

À PROPOS DE LA CONSCIENCE

Synthèse d'expériences et de compréhensions

Victor Piccininni

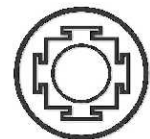
vpiccininni@gmail.com

Centre d'Étude

Parcs d'Étude et de Réflexion - La Reja

Février 2022

Traduction Ariane Weinberger – Fév. 2022



Sommaire

Introduction.....	3
I. Qu'est ce que la conscience humaine ?.....	4
II. Conscience et attention.....	5
III. Registres de la conscience.....	6
IV. Conscience et regards.....	7
V. La conscience et le "moi"	8
VI. Conscience et niveaux de fonctionnement.....	9
VII. Conscience et mobilité.....	11
VIII. Conscience et temporalité.....	12
IX. Conscience et Silence.....	14
X. Conscience et conscience objective.....	15
XI. Conscience. Évolution, Plan, Destinée.....	16
XII. Synthèse finale.....	17
 Bibliographie (références).....	 18

Introduction

Cet écrit a pour sujet la **conscience humaine**.

"À propos de la conscience" est un regard de la (ma) conscience sur elle-même. C'est une tentative de réflexion et de recherche de réponses aux questions qui ont surgi à son égard, à mesure que la méditation et le travail intérieur progressaient.

Qu'est-ce que la conscience ? Comment est-elle en relation avec le monde ? Vers où se dirige-t-elle ?

La nécessité s'est fait sentir de répondre aux interrogations sur son existence, son fonctionnement, son origine, son processus, sa relation avec d'autres phénomènes de l'intériorité et de l'extériorité humaine, ainsi que sur ses possibilités futures de croissance et d'évolution.

Dans l'œuvre étendue de Silo, les explications et les pratiques relatives à la conscience et son fonctionnement sont amplement et magistralement développées. Aussi le présent travail est-t-il fondé sur ces enseignements et sur mon intention de les intérioriser par la réflexion, par l'étude accompagnée de l'exercice et de l'expérience immédiats (de ce qui a été étudié) ainsi que par la pratique soutenue.

De ce point de vue, cet écrit est une synthèse personnelle de compréhensions et d'expériences.

I

Qu'est ce que la conscience humaine ?

Ce n'est pas un objet. Ce n'est pas un organe physique. Ce n'est pas seulement un espace mental.

Ce n'est pas l'intellect¹, ce n'est pas le "moi"², ni l'âme³, bien que beaucoup la désignent par l'un de ces termes ou la confondent avec ceux-ci.

Qu'est-ce alors ?...

La conscience est la structure-de-coordination du psychisme humain, qui cherche constamment à s'adapter, à croître et à évoluer. Elle est interne et psycho-physique. Elle coordonne notre penser, notre sentir et notre agir.

Elle est recherche et tendance vers quelque chose. Elle est réflexion, elle est intention. Elle est intentionnalité.

Elle est fondamentalement la possibilité personnelle de "se rendre compte".

Elle n'existe pas isolément en tant que "conscience" puisqu'elle est toujours une structure en fonctionnement et en mouvement qui *tend* vers quelque chose, **elle est toujours "conscience de..."**.

La conscience est la structure capable de percevoir, de structurer, de coordonner et de créer, structure que possèdent les différentes espèces vivantes dans leurs différents degrés d'évolution et d'adaptation au monde. Elle atteint son degré le plus élevé dans l'être-humain-conscient qui impulse sa propre croissance et évolution.

1 **Intellect/centre intellectuel.** Psychologie du Nouvel Humanisme. Un des centres de réponse du psychisme humain responsable des activités d'abstraction et de réflexion. Silo, *Notes de Psychologies* (Psychologie I, chap. 5.1, p. 56), Éditions Références, Paris 2011.

2 **Le moi ou "moi psychologique".** Psychologie du Nouvel Humanisme. Épiphénomène de la conscience humaine. La somme des données des sens et de la mémoire mais aussi une configuration particulière qui donne à la conscience l'illusion d'identité et de permanence, malgré les changements continuels qui se produisent en elle. « *C'est cette configuration illusoire de l'identité et de la permanence qui est le moi* ». Silo, *Notes de Psychologie* (Psychologie IV, chap. 2, p. 275).

3 **Âme** : également appelée "double" ou "double énergétique". Énergie psychophysique ou champ énergétique qui entoure et a pour base le corps humain et chacun de ses organes vitaux et chacune de ses cellules. Avec la dissolution du corps, ce double peut soit se désagréger, s'il n'a pas formé un "centre de gravité" qui lui octroie "unité", ou bien il peut transcender la mort physique, s'il a pu parvenir à l'unité qui génère l'esprit.

II

Conscience et attention

L'attention et l'intérêt sont les mécanismes et les outils fondamentaux de la conscience. Il n'y a pas de conscience sans attention (qui ne puisse être expérimentée)⁴ et il n'y a pas d'attention sans conscience. Et, lorsque celles-ci sont accompagnées d'un intérêt et d'un dessein, leur force d'action s'en trouve démultipliée.

La croissance et l'évolution de l'attention chez l'être humain synthétisent la capacité et la force de sa conscience qui se distingue des autres espèces.

Dans un premier temps, il s'agissait de l'attention à son corps et au monde extérieur afin de veiller à sa survie.

Son attention s'est accrue et il n'a pas fui devant le feu. Il en a pris soin et l'a multiplié pour faire croître sa vie.

Son attention s'est accrue encore et il a pu se souvenir, projeter et communiquer.

Son attention s'est accrue encore davantage et il a pu explorer sa propre intériorité ainsi que l'extériorité, explorer ses propres cellules et, dans le même temps, voler vers les étoiles lointaines.

Il existe différents degrés et types d'attention, ce qui nous permet de parler également de différents degrés ou niveaux de conscience.

Conscience, intérêt et attention sont des termes inséparables qui synthétisent les plus grandes potentialités humaines.

*Développer et perfectionner l'attention et "polir" l'intérêt,
deviennent de véritables secrets pour
propulser la conscience vers sa Destinée.*

⁴ "Conscience sans attention" : pourrait se référer au moment du sommeil profond sans images, une situation dont nous n'avons pas de registre qui nous permette d'affirmer ou de nier ce qui s'y passe ; à moins que grâce à des intuitions ou à des interprétations ultérieures, déjà en niveau de demi-sommeil ou d'éveil, nous puissions risquer une interprétation personnelle de ce qui s'est passé.

III

Les registres de la conscience

Comment la conscience se registre elle-même ?

De par sa propre tendance et son intérêt, à un moment donné, la conscience tend à s'observer elle-même, en tournant son regard vers l'intérieur. Elle prête attention et reconnaît ses propres opérations, ses souvenirs, son imagination, ses perceptions, ses erreurs et ses illusions, mais aussi ses possibilités.

Où se registre-t-elle ?

Dans l'intériorité de son propre espace mental (espace de représentation). Lorsque, depuis les limites de l'appareil visuel, elle approfondit le regard vers son intériorité, comme s'il allait vers l'intérieur de la tête.

On a le registre du fonctionnement de la conscience dans les zones supérieures de l'espace de représentation, celles qui correspondent à l'emplacement du cerveau et, plus précisément, dans cette ligne ou frange spatiale qui va des yeux vers l'intérieur de notre corps, jusqu'à la nuque (axe Z).

Le registre de la conscience est alors le registre d'un "point d'observation" (d'un observateur) qui peut se déplacer sur cet axe Z, depuis les limites extérieures des yeux vers l'intérieur et jusqu'aux limites extérieures de la nuque. C'est à partir de ce point interne d'observation que la conscience prête attention aux phénomènes (externes et internes) qui l'intéressent.

IV

Conscience et regards

La conscience agit généralement dans le monde en étant confondue (identifiée) avec ce que nous appelons le "moi" (psychologique) ou la "personnalité"⁵. Lorsque cela se produit, le "regard" s'extériorise et croit illusoirement que ce qui se passe et ce qui est observé constituent la vraie et unique réalité.

La conscience et le moi sont confondus et identifiés l'un à l'autre.

C'est de là que provient l'affirmation naïve qui dit : "Je suis... Tu es...".

C'est là que naît l'illusion de la séparation et de la matérialité comme seules réalités existantes.

C'est là que règnent la naïveté, les croyances, le regard extérieur, la linéarité du temps (passé-présent-futur) ainsi que les opinions et les interprétations les plus diverses.

Notre comportement est alors celui de la veille habituelle.

Comment séparer et différencier la conscience du "moi" ?

Qu'est-ce qui différencie l'une de l'autre ?

Comment purifier le regard que l'on porte sur soi et sur les autres ?

Comment sortir de la confusion habituelle ?

*Ces questions et réflexions soulevées par la conscience
à l'intérieur d'elle-même (de nous-mêmes),
constituent un bon départ pour l'éveil.*

5 Le "moi" (moi psychologique). Psychologie du Nouvel Humanisme. « De toute évidence, la perception, la représentation et la mémoire, mais aussi la position de l'attention dans l'espace de représentation, interviennent dans la constitution du moi. Par conséquent, on ne parle pas d'un moi substantiel mais d'un épiphénomène de l'activité de la conscience ». Silo, Notes de Psychologie (Psychologie IV, chap. 3, p. 277).

V

La conscience et le "moi"

Le *moi psychologique* ("moi") est fondamentalement une somme de représentations (visuelles, auditives, cénesthésiques).

La conscience est la capacité de coordination, de structuration et de "prise de conscience".

Le "moi" est un épiphénomène créé par la conscience en raison de son besoin d'adaptation croissante au monde qui l'entoure. Ce "moi", en tant que somme de perceptions et de représentations, se modifie instant après instant, mais la conscience, dans son action quotidienne, lui confère aussi une "permanence".

Au cours de son cheminement, la conscience se confond et s'identifie avec le "moi". La conscience croit qu'elle est le "moi". Dans cette confusion, le "moi" finit par acquérir de l'identité et de la permanence pour la conscience, et se génère alors ce qu'on appelle le "*moi-attention*"⁶. C'est là que se trouve la racine de la souffrance mentale : la conscience confuse qui croit que le "*moi psychologique*" est son identité véritable et permanente.

Une conscience qui parvient à sortir de cette confusion laisse entrevoir une issue à la souffrance mentale.

Séparer et différencier la conscience du "moi" représente un grand pas en avant vers une croissance plus poussée. Une réflexion simple et profonde renforce cette voie :

Qui suis-je... véritablement ?

⁶ "**Moi-attention**" : nom donné par Silo à l'activité de prêter attention, lorsque la conscience et le moi se superposent. « Ce "*moi-attention*" semble avoir pour fonction de coordonner les activités de la conscience avec le propre corps et avec le monde en général. Les registres de "*déroulement du temps*" et de position des phénomènes mentaux s'imbriquent dans cette coordination et le moi finit par se rendre indépendant de cette coordination. » Silo, *Notes de psychologie* (Psychologie IV, chap. 3, p. 277).

VI

Conscience et niveaux de fonctionnement

Sommeil

Pendant le sommeil (lors du sommeil paradoxal), la conscience "joue" avec les expériences et le vécu gravés dans la mémoire, et elle le fait sans réversibilité envers elle-même. À travers les rêves les plus divers, elle tente d'intégrer et d'ordonner le contenu de son vaste monde intérieur. Parfois, elle essaie, réussit et va de l'avant. À d'autres moments, elle n'y arrive pas et registre alors des tensions et des sursauts.

Rien dans l'être humain ne peut être catalogué comme inconscient. Autrement, nous parlerions d'un phénomène, d'un lieu, d'un objet ou d'un événement qui n'existe pas, puisque rien de ce qui est enregistré comme existant (physiquement, mentalement ou émotionnellement) n'est étranger à la conscience.

Parfois, très sporadiquement, une question troublante surgit en moi :

Dans ces sommeils profonds, la conscience serait-elle également présente, afin d'entrer en contact et de traduire d'autres mondes et d'autres réalités inhabituelles que je ne connais pas mais dont j'ai l'intuition ?

Demi-sommeil

Lorsque je suis réveillé (mais pris par mes rêveries), la conscience "croit" être ce qu'elle n'est pas (le *moi psychologique*). Elle confond et mélange les regards. Elle confond l'extérieur avec l'intérieur, l'intérieur avec l'extérieur. Elle se fâche, se réjouit, s'attriste, s'illusionne... elle oscille, mais reste toujours confuse.

La veille et l'éveil

En explorant et en développant ses possibilités, la conscience peut s'interroger et se chercher elle-même. Elle peut s'observer elle-même. Observer son propre fonctionnement, ses propres limites et ses possibilités. Il y a alors "conscience de la conscience". C'est la conscience-de-soi.

De nouvelles "réalités" se déploient devant elle. C'est le moment de la "prise de conscience" de ses propres confusions, de ses regards amalgamés. Mais elle découvre aussi ses capacités, sa force intérieure et extérieure, sa propre existence et sa **présence**.

Apparaissent alors plusieurs nouvelles questions. Apparaissent aussi à l'horizon de nouveaux et de captivants "mystères"...

Conscience et niveaux. Sommeil, demi-sommeil, veille, conscience de soi et compréhensions majeures. Certitudes et confusions, montées et chutes. Il n'y a rien de linéaire. Cependant, à certains moments, émerge de la conscience elle-même une réflexion profonde, synonyme d'espoir :

« Le plus important n'est pas l'oscillation, ni la confusion. Ce qui est réellement important, c'est de me rendre compte de l'existence, de la présence et de l'évolution de ma conscience...

Ce qui est réellement important, c'est de savoir vers où je vais ! »

VII

Conscience et mobilité

La conscience "observe" ce qui suscite son intérêt à partir d'un endroit donné de l'espace interne. Nous appelons cet endroit le *point d'observation*.

Elle peut aussi, de manière intentionnelle ou conjoncturelle, se déplacer dans cet espace, en allant vers sa propre profondeur (l'intériorité) ou vers le "dehors" (l'extériorité)⁷.

En allant vers les profondeurs, elle rencontre tout d'abord ses propres contenus (souvenirs, images, besoins, rêves). Si elle poursuit son chemin, elle peut rencontrer des zones de silence et des significations inhabituelles. Elle tente alors de saisir et de traduire ces contenus nouveaux et non-habituels, mais ne parvient pas à comprendre.

Si la direction est vers le "dehors", la conscience s'extériorise et tend à se confondre avec le monde des autres personnes, des choses et des objets.

Lorsqu'elle perd la perspective, que ce soit vers l'intérieur ou vers l'extérieur, survient l'identification et augmentent le désir, l'attachement, la compensation et la possession. Là se trouve l'origine de la peur, de la souffrance mentale et de la violence.

Lorsqu'elle maintient ou amplifie la perspective, vers l'intérieur ou vers l'extérieur, elle re-découvre les paysages, elle re-signifie les situations et elle comprend. Le registre de liberté grandit.

*Se déplacer dans l'espace vers l'intérieur et vers l'extérieur,
garder la perspective, "regarder" avec distance et souplesse.
De cette façon, la conscience gagne en liberté.*

⁷ L'intériorité et l'extériorité, le dedans et le dehors, sont présentés ici non pas comme des réalités absolues, mais comme des *directions* vers lesquelles la conscience dirige son attention ; les deux espaces ayant pour limite le corps.

VIII

Conscience et temporalité

Le passé existe-t-il... ? Le futur existe-t-il... ? Ou existe-t-il uniquement le flux continuuel d'un présent insaisissable ?

*Lorsque je me réfère à hier, je parle de quelque chose qui n'existe plus.
Lorsque je me réfère à demain, je parle de quelque chose qui sera peut-être,
Mais qui n'est pas encore, donc qui n'existe pas non plus...*

*Et le présent, si infiniment petit,
Seul un instant est saisi.
Mais il s'en va et il n'est déjà plus... n'existe déjà plus.*

*Dans ce jeu d'illusions,
Ô temps ! Si tu existes, qui es-tu ? Si tu es, où es-tu ?⁸*

Dans sa perpétuelle et extraordinaire évolution, la conscience a appris à jouer avec le Temps.

Elle peut "futuriser" à partir d'un passé actualisé. Elle peut remémorer depuis un futur hypothétique, encore inexistant. Elle peut se souvenir de ce qu'elle a imaginé et qui n'a jamais existé. Elle peut même imaginer comment elle voudrait que les autres s'en souviennent, sans même savoir si cela existe dans leur mémoire. Or, tous ces exemples se situent systématiquement dans le "présent". La seule expérience possible est celle dont on a le registre, et cela relève du "présent". Qu'il s'agisse d'un passé évoqué ou d'un futur imaginé, le registre est toujours celui d'une expérience *présente, au présent*.

Lorsque je dis "je me souviens" ou "j'imagine", je peux croire illusoirement que je suis dans le passé ou dans le futur. Cependant, ce que je vis "présentement" me parle d'un *présent* constamment en mouvement.

Pour toutes ces raisons, nous disons : "*La conscience humaine joue avec les temps dans le flux permanent d'un présent insaisissable*".

⁸ Victor Piccininni, *La Experiencia del Tiempo (L'Expérience du Temps)*. Parcs d'Étude et de Réflexion La Reja https://www.parquelareja.org/storage/app/media/producciones/victor-piccininni_la-experiencia-del-tiempo.pdf
Traduction française <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/experientetemps-fr.pdf>

Ainsi, l'expérience dans la conscience se présente comme une combinaison, un mélange et un mouvement de temps et de paysages. La conscience est alors une synthèse, elle est une "mixture de mondes et de temporalités".

Dans ce jeu, dans ce flux constant, la conscience peut parfois saisir et "arrêter" ce présent insaisissable. Alors, à cet instant-même, les règles du jeu se trouvent modifiées, la poésie émerge et la conscience fait l'expérience de ce qu'on appelle la "sublime éternité".

*Ce chemin,
personne pour le parcourir,
sinon le crépuscule.⁹*



⁹ Haïku japonais. Bashô (1644-1694) : l'un des grands poètes japonais, considéré comme le "père du haïku". Bashô considérait le haïku comme une ascèse du Zen, comme la possibilité de saisir l'éternité dans l'instant.

NdT. : Ce haïku a été traduit par nos propres soins. Il en existe de nombreuses autres traductions. Par exemple : « *Ce chemin, seule la pénombre d'automne l'emprunte encore* » ; ou : « *Le chemin, personne pour l'emprunter, seulement le crépuscule d'automne* » ; ou encore : « *Ah ! Ce chemin, où personne ne passe, sinon le crépuscule* » ; etc.

IX

Conscience et silence

Peut-on réduire au silence la conscience ou pouvons-nous seulement faire taire le moi ? Que se passe-t-il alors ?

La suspension et le silence du moi constituent un premier pas. Il s'agit en réalité de réduire au silence la "conscience du moi".

Faire taire la conscience du moi implique de transcender la manière dont la conscience est structurée habituellement. Il s'agit de réduire au silence les sensations physiques, d'affiner les émotions et de faire abstraction des formes et des représentations mentales, même les plus subtiles.

Apparaît alors le vide en tant que registre et sensation. C'est la structure qui essaie de se dé-structurer. C'est la conscience qui est là, dans le vide, et qui lance son "acte", sans "objet" (le moi) pour le compléter.

L'énergie flotte et ne cherche pas à se compléter avec un objet quelconque.

Je constate qu'il y a des registres et des expériences ; des sensations subtiles parcourent mon corps. Il y a donc conscience... mais conscience "de quoi" ? C'est le vide, mais ce n'est pas le néant. Qu'est-ce que c'est ?

*Le centre d'intérêt des travaux supérieurs du mental
porte sur la conscience, et non sur le moi.*

X

Conscience et conscience objective

Dans son travail sur elle-même, la conscience peut aller vers son intériorité et se révéler à elle-même, en se différenciant du *moi* et en découvrant la profondeur et la richesse du monde intérieur.

Elle peut aussi aller de l'intériorité vers l'extériorité (monde extérieur). Cet "aller" vers le monde extérieur peut se faire en s'identifiant au *moi*, auquel cas l'observation sera celle de la veille habituelle, et la conscience ressentira le monde comme étant "séparé" d'elle. Ou alors, elle peut parvenir à un certain degré de libération des registres et des attachements du *moi*, en observant depuis la profondeur et en se reconnaissant comme faisant partie du monde qu'elle perçoit.

La conscience reconnaîtra alors – comme ce fut aussi le cas pour le monde intérieur –, que ce monde extérieur n'est autre qu'*elle-même, la conscience elle-même en action*.

La conscience et le monde sont en soi une seule et même chose, unis par les fils invisibles d'une structure indivisible ayant pour centre une énergie essentielle.

Nous sommes ici au seuil de la conscience objective qui comprend, ressent et progresse à l'unisson avec le rythme du cosmos.

XI

Conscience. Évolution, Plan, Destinée

La conscience *évolue* et porte en son sein un *plan* et une *destinée*.

Le Plan de la conscience est de parvenir à l'*unité* (intérieure et extérieure), et sa Destinée est la *liberté*.

Elle fut point, puis feu.

Elle fut ciel, expansion, mouvement dans une direction.

Elle fut minéral, végétal, animal. Elle fut et "*est*" être-humain.

On l'a appelée *mental*¹⁰ et aussi *Temps*. Toujours en changement, en processus, en évolution.

La conscience humaine est aujourd'hui le phénomène le plus avancé dans l'évolution de l'Univers. La conscience humaine *est* le Temps dans son plus haut degré de transformation. Elle représente un pas de plus dans sa croissante spirale évolutive. Elle est conscience et monde, elle est acte et objet.

Aujourd'hui, elle cherche à poursuivre son évolution vers des "formes" plus avancées de *liberté*. Vers de nouvelles "formes mentales" qui impliquent de grandir en liberté. Pas seulement des "actes de recherche d'objet". Une nouvelle structure mentale qui lance des "*actes libres*" sans chercher d'objets. Des actes qui se complètent en eux-mêmes, sans attaches, sans enchaînements.

*Le "donner" désintéressé est un bon exemple,
lorsqu'il ne cherche ni n'attend de réponse en retour.
Il est bonté, il est compassion et il est gratitude.*

*C'est vers là que se dirige la conscience humaine.
Lueurs et genèse d'un nouvel état évolutif.*

*Une nouvelle conscience... une nouvelle forme mentale.
Un nouvel être humain, dégagé des chaînes de sa préhistoire.*

*Ces actes de conscience n'ont pas besoin d'objets pour la compléter.
Ils se suffisent à eux-mêmes. Ils flottent dans l'air et fortifient
une atmosphère de liberté croissante.*

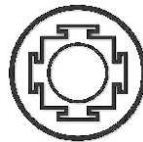
¹⁰ Mental : se réfère à cette énergie essentielle qui est à l'origine de tout ce qui existe et que Silo nomme également "Soi-même", dans ses "*Commentaires sur le message de Silo*". La relation conscience-mental n'est pas abordée dans cet écrit.

XII

Synthèse finale

La douleur physique, la souffrance mentale et la violence dans toutes ses expressions diminueront de manière significative lorsqu'une croissance et un saut évolutif dans la structuration de la conscience humaine se produiront et se consolideront, comme ce fut déjà le cas à d'autres moments singuliers de son histoire. Lorsque le pont, construit par les grands précurseurs de l'histoire humaine, sera consolidé. Dans le cas contraire, l'évolution sera lente, hasardeuse, déterminée toujours incertaine et fluctuante dans son processus.

L'être humain actuel sera-t-il capable de faire ce saut ? Une interrogation et un espoir qui restent en suspens. Une tentative et un défi majeur pour chaque être humain (et pour l'espèce) à ce carrefour de son histoire.



Bibliographie (références)

- Silo, *Notes de Psychologies*, Éditions Références, Paris, 2011.
- Silo, *Le Message de Silo*, Éditions Références, Paris, 2010.
- Cabezas A., *Haikús inmortales (Haikus immortels)*, Madrid, Hiperión Ed., 1983.