deux collègues qui font équipe régulièrement. Ils sont là devant moi et ils trouvent la solution pour mon pare-choc. Je ne sais pas laquelle et je ne vois rien se faire, mais je sais que mon pare-choc est réparé.

Dans mon rêve, je suis content évidemment mais au réveil, quand je comprends à demi-éveillé que "ce n'était qu'un rêve", je suis déçu. Je me rendors et dans le deuxième rêve, je me vois en train de réparer mon pare-choc à la main. Je redresse le plastique à mains nues avec une facilité déconcertante comme si le plastique était tout mou. Je suis très content mais, une fois de plus, je déchanté, sachant que ce n'est pas possible de cette manière pour l'avoir essayée.

Le lendemain au réveil, je peste un peu car j'avais fait une demande pour que le problème puisse se résoudre en vrai, pas seulement en rêve. De plus, cela m'amenait à une pensée déplaisante pour ma spécialité des rêves⁴ qui venait s'opposer à ce que je crois de leur étiole. Contrairement à mon opinion, Freud avait peut-être finalement raison : les rêves selon lui seraient un moyen pour la conscience de se soulager pendant le sommeil des frustrations de la journée, et ces deux rêves mettaient en évidence cette dernière théorie.

Deux semaines passèrent et j'avais fini par accepter cette situation car tôt ou tard mon employeur finirait par découvrir les dégâts et pour finir, je devrais subir son mécontentement. Quelques jours plus tard, je suis envoyé en mission pour aider mes deux collègues apparus dans mon rêve... Ces deux dernières semaines qui suivirent, j'essayais de dissimuler l'accident aux autres pour éviter les moqueries mais ce jour-là, les voici tous les deux, dans la rue, attirés irrésistiblement vers ma voiture comme s'ils avaient deviné. Je les vois sourire malicieusement en constatant les dégâts. Je leur avoue ma bêtise et ils m'expliquent que cela leur était déjà arrivé avec la voiture de l'un d'eux et qu'ils étaient finalement parvenus à redresser le pare-choc grâce à une méthode risquée mais efficace à l'aide d'une vis et d'une contre-plaque en bois placée à l'intérieur du pare-choc, le tout attaché à l'extérieur par une corde à un poteau. En reculant avec la voiture doucement par sa traction, le pare-choc s'était remis en place. Mais après mûre réflexion, l'un des deux encore plus malin, me proposa une meilleure technique à laquelle ils n'avaient pas pensé sur le moment, une solution sans risquer d'arracher le tout. Cela consistait à utiliser un décapeur thermique.

Je compris tout de suite comme une évidence soudaine où il voulait en venir car, grâce à cette méthode, le plastique allait probablement se ramollir et cela deviendrait un jeu d'enfant de redresser le tout. En un éclair de lucidité, mon rêve m'est revenu à l'esprit et j'ai fait évidemment le lien. Le lendemain, je me suis muni d'un décapeur et comme dans le rêve avec seulement ma main nue et très facilement j'ai redressé le pare-choc. C'était une sensation de perception simultanée étourdissante de me voir pleinement conscient, réaliser en vrai le contenu de ce rêve "prémonitoire".

Ma demande avait bien fonctionné, mais de façon étrange, comme si elle m'avait délivré un message sous-jacent. Aujourd'hui avec le recul, je pense que cela traduisait une symbolique plus générale de mon Dessein dans laquelle la Demande devenait à son tour une signification.

Par ailleurs, la pratique de la Demande semble aller de pair avec celle du *guide intérieur*⁵.

⁴Depuis 2010 mon entrée à l'École, j'ai pratiqué et étudié quotidiennement l'interprétation des rêves.

⁵Voir *Séminaire sur Le Guide intérieur*, dans le *Manuel des messagers*, p.37. <https://www.parclabelleidee.fr/docs/postulants/ManualTemasPracticacMensaje-fr.pdf>

Enfin, ces deux expériences et bien d'autres encore, m'ont montré que la Demande peut motiver des phénomènes concomitants, pendant la veille mais aussi dans les rêves, ce qui lui donne plus de valeur et renforce ma foi.

Comment je fais la Demande?

La pratique ne me demande pas forcément d'inclure une cérémonie spéciale mais parfois cela m'est arrivé de la faire en famille de cette manière et c'était très beau. Mais, la plupart du temps, je la pratique seul, et cela peut me prendre plus ou moins de temps. Le plus souvent, c'est au moment de m'endormir, dans mon lit. J'ai l'impression d'entraîner ainsi la Demande avec moi, dans les profondeurs du lâcher-prise du sommeil. La Demande agira en effet depuis la coprésence, en traversant les différents niveaux de conscience (veille, demi-sommeil et sommeil paradoxal, puis profond).

Que cela soit au coucher ou dans la journée, je réfléchis, le plus profondément possible à ce que je vais mettre comme image dans la Demande. Il y aussi le ressenti et le sentiment de vivre ce que je veux dans le futur.

C'est une étape importante où je dois être attentif à ce que ces images et ces ressentis soient les plus épurés possibles pour qu'ils ne soient pas accompagnés d'empêchements ou d'aspects compulsifs venant de mon passé psychologique notamment des peurs, des revanches ou des vengeances. Autrement dit, d'élever et purifier le désir⁶.

Pour aller vers la profondeur, je dois donc réfléchir sur ce que je veux vraiment et pourquoi je le veux. C'est un travail d'épochè⁷ par la réduction phénoménologique qui consiste à rester au plus près du détachement d'une description de ce que je demande avec le plus d'introspection possible.

À ce stade, cela est une expérience de méditation inhabituelle en soi, car je prends conscience dans le même temps à quel point habituellement mes représentations du futur sont compulsives et confuses. Au regard de ma biographie, je comprends mieux à cet instant pourquoi ma relation avec mon futur a été si souvent difficile et conflictuelle.

La Demande c'est aussi un aspect cénesthésique car, simultanément, je cherche à me détendre profondément. Je sais que les tensions sont toujours associées à des représentations que je souhaite suspendre. Si je suis en paix, ma Demande semble produire de la paix.

Sans l'expectative du résultat de la Demande c'est une méditation toujours intéressante à faire pour savoir ce que je veux vraiment, ce dont j'ai réellement besoin. Je m'aperçois que cette réflexion sur ce que je veux vraiment et dans quelles conditions, est un "muscle" de ma

⁶ « ...élève ton désir, purifie ton désir... », dans Guérison de la souffrance, premier discours public de Silo à Punta de Vacas, en 1969. Voir *Silo à ciel ouvert*, Éditions Références.

⁷ « L'épochè phénoménologique doit, c'est son incontournable définition majeure, devenir la réduction à la subjectivité transcendantale, une réduction en laquelle moi, cette subjectivité, je dois devenir thème d'expérience et de pensée ». Edmund Husserl, *De la réduction phénoménologique*. Textes posthumes (1926-1935) p. 264.

pensée qui est atrophié, qui n'a quasiment jamais servi. Je prends conscience d'une force inconnue provenant d'une perspective beaucoup plus profonde que ma conception habituelle.

Le pas d'après me paraît encore plus saugrenu, puisqu'il s'agit de lâcher la demande elle-même, de l'abandonner et l'oublier. C'est une expérience particulière qui s'accompagne aussi d'un sentiment de confiance, de liberté et de ne rien exiger.

C'est un point paradoxal de cette étape : ne plus désirer ce qu'il y avait dans la Demande. Ce désir va partir sur un autre plan, une dimension qui m'est encore inconnue. Ce n'est, semble-t-il, plus celui du mental.

Il y a aussi un autre paradoxe : le fait de répéter une Demande, alors que je cherche à l'oublier. Comme je l'ai écrit plus haut, une demande me fait du bien en soi, si elle est bien faite. Sous cette condition, je pense qu'elle peut être répétée de la même manière qu'un mantra. Même si je la répète, je peux l'oublier car il s'agit d'amnésier ce que j'imagine de la réponse et non l'acte en lui-même. Le registre est de m'alléger d'une responsabilité. Répéter est aussi une tentative pour aller progressivement vers une Demande plus profonde qui tienne compte —grâce à une réflexion et à une connexion, elles aussi plus profondes—, de mes réels besoins.

Il s'agit de diriger ma pensée au-delà de ma psychologie, au delà du "moi", au-delà de ce que je peux me représenter, pour y parvenir. Je suspends le moi, l'être qui est pensé, depuis la frontière de ce que je peux concevoir, le mouvement-forme⁸. Un acte déroutant qui envoie mes pensées dans un vide, coupé de la rationalisation de ma forme mentale. Je ne peux pas suspendre l'acte de penser, l'acte/objet, par contre l'acte deviendra transcendantal en se portant sur un objet non défini, ou plus radicalement un regard abstrait dirigé vers l'objet du vide de représentation. Un espace agréablement étrange qui me paraît tranquillisé par la vacuité de l'activité habituelle du mental.

Cependant, selon mon expérience, la demande doit se faire aussi de manière réfléchie et prudente car si elle est profonde, elle sera probablement puissante. Elle m'a parfois complètement submergé, pris au dépourvu tel un apprenti sorcier. Cette dynamique agit selon ses propres lois que je n'ai pas encore bien cernées. Contrairement à ce que ma psychologie élabore habituellement comme étant réel et vécu comme tel, la demande semble créer des situations qui dépassent mes déterminismes. Je me retrouve dans un nouvel espace de représentation qui va dérouler une réalité comme un fait accompli tout en ignorant mes empêchements. Cette connaissance de la demande ressemble à une nouvelle science et à une nouvelle posture psychologique que je dois probablement apprendre à maîtriser de A à Z.

⁸Concept de la perception inscrit dans l'étude et la pratique de la *Discipline Mentale*.

Après la Demande

L'étape suivante aborde ce qui se passe après la Demande et le comportement à adopter.

Je disais auparavant qu'il me paraissait bien d'oublier la demande et son contenu. Cette Demande semblait ainsi partir dans un espace plus profond, sans les aspects du moi psychologique. "Sans le moi" ne serait pas une condition absolue car la réalisation de la demande semble varier en fonction de la présence du moi dans le traînage de la comète "demande". En considérant radicalement que le moi est à l'origine de tout ce qui se passe dans l'espace de représentation de ma réalité habituelle, moins le moi est présent avec ses déterminismes et attentes et plus la Demande paraît prise en considération dans les espaces profonds. Moins je veux et meilleur est le vœu.

Quelle drôle d'expérience, paradoxale ! Elle me donne l'impression de mal me connaître, d'avoir beaucoup plus de profondeur que je ne l'avais imaginé, que tout est à réapprendre sur mon existence. Me revoilà à l'image d'un bébé qui doit découvrir la marche. C'est un sentiment de vertige mais qui me donne aussi la sensation de liberté en accédant à un espace de ma subjectivité plus vaste, à découvrir.

Après la Demande, me voici dans une plus grande dimension des états intérieurs où semblent interagir de grandes forces qui dépassent le mur de mes empêchements et déterminismes. C'est comme si j'étais invité à un banquet des dieux, je me fais tout petit, je suis impressionné et je ne comprends pas bien ce qui m'arrive, voire pas du tout. Je n'ai pas grand-chose à faire, à part être attentif à des actes et des signes qui vont probablement comme des présents, surgir à tout moment de la profondeur au bon vouloir des dieux.

"Les dieux se meuvent dans un temps totalement différent. Les dieux ne sont pas seulement libres, ils sont aussi fantaisistes. Ils n'ont ni lois ni règles et leur relation avec les hommes se donne plutôt par quelque chose plus d'esthétique que moral. En d'autres termes, les dieux entrent en relation avec les hommes parce que cela leur plaît."⁹

C'est une disposition de silence interne réduit au seul fait d'observer. Dès lors, mon mental et mon ressenti cénesthésique sont imprégnés par l'inspiration. Quand je me dirige, ainsi guidé par ce registre, vers l'inconnu, je sais intuitivement qu'il s'y trouve quelque chose de valable, sans savoir à l'avance ce que c'est.

Pendant cette exploration en suspension, je ne remarque même plus que j'ai perdu de vue la Demande. Je vais retrouver la mémoire grâce à de petits signes subtils mais aussi parfois de spectaculaires phénomènes de concomitance qui vont se présenter lors de mon quotidien et aussi dans les rêves.

Des choses inhabituelles vont stimuler cette acuité différente. Le comportement des autres va être parfois agréablement surprenant mais aussi le mien. Je vais redécouvrir ma

⁹Extrait d'une conversation entre Silo et Salvatore Puledda, matériel inédit, en circulation interne.

spontanéité perdue depuis l'enfance. Alors que j'avais l'impression d'être égaré, tout, l'a priori mauvais comme l'a priori bon, va me paraître évident en prenant du sens. Une impression comparable dans le passé, à ce que j'ai pu éprouver parfois par la magie de l'état amoureux. Les choses paraissent arriver spontanément sans cause mais avec sens. Mon présent, mon futur s'illuminent et mon passé aussi, ainsi revisité avec le soupçon du sens. Je ne suis plus un être de conséquences mais de sens. Je suis celui qui prolonge ce sens. C'est un sentiment de réconciliation et de retour à la source du désir. Ma perception du monde et des autres bascule et devient plus lucide, je commence à douter des déterminismes et je me sens capable de faire ce qui est interdit : modifier et choisir la réalité. J'éprouve le sentiment d'être un tout petit, perdu qui cherche l'attention d'un plus grand à la force bienveillante. Je vais me laisser guider et des idées et des perspectives nouvelles surgissent. Les espoirs à l'arrêt trouvent enfin des réponses et aboutissent tout naturellement.

Au moment où je m'aperçois que ma demande a été réalisée, je me rends compte qu'elle a pris parfois de sacrés détours et des aspects inattendus au point de rendre presque secondaire son résultat tant l'expérience elle-même est grisante. La demande m'échappe et elle se transforme elle-même avec plus valeur en soi. Je finis par m'interroger si j'étais bien à l'initiative de la demande tellement je me sens dépassé par des forces qui se jouent de mes actes habituels et de mes déterminismes. Je parais transformé par la réponse qui me vient de la Demande et de même changé par celle-ci pour pouvoir y accéder avant même de l'avoir évoquée. Je suis désarçonné car avec la Demande, j'ai ouvert une porte sans pouvoir la refermer. Derrière cette ouverture, il y a un vortex d'énergie qui m'entraîne vers des espaces profonds plus puissants que la volonté du moi. Ce dernier, dans un sursaut pour se maintenir à sa place habituelle, cherche à se soustraire de cette attraction vers l'inconnu. Malgré cette résistance réflexe, c'est plaisant ainsi, car c'est ce que veut l'être profond —que je suis mais que je ne conçois pas encore— pour aller plus loin que le moi.

Le paradoxe de la demande liée au désir "rationnel" de la mémoire

La question qui se pose à présent pour moi c'est la relation au désir habituel « rationnel » en tant que frein à la pratique de la demande.

Pour me faire comprendre, il me faut d'abord distinguer deux aspects dans le désir : son acte et son objet vers lequel est orienté l'acte. Ce que j'entends par désir rationnel de la mémoire c'est une représentation de ce que je voudrais et de quelle manière mes actes vont se dérouler dans mon imaginaire jusqu'à l'objet de mon désir. Des actes de protention¹⁰, suivant une étape, puis une autre et ainsi de suite, et que je visualise, vont se structurer en une chaîne causale et me procurer plus ou moins un sentiment de confiance tant que l'acte et l'objet ne sont pas dans le présent effectif de leur accomplissement.

¹⁰«Ainsi, par exemple, dans chaque perception extérieure, les côtés de l'objet qui sont « réellement perçus » renvoient aux côtés qui ne le sont pas encore et ne sont qu'anticipés dans l'attente d'une façon non-intuitive comme aspects « à venir » dans la perception. C'est là une « protention » continue qui, pour chaque nouvelle phase perceptive, prend un sens nouveau.» Edmund Husserl, *Méditations cartésiennes*. Edition 2001, Bibliothèque des textes philosophiques J. Vrin, p. 82

Cette forme du désir ne me posera pas trop de difficultés pour des choses simples et à court-terme, mais ce sera plus incertain pour des désirs avec des objets plus éloignés dans le temps et plus complexes.

Au terme de l'acte, des tensions vont émerger rapidement dues au décalage perçu entre l'a posteriori de la protention et l'a posteriori de l'accomplissement de l'acte et l'objet. Dans ce sens, si je ne veux pas mettre de tension dans ma Demande, je dois lâcher le désir rationnel de l'objet de la demande et le souhait qui est inclus dans la demande.

Toujours dans ce même registre de désir, il me faudra distinguer le désir d'un objet externe, plus ou moins facile à identifier, de celui d'un objet interne au registre de détente comme la paix intérieure. Ce dernier me paraîtra bien plus subtil et paradoxal car les objets internes de ce type me paraissent éthérés et je ne les visualise pas forcément comme des désirs. De leur emplacement, il me faudra comprendre que par l'inhérence de leurs tensions en opposition au registre de paix, leurs actes, par leur mémoire, vont inévitablement échouer. Il me faudra donc identifier d'abord le désir rationnel comme une tension pour envisager de le relâcher ensuite.

En poursuivant cette réflexion, il m'est revenu en mémoire l'allégorie du piège à singe, que Silo avait évoqué, il y a de nombreuses d'années. Il décrivait ce singe voulant attraper un objet étincelant à l'intérieur d'une amphore au goulot trop étroit pour faire sortir l'objet avec sa main refermée sur lui. Le singe restait coincé par son entêtement à vouloir maintenir l'objet et se retrouvait immobilisé par le poids de l'amphore trop lourde pour lui à déplacer.

Que nous dit cette allégorie? Qu'il faut peut-être lâcher le désir quand il est frustré pour retrouver notre liberté. Peut-être aussi une morale qui montrerait que l'acte de posséder nous possède ?

L'histoire paraît s'arrêter là mais elle ne me dit pas comment atteindre l'objet en restant libre faute de pouvoir me l'approprier. Me voici, de nouveau, avec ce paradoxe et ce dilemme apparent entre le désir rationnel de la mémoire et le lâcher prise. A partir du moment où je commence à entreprendre un projet ou même une Demande, survient cette tension interne. J'ai crainte de ne pas voir mon souhait aboutir par l'enchaînement du doute et d'une perte de foi dans ma capacité à réaliser des choses à cause des expériences répétées de l'échec.

Je disais plus haut que les tensions étaient liées à des représentations du désir rationnel de la mémoire que je souhaitais suspendre, mais le fait de désirer avec une tension traduirait une contradiction, comme lorsque je désire (tension) la paix intérieure (distension). Ma mémoire semble vouloir saisir du vent en voulant atteindre un futur semblable à une arlésienne. Cela peut me paraître insoluble de pouvoir dissocier le désir de ma mémoire car cette aporie¹¹ m'amène à douter du désir en soi. Le non-sens de cette réflexion me pousserait à en douter car si je devais être sans désir, une vie sans projet me paraît absurde.

¹¹Une aporie (en grec *aporia*, absence de passage, difficulté, embarras) est une difficulté à résoudre un problème. Contradiction insoluble dans un raisonnement.

Je sais, par expérience, que je peux lâcher, surtout quand la frustration de ne pas pouvoir atteindre l'objet du désir m'a usé jusqu'au sang... Mais, désirer tout en lâchant cela me paraît plus compliqué.

Est-ce qu'un désir qui n'est plus associé à une tension reste un désir rationnel comme je l'ai décrit plus haut ? Dans l'étymologie latine, "désirer" est *desiderare*, c'est-à-dire "regretter une absence". Je le comprends peut-être comme un pis-aller. En l'absence de ce que pourrait m'offrir la vie, je le désire. Une compensation liée à un sentiment de frustration.

Faudrait-il abandonner définitivement cette figure de style en oxymore "détendre un désir" ? Une terminologie mal définie et chargée par la mémoire paraît m'induire dans une erreur fondamentale. Elle serait inadéquate car le désir par la mémoire semble être une tension en soi et une erreur en soi surtout quand ce désir veut atteindre un objet peu défini ou improbable. Un désir/mémoire en direction d'autrui, par exemple, est obligatoirement abductif et source de violence. Si on n'est pas handicapé, le désir simple de sauter ne fait pas débat mais devient une frustration s'il est transposé à un objet incertain de désir incertain. Par contre "la demande" et "le souhait", ces termes comparables quand ils sont tournés vers l'incertitude, induisent un désir différent de transcendance qui s'émancipe de l'enchaînement de la mémoire.

La demande peut être une réponse en remplacement du "désir/mémoire"¹² qui me pose problème car ce dernier gère avec tension l'incertitude de l'objet à atteindre et tout ce qui est constitutif à la démarche pour faire une demande. L'oubli de l'objet de la demande ainsi que la demande en soi sont des objets éminemment incertains et deviennent à leur tour des désirs qui me remettent dans la tension.

J'ai fait une demande mais cela ne va pas être si facile de l'oublier pour suspendre la tension. Cela dit, tout espoir n'est pas perdu car la demande n'est pas le seul acte dans ce registre paradoxal... L'endormissement mais aussi l'amour et l'humour sont des actes qui ne sont pas du seul fait de mon désir et ils ne se réalisent pas bien voire pas du tout quand il y a une tension, tout comme pour la demande. Ce sont des phénomènes que je provoque ou que je déclenche, mais qui ne font pas partie des actes simples de désir comme marcher ou sauter. Mon mental ne gère pas seul certaines situations, il y a autre chose que je ne perçois pas qui le complète indépendamment de ma volonté. Plus radicalement, le sommeil s'impose à moi tôt ou tard ainsi que dans des formes moins coercitives l'amour et l'humour. Des impulsions viennent compléter mon désir et m'imprégner. L'acte/objet paraît inversé en l'acte/moi¹³. La vie se donne à moi, et seule mon impatience du désir qui cherche la certitude pour se rassurer, et mon manque de confiance en ce qu'elle peut me donner, sans l'exiger, semblent me créer des tensions. Et par l'aveuglement de celles-ci, détourner mon attention de ce que la vie m'offre.

¹²Concept personnel qui découle de ce que j'ai décrit plus haut.

¹³ Concept personnel : Il ne s'agit pas de l'acte de l'aperception vers l'objet "moi", je m'aventure dans un nouveau concept pour exprimer que de la suspension émane un acte en tant que réponse à la Demande.

Ma réflexion étant ainsi piégée par une vue de l'esprit du désir, je m'en détourne pour avancer vers une solution alternative. J'ai découvert un autre type de réponse en dehors du champ de la réflexion, c'est-à-dire, la relaxation à partir de mon corps pour atteindre mon mental et l'aboutissement de mon désir. La relaxation devient un aspect empirique d'une demande cohérente. Je comprends donc que l'acte/objet semble être une tension en soi et la distension, l'affaiblissement de cet acte vers un espace plus tranquille qui semble agir de lui-même.

Pour mieux m'expliquer, je reviens à la relaxation qui est donc une pratique psychophysique pour atteindre l'état de détente indissociable de la demande, mais aussi un état de relaxation qui va me situer à l'entrée de l'interaction avec la vie immédiate qui se donne à moi. L'atténuation de mon activité mentale par la relaxation aura pour tendance de repositionner mon attention vers le "moi transcendantal"¹⁴ et toute autre pratique qui peut me faire apparaître spontanément l'universalité ou plus précisément les structures universelles définitives¹⁵.

Cela peut paraître beaucoup de choses pour une relaxation mais c'est en quelque sorte l'indicateur ou le guide ultime pour moi, le centre de gravité de mon ascèse et, curieusement, un des rares désirs cohérents avec la détente car il estompe les tensions. Cela est le guide absolu à partir duquel mes réflexions ont compris l'erreur et découvert par réduction phénoménologique la saveur de la vérité apodictique¹⁶. De même pour la pratique de la demande, la prise de conscience de mes tensions et l'acte de me détendre sont la source cénesthésique de mes transferts. Il y aurait donc une transmission indirecte entre l'acte de volonté habituel et celui de la demande. C'est bien pratique de savoir que l'acte du désir puisse tout de même intervenir. Mais il a un rôle mineur réduit à l'évocation et ensuite doit s'écarter pour ne plus m'aveugler par l'intensité de son acte et laisser mon regard libre d'être attentif à ce qui va le compléter. Par comparaison, c'est une disposition interne similaire à une étape me rappelant celle de l'expérience de Force¹⁷. Une expérience que je ne trouve pas si évidente que cela à pratiquer car de la même manière je provoque un phénomène qui ensuite en complément agirait seul, de lui-même et que je devrais à son apparition, accueillir. C'est très rare pour moi d'y parvenir, mais mon expérience à ce sujet n'est pas un critère d'évaluation car je la pratique rarement. Ce qui n'est pas comparable à la demande que je peux faire plusieurs fois par jour. L'expérience de force, la demande sont des pratiques qui se travaillent assidûment comme toute autre discipline si je veux expérimenter une avancée et un savoir. Il y a progression et cela aboutit parce que je répète ces exercices avec une persistance issue de ma connexion au soupçon du sens.

¹⁴Le concept du Moi transcendantal s'inscrit depuis Descartes et développé par la suite par Husserl dans *Méditations cartésiennes*.

¹⁵Relatées dans le pas 12 des méditations de la *Discipline Mentale*.

¹⁶Apodictique, du latin apodicticus, du grec apodeiktikos, démonstratif, évident). Se dit d'un jugement ou d'une démonstration caractérisés par la nécessité logique et l'universalité. *LAROUSSE*

¹⁷Silo, *Le Message de Silo*, L'expérience de paix et le passage de la Force p. 57. http://www.silo.net/system/documents/10/original/Mensaje_fr.pdf

À propos de l'étape de la relaxation

L'étude de la demande et son développement s'inscrivent en tant qu'aspect constitutif dans la sphère de mon ascèse et comme expérimentation des phénomènes immédiats se présentant à ma conscience. La relaxation et l'aperception de mes tensions internes sont devenues évidentes dans mon processus comme une nécessité bien avant que mon attention se porte sur la demande elle-même. Sans cette frange du processus, ma conception de la demande en tant qu'acte mental serait incomplète. Cette prise de conscience de mon vécu physique interne a été, sans le savoir au départ, ma première connexion avec ce qui est transcendantal en moi. Cela a été, cela est et sera mon guide absolu que j'ai étendu naturellement à la pratique de la Demande. Comme je l'ai déjà décrit dans le chapitre précédent, une Demande valable est une Demande faite en état de détente. Me contenter de modifier une représentation mentale de ce que je souhaite changer dans ma vie ne suffit pas. Je dirais même que la relaxation peut se suffire à elle-même pour faire une Demande sans même chercher à modifier forcément mes représentations. Dans la pratique, je me représente mentalement ce qui me tourmente jusqu'à constater mes tensions. À partir de ce moment, je vais faire quelque chose d'extraordinaire, complètement à contre-courant des habitudes du mental, je vais me relaxer tout en maintenant l'image du tourment. En me rapprochant, par la relaxation, du Profond, même s'il n'est pas représentable, il semble motiver en complément l'apparition spontanée de nouvelles représentations. J'ai remarqué, grâce à cette pratique que, plus ce type de Demande se fait conjointement à la nécessité de modifier un vécu en crise et plus les changements peuvent être impressionnants.

La forme mentale causale dans la tendance qui viendra inévitablement perturber ma Demande

Les tensions ne seront pas les seules à me freiner dans ma Demande. La pensée rationnelle, comme son approche empirique, est aussi un frein important et mériterait peut-être un écrit à lui seul, mais je me contenterai ici de commencer par l'affaiblir en doutant de certitudes et même de vérités absolues issues du rationalisme et de l'empirisme. Ce qui vient s'imposer à l'esprit quand je conçois la Demande est l'inhibition imposée par la pensée rationnelle. La Demande me pose en apparence un problème car elle semble en opposition par sa structure acausale au rationalisme ou du moins l'idée normative que je m'en fais sans être conscient que cette résistance est dictée par la construction historique de la pensée issue des siècles précédents. Pour prendre de la distance avec cette injonction, je vais tenter de résumer et faire la critique en quelques lignes de ce long processus de la pensée moderne. Depuis les Lumières du XVII^e siècle apparaît une nouvelle approche de la connaissance, l'empirisme et le rationalisme qui vont progressivement se distinguer de la théologie et de la métaphysique par le biais du positivisme pour s'affirmer définitivement indépendante à partir du XIX^e siècle. Ainsi se trouvent invalidées les tentatives de démonstration rationnelle de l'existence de Dieu : contre l'argument ontologique de Saint Anselme et de Descartes, Kant explique que du simple concept de Dieu, on ne peut en déduire analytiquement l'existence. « J'ai donc dû supprimer le savoir pour lui substituer la croyance. »¹⁸ En réduisant Dieu ou le divin à un concept, Kant me semble tirer ses déductions que du concept et non de l'immanence du divin.

À partir peut-être de cette confusion, le positivisme ne se contente pas seulement de se

¹⁸Emmanuel Kant, *Critique de la raison pure*. Préface de la seconde édition.

distinguer mais rejette toute connaissance en dehors de sa sphère épistémologique et s'est positionné en tant que nouveau monisme, le scientisme. En héritant de cette pensée par l'éducation, je suis progressivement depuis ma naissance formé à un regard empirique et causaliste de ma forme mentale¹⁹. Le positivisme va agir malgré moi comme un filtre qui donne une vision rationnelle de l'univers mais aussi en tant que inquisiteur de ma pensée en rejetant la constitution acausale de la demande. Ce filtre causaliste est un axiome qui date de l'antiquité mais qui s'est réactualisé depuis les lumières avec des philosophes comme Spinoza "*Étant donnée une cause déterminée, il en suit nécessairement un effet, et, au contraire, s'il n'y a aucune cause déterminée, il est impossible qu'un effet s'ensuive*". Ceci est devenu aujourd'hui une vérité absolue que personne n'ose contester, même pas, semble-t-il, le plus fanatique des religieux. Empiriquement, je sais que si je saute de ma fenêtre du cinquième étage, je vais inévitablement tomber et me blesser ou mourir. Mis à part l'axiome de causalité du XVIIe siècle, je sais par l'expérience de ma mémoire que cela va arriver indiscutablement et indifféremment de mes croyances religieuses ou de toute autre abduction métaphysique. Pourtant quand je fais une Demande, il me semble bien que je transgresse cette loi absolue tant de l'expérimentation que de la perspective épistémologique. Je comprends que ma pensée ne dépend pas forcément de cette loi. Elle peut tout de même se dissocier de cette certitude. Elle peut faire un écart à ce qui m'est présenté comme inévitable. Comment se fait-il que dans un univers matériel et causal puisse exister, immergée dans sa sphère légale, une pensée intentionnelle (une pensée impulsée par l'intentionnalité) qui s'en affranchit²⁰ ? C'est une question sans réponse mais qui m'amène à douter de la légitimité même de l'idée de limitation au possible.

Dans ses conférences sur la méditation transcendantale qui furent données à Buenos Aires et à Santiago du Chili, en 1972, Silo abordait cette critique transcendantale de la forme mentale aristotélicienne qui me laisse sans voix.

« Il est très difficile pour nous, formes mentales éduquées dans ce type de société, dans ce type de culture, de penser au simultané. Nous sommes encore causalistes aristotéliens : "en premier ceci, après l'autre et encore après celui qui suit". Nous portons un ordre mental que nous essayons également d'appliquer à notre vie quotidienne. L'idée de simultanéité, l'idée de concomitance des systèmes, nous semble impossible. »

Je parle, en ce sens, de la pensée pure qui ne se justifie pas mais peut être mise en évidence par la réduction phénoménologique. Une pensée simultanée, libre de l'astreinte liée à la doctrine de causalité empirique. Cette pensée est jusqu'à aujourd'hui neutralisée en la contenant hors du champ des interactions du monde sensible. Elle continue d'exister mais

¹⁹Concept du Pas 5 de la *Discipline Mentale*.

²⁰Je le justifie pour moi-même à partir de la pensée eidétique. Cela renvoie au concept de solipsisme car je ne peux pas le démontrer empiriquement aux autres mais la pensée eidétique est pertinente pour l'autre. C'est de la logique pure comme les maths qui peuvent précéder la démonstration (Husserl était un mathématicien). C'est l'expérience subjective indiscutable que je peux le faire mais qui n'est pas démontrable de manière empirique. Par exemple: J'existe en tant qu'être conscient de lui-même mais je ne peux pas le démontrer empiriquement aux autres mais c'est la seule certitude que je puisse avoir de l'existence. C'est un paradoxe en trompe-l'œil, motivé par le prisme déformant du scientisme et de la pensée causaliste.

reste cantonnée en tant qu'abstraction, croyance, art, imagination, spéculation, dérivatif, compensation, folie et expérience interdite. Me voici divisé avec une pensée enchaînée par les déterminismes des concepts rationnels modernes. Mais malgré cette chape de plomb qui m'empêche de m'envoler, je peux faire l'expérience, accessible à tous, avec un effort raisonnable, de penser autrement ma réalité. Je vais me rendre compte à quel point cela peut être pénible d'aller contre ce flux de la tendance rationnelle de ma forme mentale et cela va me paraître contre-nature voire prohibé. C'est un acte rebelle de ma pensée, une révolution interne qui va repositionner au premier plan de l'espace de représentation ce qui a été délaissé par mon attention depuis l'enfance. Alors que tout me porte à croire à des conséquences inévitables qui me déplaisent, je vais avoir l'insolence de choisir mon destin comme il me plait vraiment : *rex voluntas*²¹. C'est pour moi faire une Demande profonde. Je suis indifférent au déterminisme de l'axiome de causalité. Je coupe court à la chaîne causale qui devrait normalement justifier ce qui est possible ou pas, pour atteindre mentalement le destin qui me plait. Je pense que je peux parler aussi de *suspension du moi*²² dans cet aspect entre l'espace effectif qui sépare ma Demande de ce que je voudrais vraiment.

La foi

Je souhaite aussi aborder la foi concernant la Demande en tant que construction. Elle ne se manifestera pas par un simple acte de volonté instantané ou une morale mais elle va se renforcer à mesure d'évoquer la Demande, de l'expérimenter par son vécu des modifications "irrationnelles" mais effectives et par l'observation déconcertante de cet environnement de phénomènes simultanés. Je ne vais pas commencer par sauter par la fenêtre pour expérimenter le pouvoir de la Demande, mais je vais progresser en commençant par ce qui me paraît le plus irrationnellement raisonnable à dépasser et renforcer la foi à mesure que je douterai de l'illusion. Progressivement, je me dirige jusqu'à l'impossible à réaliser pour envisager de résoudre les défis, a priori insurmontables, qui se profilent dans ma vie et dans le monde. Il se peut qu'à l'avenir l'humanité ne puisse plus avoir la foi dans l'avenir à force de buter sur les difficultés engendrées par le mur mental du nihilisme. On aura probablement besoin à ce moment de gens avec foi, transcendés par la Demande et capables de réaliser l'impossible.

Cette foi va grandir aussi car je vais porter mon attention tout en lui donnant de la valeur pour la mettre au premier plan de ma conscience. Je considère la foi comme une énergie transcendantale dans le sens qu'elle agit de sa propre nécessité. Je la perçois à l'intérieur de la sphère de ma conscience mais indépendante de ma psychologie. C'est une énergie sans la contrepartie de la fatigue physique qui me paraît gratuite, c'est une énergie inépuisable.

²¹Un rapprochement possible avec un passage énigmatique de l'expérience guidée *L'action salvatrice*, dans Silo, *Expériences Guidées*, Éditions Références, Paris 1997.

²²La "suspension du moi" : concept développé par Silo, dans *Notes de Psychologie*, chap. *Psychologie IV*, et expérimenté dans les *Disciplines*. <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>

Le remerciement

Existe-t-il une bienveillance transcendantale ? Je ne le crois pas, je le sais.

Étant adolescent, j'ai eu la chance d'avoir gardé le souvenir d'une expérience comparable à une EMI²³ que je n'ai jamais oubliée. Après avoir perdu connaissance suite à un choc à la tête, je me suis ainsi retrouvé dans une autre dimension, au fond de quelque chose, sans lumière et sans aucune représentation mais curieusement, j'ai goûté dans le même temps la saveur de l'amour universel. Cette impression, comme un repère qui m'a servi pour identifier ce que j'ai ressenti tout au cours de ma vie et de mon processus chaque fois que je me suis approché de la profondeur.

Le remerciement sera la reconnaissance des réponses du Profond à la Demande pour me souvenir, m'imprégner et consolider la foi. Ainsi, semblable à un effet de capillarité ascendant et par l'importance affective que je lui porte, cette bienveillance immanente vient progressivement diffuser son influence dans mon style de vie au quotidien.

"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."²⁴

²³EMI : expérience de mort imminente.

²⁴ Silo, *Le Message de Silo, chap. XIII Les Principes*.

Bibliographie

- La *Discipline Mentale*, production interne. Disponible sur le site du Parc la Belle Idée. <https://www.parclabelleidee.fr/docs/lesquatredisciplines.pdf>
- Husserl, Edmund, *Méditations cartésiennes*. Éditions Vrin, Paris 1992.
- Husserl, Edmund, *De la réduction phénoménologique*, textes posthumes (1926-1935). Édition Jérôme Million, 2007.
- Kant, Emmanuel, *Critique de la raison pure*. Traduction par Jules Barni. Éditions Germer-Baillière, 1869. https://fr.wikisource.org/wiki/Critique_de_la_raison_pure/2
- Silo, *Expériences Guidées*. Éditions Références, Paris 1997.
- *Silo, Le Message de Silo*, Éditions Références, Paris 2010.
- *Silo, Notes de Psychologie*. Éditions Références, Paris 2011.
- *Silo à ciel ouvert* (Discours publics de Silo à Punta de Vacas et dans certains Parcs d'Étude et de Réflexion entre 1969 et 2007). Éditions Référence, Paris 2007.