

Parc la Belle Idée

Synthèse du groupe d'étude sur la Force – 2016

Participants : Annick Russo, Eric Gadoullet, François Giorgi,
Greta Van Vinckenroy, Jean-Luc Guérard, Michel Darracq,
Pascale Raimbault

Avant-propos

Cet écrit est un récit d'expérience d'un petit groupe de maîtres qui se sont réunis pour travailler sur le thème de la Force au Parc de la Belle Idée durant l'année 2016. Il se veut un humble apport, un simple témoignage du vécu de cet ensemble humain uni dans un travail commun sur la durée d'un an.

Il n'est pas question ici de donner des conseils ou de transmettre des vérités, mais de simplement transmettre un témoignage des changements, des empêchements, des découvertes, des concomitances, des expériences significatives vécues par les participants.

La première partie de ce document est la synthèse d'ensemble du groupe, faisant ressortir les expériences remarquables ou significatives de l'ensemble, au travers d'un canevas commun aux participants.

La seconde partie est constituée des synthèses personnelles des participants.

Première partie : synthèse d'ensemble

Le premier point qui nous a semblé significatif est la constitution du groupe (conditions d'origine) :

Nous basant sur l'accumulation des expériences des succès et échecs des différents groupes d'ascèse, il a été décidé de former le groupe non pas sur base d'affinités ou de compulsions ou de point d'intérêt par pure mécanique, mais avec une intention mise sur :

- l'apport d'archétypes différents,
- le travail avec des personnes avec lesquelles nous n'avons pas l'habitude de travailler,
- l'équilibre de la parité hommes/femmes
- la diversité dans les disciplines suivies
- l'accord complet entre les participants pour l'invitation des nouvelles personnes

En résumé, la nécessité d'avoir une enceinte évolutive, nécessité liée à l'Ecole, amène à mettre le soin dans l'invitation. Cette intention mise sur le soin de la constitution du groupe est perçue par l'ensemble comme un facteur important dans la cohésion et la permanence du travail.

Nous reconnaissons également l'influence de la constitution du groupe sur nos processus propres. Par exemple, le fait d'avoir été invité produit des changements significatifs chez les personnes invitées, notamment par la modification profonde de certaines croyances et mécanismes, des changements dans les relations à autrui et une avancée dans le processus d'ascèse

Le deuxième point significatif est l'importance du rythme et de la permanence dans le travail. Une rencontre mensuelle du groupe au Parc, un chat hebdomadaire après une expérience de force en coprésence des membres du groupe, une mise en coprésence par sms lors d'une expérience de son côté : tout ceci représente un engagement de chacun vis-à-vis de l'ensemble et apporte une énergie certaine. Avoir les autres en coprésence permet aussi de tenir son engagement, au-delà de la difficulté de se synchroniser avec l'ensemble et de se mettre dans les meilleures conditions pour réaliser l'expérience de force.

Concernant les pratiques, un point important est la nécessité d'une véritable préparation pour faciliter l'entrée dans l'expérience de Force. Cette préparation réside dans la recherche d'une détente interne douce, d'un silence mental, d'une connexion émotive, d'une ouverture poétique : ceci pour permettre d'élever la charge et donc le passage de la Force à travers tous les centres. La coprésence des amis, l'évocation des êtres chers a été une aide particulièrement significative pour tous.

Les empêchements relevés dans la mise en pratique de l'expérience de Force sont les mêmes que ceux rencontrés au quotidien (difficulté à se relâcher, attentes, divagations, jugement, ressentiment, etc : la panoplie est large). Il est cependant constructif de reconnaître ces empêchements et de pouvoir les travailler pour les dépasser, tant au quotidien que dans l'expérience de Force.

Les découvertes et compréhensions ont été variées, et propres à chacun d'entre nous. Ce sont généralement des expériences significatives ayant permis des prises de conscience importantes sur notre mode de fonctionnement, des modifications importantes d'habitudes négatives et le dépassement de soi pour se (re)lancer dans de nouveaux projets, changeant notre rapport au monde. Elles servent en outre de point d'appui au quotidien pour progresser dans le futur.

Un autre point significatif est qu'il y a eu des concomitances, qui nous ont permis de faire un lien immédiat entre ce travail sur la Force et les situations au quotidien. De plus une grande syntonie a été perceptible au sein du groupe, se traduisant par des expériences similaires, des compréhensions simultanées, la perception de la présence de la Force.

De manière générale, ce travail sur la Force nous a permis d'avancer également dans notre processus d'ascèse, et notre style de vie, nous amenant à évoluer dans la direction suivie.

Enfin, ce travail avec la Force s'est traduit par différentes modifications dans notre quotidien, indicateurs de notre évolution dans notre relation au monde (nouveaux intérêts, changement de regards,...).

En conclusion, ce travail d'un an sur le thème de la Force nous amène à vouloir approfondir encore, car s'il semble aujourd'hui évident à chacun de nous que nous pouvons être, que nous sommes en présence de la Force, il nous est tout aussi évident que nous ne la contrôlons pas....Ceci sera le travail des prochains mois....

Cher ami lecteur, les synthèses personnelles des membres du groupe sont à lire dans les pages suivantes. N'hésite pas à prendre contact avec eux de manière plus personnelle si le cœur t'en dit....

SYNTHÈSE D'ANNICK.....	5
SYNTHÈSE D'ERIC	7
SYNTHÈSE DE FRANÇOIS.....	11
SYNTHÈSE DE GRETA.....	13
SYNTHÈSE DE JEAN-LUC	16
SYNTHÈSE DE MICHEL.....	26
SYNTHÈSE DE PASCALE	29

Synthèse d'Annick

Ce groupe d'étude, c'est l'expérience de journées ou week-ends partagés avec des amis, tout au long d'une année, pour étudier, expérimenter, échanger autour de ce thème fondamental du Siloïsme, manifeste avec la mise en œuvre du Message, le thème de la Force.

Qu'est-ce que la Force ? Comment être en sa présence ? Comment la maîtriser, la contrôler ? Comment la perd-on ? Comment la transmettre ? Quel rapport avec le quotidien ? Autant de thèmes abordés dans le livre du Message, qui permettent d'expérimenter et d'étudier.

Des thèmes qui nous accompagnent depuis longtemps et que nous cherchons à approfondir sans limites.

Un point d'appui important a été l'ENCEINTE : le groupe de travail que l'on a pris le temps de constituer avec soin.

C'est un NOUS qui travaille, étudie, expérimente, même si chacun est finalement son propre objet d'étude. Ceci, comme lors des disciplines, m'a permis de me sentir portée par l'enceinte.

Lancer un processus durant toute une ANNEE, m'a permis d'aborder le thème de la Force sous différents angles et différents plans, ainsi que d'observer les concomitances.

Nous nous sommes rencontrés 12 fois, soit une fois par mois, ce qui a permis au groupe de ne pas trop se diluer. Entre nos rencontres, chacun « choisissait » un thème à investiguer durant le mois.

Enfin, le QUOTIDIEN a été un formidable terrain d'expérimentation, pour mesurer les avancées et se diriger vers plus de cohérence.

Les pratiques

Lors de nos rendez-vous mensuels d'une journée ou d'un week-end, nous avons travaillé avec l'expérience de Force, la cérémonie de l'Office et/ou la cérémonie d'Imposition.

Au cours des trois derniers mois, nous nous sommes fixés également un RDV hebdomadaire, où, chacun chez soi, nous faisons l'expérience de Force à une heure précise, pour ensuite échanger par skype.

Enfin, chacun faisait des pratiques, à son rythme, en informant parfois les amis par sms.

Tout au long de l'année, ce travail a favorisé une COPRESENCE forte du thème ainsi que des amis du groupe, et m'a permis de regarder, filtrer la réalité à travers la « présence de la Force ».

En lien avec les pratiques, nous avons beaucoup travaillé les conditions préalables, à savoir, comment je me prépare avant de faire une expérience ? Comment j'arrive à cette ouverture poétique ? Comment faire silence ?

Les pratiques ont été une mine d'or pour IDENTIFIER les difficultés, faire des liens et pouvoir travailler....

Les empêchements

En effet, j'ai fini par comprendre et accepter par expérience que j'avancerais à partir des difficultés. Pour cela, je devais les identifier clairement et très précisément, pour pouvoir travailler.

Qu'est-ce qui m'empêche d'être en présence de la force ? Qu'est-ce qui empêche le passage ?

Je constatais que ces difficultés que je rencontrais lors des pratiques, étaient très présentes également dans le quotidien et cela a été très important pour moi de faire le lien entre les pratiques et le quotidien.

Se mettre dans une disposition d'ouverture poétique pour travailler l'expérience était une difficulté ; je n'avais presque jamais d'émotions et de souvenirs positifs qui surgissaient durant l'expérience, ce qui finalement était le cas également dans le quotidien.

Contrairement à ce que je croyais, je constatai que l'énergie circulait mal, qu'il y avait des blocages énergétiques, des dysfonctionnements au niveau des centres de réponse, beaucoup de bruits liés à des inquiétudes relatives à la santé, du ressentiment...

Ah bon j'en suis là ? Eh bien oui et la SEULE voie a été de RECONNAITRE ces difficultés avec SINCERITE interne, et finalement, bien que passant parfois par toutes les couleurs, d'admettre que c'était formidable d'en avoir conscience et de pouvoir ainsi les dépasser.

Les avancées, comment j'ai travaillé

J'ai réalisé beaucoup de DEMANDES, durant les pratiques, et au quotidien (le matin en me réveillant et le soir avant de m'endormir).

J'ai demandé avec force sur la base des nécessités que j'avais identifiées.

J'ai demandé pour avoir plus d'émotions et de souvenirs positifs et peu à peu mon attention s'est dirigée vers cela ; je me mettais à regarder les situations, la vie, les gens avec un regard neuf et cela me procurait de douces émotions, qui peu à peu ont inversé la polarité du centre émotif qui fonctionnait en négatif.

J'ai demandé pour mettre fin à une addiction dont je pensais ne jamais pouvoir me débarrasser (la cigarette), malgré les signaux que mon corps recevait et cela a fonctionné aussi.

J'ai travaillé avec les expériences guidées et en particulier l'expérience Le Ressentiment, accompagné de demandes pour me réconcilier.

J'ai demandé à aller vers plus de cohérence, à réaliser des actes valables, à aller vers l'unité et peu à peu je rencontrais de nouvelles personnes, un petit projet local au sein d'un collectif d'habitants et je me suis mise au service de.... courant presque chaque matin, portée par la charge affective, l'amour des autres et du projet.

Mon rapport au monde était en train de changer.

Régulièrement, des Tigres (qui pour moi évoquent la force) me faisaient signe. J'en voyais partout (sur des affiches, dans des livres, sur des sacs...). Signes du sacré ?

Ce travail m'a permis de libérer beaucoup d'énergie et ainsi de me sentir souvent en présence de la Force.

C'est ce dont je peux témoigner pour le moment.

Je remercie pour ces expériences, ces compréhensions ; je remercie cette enceinte d'amis, qui m'a accompagnée tout au long de l'année 2016.

Le contrôle de la Force c'est pour 2017.... Cette année !!

Synthèse d'Eric

Cette synthèse est réalisée avec l'optique de faire ressortir les pratiques qui m'ont permis de progresser. Ainsi, de ces expériences qu'ai-je découvert et quelles ont été les compréhensions ? Quelles ont été les difficultés particulières rencontrées et leurs incidences ? Enfin, pour conclure dans quoi suis-je et quelle projection pour le futur?

Pour répondre à ces questions, j'ai retenu 3 expériences qui m'ont paru intéressantes pour l'amélioration qu'elles m'ont permis d'apporter au travail avec la Force. Expériences qui se déclinent de la façon suivante :

1- Le travail avec la Force en équipe promeut la solidarité. Expériences et compréhensions

2-Le travail avec la Force met en évidence les empêchements internes. Expériences et compréhensions .

3- Le travail avec la Force agit comme activateur et aiguillon de l'action unitive . Expériences, concomitances et compréhensions.

4- Dans « quoi suis-je » et projet

1- Le travail avec la Force en équipe promeut la solidarité. Expériences et compréhensions.

Durant cette année de travail avec la Force en équipe (7 personnes) nous nous sommes réunis une fois par mois au Parc avec une intention commune pour échanger, approfondir et mettre en commun nos expériences .

• Une expérience de « l'esprit de corps* » comme manifestation de la Force

La diversité des formes d'expressions, l'affection mutuelle et corrélativement l'amabilité dans la relation au sein de l'équipe ont contribué à créer un climat de confiance. J'ai vécu l'expérience d'une atmosphère sans pression, propice et nécessaire pour avancer au travers des difficultés inévitables qui n'ont pas manqué de surgir dans le travail avec la Force. Cette expérience d'appui humain dans un travail, fruit de l'action intentionnelle, fonctionnait comme un seul et même corps : Le corps d'un ensemble dans lequel circulait l'énergie solidaire.

• Compréhensions:

Les conditions du dialogue préalablement établi depuis de multiples points de vues ont eu une action favorable sur le soin dans les relations inter-personnelles, l'enthousiasme brillant pour le projet et la permanence du dessein commun que nous nous étions proposés. J'ai retenu que les conditions du dialogue bien appliqué étaient un levier qui contribuait à réveiller « l'esprit de corps »: *Cet intangible de nos plus beaux accords qui se manifeste comme Force solidaire avec ce registre si spécial « d'unisson et de joie dans la reconnaissance des autres». Registre d'enthousiasme que j'ai parfois expérimenté dans ma vie de militant et retrouvé ici dans les espaces de co-présence et de présence lors de nos rencontres d'équipe qui combinaient, valorisaient et validaient les 3 critères de l'action valable :

1- L'envie de répéter l'action 2- la sensation de croissance 3- la paix la force et la joie intérieure

2- Le travail avec la Force produit la mise en évidence des empêchements internes. Expériences et compréhensions.

Cette entreprise commune ne fut pas un long fleuve tranquille. En revenant et en réfléchissant sur mon propre processus, j'ai souligné des discontinuités dans le parcours liées à un certain nombre d'empêchements qui se manifestaient par des dispersions d'énergie et des pertes de centre relatifs à des comportements inadéquats. Tensions internes qui ont parfois pris le dessus sur l'attitude attentive nécessaire et incontournable que requièrent nos travaux:

• Une expérience de la mise en évidence d'un empêchement récurrent :

- Ainsi, au cours du travail avec la Force, j'ai clairement identifié et défini un bruit interne s'exprimant avec force, récurrent et profond viscéralement enkysté depuis très longtemps avec forte influence sur ma direction mentale. Un empêchement associé à un problème de santé mais que jusqu'à présent, je justifiais. Simultanément aux travaux effectués avec la Force, j'ai donc effectué une démarche d'opérative et de transfert en vue d'intégrer ce contenu et de me réconcilier. Le pronostic vital n'est pas engagé. Je suis dans un processus de guérison.

- **Compréhensions :**

- Au début , les empêchements, synonyme d'oubli de soi, étaient vécus avec irritation sur fond de découragement. Puis au fur et à mesure du travail, il m'est apparu que les révéler et les reconnaître était pertinent et constructif. En définitive et indépendamment de la réussite de l'entreprise, que pouvait-il arriver de mieux ? Le dévoilement des empêchements des plus grossiers aux plus subtils ainsi que leur reconnaissance accompagnés du travail intentionnel pour les surpasser m'apparaissait comme l'action humble, basique et valable qui permettrait peut-être à la Force de se frayer un passage. Et puis, quand bien même le passage tel que décrit dans le Message ne se produirait jamais, au final, seule comptait la direction qui libère de l'expectative bornée et limitée dans le temps et l'espace. Assumer cette attitude d'être face à soi, de reconnaître sans concession ce que je découvrais ou ce que d'autres me renvoyaient me donnait du goût dans les apprentissages comme ceux-ci s'expérimentent dans tous métiers.

L'attitude de reconnaissance ou de mettre à nu avec sincérité interne mes empêchements m'ont fait envisager une autre façon de regarder mes échecs et le travail avec la Force :

1- Un des changements en cours est d'envisager et d'expérimenter mes échecs d'un point de vue ludique. Développer cette attitude sans charge et sans climat reviendrait à rechercher l'atmosphère légère du jeu dans les apprentissages avec la Force puis comme style de vie en général contre toutes culpabilités.

2- Un autre changement à été de percevoir le travail avec la Force comme un révélateur. Ainsi, je valide par expérience ce qui est dit dans certains commentaires : Le travail avec la Force par son « effet loupe » fait ressortir avec beaucoup d'acuité les contenus positifs et négatifs de mon paysage intérieur. Cette mise en évidence est vécue comme un indicateur qui produit et lance l'acte « de se rendre compte » tout en permettant de relancer les dés dans une nouvelle tentative.

3- Le travail avec la Force activateur et aiguillon de l'action évolutive. Expériences et compréhensions.

- **Une expérience d'accélération du processus**

Tout au long du processus, le travail avec la Force m'a déstabilisé et mis la pression avec une ambiance parfois chaotique parsemée de hauts, de bas, de doutes et de fatigue. Le travail avec la Force s'est manifesté comme un activateur et un aiguillon qui a dirigé mon regard vers la reconnaissance de mes qualités et orienté mon comportement en direction d'expériences positives et unitives à accomplir. Ces expériences et ces regards associés aux découvertes et aux compréhensions ont créé des registres de bien-être et d'amplitude au travers des turbulences de mon paysage intérieur.

- **Compréhension:**

1- J'ai retenu qu'il n'y a pas de progrès sans travail avec la Force car elle est l'aiguillon activateur du développement humain.

- **Une expérience positive accompagnée d'un registre intégrateur :**

- Au terme d'une excursion émouvante dans le Jura semblable à une incursion dans l'espace-temps de l'expérience guidée de l'enfant, j'ai eu, au cours d'une cérémonie avec la Force, le registre cénesthésique d'une douce détente accompagnée simultanément d'une image visuelle et une registre de clarté occupant l'espace interne de mon corps. Après la cérémonie, durant un moment, je

me suis senti détaché et non identifié aux dires et aux situations extérieures. Le registre était de n'avoir rien à défendre ni rien à justifier. J'étais en paix, calme et avec confiance. Pendant un moment, tout ce qui me créait des tensions devenait dérisoire. Cet état particulier ne dura pas dans le temps mais il s'imprima ensuite comme une possible attitude d'être à renforcer.

- **Compréhensions:**

1- Je ne peux faire une bonne expérience sans le minimum de préparation qui réside dans la recherche d'une ambiance interne douce, aimable, en paix avec soi et son environnement. Cette suggestion est souvent indiquée et elle se valide par l'expérience.

2- Malgré la simplicité de la proposition, cela requiert toute une attention dirigée, attention qui aujourd'hui est encore trop souvent erratique en ce qui me concerne.

- **Une expérience positive d'aujourd'hui accompagnée d'un registre d'unité me réconcilie avec une expérience d'hier:**

- Dans l'expérience de l'action salvatrice, le paysan nous dit « *Vous ne devez vous souvenir que des actions qui vous ont laissé la sensation d'avoir fait pour autrui ce qui était le mieux pour lui...C'est aussi simple que ça* »

Au cours de ma vie, comme au cours du travail avec la Force mon coeur n'a pas toujours vibré à la note juste.

Expérience d'hier: Durant 20 ans j'ai travaillé comme éducateur auprès de jeunes en grandes difficultés et j'ai le registre d'avoir fait pour eux ce qui était le mieux et ce dans des conditions de travail très difficiles qui m'ont beaucoup coûté en tensions internes et mis parfois en conflit avec l'institution pour de justes raisons. Bien que mon action auprès de ces jeunes ne souffrait pourtant d'aucune ombre au tableau, mon coeur quant à lui restait souvent sans joie...

Expérience d'aujourd'hui: Dans le contexte du travail avec la Force, il y a le quotidien de la famille et de mes enfants relativement jeunes, les amis du Message et du Parc puis récemment est venu s'ajouter, par hasard ou concomitance, un gentil monsieur, plus très jeune, atteint de troubles de la mémoire, que j'accompagne presque chaque après-midi au cours de longues escapades... Je fais alors une demande pour être dans une attitude soigneuse et attentionnée envers lui. J'imagine alors une sphère affectueuse et accompagnatrice qui nous enveloppe de bien-être. Je sais et je sens alors que nousregistrons ensemble à l'intérieur la respiration d'une douce brise remplie d'énergie, alimentée par la présence vivifiante et ininterrompue de la multitude en mouvement... Quand le vieil homme à la mémoire vaporeuse voit toujours tout comme pour la première fois, soudain, l'accompagnateur registre le coeur léger de l'inhabituelle joie d'exister. Merci Daniel.

- **Compréhensions:**

- Dans ces instants de vie se manifeste une partie de moi-même sensible et bonne. Irruption de bien-être et de poésie qui promeut le meilleur de soi et contribue à polir ce monde brutal en désamorçant ma bombe de violence interne. Etat d'âme positif qui ne demande qu'à s'exprimer. Rappel aussi de l'unité qui est en relation avec l'entraide intentionnelle et réflexive. D'autre part, ces expériences m'ont fait comprendre, apprendre à vivre et valider des recommandations données dans de multiples commentaires de Silo et qui contribuent à faciliter le passage de la Force:

1- L'évocation de ces moments ou espaces associés aux registres « du meilleur qui s'exprime » et aux remerciements aux cadeaux offerts par la vie, m'aide et contribue à « charger » la sphère.

2- Le travail avec la Force stimule ou aiguillonne pour rentrer dans ces espaces ou situations plus profondes.

3- Au fur et à mesure que la joie grandit, mon regard sur le passé s'humanise et réciproquement.

4- L'importance de prendre les recommandations données comme ni vraies ni fausses mais simplement comme thèmes d'investigations internes que je valide ou invalide par expérience.

4- Dans « quoi suis-je » et projection

Les projets demandent de la réflexion et celle-ci est féconde que lorsqu'on travaille en équipe. Aujourd'hui, j'ai 3 nécessités :

- 1- Continuer le travail avec la Force
- 2- Rassembler et assembler toutes les pièces de mon puzzle interne.
- 3- Construire un centre de gravité interne fort avec contrôle de l'énergie.

Cependant, la pertinence du regard et du travail de l'équipe ou de l'ensemble est indispensable au développement humain.

Au-delà de ces projections, je registre une grande reconnaissance envers l'équipe d'amis et l'audacieuse tentative qui, ajoutée à l'acceptation et à la lucide reconnaissance de mes échecs, représente un inestimable cadeau.

Synthèse de François

Le travail avec la force a toujours été un leitmotiv tout au long de mon processus, avec quelques expériences significatives et de mon point de vue, déterminantes pour mon existence. J'ai fait plusieurs retraites y compris des retraites solitaire sur le thème. (Les retraites solitaires n'avaient pas le même intérêt que celles faites avec des mis). Lorsque la possibilité de faire un travail soutenu avec des amis s'est présentée, j'ai été très intéressé et enthousiaste. Ça me permettait de faire un bilan général de ce travail et de maintenir une permanence qui comme je l'avais maintes fois remarquée m'avait toujours manqué.

La constitution du groupe de travail a été faite avec soin, 7 personnes choisies entre nous et proposées aux autres avec un accord unanime. Un temps bien défini, 1 an, un rythme une retraite d'un jour une fois par mois, avec l'intérêt de produire quelque chose pour les membres paires de l'école de la belle idée. Cela définissait les conditions du travail. L'objectif étant un approfondissement du thème et d'aller vers un certain contrôle de la force.

Ma synthèse d'article autour des thèmes suivants.

Pratiques, découvertes et compréhension, empêchements, concomitances et quotidien.

Pratiques

- Faire le travail avec goût, ou nécessité. C'est un moment avec moi-même très précieux. Cette disposition permet d'affaiblir les attentes.
- Relecture des notes prise antérieurement ce qui donne une continuité à l'action et au travail.
- Lecture de chapitre du RI ou du Message.
- Charger émotionnellement le moment de travail. Une aide positive pour moi a été de visualiser les membres du groupe de travail un à un en précisant l'affection pour eux et regardant les raisons pour lesquelles j'ai de l'affection pour eux. Très vite dans cet exercice s'ajoutent nos êtres chers et proches ce qui crée une enceinte de coprésence très favorable au travail.
- Relaxation, 1, 2,3 et surtout en ce qui me concerne la relaxation mentale, avec un lâcher prise et une recherche de silence.
- Présence de la sphère, et début de l'expérience ou pas.
- Bien que je n'aie pas une image du guide bien configuré, je fais une demande.
- Mise à part les retraites ou nous faisons plusieurs pratiques (office imposition) entre les retraites je fais au moins une à deux pratiques par semaine.
- Concernant les retraites l'intérêt d'apprendre des autres, car l'échange est inspirateur et permet de souligner des points qui nous échappent avec seulement notre seul point de vue.

Empêchements

- Le plus grand empêchement sont les attentes, vouloir produire quelque chose d'exceptionnel.

- La foi dans cette possible expérience exceptionnelle qui transformerait mon existence est le moteur de mes attentes.
- Considérer le travail en soi et cette pratique comme la panacée du dépassement.
- L'intrusion de la mémoire en voulant reproduire une expérience faite et qui était très significative en son temps.
- Difficulté à se relaxer (rêveries, tension du quotidien, images compensatoires).
- Difficulté à passer des limites dans la pratique même : j'arrive souvent à un point d'une forte lumière à ce moment-là je reconnais ce passage et le fait de reconnaître ce moment me sort de l'expérience en soi.

Découvertes compréhensions.

Au cours de cette année, j'ai pris conscience que la force est en permanence avec nous, ce qui la renforce c'est d'évoquer cette présence.

Là il y a eu pour moi un changement de regard sur ce thème. Depuis le début et depuis longtemps je faisais le travail pour que quelque chose d'important se manifeste et ceci vient ou pas. Là le travail était forcé. Mais en affirmant la présence de la force en permanence en moi le travail a commencé à prendre une autre nuance, il est devenu plus doux et la pratique prend une autre teinte puis la force est toujours là, la pratique se convertit en une prise de contact avec elle. C'est comme apprivoiser son être intérieur

Il me semble que c'est là que commence le contrôle de la force.

Une autre découverte c'est que la force ne se comprend pas elle s'expérimente et que de cette expérience surgissent de compréhensions.

Me dire que la force est en moi et se manifeste de façon permanente agit comme un aphorisme au quotidien et qui me permet d'être de temps en temps en conscience de moi.

Ce regard et le registre de cette présence me permet de regarder mes semblables d'une autre façon, d'une façon plus apaisée, plus douce car je sais que cette force est aussi présente chez eux. Ceci me permet de les valoriser de leur donner plus d'importance et d'une certaine façon cela crée une certaine parité.

L'importance d'avoir une vision structurée de ce travail. Bien sur la pratique pour le contact avec la force, mais le regard change sur soi et sur le monde, et les actions doivent accompagner ce changement.

La découverte d'une structure complète : Pratique qui peut être assimilée à une demande de contact, regard nouveau sur soi et le monde, des actions sur ce monde (valables) et si elles ne le sont pas, pouvoir se réconcilier, et remercier de pouvoir faire tout ça.

De plus un remerciement à tous pour les aides reçues lors de nos échanges.

Un abrazo

Synthèse de Greta

Introduction

Je veux exprimer ici un profond remerciement aux amis qui m'ont invité à participer à ce groupe d'étude sur le thème de la Force. Pourquoi moi ? Touchée et infiniment reconnaissante de cette invitation inattendue.....

Parce que la Force, et plus particulièrement sa manifestation énergétique a toujours été un thème qui m'a intéressée, interpellée, au sujet duquel je me pose des questions et que je veux approfondir. Qu'est-ce que la Force, comment l'expérimenter, comment la transmettre ?

Ce groupe d'études, constitué pour un an, par sept maîtres du Parc de la Belle Idée, s'est donné comme objectif de travailler avec la Force, de se réunir mensuellement pour échanger sur les expériences de chacun et tenter de transmettre au monde leur expérience et humble apport.

L'image de faire un apport à d'autres tout en approfondissant ma propre compréhension m'a emballée, la perspective de travailler un thème aussi important avec des amis de profils diversifiés m'a mis au défi de dépasser mes limites, jugements, doutes,....

Pratiques de l'expérience de Force

Il m'a été difficile de réaliser très régulièrement une expérience de Force dans mon quotidien, car s'il est important de se préparer, de se mettre en thème pour réaliser une expérience de Force dans les meilleures conditions, je ne prends pas beaucoup de temps dans mon quotidien pour le faire, divers bruits –internes et externes - venant perturber l'expérience, qui se transforme alors en simple méditation.

En pratique, je cherche un environnement calme (de préférence un peu à l'écart de mon foutoir quotidien et idéalement dans un coin isolé, en pleine nature), je recherche un moment de silence mental, plus ou moins atteint grâce à un relax. Si cela ne suffit pas, car les bruits sont trop envahissants, j'essaie de transformer un de ces bruits en sujet de méditation, comme pour apaiser mon esprit. J'essaie de faire appel à des images chargées émotionnellement et positivement pour trouver la connexion et me mets enfin dans l'expérience de Force proprement dite.

Lorsque je parviens à faire une expérience de Force, cela me permet selon les cas, de me reconnecter avec le meilleur de moi-même, de me détendre, de faire surgir un registre d'amour, une commotion émotionnelle en général forte, des images vives et colorées d'un ensemble humain, parfois représentés comme êtres de lumière.

Réaliser une expérience de Force en ensemble, comme pratiqué tout au long de nos retraites, donne souvent plus de puissance à ces différents phénomènes.

Ne pratiquant pas suffisamment régulièrement l'expérience de force jusqu'au bout, il me semble important aujourd'hui de valoriser les autres formes de travail avec la Force que j'intentionne dans mon quotidien (Tai-Chi et Qi-gong, (auto)-massage principalement).

Empêchements

Les principaux empêchements pour travailler la Force sont :

- les bruits du quotidien, les tracas du plan moyen qui viennent interférer dans le planning (l'urgent passe souvent avant l'important...) et dans la relaxation.
- une trop grande expectative quant aux résultats attendus.
- une difficulté à travailler les images et la direction
- un doute qui parfois s'insinue dans mon esprit quant à la portée de ce travail alors que le monde va mal. Est-ce suffisant pour changer les choses ? Difficile, parfois, de faire confiance à la permanence, à l'effet à retardement de l'accumulation qui doit atteindre un point de rupture pour passer à l'étape suivante du processus.

En bref, un registre de vouloir beaucoup et de ne pas y arriver ! D'avoir de grandes aspirations et de rester assise, là, à me préoccuper du plan moyen ! Est-ce cela ce que l'on appelle contradiction ?? ☺

Et finalement, ces empêchements sont les mêmes dans mon quotidien !

Découvertes et compréhension

La Force est toujours présente en moi, je dois juste y faire appel avec la meilleure disposition, le meilleur emplacement possible, sinon j'ai vite fait de mettre la Force dans les registres négatifs et donc dans une direction contraire à mes aspirations, dans un râlage qui s'exprime alors violemment, se retournant même contre moi. Ma carence, ce registre de ne pas exister, que j'ai identifié il y a bien longtemps et semblait avoir disparu, s'est à nouveau manifesté avec force. Est-ce parce que je n'arrive pas à donner une direction constructive à la Force ? Ou parce que, tournée vers l'autre, je perds mon centre de gravité ? Je sens qu'il est important d'être à l'écoute des autres, mais sans pour autant m'oublier, je (re)découvre l'importance de l'unité interne dans l'action....

Je peux aujourd'hui expérimenter et reconnaître les différentes manifestations de la Force pour ce qu'elles sont : actes unitifs, pensées inspirées, registres psychophysiques tel que les frissons, circulation de l'énergie vitale jusqu'au bout des doigts, émotions fortes, compréhensions « soudaines » qui sont le résultat de la permanence dans le travail, la recherche.

Et je reconnais aussi que les empêchements expérimentés lors des pratiques sont les mêmes que ceux que j'éprouve dans le quotidien...

Concomitances

Au début de ce travail sur la Force, je me suis retrouvée dans une relation personnelle qui m'a permis d'expérimenter le travail avec la Force, comme une concrétisation externe de cette recherche interne que je réalisais avec le groupe. Le registre a été d'être portée par une énergie forte pour faire face à des situations où le meilleur de moi devait s'exprimer, avec des émotions fortes, une détermination nouvelle. Je me suis retrouvée en situation de transmettre la Force, mon attention étant tournée entièrement vers l'autre.

Aujourd'hui, je sens que je dois passer une autre étape, simplement parce que j'ai l'impression de ne plus avancer dans cette relation d'aide, mais je ne sais pas encore comment....

Octobre 2016, un souci de santé a priori alarmant mais qui se révélera anodin m'a fait prendre conscience que je devais modifier quelque chose dans mon style de vie. Apprendre à lâcher prise, à ne pas vouloir « sauver le monde à tout prix », accepter que je ne suis que cette infime partie de la conscience universelle, qu'il est important que je me donne une direction de vie, tout en reconnaissant que je ne peux me substituer aux autres... Il m'a été nécessaire de retrouver mon centre, de me poser la question du sens avant d'agir, car la Force appliquée dans une direction inadéquate finit par me porter préjudice et se retourner contre moi. C'est exactement l'allégorie de ma périostite : trop de Force mal dirigée et mal contrôlée me revient en boomerang et me blesse. Cette première alerte datait cependant de mai 2016, mais ce n'est qu'en octobre que je la comprends... ☺

Vie quotidienne

Depuis le travail avec la Force, différents aspects de ma vie quotidienne prennent plus de relief, comme si je leur accordais enfin un peu plus d'importance et que je voyais leurs relations avec la Force.

J'ai retrouvé une certaine joie de vivre qui semblait s'être évanouie ces derniers temps.

J'ai repris certaines activités en lien direct avec la Force, un peu comme s'il s'agissait d'une autre pratique :

- le tai chi, qui permet de réveiller mon énergie vitale, de me recentrer, de faire surgir des émotions, des souvenirs forts, des phénomènes sensoriels de chaleur, de manière proche à celle de l'expérience de Force.
- les réunions de travail personnel avec des personnes extérieures au Mouvement, comme un moment pour faire surgir le meilleur de personnes en recherche et nous permettre de nous libérer.

Doucement mais sûrement, je retrouve le goût de lire des ouvrages comme la Fleur d'Or, le Do In, qui traitent du thème de l'énergie vitale, de l'auto connaissance, de la recherche du sacré, et qui me permettent de me connecter sur un autre plan. Mais j'aimerais encore consacrer plus de temps à l'étude...

Processus

Mes avancées dans le processus de la recherche du contact avec le profond, le sacré me semblent réelles mais limitées. Limitées par le regard que je porte sur mon processus, regard teinté par un registre de répétition, d'avancées et de reculs. Limitées par mes empêchements.

Mais surtout réelles par une plus grande conscience de moi, par ces moments brefs et puissants où je me sens remplie de compassion et d'amour.

Indicateurs (autres que les registres)

Le besoin d'étudier et d'approfondir est devenu pressant ! Youpie !

Conclusion

Ce travail d'une année sur la Force a permis de faire un travail intégrateur sur mes expériences et de réveiller cette force qui sommeille en moi, comme le disaient Tolstoï ou Mandela.....

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur,

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :

“ Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ? ”

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu.

Vous restreindre et vivre petit ne rends pas service au monde,

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres,

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous,

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous,

et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons

inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres...

Our deepest fear is not that we are inadequate.

Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.

It is our light, not our darkness that most frightens us.

We ask ourselves, Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?

Actually, who are you not to be? You are a child of God.

Your playing small does not serve the world.

There is nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine, as children do.

We were born to make manifest the glory of God that is within us.

It's not just in some of us ; it's in everyone.

And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same.

As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.

Extrait du discours prononcé par Nelson Mandela lors de son intronisation à la présidence de la République de l'Afrique du Sud, 1994

Synthèse de Jean-Luc

Description:

C'est un travail en groupe, (7 personnes) qui se retrouve pendant 24 heures chaque mois pendant un an. Avant de se plonger dans le vif sujet, nous avons discuté des conditions de départ et de l'entrée dans le travail. Premièrement, nous avons défini: les rythmes, le temps global minimum de l'étude, où nous allions travailler, le nombre de personnes, et la diversité (harmonie) du groupe, bref le cadre extérieur, (espace-temps énergie).

Puis nous avons dessiné les lignes plus intérieures en nous attardant sur quelques détails:

Les intérêts de chacun, les procédés, les pratiques, les nécessités, l'ambiance de travail et la bibliographie de référence, le tout défini comme un travail collectif d'école.

C'est suite à des expériences significatives avec la force dans le cadre du "Message de Silo" et lors d'une retraite de la force particulièrement impactante début 2015 qu'a surgit avec vigueur cette obsession pour "la force". A suivi ensuite la rédaction d'un bref écrit (description d'expérience) intitulé **"considération sur l'office" qui m'a servi de base**. Je ne voulais pas en rester là, j'ai donc décidé d'approfondir le thème de "la force" comme une structure avec les sujets qui gravitent autour. Un bon ami m'a parlé de son intérêt pour le thème et le désir de créer un groupe d'étude sur le sujet.

Dans l'ensemble de notre doctrine et dans "le Message de silo", la force est "l'aspect central" d'une structure complexe. Ma méconnaissance et mon manque de maîtrise du sujet ont stimulé mon intérêt et m'ont convaincu de la bonne direction. C'était le moment d'**un travail d'ascèse plus "cadre et défini", lié à notre action avec le Message de Silo.** Comme les deux se réaliment mutuellement, cela a fini par gommer toute trace de doute sur le projet.

Bien conscient par expérience, que lorsque que l'on se met dans un travail avec ferveur et obstination, on finit par tout voir à travers ce prisme comme si **on s'hallucinait intentionnellement par choix**. Je crois qu'il est impossible de faire ce type de travail seul, c'est ce petit groupe, compromis les uns avec les autres, qui sert de fondation à l'œuvre.

Première retraite. (Nov. 2015, 5pers. Au centre d'étude de la belle idée)

Étude en ensemble du chapitre VII du regard intérieur "présence de la force", pratique des relax suivi d'une expérience de force. Puis étude du chapitre VIII "contrôle de la force".

Beaucoup de questionnement apparaissent suite à l'étude du § VII, quasiment sur les différentes définitions que l'on peut donner à la force. Qu'est-ce que la force? La définir pour l'identifier?

L'éveil, semble être la direction du travail avec la force, le §VIII parle des centres de réponse et de l'énergie plus intériorisée ou extériorisée donnant lieu au sommeil et à l'éveil. Il est sujet aussi d'un **point supérieur vers lequel il est possible amener l'énergie.**

Suite à l'office, les échanges sont riches et difficile à retransmettre, ils tournent autour des difficultés et empêchements:

- un relax profond (silencieux)
- les expectatives et attentes, divagations, représentation, sensation et registre de la sphère
- la rationalisation et le lâcher
- la charge affective

une bonne entraide et l'ambiance de l'enceinte de travail ainsi que les sentiments qui nous lient apparaissent importants.

Je me suis proposé de travailler un thème spécifique en relation avec la force pendant le mois suivant chaque retraite: comme dominante du mois, sorte d'augure, ou cycle lunaire.

J'ai donc travaillé le §XIV le guide du chemin intérieur.

Là, la direction et la manifestation de la force sont clairement posées en terme de **lumière et d'obscurité**. Le registre d'ascension est décrit de façon poétique, **l'ascèse en relation à la force est clairement décrite**. Dès lors, A commencé pour moi un moment d'observation dans ma propre vie en identifiant les pensées les sentiments les actions obscures. Le choc a été grand. Durant le mois, a surgit de façon répétitive un registre cénesthésique diffus dans le quotidien: la présence de la force.

Ce mois-ci je suis parti à Barcelone en passant par Toulouse pour voir nos amis et inaugurer une nouvelle "salita". Lors de ce voyage j'ai pris conscience **des désirs grossiers** qui m'accompagne, et des attitudes mondaines et d'embourgeoisement **complètement inutile et inadéquat** avec ce "pèlerinage" spirituel.

Deuxième retraite: (déc. 2015, 7pers)

après un mois d'ouverture et d'invitation pour constituer le groupe nous décidons de le "fermer" pour un an. Cette fermeture est une sorte une cloche mentale qui permet d'élever le niveau des participants de façon homogène, et d'avancer ensemble pendant un an.

les échanges sont encore très intenses et beaucoup de thèmes surgissent:

on continue de discuter sur qu'est-ce que la force, Le contrôle. Les questions affluent, La cohérence (penser, sentir et agir dans la même direction) en relation avec la force, , Les débordements et les catharsis, la direction, le centre lumineux, beaucoup d'interrogation....

il est apparu lors de cette retraite le besoin de nous mettre d'**accord sur le langage, les registres et les phénomènes** pour se comprendre et **validé ensemble les avancés**.

L' action valable a commencé à apparaître comme expérience à approfondir **au regard de "la force"**.

J'ai pris conscience aussi du regard très externe qui accompagne ma vie depuis longtemps et qui est source de souffrance (problème d'image de moi ou jugement).

Au cours de ce mois j'ai continué de travailler "le guide du chemin intérieur" avec l'expérience guidée presque quotidiennement. Et une sorte de OUI et de NON ne m'ont plus quitté. J' ai étudié aussi les états intérieurs surtout "le non-sens" que j' ai compris de façon différente. J'ai pris la décision durant cette période d'arrêter de souffrir, avec la "résolution" de quelqu'un qui arrête de fumer! bien-sur j ai continué à souffrir, mais j'ai provoqué une rupture, qui m'a amené à **travailler les "fondamentaux" comme les 3 voies de la souffrance, l'attention, et la guérison de la souffrance 1969 PDV**.

À la fin du mois, je suis tombé malade et j'ai fait un séjour à l'hôpital suite à un problème de calcul dans la vésicule biliaire. Au même moment, je venais d'achever 12 têtes de lions en pierre dans le cadre de ma profession, j'ai interprété ces différents phénomènes comme **des concomitances** (exprimé de façon symbolique) **au thème de la force**. Le corps comme base matériel de la force, est un facteur important, **la douleur physique est un empêchement** majeur.

Troisième retraite (jan2016)

Après avoir dressé un plan de travail,(échange, expérience, étude) un des sujet qui a surgit a été:

la préparation avant de faire une expérience, une pratique, un office, on l'appelle comme on veut. Pour ma part j'ai pris conscience que lorsque que l'on détend le corps, le cœur, le mental, et que l'on entre en soi-même, dans la cénesthésie, la détente provoque la chute du niveau de conscience, je vais vers le demi sommeil, c'est aussi le cas dans la vie quotidienne. Une sorte de paradoxe entre la détente profonde et l'éveil est apparu, comme si c'était des directions opposées:

détente/endormissement, tension/réveil. Je me suis proposé de travailler cette double direction. En travaillant cette **double direction (paradoxale) détente/éveil**, j'ai pris conscience que le **"silence" de tension ne peut pas être le silence de direction/sens**. La direction du travail et de la vie en général cherche à se renforcer en même temps que les "bruits" cherchent à s'affaiblir. Il existe un silence sans direction qui n'est pas intéressant.

Des compréhensions et découvertes liées aux difficultés apparaissent:

- **la forme mentale, et les désirs** ou recherche de plaisir **se ressemblent**.
- le monde externe et interne ne font qu'un, lorsque "je crache" sur l'externe (le monde, les autres), cela me revient en tant qu'expérience qui se grave en mémoire mais aussi je projette sur le "conscience/monde" qui est un moi-même amplifié, uni, non séparer, **cette séparation interne/externe est une illusion**.
- De l'énergie bloquée, comme un manque de réconciliation apparaît.
- **La nécessité de revoir mon style de vie, en terme de "mauvaise habitude" devient inévitable.**(dépendance sensorielle, attention simple). La difficulté au quotidien de **rééquilibrer les centres de réponse et leurs polarités (positif/neutre/négatif)**. L'énergie, par nature, descend vers le végétatif.
- le seul fait d'être attentif à la force lui fait augmenter son potentiel, d'ailleurs être attentif à n'importe quel "objet" lui fait augmenter son "volume" dans la conscience.
- Je vois à ce moment cette chose simple, **Deux voies sont présentes** dans la conscience comme dans l'action quotidienne: **la catharsis et le transfert**.
- la nécessité de toujours se réconcilier. Comme un chemin permanent, une des branches qui grandit d'un tronc commun,
- Nécessité de comprendre et maîtriser les phénomènes de charge, décharge, accumulation, projection, de l'énergie.
- **un lien apparaît** entre l'avant dernier § XIX **"les états intérieurs"** et § XIV **"le guide du chemin intérieur"** qui lui précède: dans les états intérieurs nous avons des possibilités de choix, il y a régulièrement 2 voix(ou 3) qui s'ouvrent devant toi et c'est là que **la coprésence du guide du chemin intérieur aide à ne pas se tromper de voie**.

Nous avons fini la retraite avec une cérémonie d'imposition, très forte et difficile à décrire.

Je me suis donné comme thème pour le mois suivant: observer catharsis et transfert dans l'action quotidienne.

Quatrième retraite (février 2016) absent.

tout le mois de février nous étions avec quelques amis en mission pour le message de Silo en Inde du sud, une magnifique expérience, d'une richesse d'événements quotidiens extraordinaires. Le thème de la force était très présent. Les moments passés seuls ont été difficiles par un "face à moi-même dans des situations nouvelles. De là, à surgit la nécessité d'un moi-même plus profond, et le besoin de changer pour ne pas rester figé, cristallisé, dans des contenus et attitudes propres au paysage de formation. Ce paysage, pas seulement de l'enfance mais aussi en rapport avec ma formation dans tous les domaines de la vie (comment je rentre relation avec les autres, comment je fais des projets, comment j'organise mes habitudes quotidiennes, etc.): **Une nouvelle approche du "dessein", en tant que substitution du paysage de formation implique un minimum d'étude et de conscience de ce dit paysage**. La charge introjectée du "dessein" comme aspiration profonde agit en coprésence, lorsqu'elle est projetée dans le monde un ajustement au milieu est nécessaire (adaptation croissante), cette adaptation a un goût de sans compromis et sans peur, un goût de nouveaux temps, du jamais vu, **La projection nécessite de travailler à plusieurs, avec des outils simples d'organisation (qui, quand, où, quoi), en chassant les zones d'ombres**.

La vitalité, l'énergie, l'explosion de stimulus sensoriel, la luxuriance de la nature, ainsi que la religiosité paraient démultipliés par rapport à notre quotidien parisien. Les moments partagés avec les amis et les pratiques avec les personnes rencontrées reste inoubliable.

Cinquième retraite, Mars 2016

j'ai observé les catharsis et transfert ce mois-ci et ma surprise a été forte, j'ai l'impression que je ne fais que charger et décharger, peu de transfert, mais j'ai repéré que transférer dans la vie quotidienne c'est par exemple: dépasser des résistances, se réconcilier, résoudre des problèmes, changer de point de vue sur quelqu'un ou quelque chose et l'action valable. Plus on est attentif à la force et plus elle est là, alors qu'est-ce que je fais avec cette énergie? **On a absolument besoin de la projeter sur l'accomplissement de quelque chose, ou "la transmettre", sinon on la perd, c'est comme ça.**

Lors de cette retraite le thème "des charges" à fait surface. Les charges dans les choses, dans les gens, dans les pensées, les images etc. j'ai commencé à y prêter attention de plus en plus et **apprendre à voir les charges dans tout**, l'énergie qui accompagne les images à l'intérieur de l'espace de représentation. C'est en lisant le §XV projection de la force, que j'ai compris que **l'on projette en permanence, en plaçant "dehors" des phénomènes qui ont leur racine dans les mécanismes intérieurs.**

Sixième retraite, avril 2016 (pas de retraite)

Septième retraite, mai 2016

ce maintenir dans le thème n'est pas facile, beaucoup de contenus non résolus apparaissent, et pour laisser de la place à autre chose la question de ma "capacité d'intégration" est présente. Le sentiment de plafonner, d'**être à la limite de mes possibilités est constant.** c'est en étant **conscient de mes limites et en m'y confrontant que je peux élaborer le dépassement.** Je pense que tout va se résoudre dans "l'accumulation". Ce qui n'a pas de sens ne tient pas et ma vie semble chaotique. Différentes rêveries ont orienté ma vie depuis toujours et qu'il y a une force immense dans ces rêveries. **L'échec du noyau de rêverie est la base du travail d'orientation (de quête du sens).** Je appui sur des aphorismes suivant tiré du § VI.2 "je peux considérer comme réel ce que je vois éveillé et sans rêverie" et dans le § V.8 "parfois j'ai brisé mes rêveries et j'ai vu la réalité sous un jour nouveau".

Possiblement mon âge et le fait de travailler l'éveil (l'attention), ont contribué à me sentir au bout de certaine rêverie et au début de nouvelle, ce n'est pas aussi tranché que changer de canal TV cela agit subtilement.

Il y a **une force énorme dans les rêveries**, comme dans les divagations et **les observer un minimum me semble déterminant.** L'énergie de la rêverie doit être séparé de l'image qui lui correspond. (liberté/motocyclette à 20 ans, tranquillité intérieur/maison de campagne à 50 ans, etc...). proportionner les charges. **Ce sont les disproportions de charges qui font souffrir.**

L'aspiration derrière la rêverie est légitime et intéressante, il ne faut pas tout jeter ! mais la traduction en image est inadéquat, c'est une façon de briser ses rêveries.

De plus, je commence à **voir "les charges" dans tout, comme voir l'âme du monde.** les souvenirs, les projets ou manque de projet, aussi dans les objets comme un attachement, un **fétichisme obscur et envahissant.** Jusqu'à ce que je décide de tout jeter chez moi, dans une crise motrice qui ressemblait à un "sacrifice nécessaire" pour laisser la place à autre chose.

Chaque objets que je voyais ou touchais avaient une charge spécial. J'y projetais la force de façon inconsciente. (la tasse que j'aime, le couteau que j'aime, le chemin que j'aime, et bien sur tout ce que je n'aime pas ou m'est indifférent). Ensuite est venu le tour des êtres humain qui m'entourent et là a commencé une crise un peu difficile mais salutaire.

Je me suis proposé de travailler ce mois-ci "action et réaction de la force"

c'est à dire demander et remercier.

Huitième retraite, Juin

durant la retraite du mois de juin, j'ai continué avec cette obsession des charges, surtout concernant les personnes, les proches et les moins proches. Nous avons fait l'expérience de charger des objets, en l'occurrence, les éléments (symboles) du parc, qui ont déjà une certaine charge, très différente pour chacun d'eux, mais le fait de "charger" intentionnellement permet une restitution postérieure, c'est un exercice très "bluffant". J'évalue qu'il est difficile de demander et remercier sans un bon travail avec "le guide intérieur". je me décide donc de travailler le guide intérieur (merci à ma belle-sœur, catholique pratiquante avec qui j'ai eu un bon échange sur le sujet).

Durant le mois de juin j'ai participé à un échange sur la croissance intérieure face aux difficultés de la vie, c'est la première fois que je prends autant de plaisir à faire ce travail, je crois que j'ai compris le "depuis où" et la nécessité croissante d'échanger avec d'autre sur les difficultés ce qui du reste, n'est pas facile, cela demande une grande sincérité. **Dépasser des difficultés équivaut à monter (ascèse).**

Les conversions et la mystique sociale m'intéresse. Je sens que je suis bientôt près à m'engager plus fortement dans le monde. l'engagement dans le monde à comme tonalité dominante qui est **l'action valable, véritable et juste, qui n'a pas besoin d'être justifié, l'action sentie, qui ne revient pas à soi-même. La seule chose qui "doit me revenir" c'est la compréhension de l'action elle-même, pour la perfectionner.** Besoin de plus de cohérence (penser, sentir et agir dans la même direction), c'est l'action qui a besoin d'être renforcée. De plus, je reconnais bien que la direction du travail est l'éveil ; comme les rêveries, les divagations et fantaisies en tous genres sont là pour compenser la contradiction et la souffrance, alors, **si je suis unitif et j'ai moins besoin de divaguer ou compenser, l'unité intérieure et l'éveil grandissent en même temps, c'est la clé de l'ascèse avec la force.** J'ai besoin d'écrire plus et plus régulièrement. (plusieurs écrits en cours).

Proposition pour le mois, apprendre à demander et remercier au guide.

Au mois d'aout :

après les vacances j'ai refait la retraite de la force, pour me remettre "en thème", là je me suis pris quelques claques: je me rend compte que je fuis énormément et que j'ai de mauvaises habitudes que je n'arrive pas à changer. Je sens une grande nécessité de changement sans trop savoir comment le faire. L'étude de **"perte et répression de la force" a été une vraie révélation**, c'est à travailler pour les mois à venir. (beaucoup de bruit, et un léger agacement mais presque continu me perturbe), ce sont des choses à travailler. Enfin, durant cette retraite j'ai connecté avec la force des mythes comme le dessein des peuples, qui oriente l'action collective, il ont une force gigantesque, il suffit d'observer le mythe de l'argent pour comprendre la force que développe les mythes, mais les contemporains ne sont pas considérés comme tel, c'est l'histoire qui le dira. **L'étude des mythes est une voie possible pour étudier la force.**

Neuvième retraite, septembre

dans cette retraite j'ai senti des difficultés, j'ai peu de notes, comme si j'en avais assez de ce thème, et des gens avec qui je travaille, je me sens "à côté", j'ai l'impression que l'on tourne en rond et j'ai tendance à être mécontent des autres. Les difficultés découvertes lors de la retraite de la force s'amplifient ou je les vois plus, dans tous les cas le volume mental est plus grand. Je sens que j'ai besoin de faire quelque chose mais je ne sais pas quoi...nous nous proposons de faire des chats hebdomadaires pour nous maintenir plus en thème, moins nous oublier. je sens mes limites.

je me propose de **travailler les principes d'action valable au quotidien.**

Dixième retraite, octobre

pendant cette retraite nous avons fait plusieurs expériences d'imposition. (donner et recevoir).

Il s'est passé quelque chose ce mois si, en étudiant l'action valable et en essayant de pratiquer, chaque semaine un principe différent j'ai eu beaucoup de compréhensions. J'essaie d'écrire quelque

chose sur les 12 principes, les 10 états intérieur et le guide du chemin intérieur, ces trois thèmes me semble décisif concernant le travail avec la force.

Mais le travail le plus fort c'est en travaillant **la règle d'or. Ce principe est celui qui fait gagner le plus de force, d'unité et d'éveil.**

En bref, j'ai compris comment **je voulais être traité : d'égal à égal, en parité.** Le problème c'est que la représentation intérieur que j'ai des autres (quand je les remémore) je sens qu'il y a des personnes que je valorise ou que je dévalorise (plus bas ou plus haut suivant une échelle de valeur qui m'est propre) donc je ne les traite pas d'égal à égal . De plus mes relations avec les autres sont teinté d'un "je l'aime bien ou je ne l'aime pas", attirance/rejet, loin/proche. J'ai commencé à observer cela chaque fois plus pour me "libérer" de ces dictats qui limitent énormément mes relations, pour une relation plus équidistante et horizontale.

Pour finir j'ai pris conscience que cette attirance/rejet ou loin/proche que j'ai pour les autres je l'ai avec moi-même, j'ai donc besoin de m'aimer si je veux m'approcher de moi-même, sinon je m'éloigne et je fini par m'oublier'

Je sens la conversion de valeur, je sens que je passe à autre chose. **C'est en mettant l'attention sur l'autre que l'on suspend le moi.**

Onzième retraite, novembre

quand nous nous sommes retrouvé, une multitude de sujet ont fait surface.

Le thème qui apparaît prioritaire c'est la force lier à la transcendance, l'immortalité, le sens de la vie.

Nous avons continué avec la cérémonie d'imposition.

Je me pose la question : depuis où j'essaie d'orienter ma vie? Depuis la matière et le concret où depuis "la force", l'âme, l'esprit?

Comment je me vois? Comment je vois les autres? **Le thème c'est la force en relation avec la transcendance** et pas des explications ou des commentaires. Des expériences. Lorsque je suis cohérent, que l'énergie circule harmonieusement et en quantité suffisante, et que mon dessein est clair, les conditions sont réuni pour faire l'expérience (l'office toujours l'office) **c'est à dire le contact avec le centre lumineux ou activation du centre supérieur.** C'est depuis ce centre que l'on a des expériences d'inspiration. L'extase (émotive), le ravissement (moteur) et la reconnaissance (intellectuelle), dans ces moment-là, l'énergie a tendance à monter toute seule, le centre végétatif ne tire pas vers le bas, c'est tout le contraire. La force et là, comme une source intarissable. Je ne sais pas s'il est possible de se maintenir dans ces états d'inspiration. Par contre s'inspirer lorsque qu'on en à besoin est souhaitable. Pour cela c'est un ensemble de condition que nous devons rassembler. Avec beaucoup de respect pour les processus, **l'important est dans la quête elle-même.**

Le travail de la force c'est comme **escalader une montagne , on ne peut pas courir** (méditer sans hâte) c'est la montée qui impose son rythme, on s'économise, on doit être attentif à chaque pas, bien regarder où on met le pied pour ne pas chuter.

Et pour savoir si on est dans la bonne direction on doit s'arrêter, je ne peux pas marcher la tête en l'air, non, quand je marche je regarde où je mets les pieds , il est nécessaire de faire une pause pour observer le paysage et prendre le meilleur chemin , ces retraites sur la force ce sont ces poses, dans la montagne, tous encordé, où l'on regarde en haut et on discute ensemble du chemin à prendre.

Toute ma gratitude à Annick, Greta, Pascale, Eric , Francois et Michel pour cette année d'ascèse.

le travail à "vraiment" commencé avec la rédaction d'un bref écrit intitulé "**considération sur l'office qui m'a servi de base**" pour approfondir avec d'autre le thème de la force. De plus

nous sommes d'accord pour reconnaître que dans l'ensemble de notre doctrine et dans "le Message de silo", **la force est "l'aspect central" d'une structure complexe**. Enfin, je sens la nécessité d'avancer avec un travail d'ascèse plus "cadre et défini" et directement **lié à nos pratiques et notre style de vie avec le Message de Silo**.

Les notes suivantes sont une extraction non rédigée, de ce qui, à mes yeux, est important concernant le travail de l'année 2016,

le premier mois est une "mise en direction"

- **1 L'éveil**, me semble être **la direction** du travail, Il est sujet aussi d'un **point supérieur vers lequel il est possible d'amener l'énergie**.

- Je sens la présence de la force ou présence de **la lumière et de l'obscurité**. l'ascèse en relation à la force est clairement (poétiquement) décrite dans chapitre XIV **le guide du chemin intérieur**.
- **le travail fait apparaître des désirs grossiers** complètement inutile et inadéquat.

Le deuxième mois, les conditions.

- **2** nous avons besoin d'accord sur le langage, et validé ensemble les registres les avancés.
- surgissement de **l'action valable au regard de "la force"**.
- travailler les 'fondamentaux' comme les 3 voies de la souffrance, l'attention.
- observer les concomitances au thème de la force.
- la douleur physique est un empêchement majeur.

Les premiers empêchements.

- **3** observation des tendances : détente/endormissement et tension/réveil. Travailler la double **direction (paradoxe) détente/éveil**.
- **"silence" de tension** ne peut pas être le **silence de direction/sens**.
- la forme mentale, et les désirs se ressemblent.
- interne/externe est une illusion.
- La nécessité de **revoir mon style de vie, en terme de "mauvaise habitude"** devient inévitable.
- **les centres de réponse** : proportion et polarité (positif, négatif, neutre) **sont à réviser** dans le quotidien.
- Deux voies sont présentes **la catharsis et le transfert** (en relation avec les centres de réponse).
- un lien apparaît, "les états intérieurs" et "le guide du chemin intérieur" la coprésence du guide du chemin intérieur aide à ne pas se tromper de voie.

L'action liée à la force

- **4** Une nouvelle approche du "dessein", en tant que substitution du paysage de formation implique un minimum d'étude et de conscience de ce "dit paysage".
- La projection nécessite de travailler à plusieurs et avec des outils simples d'organisation (qui, quand, où, quoi), en chassant les zones d'ombres.
- **5** On a absolument besoin de projeter la force sur l'accomplissement de quelque chose, ou "la transmettre", sinon on la perd, c'est comme ça.
- apprendre à voir les charges dans tout, on projette en permanence, en plaçant "dehors" des

phénomènes intérieurs. On confond perception et représentation.

La force dans tout.

- **6 et 7** être à la limite de mes possibilités est constant.
- **L'échec du noyau de rêverie est la base du travail d'orientation** (de quête du sens). et l'observer un minimum me semble déterminant.
- ce sont les disproportions de charges qui font souffrir.
- **voir "les charges" dans tout**, comme voir l'âme du monde.
- Déviation : fétichisme obscure et envahissant, identification .

L'action de la force et la force dans l'action.

- **8** action valable , véritable et juste, **qui ne revient pas sur soi-même.**
- La seule chose qui "doit me revenir" c'est la compréhension de l'action elle-même, pour la perfectionner et remercier (concentrer) les états d'âmes positifs
- si je suis unitif et j'ai moins besoin de divaguer ou compenser,
- l'unité intérieure et l'éveil grandissent en même temps, c'est la clé de l'ascèse avec la force.
- Au mois d'août "**perte et répression de la force**" à été une vraie révélation, c'est à **travailler**
- L'étude des mythes est une voie possible pour étudier la force.
-
- **9** travailler les principes d'action valable au quotidien.
-
- **10 la règle d'or.** Ce principe est celui qui **fait gagner le plus de force, d'unité et d'éveil.**
- **je veux être traité : d'égal à égal, en parité.**
- **C'est en mettant l'attention sur l'autre que l'on suspend le moi.**

Force , esprit, transcendance.

- **11** Le thème c'est **la force en relation avec la transcendance** c'est à dire **le contact avec le centre lumineux** ou activation du centre supérieur.
- l'important est dans la quête elle-même.
- escalader une montagne , on ne peut pas courir
-
- **12** moment de synthèse et projection sur 6 mois
- révision des points qui apparaissent dans la synthèse.
- Travail en groupe : centre de réponses, expérience guidée, faire de l'opérative, étude de "note de psychologie".
- Chercher à vivre en accord avec la cérémonie de reconnaissance.
- **Libérer plus d'énergie et contrôle de la force.**

Synthèse:

Empêchement, découverte, concomitances, expérience significative, les avancées, les pratiques, le processus.

mes empêchements et résistances :

mon premier empêchement c'est expectative, que ce soit dans l'expérience de force comme dans la vie en générale. Je veux obtenir quelque chose, l'empêchement suivant c'est lorsque j'obtiens quelque chose, cela m'empêche d'aller plus loin. Tension de recherche expectative et distension dans l'obtention de quelque chose , suite à la distension la tension de recherche a disparue. La difficulté est de sortir de ce schéma. lors de l'office si des phénomènes concomitants à l'expérience se produisent, par exemple des nouvelles sensations dans les mains ou une respiration plus ample ou l'irruption d'images positives ou de la lumière, la difficulté est de ne pas braquer toute mon attention sur ces phénomènes.

Deuxième empêchement, qu'est-ce que je fais avec cette force (qui devrait être concentré sur l'accomplissement....en direction de la demande), j'éprouve des difficultés à savoir ce dont j'ai réellement besoin et quand je crois avoir trouvé, j'ai du mal à me maintenir connecté à cette nécessité.

Le troisième empêchement se trouve dans le style de vie lui-même, trop endormis, trop de divagations, trop de distraction, cela s'oppose au travail avec la force et fini par me faire douter. difficile de purifier ma vie, je suis un peu "accro aux écrans" juste pour me couper d'une réalité qui par moment ne me plaît pas.

Le quatrième empêchement est d'accepter qu'il y a des hauts et des bas, des cycles. Le fait de ne pas bien connaître mes cycles est une difficulté, c'est comme être devant une machine que je ne connais pas et que je veux faire fonctionner.

Le cinquième c'est avec les autres. Ceux du groupe d'abord, concernant la communication, le langage, se comprendre (condition pour le dialogue), passé des accords, difficile aussi de maintenir une atmosphère propice au travail de la force, ce n'est pas n'importe quelle ambiance dont on a besoin.

Le Sixième c'est peut-être se servir des difficultés pour avancer et ne pas les écartés ou les fuir.

Les empêchements ne sont pas que des difficultés passagères, ce sont surtout des contradictions, et il m'est difficile de les reconnaître comme tel, j'ai une tendance à (c'est pas grave) fuir.

Il n'y a pas d'autre chemin que la reconnaissance des empêchements (difficultés et contradictions)

Les découvertes

vivre en présence de la force donne une profondeur et une perspective à tout. Je vais au-delà de la matière. La vie est cette force. Il y a de la matière sans vie. Et comme la vie cherche la croissance, j'ai besoin de faire grandir cette force. La croissance de cette force est lié à mon unité et à ma contradiction. C'est pour cela que j'ai besoin d'être éveillé pour voir et comprendre ma contradiction et pour donner une direction unitive à mes actes (action valable). J'ai redécouvert le travail avec "le guide intérieur" ou le dieu interne. Il représente mon unité. Je dois faire un travail pour l'associer à mon unité. sinon les registres d'unité sont plus diffus et difficile à évoquer. Il est la force. Et il est complètement à l'intérieur de moi, ça n'est pas la même chose que le dieu extérieur des religions. C'est très différent. Dans tous les cas c'est mieux à l'intérieur et complètement associé à l'unité, sinon il n'a pas de vie propre il est comme une image fixe. La demande et le remerciement (action et réaction de la force) je les fait au dieu interne. Le guide est aussi le dessein en terme de sagesse, de force, de bonté. Et le meilleur registre du guide c'est quand il n'a pas le goût du "moi"

Les pratiques.

J'ai beaucoup dit dans "considération sur l'office". Je sens que j'avance. La détente préalable est d'une importance capitale. Si je suis tendu et que je veux me détendre ça m'est difficile parce que je voulais obtenir quelque chose. Les meilleurs détendes se produisent quand je ne désire plus rien, il n'y a plus de tension de recherche. Même le temps se suspend. S'arrêter de poursuivre des désirs me produit une grande détente. L'apaisement du cœur, ce n'est pas vraiment le cœur, c'est mon émotion, mes sentiments, c'est cela que je cherche à purifier. Ensuite lorsque que la sphère descend et viens se loger dans mon cœur je reste quelque instant avec la sphère au milieu de mes sentiments et j'essaie de voir sa lumière, cela m'aide beaucoup sentir la lumière dans mon cœur. Je prends le temps de sentir cette lumière dans mon cœur et ensuite s'étend.

Le mieux c'est quand je pratique tous les jours, pas forcément un office mais un appel au guide.

Je trouve fondamentale dans mes pratiques l'étude, l'écriture, les évaluations et les projections.

Le processus

l'ensemble de cette année de travail est un processus de simplification. D'aller à l'essence des choses. Je m'élève de compréhension en compréhension : quand je comprends les choses deviennent simple, c'est cela le processus de simplification. Les choses sont en rapport avec d'autres. Et beaucoup de liens se créent. Tout cela donne beaucoup de joie et de conviction pour continuer.

Expérience significatives

pas facile de choisir au milieu de toutes ces expériences.... Peut-être le plus significatif c'est le changement dans mes actions quotidiennes, la mise en œuvre du message, et ces tentatives répétées pour faire des actions vraiment valables. J'ai parfois un registre de l'esprit qui se nourrit du meilleur de moi sans être le moi...

Compréhension,

je comprends beaucoup mieux "le message de silo" et je me sens en condition pour sa mise en œuvre et en faire des commentaires.....

Synthèse de Michel

Configuration d'un groupe.

L'intention initiale était de former un groupe avec cohésion et permanence. Pour cela, nous nous sommes appuyés sur les conditions du dialogue et sur les lois de processus.

Intention initiale

L'intention de former un groupe sur ce thème est née de deux nécessités.

Nécessité de favoriser les manifestations de la Force dans l'École. Ceci, suite à des expériences profondes qui ont changé profondément mon regard : l'évolution personnelle devenait secondaire par rapport à l'évolution de l'École. Que la Force se manifeste dans l'École !

Nécessité de rendre intentionnels les changements d'étape du processus de l'École. En ce moment-là, l'École était dans une étape de synthèse diffuse. Il y avait donc besoin de passer en différenciation.

Ceci nous a menés à former un groupe de 7 membres, contribuant à relancer la dynamique différenciation-complémentarité-synthèse. D'autres groupes se sont formés à la même époque.

Finalement, créer des enceintes évolutives est plus important que chercher l'expérience. De la sorte, l'ensemble tire l'individu vers l'avant.

Conditions du dialogue

Les conditions du dialogue permettent de clarifier les intentions. Nos intentions convergent-elles ? Pour répondre, il suffit d'évaluer l'importance qu'a la Force pour chaque participant. "Participer à ce groupe me semble intéressant", "Ce thème me semble très intéressant" et "pour moi, ce travail est essentiel, vital" révèlent des degrés différents d'importance.

Conditions d'origine

Les lois de processus nous apprennent que les premiers pas ont une influence permanente pendant toute la vie du processus.

On devrait mettre beaucoup de soin dans la façon de lancer un processus. Dans un groupe, il s'agit de l'attitude initiale, de la charge affective mise par l'ensemble sur le projet qui commence, de la cohésion exprimée, explicite ou implicite.

Héritage d'un groupe Métier.

Certains d'entre nous avaient déjà expérimenté la formation durable d'un groupe Métier (le Ludisme) grâce à ces procédés.

Intentionnaliser la composition du groupe

Pour inviter à participer dans un groupe, les coprésences agissent mécaniquement. Les proches, les amis, ceux avec qui on a déjà des expériences apparaissent en premier. Et cela produit un registre d'étrangeté chez ceux qui ne sont jamais invités. Les à-priori aussi agissent très fort ; qui est intéressé par ce thème ? qui ne l'est pas ?

Progrès dans les pratiques.

Préparation

Le soin dans la préparation de l'expérience de Force s'est beaucoup développé dans notre groupe. En particulier la connexion émotive aux autres le jour-même. Il s'agit d'un procédé que j'ai pratiqué plusieurs années. Je me connecte mentalement spécifiquement à chaque personne présente; comme il y a une certaine inertie, la connexion émotive n'est pas immédiate. Dans cette dynamique, les petits problèmes de relation en suspens se résolvent et sont balayés. Ensuite, je me connecte à l'ensemble... et avec le plus profond de moi-même. Une telle pratique permet d'activer le centre émotif et d'élever sa charge. On est dans des conditions très favorables pour que la Force se manifeste.

La circulation de l'énergie entre les centres

On pourrait dire que nous avons travaillé *autour* de la Force, comme pour préparer des conditions optimales à la manifestation de la Force.

Si l'on veut préciser en quoi consiste le travail *autour* de la Force, en termes énergétiques, nous nous sommes rendus compte que l'obstacle à dépasser se situe dans la circulation de l'énergie entre les centres ; et tout le groupe est concerné. Par exemple, blocage dans le centre émotif avec presque toujours des racines psychologiques. La prise de conscience a pris du temps mais nous ne sommes pas pragmatiques.

Nous comprenons que, pour se manifester, la Force a besoin de la fluidité d'une autoroute entre les centres alors que la situation courante nous montre un sentier étroit parfois envahi par la broussaille. Nous savons maintenant vers où doit se concentrer notre travail.

Les objectifs

Évaluation de la tenue/l'accomplissement des objectifs
Participation stable 7 membres

Au-delà du processus personnel

Des témoignages d'expérience circulent dans les enceintes d'École. Pour nos travaux, nous nous sommes inspirés de certains et nous avons aussi élaboré certains procédés. Par exemple, les procédés de "préparation le jour-même de l'expérience", les apports du type "La Force, si tu ne la passes pas, tu la perds", le lancement de courants de sympathie entre nous, la forte coprésence du groupe lors de travaux à distance.

Nous espérons que ces témoignages auront une influence positive. C'était l'intention initiale ; elle a toujours accompagné nos travaux. Plus il y aura de témoignages individuels ou d'ensemble, plus nous aurons des "données" permettant de comprendre dans quel moment nous sommes et donc d'orienter notre processus d'ensemble. Déjà, avec le peu de données que nous avons, il est clair que l'École est dans un moment d'accélération dans la direction des changements essentiels.

Le nouveau, la croissance intérieure

Sur notre chemin, lorsque le nouveau se manifeste chez l'un d'entre nous, c'est une grande joie car cela nous arrive.

Imposition

Nous avons appris à travailler avec l'Imposition. Nous avons très peu d'expérience de cette cérémonie ; des freins à la donner étaient très forts dans les enceintes dont nous venions. L'imposition est plus directe que l'Office: elle ne demande pas de représenter et de déplacer la sphère mais elle demande à celui qui la donne de concentrer de grands sentiments envers les participants.

Projection sur les éléments du Parc.

Une autre façon de passer la Force consiste à la projeter sur les éléments du Parc, les charger. Ce n'est pas habituel ; en général, on pense à "prendre" la force des éléments. Les charger est un acte aussi utile. Jusque-là, j'avais peu d'expériences en relation avec la fontaine. Charger la fontaine m'a permis de l'internaliser et de rendre sa représentation lumineuse¹.

Coprésences

Travailler régulièrement avec des amis augmente l'intensité des échanges. A son tour, cette intensité agit sur la vie quotidienne sous forme de coprésences très fortes du groupe et du travail avec la Force.

Par exemple, le thème du double énergétique m'a permis de comprendre que les registres du corps (circulation de l'énergie en profondeur) sont en relation avec la résultante des champs énergétiques de toutes les cellules, c'est-à-dire avec le double énergétique. Depuis, j'applique une attention fréquente sur la présence du double et sur son harmonie.

Alors que nous sommes dans nos occupations quotidiennes, nous avons convenu d'envoyer des signaux aux autres membres du groupe pour entretenir la coprésence du travail avec la Force. Cela implique un effort pour représenter chacun d'entre nous et pour obtenir un registre de l'ensemble. Autre exemple. Cette coprésence m'a poussé vers de nombreuses participations à des retraites, séminaires et ateliers en relation avec la Force.

Enfin, la coprésence a envahi d'autres niveaux de conscience : lors d'un rêve, j'étais habité par la Force et une phrase est venue : *il faudra voir si tu es capable de chevaucher le tigre !*

Le regard intérieur comme guide

Le travail avec le livre *Le regard intérieur* permet de faire le point sur les avancées dans le travail avec la Force. Pour chaque phrase du livre, on se pose la question : ai-je l'expérience de ce qui est dit ? où en suis-je de mon processus? quel devrait être le pas d'évolution suivant? Les échanges en groupe aident à préciser ces points.

¹ En espagnol, source et fontaine sont désignés par *fuente*. En français, nous avons choisi de nommer cet élément du Parc *fontaine*. Mais nous gardons coprésent que la fontaine lumineuse est aussi une *source lumineuse*.

Pour nous tous, ce travail a été utile : certains ont mis plus de charge dans la relation avec les autres, d'autres ont découvert un climat et l'ont travaillé en opérative. La plupart ont pris conscience de difficultés à dépasser.

L'approfondissement a porté sur la relation entre Force et Unité, l'importance de développer l'unité intérieure. Cela nous a menés à intentionner des actes d'unité.

Synthèse de Pascale

1 INTRODUCTION

En décembre 2015, j'ai été invitée à participer à un groupe qui venait de se constituer sur le thème de la force. Les participants, au nombre de 7 sont : Eric Gadoullet, François Giorgi, Jean-Luc Guérard, Greta , Annick Russo et moi-même. J'ai été d'abord surprise de cette proposition puis touchée. La surprise était due d'une part au fait que nous nous connaissions finalement que très peu. Je n'avais pour autant aucune animosité envers les uns ou les autres et au contraire l'envie de connaître davantage ces nouveaux amis pour lesquels je sentais déjà de l'affection. Je remarquais également que cette invitation venait d'un homme. J'avance dans ma relation avec ce genre qui jusqu'à il y a encore peu de temps, restait une espèce dont il fallait que je me méfie. D'autre part, je sais avoir tendance à dégrader qui je suis. Il ne s'agit pas de fausse modestie mais plutôt une mécanique de fonctionnement que je cherche à supprimer depuis de nombreuses années.

La proposition de travail était donc d'avancer ensemble sur le sujet de la force. Comment chacun identifie, reconnaît en soi, la force ? Est-ce que chacun reconnaît ce qui est décrit dans les différents chapitres concernant la force dans le Regard Intérieur ? Comment chacun contrôle la force ? Nous nous sommes engagés à nous retrouver mensuellement pour échanger sur notre expérience au cours du mois qui venait de s'écouler. Il n'y avait pas réellement d'agenda ou de calendrier défini mais la proposition visait à avancer chacun avec cette pratique et à produire un matériel commun sur notre expérience.

Ce travail a également correspondu et participé à l'avancée dans l'ascèse et une recherche de liberté qui, au plus loin que je puisse me rappeler dans ma vie a toujours été présente. Cette recherche s'est internalisée ou est devenue vitale au fur et à mesure du temps, de ma vie.

1. Les pratiques

Les pratiques d'ensemble : Lors des rendez-vous mensuels, nous réalisons ensemble l'office et parfois l'imposition. L'office était lu par l'un d'entre nous. Nous en réalisons plusieurs au cours de chaque retraite. L'imposition a été réalisée au cours de plusieurs rendez-vous également.

Les pratiques individuelles :

Les pratiques ont varié tant dans la fréquence que dans la préparation. Par contre, les relaxations ont été systématiques. Celles-ci ont été plus ou moins profondes ou compliquées en fonction du quotidien et des tensions.

Utiliser les enregistrements et des écouteurs facilite l'effet cloche mentale.

Au début, je m'imposais un rythme. Un peu par morale à mon engagement mais également par volonté de vouloir avancer sur ce thème. La conséquence en réalisant l'expérience avec cet emplacement est que de nombreuses attentes m'empêchaient de vivre ou de découvrir les sensations proposées. Cependant, cette étape a tout de même permis de remarquer certaines manifestations.

La préparation avant la pratique par différentes lectures s'est réalisée à plusieurs moments au cours de l'année mais pas de manière systématique. Soit par la lecture de passage sur la force dans le chemin, soit par l'évocation du groupe, soit par l'évocation de personnes chères. La préparation par lecture permet de se mettre dans un état de recherche intérieure. Ainsi au cours de l'expérience qui suit la lecture, j'écoute et cherche un parallèle avec ce qui est décrit, la proposition. Cela produit parfois des bruits car il n'y a pas un véritable laisser aller. Néanmoins, cela me met dans une certaine fréquence qui n'est pas non plus déconnectée de l'expérience. Tout dépend avec quoi se fait l'écoute, si c'est avec le centre intellectuel et uniquement rationnellement ou avec l'ensemble des centres en cherchant à vivre pleinement l'expérience.

L'évocation d'une personne chère ou du groupe agit immédiatement le centre émotif. Il y a un laisser aller immédiat. L'énergie circule et cherche la projection.

Durant une période particulièrement positive, je ne suis pas parvenue à réaliser l'expérience de force car j'étais envahie par la force. Je ne pouvais que l'envoyer, la transmettre.

J'ai tenté de sentir quand j'avais besoin de faire l'expérience. Ceci a très bien fonctionné pendant une période compliquée à vivre avec mes parents. Malades en même temps, pour faire face, leur apporter mon soutien, j'ai eu recours à la force, je l'ai diffusée, envoyée, transmise.

Mais embarquée dans le quotidien, je ne suis pas parvenue à écouter cette nécessité et à pratiquer. J'ai cherché alors à mixer nécessité et imposition. Le groupe ayant décidé de se retrouver chaque lundi pour réaliser une expérience de force de manière simultanée puis d'échanger par skype. Cette nouvelle imposition de rythme n'a pas été systématique.

2. Les empêchements

La première difficulté peut être la relaxation. Elle est plus ou moins profonde. Elle est rarement simple. Il a parfois fallu que je recommence plusieurs fois, surtout la relation externe pour parvenir à une détente. Au cours de la relaxation, je me surprends à penser à autre chose, à sortir du chemin. C'est un premier empêchement.

Un autre empêchement est le juge: est-ce que je ressens ce que je dois ressentir, pourquoi je ne ressens pas exactement ce qui est décrit. Il était surtout présent lors des premiers mois. Il est moins présent qu'auparavant mais peut surgir lors d'expériences. Je n'ai pas identifié ce qui le faisait se manifester néanmoins, le stress, la difficulté à se relaxer empêche l'énergie de circuler correctement.

Les divagations surgissent également par manque de détente. Elles sont liées au quotidien.

En début d'année 2016, j'étais tendue par mon futur. Cela a produit une tension dans la cage thoracique. Tout se concentre là, dans une boule. J'ai peur du futur et cela entraîne des affabulations, des délires... Peu de temps après, je me suis sentie envahie par une grande tristesse qui a surgi pendant une retraite sur l'ascèse. J'ai compris qu'elle n'était pas conjoncturelle mais liée à un climat familial et social. J'ai eu ensuite le registre d'une grande perte mais je ne sais pas de quoi. Je me suis sentie en deuil, devant laisser place à quelque chose.

Il y a eu une forme d'inertie au cours de l'année qui s'est manifestée par la difficulté à maintenir un rythme, à créer une habitude. Cet empêchement me semble majeur car comme tout exercice, c'est l'entraînement, la régularité qui fait qu'on parvient à produire des choses.

Au cours de l'année, je me suis sentie habitée par la force, je n'avais pas de nécessité à faire l'expérience mais plutôt à la contrôler.

La configuration de la sphère et la mobilité des images ont été également des empêchements. La sphère ou plutôt sa sensation a subi des évolutions au cours du travail. C'est comme s'il avait fallu un temps avant de me l'approprier, de bien la configurer.

L'imposition a également été empreinte de résistance. Cette pratique non habituelle me semblait inaccessible, pas pour moi, trop mystique. Finalement, la confiance envers le groupe a détendu la pratique.

3. Découvertes et compréhensions

Les premières expériences ont montré que la sensation de la sphère apparaît rapidement. Elle est comme un espace de refuge et ceci s'est maintenu à chaque pratique. Un moment de silence et de rendez-vous avec moi-même. Ce qui se maintient dans toutes les expériences, c'est la chaleur et entendre les battements de mon cœur.

Les images positives qui surgissent ne sont plus des préoccupations. Je pensais qu'elles étaient des éléments polluants mais en fait je me suis rendue compte qu'elles font parties du processus, du mien. Je les jugeais car elles n'étaient pas surprenantes, ou des événements majeurs, commotionnants. En effet, ces images positives ne sont pas liées « au quotidien » mais à l'expérience elle-même. Les

images positives qui surgissent sont liées au refuge de la sphère, à la sensation d'apaisement que je peux ressentir, aux souvenirs de la discipline. Ce n'est pas de la nostalgie mais un recueillement.

J'ai cherché à m'inspirer avant de réaliser l'expérience de force, en lisant des passages sur la force dans le message de Silo. J'ai cherché à percevoir les sensations décrites.

- J'ai eu la sensation une seule fois au cours de l'année, du double corps tel que décrit dans le message.
- Sentir l'énergie dans toutes les plus petites cellules de mon corps : j'ai cherché à expérimenter cela en réalisant comme un scanner de mon corps, sur la partie superficielle, comme pour un relax. J'entends alors mon cœur résonné. Je n'ai jamais eu la sensation de sentir toutes les cellules de mon corps simultanément mais d'avoir une sensation de picotement, de chaleur et de battement de cœur. Par contre faire attention à sentir toutes les cellules de mon corps m'aide à maintenir l'attention.
- J'ai cherché également à orienter la force vers une partie de mon corps qui me faisait souffrir et j'ai pu remarquer que la douleur disparaissait ou tout au moins s'atténuait.

Des événements familiaux ont rendu le quotidien plus difficile, pesant. Je ne suis plus parvenue à faire les expériences de manière systématique mais je les réalisais par nécessité. J'avais un besoin plus important de soigner les relax du fait des préoccupations exacerbées et les canaux internes plus obstrués. J'ai cherché alors à porter l'attention sur l'attention, c'est-à-dire à faire attention que mon attention n'était pas déviée mais toujours orientée vers la sensation de moi, à l'intérieur de moi. Alors que je portais auparavant mon attention sur la sensation de la sphère et son expansion, j'ai cherché à porter mon attention autour et dans la sphère simultanément. Ceci produit une autre sensation dans laquelle il y a moins de débordement, de dispersion, plus de concentration.

J'ai découvert alors que les expériences qui ne fonctionnent pas, c'est quand mon attention est à l'extérieur de l'intérieur de la sphère.

La charge affective a été une découverte également au cours du processus et donc la préparation, se mettre dans une disposition affective est important. La force est la manifestation du sacré qui existe en soi, arrive de la profondeur de l'être humain pour le guider.

Il a été très intéressant d'expérimenter l'imposition. La crainte initiale liée à cette pratique c'est dissipée. Dans un premier temps, donner a été plus simple que recevoir. Sans doute par appréhension. Je sens avoir grandi en liberté intérieure et à vivre l'expérience avec profondeur. Certaines expériences ont été plus fortes que les expériences individuelles. Tout comme pour l'expérience individuelle, il s'agit d'écouter et de faire attention aux petites choses. Certaines manifestations ne s'entendent pas. Non pas qu'elles ne sont pas visibles mais c'est mon écoute qui doit changer.

4. Concomitances : choses qui se produisent au même moment, syntopies

Le travail de la force a été accompagné par un travail avec le dessein sur la quête de liberté. Celui-ci existe depuis longtemps et a revêtu des formes différentes avec le temps car il s'approfondit. Mais au plus loin que je puisse me rappeler, je me ressens avec cette nécessité. J'ai eu une grande charge affective avec ce dessein. La liberté est associée à un registre de moi qui m'a permis d'orienter mes choix et d'influencer ma vie.

A la mi-février 2016, quand le registre de grande tristesse est apparu, je me sentais en deuil, démunie. J'ai alors réalisé une catharsis. Ce qui a surgi se synthétise ainsi, d'avoir le registre d'être inadaptée, de me sentir sorcière. Ce sont finalement mes réponses qui ne sont pas adaptées au monde. Cette désadaptation se traduit par une passivité, des attitudes mécaniques. La nuit suivant la catharsis, j'ai réalisé un rêve qui me semble significatif :

« Je vais chez SGS travailler. C'est mon premier jour. J'y vais en roller mais j'ai oublié de prendre des chaussures. Je suis en robe. Je fais des grands sourires à tout le monde. J'ai l'impression que mon rôle n'est pas adapté mais je m'en fous. L'entreprise est un grand plateau avec plein de bureaux. SGS est localisé dans un coin mais il n'y a pas que des employés SGS. On m'attribue un bureau dans un

coin. Et il n'y a quasiment pas la place de tirer la chaise. Les gens me sourient avec respect et je me sens bien malgré l'inconfort du lieu de travail.

Je sors tard du bureau et je vais faire des courses dans les boutiques. Je rentre dans une boutique où je trouve une collègue Pei Ling (de Siplec). Elle a mis une robe de patineuse qui ne cache pas son nombril. C'est une comme une épluchure de tissus qui s'entoure autour d'elle. Elle tourne sur elle-même. Ça lui va bien. Je cherche aussi un vêtement. Il y a peu de choses dans la boutique. Je vois des vêtements longs et droits. Je veux essayer mais la dame me dit que ce n'est pas pour moi. Je sors du magasin. Je retrouve Marie Laurence dans une boutique d'objets en lien avec la mode. Il y a des semelles de chaussures qui s'appelle la 1^{ère} trace, le 1^{er} moule. Je ne vois pas l'intérêt d'acheter un truc pareil mais Marie Laurence est fascinée. C'est cher et pas portable puisque ce n'est qu'un dessin, une semelle. C'est un prototype, un modèle. Marie Lau me dit que c'est collector. Elle me dit qu'il faut sortir du magasin car sinon elle va craquer et elle ne peut pas. Je vais dans une autre boutique.

Il y a un vendeur qui me reconnaît et me dit que c'est bientôt prêt. Il me conseille d'acheter ce CD de musique qu'il vient de terminer. Je l'achète.

Je suis dans une grande maison. Je propose de mettre le CD et on me répond qu'on va le mettre dans la pièce qui permet de l'entendre dans toutes les pièces. C'est un boîtier accroché au mur, un lecteur CD collé dans l'entrée de la maison. Quand la musique commence, tout le monde entre en transe, est hypnotisé. »

Ce rêve me semble significatif car c'est l'installation d'un nouveau fonctionnement à l'intérieur de moi. Une nouvelle musique qui hypnotise et se diffuse dans toutes les pièces de mon intérieur.

Les pratiques successives, simultanément à une recherche de plus de liberté, ont permis de faire grandir en moi, l'acceptation de ce que j'étais en train de vivre, sans jugement ni morale. Je ne sais pas si ce que je vis correspond aux attentes mais cela m'est égal. Je sens qu'il y a de la vie en moi et qu'elle est importante.

Après un transfert, j'ai senti l'énergie très présente. Elle circule mais elle se concentre également comme une sphère dans mon corps. Je me suis sentie pendant plusieurs semaines envahie par la force, chargée en permanence. Il a été compliqué de réaliser l'expérience pendant cette période. Ceci s'est manifesté par un regard très positif sur les gens. J'ai eu envie de lire et d'écrire de la poésie.

Il n'a pas s'agit de se jeter dans le grand bain

Ni de chercher à ne pas avoir peur

Simplement écouter, la quête de liberté, la recherche de plaisir

Une connexion à soi-même, trouver le goût de l'ensemble, fait surgir la générosité

Penchée sur mon futur, je perçois l'aspiration et l'inspiration du sans limite.

Ce vol peu ordinaire qui ouvre le futur

Inaccessible quand on y

est collé, attaché

Il prend corps dans les effluves de voyage intérieur

Quand le cœur palpite à l'extérieur de la poitrine.

Une autre manifestation est ma soudaine « passion » pour photographier des dos. Cela faisait plusieurs années que je photographiais les gens de dos, plutôt des gens des amis ou des gens de ma famille. J'ai toujours trouvé que cela me produisait une sensation particulière et qu'on pouvait lire des choses même si on ne voit pas le visage de la personne. J'ai accéléré ce travail et écouté ce que cela me produit.

Il y a plusieurs phases. A l'instant où je prends la photo, j'ai l'impression parfois de voler un instant. Je prends quelque chose que l'autre ne peut pas voir, son dos. Je perçois alors pendant un court instant son humanité, comme si j'avais la sensation de la direction qu'il prend puisque je regarde dans la même direction que lui.

Même si je ne vois pas le visage, le dos exprime quelque chose. Seul ou avec d'autres, l'attitude corporelle évoque des registres.

Quand je revois la photo, c'est comme avoir un condensé de la sensation. La sensation est moins forte, le vol est passé mais il ne reste que le positif, que le regard tourné vers l'avant, l'avenir.

5. Vie quotidienne

Des phénomènes intéressants ce sont également produits : seule dans mon appartement, la sensation était différente de d'habitude. Sans dépendance de l'absence des autres. La force est active, elle est présente en moi, je la sens et je la reconnais.

Je sais que mes parents vivent un moment difficile et qu'ils vont mourir. Je sais que ça va arriver. J'ai l'impression d'avoir accepté cet état de fait, d'être moins en dépendance. Ils sont sur leur chemin, je les accompagne et suis le mien.

Je suis beaucoup moins en dépendance du regard des autres. J'ai eu des expériences de communication directe comme je n'avais jamais eu auparavant. Sentir l'humanité dans l'autre, ne pas le chosifier mais l'accompagner passe par lui dire ce que je ressens de lui. Cela s'exprime sans violence, je raconte ce que je sens en écoutant ce que je sens de l'autre. Regarder son humanité sans nier ce que je ressens et ce que je veux dire. Ceci correspond aussi à la recherche de liberté, ce n'est pas séparé de la présence de la force.

Le type de personnes que je côtoie change également. Si je dois les décrire, je les sens avec une grande liberté intérieure. C'est comme si je les avais rejoint. Cet état de plus grande liberté me rend « accessible ». C'est étrange d'écrire cela mais j'ai l'impression que de me sentir plus libre, me rend plus humaine pour les autres.

6. Avancées dans son processus, entrée dans le profond en marquant la direction du travail avec l'ascèse.

Je sens une avancée certaine dans mon processus, dans le regard que je porte sur moi et sur les autres. Depuis que j'ai installé en moi, une poche d'amour, j'ai l'impression de savoir la réveiller à souhait.

Les 2 travaux, ascèse et force ont été réalisés avec la même recherche mais je ne suis pas capable de dire si une entrée dans le profond c'est produit. Je peux reconnaître aisément des événements non habituels, je peux reconnaître des moments de communication avec d'autres où s'installe une grande liberté, ouverture, proximité, tolérance avec une profondeur non habituelle.

Je sais que j'ai ouvert des canaux (la poésie et la photographie) qui me semblaient inaccessibles à moi. Sans prétention, je les expérimente et j'y prends plaisir. Dans l'un, je sens que mon cœur par ma main veut cracher, exprimer l'amour qui me remplit. Amour que je peux faire surgir par évocation.

7. Des indicateurs (différents des registres)

Ma relation aux objets a changé. Je n'ai plus envie d'accumuler comme j'ai pu le faire à d'autres moments, sans doute pour remplir un vide, mais aussi par adhésion au fonctionnement du système, aux croyances. Je n'achète plus de manière compulsive.

Je suis moins enfermée sur moi et ma maison. Je prends plaisir à recevoir et à rendre visite.

Conclusion

J'ai le registre d'avoir passé un cap. A travers ma recherche de liberté et la pratique de la force, j'ai franchi une étape de vie. Je n'ai plus peur de qui je suis, je l'accepte. Je reconnais en moi des avancées et mes difficultés. Ceci se traduit également dans l'expérience de force c'est-à-dire que j'accepte de la vivre comme je la vis. Elle ne suit pas précisément ce qui est décrit dans l'expérience mais cela n'est plus vécu comme une incapacité de ma part mais comme un processus à approfondir.

Cependant, l'expérience n'est pas linéaire. Chaque expérience de force est différente même si elles ont des points communs : un espace de refuge dans la sphère, un cœur qui bat fort, une chaleur dans tout le corps, des picotements dans les mains, parfois l'impression d'avoir des étincelles au bout des doigts. L'expérience est dépendante de la profondeur de la relaxation.

Teinté d'une couleur changeante, explosive pour éclater à la face du monde

Energie qui s'enroule autour de mon cœur, l'enveloppe telle une coquille

Un kaléidoscope ailé me transporte, m'anime sans limite

Par touche de cœur coloré, éclairé