

***Mise au point
à propos de
mes êtres chers***



Entrée

La spiritualité que je partage, s'inspire de l'enseignement de Silo et de "son message". Comme mon expérience s'enrichit au fur et à mesure du chemin, prendre des notes m'aide beaucoup, et, une fois un peu corrigées et organisées, elles me servent de "matière première". A l'avenir, je projette de réunir, d'ajuster et de compiler tous mes petits écrits pour éditer des "commentaires du message de Silo" qui, espérons-le, feront l'objet de critiques bienveillantes et feront sûrement un peu sourire. Je demande aux éventuels lecteurs de voir dans les paragraphes qui suivent une intention, une tentative. Ces essais que je commence à valoriser, consistent à faire le tri dans mes notes et à revenir régulièrement sur mes propres expériences pour en extraire quelques significations et compréhensions et pour partager celles qui, par moments, vont au-delà de moi.

Tout a commencé lors d'une "cérémonie de bien-être" à la petite salle. Je vous avoue qu'au début je trouvais cette expérience un peu "légère". Le fait est que, en approfondissant un peu, le sujet a dépassé tout ce que j'avais pu imaginé et il est devenu maintenant un véritable projet de vie.

C'est un soir d'hiver parisien, comme on les connaît ici, humide et froid, où il fait nuit très tôt. Nous sommes à "la petite salle", vraiment petite et basse de plafond. Les amis arrivent un à un, emmitoufflés dans leurs manteaux et leurs écharpes, les traits un peu tirés, comme on arrive dans un refuge de montagne. Dans le petit coin cuisine, les discussions vont bon train et on se réchauffe avec du thé et du café tout en grignotant. Le chauffage est à fond et le contraste thermique entre dehors et l'intérieur est des plus agréables, la chaleur nous aide à nous détendre. Suite à nos bavardages sur la vie quotidienne et après avoir avalé une bonne boisson chaude, nous nous déplaçons de l'autre côté de la pièce, là où nous célébrons nos cérémonies : "on passe au salon" comme on a pris l'habitude de dire... nous changeons d'espace, nous changeons atmosphère.



Ce soir là, suite à l'expérience de bien-être, nous entamons une discussions à propos de ce qui nous arrive pendant cette cérémonie, et, au fur et à mesure de nos échanges, la discussion prend du volume et s'enflamme comme une invitation à approfondir cette partie si importante dans nos vie : les gens qu'on aime.

Je ne vais pas commenter la cérémonie en elle-même, comme j'ai pu le faire dans "*Considération sur l'Office*" ; ce qui suit est plutôt une mise au point à propos de mes êtres chers et des personnes qui m'entourent.

Extrait de notes :

De qui je parle quand j'évoque mes êtres chers ? Comment avancer dans ce domaine?

En me posant ces questions dont les réponses peuvent paraître évidentes, je reconnais les cinq personnes que j'aime, que j'adore, qui sont très proches, d'ailleurs il n'y a pas plus proches, je les considère comme les personnes les plus chères actuellement... Et qu'en est-il alors des autres relations, de celles qui sont moins proches, juste "derrière", et de celles qui sont "plus loin". Cette notion de distance dans la représentation intérieure éveille ma curiosité. Si j'essaie de me souvenir des êtres qui me sont chers, j'observe que je connais leurs vies puisque nous la partageons. Les gens que j'aime, je connais leur vie en grande partie. J'ai un intérêt pour ce qu'ils vivent. Quand je pense à elles, ce n'est pas une photographie, plusieurs aspects de leur vie m'apparaissent, même leur intériorité ne m'est pas étrangère, et nos expériences communes nous lient. Ces images, accompagnées d'émotions, ont une dynamique, comme un film dans lequel chacun a "un rôle à jouer".

Par contre, les personnes envers lesquelles j'ai du ressentiment, le film est bien différent : je visualise comme un bug dans la vidéo, une scène conflictuelle dans laquelle j'apparais comme un acteur direct ou indirect, et cette scène se répète indéfiniment, sans se résoudre. Un extrait de film qui tourne en boucle, où se répète la même scène indéfiniment, tout en cherchant une suite sans la trouver. Ce serait bon d'écrire une nouvelle séquence à ce mauvais scénario, notre film ne peut pas se terminer ainsi ! Il doit y avoir une suite possible à cette histoire figée, un dénouement. Rester "en froid" est contraire au projet d'alimenter le feu intérieur. Oui, j'ai réellement besoin de me réconcilier. Plus qu'un passage obligé sur ce chemin, c'est un chemin parallèle que j'ai besoin d'explorer régulièrement.

Donc, ces différentes scènes de notre vie commune, composent notre histoire. Comme tout le monde, je sais par expérience, qu'il est possible de connaître mieux une ou plusieurs personnes que l'on apprécie ; d'ailleurs, quand je m'intéresse à quelqu'un, je me préoccupe aussi de son entourage. Il y a là une possibilité d'avancer, de progresser. Cette progression est possible dans la mesure où l'intérêt pour les autres est manifeste ! Et pour cela, je sens qu'il est nécessaire de prendre du temps pour les autres. En repoussant mes désirs les plus grossiers et en pensant moins à moi-même, je produis une inversion du système d'attention. L'énergie circule dans l'autre sens. Cette conversion, c'est l'étincelle du projet. C'est depuis ce regard tourné vers ceux qui m'entourent, que j'articule le projet.

Cela démarre depuis l'intériorité, et, cet espace que je reconnais en moi, c'est mon monde intérieur, c'est tout un monde, avec ses variations de volume, un monde parfois

étriqué et parfois sans limite. Cet espace depuis lequel j'essaie de donner un sens, cet espace qui contient tant de choses, je le reconnais aussi chez les autres.

Les pratiques spirituelles nous amènent à prendre contact avec des espaces inhabituels, espaces qui sont dans les autres autant qu'en moi-même. Il s'agit d'un terrain d'investigation et d'application : les mondes intérieurs des autres, leurs différences, leurs points communs et l'exploration partagée. C'est quand je n'ai plus aucune crainte de l'autre et que mon intention est de m'en remettre à l'autre avec foi, l'autre entre en moi et me transforme.

Le regard tourné vers le futur.

Le projet est simple : plutôt que de rêvasser à des espoirs impossibles et de continuer à faire des projets qui parfois ressemblent à des bulles de savon, je prends comme point de départ ma propre situation et j'y inclus les personnes qui m'entourent. Là, comme un jardinier qui cultive sa parcelle, j'essaie de m'occuper de certaines choses. Je cherche à faire grandir la sphère des êtres chers, qu'elle soit plus grande, plus lumineuse, plus dense. C'est un projet qui part du cœur. C'est le sujet sur lequel j'apprends à garder l'attention. C'est cela dont le monde d'aujourd'hui a tant besoin.

Comme chacun sait, la vie cherche la croissance, c'est cela son sens. Comme dans tout projet, les difficultés apparaissent ; les dépasser c'est se réconcilier, c'est apprendre à bien se traiter les uns les autres et faire des projets ensemble ; approfondir la relation avec ceux que je connais déjà et me rapprocher de ceux que je connais moins. C'est dans cette sphère que je peux faire des actes unitifs, que je peux dépasser la contradiction. C'est pour ainsi dire, l'essence de ma vie.

Apprendre à aimer

Cette activité que je peux pratiquer tous les jours, est un des fondements de mon style de vie. Je ne peux pas nier les difficultés dans les relations, et ce que j'essaie de coudre dans la journée peut être décousu pendant la nuit. Mais à certains moments, j'ai l'expérience qu'en se rapprochant des gens, un phénomène jusqu'alors accidentel se produit plus fréquemment : les âmes se touchent, on vit des moments hors du temps, la compréhension mutuelle nous fait tous grandir. Les âmes se touchent ? Difficile à décrire, mais dans ces moments-là, les autres sont très présents en moi, il y a une union particulière, un sentiment profond qui nourrit l'âme. Et selon l'activité que l'on réalise ensemble, cela peut s'exprimer plus intellectuellement ou dans l'émotion, ou encore dans l'action.

Comme tous les êtres humains à n'importe quel âge, même si cela est plus clair chez les enfants ou en fin de vie, j'ai besoin d'amour pour me développer harmonieusement, j'ai besoin d'aimer et d'être aimé ; mais c'est parfois difficile à le reconnaître.

Si je veux qu'on m'aime parce que je suis beau, fort et intelligent, ça va être compliqué ! Si quelques personnes m'aiment, c'est probablement parce que je suis gentil (quand j'y arrive), tout simplement, et peut-être pas tant pour ces autres qualités que j'ai.

J'aime cette personne parce qu'elle est gentille ; mais gentille comment ? Attentive, serviable, disponible, compréhensive, affectueuse, qui ne juge pas, qui m'accompagne. C'est par là qu'on améliore, qu'on progresse dans les relations. Ça à l'air un peu simplet, mais beaucoup de censure et d'autocensure recouvre ces choses simples.

Sur les difficultés dans la quête :

Il y a quelque temps, dans un pays aride, une communauté obligée de fuir pour sauver sa vie, se perd dans une zone immense et aride, il ne lui reste presque plus d'eau, ni pour ses membres, ni pour leurs quelques bêtes, et ils mesurent la difficulté de la situation. La nuit tombée, autour de leur feu protecteur, le seul sujet de discussion concerne leur difficulté à trouver de l'eau. Après plusieurs heures de réflexion, ils décident que le lendemain les plus vigoureux partiront, chacun de son côté, en laissant le plus de signes et d'empreintes possibles de leur passage et de leurs recherches. Dans le même temps, les plus fatigués, conserveraient un feu qui dégagerait une fumée, pour qu'on puisse les repérer de loin.

Au petit matin, certains d'entre eux partirent donc dans toutes les directions avec de quoi marquer leur chemin, pendant que les autres ramassaient des broussailles pour alimenter la colonne de fumée.

Avant le coucher du soleil, ils rentrèrent au camp. On pouvait lire la tristesse et la déception sur leurs visages, la peur et l'angoisse que le chemin se termine ici.

La nuit tombée, autour du feu, on entendait la même phrase que chacun des chercheurs répétait en montrant du doigt : "par là, il n'y a pas d'eau".

Le deuxième jour ressembla au premier ; en accumulant les échecs, certains commencèrent à abandonner tout espoir.



Après trois jours de recherches, un des chercheurs finit par découvrir une petite source quasi souterraine qui serpentait sous un petit amas de rochers brûlant. Il remplit les contenants de peaux qu'il avait sur lui et retourna au plus vite vers la colonne de fumée, en marquant son chemin. Le soir venu, la joie était immense et tous voulurent remercier celui qui avait trouvé la source. C'est alors qu'il pris la parole : "Ce qui m'a le plus aidé, ce sont les chemins marqués par les autres chercheurs, c'est eux qui m'ont guidé, tous ces chemins parcourus qui disaient : "pas par là, par là il n'y a pas d'eau". A chaque pas, j'ai remercié les nôtres qui avaient déjà cherché dans ces endroits où ce n'était plus la peine de s'y attarder, et nous avons pu explorer tous les recoins de cet immense espace pour trouver la source. Et pour finir, j'ai pu courir en ligne droite vers la colonne de fumée que d'autres s'efforçaient de rendre visible.

Et c'est depuis lors que, lorsqu'on discute de temps en temps autour du feu sur les difficultés de la vie, on commence par raconter nos recherches infructueuses et nos échecs, pour que les autres ne s'y attardent pas trop. "Par là, il n'y a pas de source". Au fil du temps, pour se rendre à cette source, un sentier s'est creusé dans la terre, grâce aux multiples passages des membres de la communauté qui, maintenant, y envoient leurs enfants.

Une certaine géométrie descriptive dans les relations.

La règle d'or est la pierre angulaire de l'action valable et elle s'énonce ainsi : *Quand tu traites les autres comme tu veux être traité, tu te libères.*

En commençant par m'examiner intérieurement, je vois comment sont placées les personnes avec qui je suis en relation. Là, je découvre que certains sont placés "haut" parce que je les valorise, d'autres sont placés "bas" pour d'autres raisons. Je n'ai pas choisi cette échelle de valeur, cet axe vertical, sur lequel la représentation des personnes se déplace ou se fige à jamais.

Pour ma part, j'ai découvert qu'il n'est pas possible de traiter les autres comme j'aimerais être traité s'il n'y a pas d'égal à égal, de la parité, "aucun être humain au-dessous d'un autre". Cette idée fondamentale de l'humanisme n'est pas une déclaration solennelle, cela a avoir avec la spatialité de la conscience et avec un certain travail à l'intérieur de cet espace.

J'ai besoin de définir comment je veux être traité ? Après mures réflexions, je suis sûr maintenant de vouloir être traité d'égal à égal, en avançant vers une amitié, si possible. J'observe aussi que mes relations sont très liées à l'attraction et/ou au rejet de l'autre. Cette attraction-rejet, cette force magnétique positive ou négative, opère sur une coordonnée horizontale : près/loin. De plus, cette façon de placer les personnes dans mon espace intérieur, est souvent liée à un "pour moi" ; et avec ma fâcheuse tendance à m'autoriser des familiarités et de mauvaises blagues pour les sentir proches, rien ne va s'arranger. Donc, je suis attiré par cette personne ou je la rejette suivant mon "appétit" relationnel, et j'observe que je peux être attiré (rapprochement) par les personnes que je valorise (placées haut) et sentir un rejet (éloignement) envers les personnes que je dégrade (placées bas) : il y a, par conséquent, un lien très étroit entre cette échelle de valeur verticale et cet autre axe horizontal, ces deux axes étant enchaînés, et c'est de ces chaînes que je cherche à me libérer. Je ne peux plus être en relation avec les autres, juste

par attirance et rejet. Une certaine équidistance est nécessaire dans la relation pour sentir la liberté. Cette équidistance horizontale et verticale est pour moi une découverte fondamentale que je cherche à approfondir.



J'ai besoin de mettre de la lumière dans cet espace de représentation du monde humain, prendre conscience de certains schémas et lignes qui mènent à la contradiction. C'est toute l'organisation de cet espace que j'ai besoin de réviser, tout doit être déplacé, replacé, et quand je traite les autres comme je veux qu'ils me traitent, je me libère. Je me libère, justement, de ces chaînes verticales et horizontales, toutes deux solidement liées. Cette liberté intérieure au centre de moi-même, me libère dans les relations, c'est ce sentiment et cet "emplacement" que je cherche à renforcer.

Pour finir, je veux revenir sur cette distance entre soi et l'autre. Cette structure ou mécanisme d'attraction/rejet, fonctionne tout autant pour soi-même : si je ne m'aime pas un minimum je m'éloigne de moi-même. Pour prendre contact avec moi-même, j'ai besoin de le faire avec douceur, amour, en reconnaissant ce qu'il y a de bon en moi, sinon je produis un éloignement. C'est tout cela que j'appelle "géométrie" dans les relations.

Il existe bien d'autres dimensions, profondeurs, emplacements dans cet espace, que je ne vais pas aborder maintenant, et qui sont liés au travail, à l'étude et à la connexion avec des "plans" : plan physique, plan psychologique et plan spirituel, ainsi que les ponts qui les unissent. Pour ne parler que de leurs silhouettes, je dirais que le premier a des contours très clairs ; le deuxième, immense, a néanmoins des limites ; le dernier, lui, est infini.

Nettoyer le regard

Une bonne amie madrilène et son adorable mari étaient de passage à la maison. Nous en avons profité pour visiter Paris et pour prendre le temps de parler. Elle répétait souvent "limpiar la mirada" textuellement : "nettoyer" le regard. Cette expression m'a beaucoup plu ; elle faisait référence à tout ce qui teinte notre impression à propos des autres. Tout ce que je crois de ces personnes teinte mon regard. Posé un regard neuf (comme si c'était la première fois) est, par expérience, synonyme de renaissance. Nous en avons beaucoup discuté et nous trouvons intéressant de cultiver cette approche.

À propos de ceux qui ne sont plus là....

Il y a tellement à dire, et les mots sont difficiles à trouver. Le fait d'avoir l'intuition que la mort n'est qu'une étape vers la transcendance, conditionne la relation que j'ai avec ceux qui ne sont plus ici.

Le fait de les évoquer lors des différentes cérémonies et expériences a déclenché une série de changements perceptibles dans ma relation avec eux. Au-delà de l'infini tristesse, les actes manqués, même le ressentiment, l'image que j'ai d'eux est devenue plus subtile, plus pure, et les sentiments que j'ai pour ces personnes, ce sont peu à peu adoucis, jusqu'à devenir réconfortants. Il a été parfois difficile de les évoquer lors de nos cérémonies, mais je suis extrêmement reconnaissant d'avoir fait cet effort.

Où sont ils ? Je les ai associés à l'espace le plus profond qui est en moi, un espace auquel j'ai accès ni par la mémoire ni par la perception, c'est un espace qui rompt les lois physiques. L'espace spirituel est proche de la poésie, c'est la meilleure source d'inspiration et donne du sens à tout, même à la mort. C'est en direction de cet espace que j'évoque ceux qui ne sont plus physiquement de ce monde.

La cérémonie

Pendant la cérémonie de bien-être, j'apprends à demander le meilleur pour ceux que j'aime et j'apprends à méditer sur leurs difficultés, j'apprends à envoyer du bien-être à ceux qui en ont besoin. Cette disposition à donner du bien-être est une intention que j'aimerais maintenir et stabiliser. Mon aspiration est de pouvoir le faire en permanence, comme un état d'âme constant, un style de vie.

Sortie pour mieux entrer : Qui suis-je? Vers où vais-je?

Après m'être posé ces questions pendant un certain temps, voilà en synthèse ce qui en est sorti. Je me suis d'abord défini par ma situation familiale, amicale, professionnelle, spirituelle, etc., et j'ai vu comment ces situations pouvaient évoluer selon mes projets (quand il y en a). Je me suis dit que ce n'était pas très profond, alors j'ai essayé de me définir par ma personnalité, mes défauts, mes qualités, mes opinions, etc, et j'ai vu comment je pouvais m'améliorer.

Puis, une sorte de lueur avec une forte intuition m'a envahi et m'a défini comme la somme de mes actes contradictoires et unitifs, en lien intime avec la direction de ma vie. C'est cela mon essence. C'est à cela que je serai le plus attentif dorénavant. Qui suis-je et

vers où vais-je ? C'est tout cela, ma situation, ma personnalité, je reste attentif à tout cela, mais surtout à l'unité qui grandit.

"Gnothi seauton", "connais-toi toi-même",
pouvait-on lire à l'entrée du temple de Delphes, nous dit Platon.

On pourrait inscrire à l'entrée de notre petite salle :
"Connais-toi, toi-même, et apprends à connaître tes êtres chers".

A la petite salle de Paris, mai 2017, Jean Luc Guérard.