

## Processus d'Ascèse d'avril 2012 à novembre 2014

*Ceci synthétise un récit d'expérience personnel et en aucun cas vient affirmer définitivement des étapes, des chemins, des registres et façon d'expliquer les choses. Tout cela, avec l'échange continu que nous avons sur ce chemin de l'Ascèse, viendra avec le temps confirmer ou corriger et sûrement approfondir ces interprétations, intuitions et conclusions.*

### La conscience de soi, plus que l'attention dirigée ?

Depuis que j'avais entamé un travail assidu dans l'Ascèse, je me mettais comme un mini dessein, à chercher obsessionnellement, jour après jour, ce que dit Silo dans le matériel de l'Ascèse : "Ce qui est le plus important c'est l'emplacement".

1/ Première étape :

Pendant des semaines, je reprends le travail quotidien sur la configuration du Guide, puis le travail de l'évocation du Guide, puis celui de la demande au Guide, puis celui du remerciement au Guide. Je parlais aussi d'un postulat : « Moi je ne sais pas quoi faire ni vers où aller, Lui saura ». Un jour, je me suis rendu compte que j'avais pu choisir entre les réponses mécaniques de la conscience et celles du Guide qui arrivent quand "on écoute le silence". Je pensais frôler à ce moment-là, cet emplacement si important, la conscience de soi.

Plus tard en continuant les pratiques avec le Guide, j'expérimentais de nouveau cet endroit, jusqu'à graver un registre cénesthésique très précis (un point au centre de la tête). De plus cet endroit était comme une porte qui ouvrait sur beaucoup de choses :

- D'abord il m'a semblé, à cette époque, sentir, dans l'atmosphère que génère cet emplacement, ce que je pensais être le Dessein.
- Puis, il m'a semblé sentir la naissance de quelque chose de nouveau, d'un être nouveau, peut-être l'Esprit, peut-être le "jumeaux céleste" des soufis, en tout cas un autre registre de ce que "je suis", un autre état de conscience, une autre façon d'être.
- J'eus la certitude d'un véritable changement, une véritable promesse de surpassement des conditionnements de la machine psychophysique, une promesse de réelle Liberté.
- J'eus la certitude que je ne retournerais jamais dans le "non-sens". Des hauts, des bas, des contradictions, des doutes, des erreurs, des déserts oui, mais jamais plus le non-sens ; Ce profond enfermement dans lequel je retournais régulièrement dans mon processus.
- Je n'avais plus à me battre contre moi-même pour changer. Car "je" n'étais plus la machine.
- Une certaine suspension des mécanismes d'appropriation et de possession du "moi"
- La paix et la joie se font sentir.

Silo : *"Connaître la propre machine pour cesser d'être une machine"*

Je sais qu'il n'arrive pas les mêmes choses à chaque personne qui atteint cet endroit, mais noter ces indicateurs était une façon pour moi, de graver plus de choses qu'un registre cénesthésique qui a lui seul n'était pas suffisant pour y retourner chaque jour. Il fallait en quelque sorte "charger" l'atmosphère générée. Cet emplacement promettait donc beaucoup de choses mais comment le maintenir ?

2/ Deuxième étape, un autre travail quotidien pour renforcer cet emplacement :

Je m'accompagnais de "notes de psychologie" qui à la lumière de cette expérience de conscience de soi, prennent une autre ampleur évidemment. Je me suis dit : « si je laisse mon regard "vadrouiller" dans le monde externe ou interne, il va aller où bon lui semble suivant la recherche mécanique de l'équilibre du psychisme, guider par ses instincts de conservation, la

charrette du désir, me balançant du plaisir à la souffrance. Mais surtout cela va me ramener tôt ou tard vers le non-sens.

J'aspire à un état d'éveil, j'aspire à être connecté au Sens, j'aspire à ce nouvel être humain qui est en train de naître, et cela vaut le coup de choisir vers où et vers quoi lancer le regard. Pour cela je dois être en conscience de soi, un peu "au-dessus" des rêveries habituelles, et je peux être aidé par mon Guide. Je me mets donc à apprendre tous les jours, à me réveiller, passer par le demi-sommeil, puis la veille et ses rêveries et faire une demande au Guide pour être en "conscience de soi". Je précise que je n'arrive pas à définir si cet emplacement est un niveau de conscience ou bien un état de conscience. Tous les matins, guider par la nécessité de l'Eveil véritable, c'était comme gravir des échelons, simplement en observant l'ambiance, le registre et le fonctionnement qui se donnent dans chaque niveau.

Dans l'ambiance du demi-sommeil, "je" ne pouvais pas faire grand-chose, les images défilent rapidement sans grande cohérence, et la densité du brouillard de ce niveau empêche de savoir où on va. Le registre est de lourdeur et comme ballotté dans tous les sens. J'attends que le brouillard se désépaisse. J'observe, mais avec beaucoup de difficulté.

Dans l'ambiance de veille, les choses prennent un sens. Le brouillard est tombé, l'attention, la réversibilité, le sentiment d'ordonner les événements et de donner des réponses deviennent disponibles. Le registre est quand même d'être dépendant des rêveries agissantes, des influences des niveaux de demi-sommeil et sommeil.

Suite à l'évocation du Guide, sa présence se faisant, je demandais l'Eveil véritable et j'attendais, jusqu'à ce que je sente l'ambiance de l'état visé : calme interne, distance avec le monde et avec la mécanique de la conscience, ouverture des multiples quoi faire, registre de liberté, silence mental.

Je me mets à penser que dans le futur, l'être humain ira à cet endroit aussi facilement que nous allons en veille aujourd'hui.

3/ Troisième étape, nouveau travail quotidien.

Plus tard, cette pratique d'aller en conscience de soi, finalement de déplacer le moi-attention au centre, m'invitait à aller voir la racine de toute chose. Et dans ce cas la racine du propre regard.

Observations dans cette troisième pratique :

La mécanique est que "je" regarde une "chose" (un train, une affiche, une personne, un climat, une situation, les trucs de ma vie qui me plaisent ou ceux qui ne me plaisent pas) et c'est la "racine", qui guide mes actes de penser, sentir et agir dans un circuit fermé d'enchaînement. Toute la journée mon regard habituel peut être en train de se promener sans que j'intervienne une seule fois dans le choix de ce qu'il regarde. C'est sur le moment antérieur à ce choix que je dois travailler, sur l'emplacement depuis où je regarde et ensuite sur la recherche intentionnelle des "choses" qui vont me servir pour évoluer dans l'Ascèse.

Alors chaque jour, j'ai observé : Pourquoi je regarde telle chose ? Et quelle est l'intention qui le guide ? Je prêtais attention sur l'objet regardé (pensée, acte, etc.), puis sur sa racine (la croyance de ce que cela m'apporte, le désir, la mécanique de la compensation), puis sur son emplacement, depuis où il partait, l'intention. Je pouvais le faire plusieurs fois dix minutes par jour comme une nouvelle pratique et plus tard, je pouvais le faire toute la journée dès que je n'étais pas occupé par une activité importante. Dans ce travail quotidien, on expérimente aussi un déplacement du moi-attention vers le centre, vers la conscience de soi.

Par accumulation de ces pratiques et expériences, le registre de soi change et le "moi" devient une réelle illusion, il se différencie de la machine et apparaît la liberté de choix. De là une autre

Intention peut être sentie, celle du Dessein. J'en ai conclu que cela me menait vers la construction d'un nouvel état de conscience, une nouvelle structure de conscience disposée à l'inspiration.

**Conclusion** : L'état de "conscience de soi" transcende la mécanique et ouvre au choix de quoi regarder, et le Dessein, lui, essentiellement complémentaire, offre la direction. Le registre est de se sentir au service de l'Intention évolutive.

Au fur à mesure ma mémoire a gravé des procédés, me réveiller (vraiment) chaque matin, l'évocation, la demande et le remerciement au Guide, lancer mon regard sur une chose réellement choisie, retirer mon regard sur une chose non choisie (plaisante ou déplaisante), méditer sur ce qui m'arrive dans ce chemin d'évolution pour augmenter ma compréhension, me laisser envahir par le Sacré en moi, chercher le Sacré en dehors de moi et me laisser toucher, "lâcher" pour que la Force, la Bonté, ou l'Amour *agisse par elle-même*, etc...  
Mais l'état de conscience de soi reste fondamental pour la vie quotidienne et également pour la pratique d'Ascèse d'entrer dans le Profond. "*C'est l'emplacement le plus important*".

Ce processus (qui inclut quelques travaux de transferts) en deux ans et demi a permis de construire un nouveau style de vie, renforcer la coprésence du Dessein (sa charge et sa précision), progresser dans la pratique d'Ascèse et finalement entrer dans une vie d'Ascèse.

Olivier Georges  
Parc d'Etude et de réflexion La Belle Idée.  
Novembre 2014