

Le chemin intérieur

—Récit d'expérience—

Alain Ducq – alainducq@gmail.com
Parcs d'Etude et de Réflexion La Belle Idée
Avril 2020

Sommaire

Intérêt.....	3
Destinataire.....	3
I - L'expérience de la Discipline Énergétique.....	4
- Changement de la relation avec moi-même.....	4
- Changement de relation avec le monde.....	4
- L'expérience du Profond	4
II – Récit du processus d'ascèse.....	6
- Cycle 1 : Dessen introjectif	6
<i>La Bonté infinie</i>	6
<i>Chute et désillusion</i>	7
<i>Réconciliation</i>	8
<i>Conclusion</i>	9
- Cycle 2 : Dessen projectif	10
<i>L'autre comme source d'inspiration</i>	10
<i>Purification</i>	11
<i>Deuil et reconstruction</i>	13
<i>Conclusion</i>	13
- Cycle 3 : Le Dessen de l'Humain.....	13
<i>La cité cachée et l'immortalité</i>	13
<i>Conclusion</i>	14
III – Synthèse par thèmes.....	15
- Processus des pratiques d'ascèse.....	15
- La nécessité de l'autre	15
- Le Dessen	16
- Ascèse et unité intérieure	17
- Rêves.....	18
- Style de vie.....	19
IV - Conclusion	20
V – Annexe	22
- Accompagnement spirituel et musicothérapie en soins palliatifs	22

« En cet instant, l'histoire retenait son souffle tandis que le présent s'arrachait au passé comme un iceberg qui se détache de la banquise à laquelle il était ancré, et, orgueilleux et solitaire, prend la mer (...) Une seule pensée tournait dans la tête de Reinhold : l'espèce humaine n'était plus seule dans l'univers ».

Arthur C. Clarke – Les enfants d'Icare

Intérêt

Ce récit d'expérience est une tentative d'intégration de mon chemin intérieur. J'ai commencé l'apprentissage préalable à la Discipline en 2006, puis on m'a remis l'Ascèse en 2010. Cela a chamboulé toute ma vie et je ressens la profonde nécessité de comprendre comment tout cela est né, comment cela s'est transformé jusqu'à aujourd'hui en pratique d'ascèse, Dessein et style de vie.

Il s'agit donc en reprenant mes notes, de tenter de tisser un fil entre les expériences, découvrir une progression, des étapes, un sens. Ou dit d'une autre manière, mieux comprendre d'où je viens, où je suis ; et répondre à partir d'une plus grande profondeur aux questions fondamentales : Qui suis-je ? Vers où vais-je ?

Destinataire

Cet écrit aurait pu rester dans mon ordinateur car c'est une synthèse personnelle comme nous en faisons tous, sans éprouver le besoin de les faire circuler. Mais il peut être un prétexte à des échanges de cœur à cœur, à un partage sans peur sur ce qui nous est le plus précieux. Ce n'est pas une production destinée au public, mais aux membres de l'École qui sont sur un chemin d'ascèse. Du coup je ne me suis pas embarrassé de beaucoup de notes de bas de page et d'explications sur les termes qui font partie de notre culture siloïste. Les notes en italique sans mention sont issues de mon journal.

I - L'expérience de la Discipline Énergétique

La Discipline Énergétique a produit un changement radical dans la relation avec le monde et avec moi-même. Le système de registres qu'a créé en moi la Discipline Énergétique est la base sur laquelle va se construire mon Ascèse. Aussi avant d'étudier l'ascèse même, il est nécessaire d'en faire un bref survol.

- Changement de la relation avec moi-même

L'expérience de la Discipline Énergétique m'amène à changer la relation avec mon corps. Dès les commencements le fait de prendre conscience des différents plexus, d'élever l'énergie plexus par plexus, amène à les réveiller et à unir les plexus dits inférieurs en particulier le plexus producteur objet de tabou dans la culture occidentale, aux plexus supérieurs, valorisés par cette même culture. Ainsi peu à peu se rétablit l'unité entre ces différentes parties du corps dont certaines avaient été niées depuis la petite enfance.

Ceci permet d'expérimenter une sensation d'unité intérieure, unité qui sera nécessaire pour accomplir les pas les plus avancés de la Discipline. La relation avec le corps change car celui-ci est mon tremplin, mon outil pour faire cette Discipline.

- Changement de relation avec le monde

Dès le premier quaternaire le monde m'apparaît de façon différente. Être dans le monde en conscience de soi en prenant pour point d'appui le plexus producteur lui donne une saveur particulière. Un monde de significations s'entrouvre dans ma conscience et teinte mes perceptions. Le monde apparaît aimable, « en faveur », rempli de stimuli intéressants qui m'ouvrent des possibilités. C'est un réveil de la vie !

Dans le second quaternaire, je consolide un Centre intérieur. Après m'être éloigné de plus en plus du monde vers l'intériorité profonde dans une obscurité silencieuse et immobile, celui-ci réapparaît au Pas 8. Mais c'est un monde très différent, d'une grande pureté. Pour la première fois le lien entre ma source d'énergie (plexus producteur) et le monde est clairement expérimentable. Je tire mon énergie psychophysique des stimuli du monde.

Troisième quaternaire : Je ressens une disponibilité énergétique, une sensation d'ouverture et de liberté. Grâce à la coprésence du Dessein, je vois la conscience chercher une Direction, un Sens dans tout. Je ressens les autres plus profondément, ce en quoi chacun est unique et m'habitue progressivement à vivre à la frontière d'autres réalités grâce aux nombreuses occurrences ainsi qu'aux rêves.

- L'expérience du Profond

Je la vis comme une Réconciliation, comme si je retrouvais ce qui m'avait toujours manqué, mon véritable chez-moi. Cette expérience, d'une profonde intégration,

m'amène depuis à réviser tout ce qui m'est arrivé jusqu'à aujourd'hui, et à le voir sous un nouveau jour. Car la vie a un Sens. Une Intention unit tout et se manifeste à travers moi, à travers chaque être humain et à travers toute forme de vie. Tout est fait de la même Énergie.

« En vérité, il y a bien longtemps tout était uni, tout était en harmonie. Des chansons parlaient de ce monde, des histoires racontaient ce monde-là. Mais les chansons furent oubliées et les histoires furent perdues.

Puis un jour vint un Guide, Silo, qui à nouveau chanta ces chansons lointaines et raconta ces histoires oubliées... »



II – Récit du processus d'ascèse

- Cycle 1 : Dessein introjectif

La Bonté infinie

Mon processus d'ascèse commence dans les derniers moments où Silo est encore présent dans l'École. Pendant un peu plus d'un an, je parcours ce chemin en solitaire, de la même façon que j'ai fait la Discipline.

Durant cette année, après de nombreux errements, malgré ma peur constante de ne pas faire ce qu'il faudrait faire, j'arrive à trouver une entrée fortement imprégnée d'une interprétation dévotionnelle du Message. J'approfondis la recherche sur les procédés d'ascèse dévotionnelle, par une investigation sur les commencements du soufisme en Irak¹.

Si durant le processus de la Discipline Énergétique le point d'appui pour la conscience de soi a été le plexus producteur, au moment de commencer une forme ascèse plus dévotionnelle ce point d'appui s'est trouvé déplacé du plexus producteur vers le plexus cardiaque. Le plexus cardiaque est le lieu où est répétée la demande de façon continue (comme la prière du cœur des hésychastes).

A ce moment-là mon ascèse est composé de la répétition constante de la Demande dans la vie quotidienne, de pratiques plus profondes deux à trois fois par semaine et d'une retraite mensuelle de quelques jours dans un Parc pour approfondir les pratiques en leur donnant plus de puissance et synthétiser le mois écoulé.

L'accumulation de charge dans le plexus cardiaque amène à une nouvelle perception du monde, à vivre des intuitions soudaines, ou soudain à voir tout avec beaucoup de clarté. J'expérimente parfois aussi le registre d'une Présence. Quand j'ai le registre de cette Présence, tout s'illumine. C'est comme l'état amoureux.

Je perds l'attraction pour le monde, je suis entièrement tourné vers cet appel intérieur si profond. Je comprends que le seul moyen d'être libre c'est par le contact avec le Profond, sinon il y a dépendance d'un monde rempli de contradictions.

Je vis mes aspirations les plus profondes comme si j'avais trouvé ce que j'avais toujours cherché et j'ai la sensation que je pourrai quitter le monde maintenant.

¹ [La voie dévotionnelle du soufisme en Irak](#)



Lors d'une pérégrination à Punta de Vacas, j'entends Silo en moi-même :

« Regarde la Montagne

Regarde l'eau

La Montagne est immobile,

L'eau coule sans arrêt, c'est le flux de la vie

La Montagne est le Centre

Le courant de la vie vient de la Montagne

Laisse-toi porter par le courant de la Vie

Et ne résiste pas, ne retiens pas

C'est la Bonté sans limite

La Générosité sans limite que tu cherches² »

Je crois que ceci n'aura jamais de fin, que j'ai tout trouvé et que j'ai la réponse à tout...

Chute et désillusion

Je me sens inspiré et appelé à approfondir mes recherches sur la mystique dévotionnelle, en allant faire une investigation de terrain en Iran sur une forme spécifique de soufisme. Ce voyage, réalisé fin 2012, constitue un sommet dans l'expérience de l'ascèse et d'un style de vie basés sur une « mystique d'amour », mais certaines expériences me bouleversent tant, que je n'arrive pas à les intégrer.

« Et là je comprends d'un coup pourquoi le Plan Transcendantal a choisi cette terre si instable de tremblements de terre et d'invasions constantes, de paradoxes insaisissables, pour faire irruption dans le processus humain. Il y a ici comme un espèce de volcan toujours en activité dont on ne peut rien prévoir et qui déstabilise tout objet qui s'y trouve, comme si on était une matière qui était amenée à une température qui mettait toute sa structure en instabilité structurelle, une instabilité qui permet de nouvelles combinaisons non créées et même non imaginables, une sorte d'espace de génération ou d'insertion de NEUF dans le processus humain³ ».

J'ai eu la sensation de voir le Plan un instant, j'ai vu la lumière mais j'ai vu également l'obscurité. Je vois les merveilles de l'être humain mais aussi tout ce qu'il y a de plus noir, violent dans l'Histoire. Des contenus commencent à faire surface, je découvre

² [Témoignage de conversion](#)

³ [Mystique d'Amour en Iran](#)

une violence en moi que je ne soupçonnais pas qui va jusqu'au sadisme qui s'exprime dans certains rêves.

Je croyais avoir atteint un point d'où on ne retombe pas et un monde entier d'illusions s'écroule quand je vois tout ce que ma conscience a toujours occultée. Je vois l'aspect obscur de tout, de moi-même et du monde. La désillusion touche l'École que j'avais idéalisée, suivant les valeurs de mon paysage de formation. Le panthéon avec des maîtres qui étaient de véritables dieux, s'effondre. C'est la chute des références placées à l'extérieur.

Je vois mon hypocrisie dans la relation avec les autres, mon manque d'engagement, ma peur de la solitude, de la mort, de la vieillesse, de la maladie. C'est un tremblement de terre de toute ma vie et tout s'écroule, tout est remis en question. Je crois que j'ai fait quelque chose de mal au cours de mon processus. Un courrier de Karen me rassure en me faisant comprendre que cette apparente déviation est une partie fondamentale du processus.

« à mesure que nous avançons et que nous approfondissons, à mesure que nous renforçons la direction de notre Dessein, notre "monde interne mécanique" s'ébranle. Certaines situations biographiques et certaines attitudes souffrantes, etc. que nous avons tenues cachées dans des caisses ou sous le lit commencent à se montrer. Et c'est une très bonne nouvelle ! Cela FAIT partie du processus⁴ ».

Comprenant que l'ascèse exige l'unité intérieure. J'entreprends un travail d'opérative pour intégrer les contenus souffrants qui font obstacle à mon chemin.

Réconciliation

Cette chute me rend proche de mes sœurs et frères humains de par la fragilité de cette condition humaine que nous partageons tous. Je commence à m'incarner en tant qu'homme, à assumer un travail plus stable, à m'engager avec ma famille, mes collègues. Je prends également en charge ma santé.

J'affronte le thème de la vieillesse en étant plus proche de ma mère, celui de la maladie en accompagnant Jean-Michel, ainsi que de la mort et du deuil en étant présent aux côtés d'Ariane au moment du décès de sa mère. Ces expériences me font prendre conscience de la valeur de chaque vie humaine.

Je suis poussé par une Force à laquelle je suis soumis et vis une expérience significative d'entrée dans le Profond en transmettant la force lors d'une cérémonie d'imposition. L'autre m'inspire car je reconnais le divin en lui. Face à l'autre, le "moi" perd de l'importance, il a tendance à se dissoudre dans un "nous". *« Une Intention*

4 Lettre de Karen à Rafa, Camillo et Alain

profonde se sert de ce monde et de cette vie pour nous catapulter vers l'Infini. Je la perçois comme une substance qui unit tous les êtres⁵ ».

Le monde m'apparaît comme un point d'appui pour la construction de l'Unité intérieure. Le terrestre ne s'oppose plus à l'éternel.

Jean-Michel explore les espaces transcendants sans aucun respect pour cette croyance obsolète en la mort⁶. Les paysages qu'il traverse, les entités qu'il rencontre et surtout la sincérité et la profondeur de sa recherche me bouleversent. La nuit avant son envol, je vis en rêve l'expérience d'ascèse énergétique la plus forte que j'ai jamais vécu à ce jour, l'expérience de fusion avec l'autre et avec la Lumière.

Cette expérience transforme ma vie. « C'est certainement la réconciliation la plus importante de ma vie, la réconciliation avec la condition humaine. Les expériences qu'il a vécues lors des exploratoires sont en moi, grâce à lui j'ai pu voir ces espaces transcendants, récupérer ces messages venus du Profond et ils me nourrissent⁷ ».

Des phénomènes mentaux inhabituels et une atmosphère intérieure nouvelle, peuplent mes rêves et envahissent mon quotidien.

Après le départ de Jean-Michel, je ressens la nécessité d'intégrer les contenus biographiques que j'avais isolés du reste de ma vie. Je voyage immédiatement au Gabon pour prendre contact avec ma famille africaine que je n'ai jamais vue.

C'est une réconciliation profonde qui va au-delà de ma vie puisqu'elle touche mon père, mes ancêtres, avec toute l'importance que cela revêt pour la famille africaine, où les ancêtres sont toujours présents parmi nous.

Je me reconnais dans beaucoup de choses de ces gens et de cette terre que je n'avais jamais visités. C'est un tel choc émotif, une telle déstabilisation, qu'à mon retour du Gabon, que je ne sais plus du tout qui je suis.

Conclusion

L'ascèse, pratiquée de façon différenciée, me conduit assez vite à vivre des expériences extraordinaires. C'est comme si j'avais voyagé dans le futur, alors que je ne suis pas encore prêt, pas assez solide pour supporter une telle intensité. Je passe d'une sorte de virus des hauteurs à une grande désillusion. Cela me conduit à me sentir proche de mes sœurs et frères humains avec qui nous partageons la même condition, et à la nécessité de la réconciliation profonde.

5 [A mon frère du futur](#)

6 [L'Aventure intérieure](#) – Jean-Michel Morel

7 Récit de l'accompagnement de Jean-Michel

- Cycle 2 : Dessein projectif

L'autre comme source d'inspiration

Je ressens qu'une poésie veut grandir en moi, un chant qui reste étouffé par un style de vie inadapté. « *Je ne veux plus faire un acte qui n'ait pas de sens* ». Je me décide à construire ma vie. Je reprends la musique que j'avais abandonnée depuis plus de vingt ans et suivant les conseils de Jean-Michel, je me forme à la musicothérapie.

C'est un moment d'ouverture et d'apprentissage, une immersion dans le monde. Je change mes habitudes et mon rythme de vie. Une atmosphère intérieure de joie grandit en moi. Dans le monde, la qualité affective des relations devient la chose la plus importante.

Je participe à la création d'une enceinte d'ascèse qui étudie la Cérémonie d'Imposition comme entrée vers le Profond. C'est un laboratoire d'expérimentation extraordinaire qui permet d'expérimenter de façon intense et soutenue la force, la lumière, le silence.

Au fur et à mesure des sessions, l'intensité énergétique augmente, comme si nous étions dans un four dont la température augmentait chaque fois plus, jusqu'à vivre des expériences nouvelles, au-delà des limites habituelles.

« Je note que mon regard est profondément internalisé, je peux ouvrir les yeux pendant la Cérémonie et pourtant je me sens profondément en moi-même comme s'il n'y avait plus de différences entre le dedans et le dehors⁸ ».

La préoccupation pour mon ascèse se dissout peu à peu, quand je me rends compte que l'expérience de l'autre et la mienne, sont communes. Ceci s'approfondit jusqu'à sentir ce « *nous* » processer comme si nous étions un seul Être.

Ce bombardement d'expériences modifie mon style de vie qui est de plus en plus animé par un Dessein projectif. J'ai la sensation de percevoir chaque personne comme je ne l'ai jamais ressentie. L'autre est une porte vers un état de conscience inspirée. Lorsqu'il y a *Rencontre*, je sors du monde quotidien pour entrer dans un autre espace sans temps.

« Je lui souris et elle me sourit et là l'éternité s'ouvre durant un instant, plus rien n'existe. Seul flotte ce parfum de Fusion. »

Ce qui est nouveau c'est de vivre des registres si profonds au sein de la vie quotidienne dans l'enceinte humaine qui m'entoure à chaque instant. À chaque nouvelle rencontre, c'est comme si désormais une petite partie de l'âme de la

8 [La cérémonie d'Imposition, un procédé pour aller vers le Profond](#)

personne rencontrée vivait en moi et une petite partie de la mienne en elle. Il n'y a plus de barrière, mais interpénétration mutuelle et j'ai le registre que mon espace intérieur amplifie à chaque fois ses limites.

Ma formation en musicothérapie m'amène alors à accompagner des patients à l'hôpital en unité de soins palliatifs durant six mois. Avec en coprésence la possibilité de transmission de l'esprit affirmée par Silo⁹, mon hypothèse est que dans ce moment bouleversant de fin de vie, la musique puisse être un moyen pour les patients d'accéder aux espaces profonds.

Je retrouve cette intention lancée avec Jean-Michel, mon frère spirituel, d'en finir avec la culture de la mort et d'initier la culture de la transcendance. « *nous réclamons pour nous le droit à proclamer notre spiritualité et notre croyance dans l'immortalité et dans le sacré*¹⁰ ».

J'élabore un procédé précis d'ascèse¹¹ en prêtant attention avant tout à charger suffisamment le Dessein pour qu'il opère de façon automatique. Quelques patients témoignent d'expériences propres aux états de conscience inspirée. L'atmosphère affective qui nous unit et nous contient, est essentielle. En paraphrasant Silo : « *Lorsque j'approfondis en moi et que tu approfondis en toi, ensemble nous nous rencontrons et un Dessein commun nous emporte vers le Profond* »

Je commence à vivre mon aspiration la plus profonde : ouvrir mon cœur pour que d'autres puissent y boire le nectar du Message de Silo. Ce nectar est une expérience. Mais je sens que j'arrive une nouvelle fois à une limite, il y a des fissures dans le four.

Purification

J'ai du mal à supporter cette augmentation d'intensité dans ma vie et la confrontation permanente avec la mort, je sens que mon centre de gravité intérieur n'est pas assez solide. Je ressens le besoin de le renforcer par l'ascèse.

Avec quelques amis, nous créons une enceinte pour approfondir l'ascèse et vivre l'expérience transcendantale, en utilisant un caisson d'isolation sensorielle¹². Durant trois semaines intenses, nous accumulons des expériences extraordinaires. Nous aboutissons à des registres communs d'énergie, de lumière, de vide/silence vivant, et finissons par ressentir la présence d'une Intention qui n'est pas la nôtre.

9 « *Pour l'évolution l'amour et la compassion sont nécessaires. Grâce à eux, la cohésion intérieure et possible ainsi que la cohésion entre les êtres qui permettent la transmission de l'esprit des uns aux autres* ». Silo, Annexes du Message de Silo

10 Cérémonie de reconnaissance - [Message de Silo](#)

11 Accompagnement spirituel et musicothérapie en soins palliatifs, § Les points essentiels p. 62-68 (voir en annexe)

12 [Ascèse et chambre du silence](#), Federico Palumbo

Ces entrées dans le Profond se traduisent pour moi sous forme de « *Révélation de la Lumière* », qui éclairent le sens de ma vie :

- *Unir tous les êtres,*
- *Être connective avec la Lumière,*
- *Approfondir l'ascèse pour que cette Présence, cette autre Intention transforme la conscience humaine et que le nouvel être humain prenne la place qui l'attend dans cet univers.*

Mais l'intensité est telle que j'arrive à saturation. Un processus de purification se manifeste par plusieurs cauchemars significatifs avec la mort. « *Ne crains pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes¹³* ». Je reste alors avec cette vérité : Le silence est l'ami qui peut m'apprendre le plus.

À la suite de la retraite je passe par une période de vide. De nombreuses rêveries s'engouffrent dans ce vide et je les vois brûler lentement devant moi. Durant trois mois je n'arrive plus à faire de pratique d'ascèse, comme si le système de registres que j'avais construit durant la Discipline était désarmé. Cela me laisse la sensation d'être orphelin.

Le monde du moi part en morceaux, c'est comme un détachement douloureux du monde illusoire et de ses valeurs illusoires, sa morale, sa forme mentale. Cela produit une grande déstabilisation : perte de contrôle, perte de référence, perte des êtres chers, de leur affection, désorientation, vide, mort.

Mais une force qui me dépasse, me pousse à terminer l'investigation sur la mystique d'amour en Iran. Je finalise ce processus initié près de six ans auparavant qui met en lien un grand nombre d'expériences, de compréhensions et d'intuitions. Le récit d'expérience collectif du Labo Imposition est également finalisé. C'est toute une étape de l'ascèse que je laisse derrière moi.

Puis vient le point culminant de cette étape de purification : l'accompagnement de la fin de vie physique de ma mère. L'expérience commence depuis les couches les plus superficielles aux plus profondes de la conscience, jusqu'à atteindre l'expérience clé du passage, la libération du mental, avec la cérémonie d'Assistance.

Je suis remerciant que la vie m'ait offert la possibilité de l'accompagner jusqu'au seuil. J'ai la sensation d'avoir accompli une des missions les plus importantes de ma vie. Je ressens le relâchement d'une tension très profonde et que cela va changer ma vie, mais je ne peux encore dire en quoi. L'unique vérité avec laquelle je reste, c'est « *se détendre et se laisser emporter par le puissant courant du Dessen* ».

13 [Cérémonie d'Assistance](#) – Message de Silo

Deuil et reconstruction

Durant les mois qui suivent je traverse le vide. Mes rêves sont tournés vers l'intégration du passé et la mort. Je reconsidère sans cesse ma vie et j'y vois mes échecs dans tous les domaines. Je me rends compte que je suis constamment gouverné par la peur et non pas par l'amour. Ce moi ancien est déjà mort, mais il ne le sait pas encore. « *Laisse passer les fantômes et les illusions comme des nuages, avec la même lenteur, la même élégance. Attends l'aube avec patience et foi* ».

Je reprends les Pas de la Discipline Énergétique, en multipliant les pratiques pour m'accrocher au mât pendant que la tempête souffle et peu à peu, un processus intérieur de reconstruction opère de lui-même. Je le perçois dans des rêves teintés d'une atmosphère mentale nouvelle, ainsi que dans le moteur d'une inspiration constante alimentée par la musique, l'esthétique, l'étude et les relations humaines.

De nouvelles enceintes, de nouvelles recherches et de nouveaux apprentissages apparaissent dans mon paysage. Les contours d'un nouveau style de vie se dessinent. Un nouveau moi est en train de naître, avec une identité intentionnelle.

Conclusion

L'ascèse est pratiquée dans des enceintes, en partageant un Dessein commun et des expériences communes. C'est un moment de complémentation. Après avoir repoussé les limites du moi au maximum, l'entrée dans la période de purification se fait de façon plus lucide et sereine que la première fois. Je me sens moins identifié, aussi bien dans les périodes où j'ai l'occasion de vivre des expériences extraordinaires, que dans les moments où ma vie semble partir en lambeaux. Quelque chose d'invisible grandit en moi et me guide, indépendamment de ce que je perçois.

- Cycle 3 : Le Dessein de l'Humain

La cité cachée et l'immortalité

J'interviens maintenant en tant que musicothérapeute en unité de soins palliatifs. Grâce aux expériences accumulées au préalable avec le Labo Imposition, avec Jean-Michel, lors de ma précédente expérience à l'hôpital, puis avec ma mère, je me sens maintenant plus solide pour mettre en place une ascèse dans le monde qui s'appuie sur l'accompagnement des personnes en fin de vie physique.

La technique méthodique des Pas¹⁴ que j'utilisais lors de ma première expérience à l'hôpital est maintenant intégrée. Les patients rencontrés m'amènent à déconstruire l'échafaudage initial, à construire des procédés plus directs. Je suis notamment amené à utiliser des bols tibétains et autres percussions pour créer un bain de sons

14 cf Annexe en fin de document

qui favorise l'immersion dans un espace profond, pendant qu'intérieurement je récite la Cérémonie d'Assistance.

Au fil des mois les mots s'effacent au profit des sons. C'est comme si je faisais une traduction purement sonore de la Cérémonie d'Assistance et que le Dessein de la Cité cachée agissait de lui-même.

Certains patients témoignent avoir moins peur de mourir, d'autres d'expériences profondes indicibles, « *être parti* », « *avoir voyagé* ». J'en accompagne certains jusqu'au seuil. Parfois même, le bain de sons se convertit en rituel de passage pour toute la famille accompagnant son être cher.

Ces expériences très profondes et bouleversantes, commencent à rythmer ma vie, la pétrir et la transformer en profondeur. Je me sens traversé par une Intention qui ne m'appartient pas et me guide. Mon moi est déstabilisé, au seuil de la saturation. Le trop-plein s'exprime dans les rêves, j'essaie aussi de le canaliser à travers la pratique musicale qui me rééquilibre.

Si, au début, je suis totalement concentré sur les patients, peu à peu je prends conscience de l'équipe que j'ai la chance de côtoyer. Cette équipe est constituée de femmes entièrement dédiées aux autres. Leur capacité de donner est tellement énorme qu'elles me poussent à être meilleur, à grandir.

Souvent cette enceinte, les expériences vécues ensemble, les patients rencontrés, apparaissent en moi quand, seul, je fais une pratique. Je demande pour ces personnes et remercie de participer à ce courant d'intentions profondes qui reflète le meilleur de l'humain, le Sacré. Cela m'inspire et m'élève.

Peu à peu à travers la pratique musicale lors des concerts, je me rends compte que des paysages nouveaux cherchent à être traduits, à sortir vers le monde. A force d'évoquer la Cité cachée lors des bains de sons, de ressentir son mystère, d'en effleurer la Lumière, son image commence à m'obséder.

Je suis brûlé par l'ardent désir de percer son secret pour briser l'absurde de la mort, dévoiler les portes de l'immortalité et les ouvrir au plus grand nombre. Je crois que les nombreuses âmes rencontrées pourront m'aider dans cette quête.

« *Le véritable sens de la vie est en relation avec l'affirmation de la transcendance au-delà de la mort.*¹⁵ »

15 Manuel de thèmes formatifs et de pratiques pour les Messagers, p 49

- Conclusion

Ce nouveau cycle se dessine comme moment de synthèse de tout l'antérieur. L'ascèse, partagée dans le monde avec mes sœurs et frères humains, est en quelque sorte l'intemporelle quête d'immortalité : amener d'autres âmes vers les profondeurs de l'esprit.

III – Synthèse par thèmes

- Processus des pratiques d'ascèse

Durant la Discipline, grâce à la pratique répétée des Pas, j'ai appris comment générer l'énergie psychophysique et créer un circuit dans mon corps pour l'amener au sommet. Puis j'ai perfectionné mon attention, consolidé un Centre intérieur et augmenté la capacité de mon corps à supporter une charge énergétique suffisamment élevée pour, en la catapultant au sommet, produire la rupture nécessaire afin d'entrer dans le Profond, grâce à un Dessen configuré au préalable.

Dans la première étape de mon ascèse, je n'ose pas m'écarter des Pas de la Discipline. Mon ascèse reste individuelle et secrète, dans la continuité de la façon dont j'ai fait la Discipline. Je conserve le rythme de la routine, même si je sens en moi un appel plus profond à m'en affranchir pour aller au-delà. Je me sens divisé. Peu à peu je délaisse mon autel, je me laisse guider par cet appel intérieur et une voie dévotionnelle s'ouvre basée sur le Message de Silo. Je construis une nouvelle entrée, avec un procédé plus direct et plus puissant, en me laissant aspirer par le registre final de là où je veux aller, mon Dessen.

Dans une deuxième étape, je commence à m'ouvrir à l'échange, à ressentir la nécessité de partager des expériences avec d'autres. Les pratiques de contact avec le Profond deviennent collectives, avec un procédé commun, voire un Dessen commun, au cours de retraites longues où l'on vit un bombardement d'expériences profondes. Les frontières entre moi et l'autre tendent à disparaître. La différenciation entre monde sacré et monde profane s'estompe progressivement, de même qu'entre monde interne et monde externe.

Dans une troisième étape, l'ascèse se convertit en un tréfonds constant, un lien de plus en plus permanent avec une Intention. Je ressens le registre d'une Force, d'une Présence qui dirige ma vie et me traverse pour toucher les autres. Mon ascèse, basée sur la Demande, se déploie ainsi au milieu du monde, dans une sorte de projection permanente de force et de bien-être, vers les personnes qui m'entourent, en particulier celles qui sont en fin de vie physique où la nécessité est vitale.

- La nécessité de l'autre

L'autre est nécessaire à mon ascèse. Cette nécessité était déjà présente durant la Discipline Énergétique. L'autre était alors mon Complément, la représentation de mon énergie sexuelle. La sexualité est liée à l'instinct de conservation, elle garantit la perpétuation de l'espèce. Dans la Discipline Énergétique nous détournons cette énorme force pour l'amener au sommet et entrer dans le Profond.

Durant mon processus disciplinaire, la représentation du Complément est si profonde que cette image a sa vie propre. Je n'ai aucune prise sur Elle. Je fusionne avec Elle, libre, rebelle et nous entrons ensemble dans les espaces sacrés. Ma force c'est sa force. Tout comme Shiva, je suis impuissant sans ma Shakti

Mon ascèse prend ensuite une tournure dévotionnelle. « *L'autre* » s'est transformé en une entité intérieure, « *mon Dieu* » et dans l'image de mon Guide « *Silo* ». Là encore, cette entité intérieure a sa propre intention. Et sa contemplation ou le dialogue avec elle, sont une entrée vers le Profond.

Lors d'une pérégrination à Punta de Vacas, quand je demande à mon Guide, comment mesurer mon avancée dans l'ascèse, il me répond qu'il faudra que je m'habitue à ce que mon moi ne reste avec rien. Je pourrai voir mon avancée dans les autres, ils sont mon miroir. Plus je donne aux autres, plus la Lumière grandit.

Grâce au Message de Silo, notamment la cérémonie d'imposition, je découvre qu'un autre être humain peut être une porte d'entrée vers le Profond. « *L'autre* » réveille une forte charge affective et conduit à l'abandon de soi. J'approfondis cette entrée dans le Labo imposition, pour en faire un procédé d'ascèse.

Cette expérience change ma façon d'être dans le monde. L'autre y est ma source d'inspiration, ma porte d'entrée vers des états de conscience inspirée. Dans ce sens, l'enceinte des soins palliatifs qui apparaît dans ma vie, est une enceinte propice aux expériences profondes. Elle est à la fois dans le monde et hors du monde.

- Le Desein

Durant le troisième quaternaire de la Discipline, lors de la configuration du Desein, une forte autocensure due à un paysage de formation répressif, crée en moi un mur de résistances. Je le surmonte jusqu'à pouvoir affirmer ce que je veux vraiment : « *me fondre dans Dieu* ».

Avec l'ascèse, durant les cinq premières années, mon Desein est introjectif. Une forte accumulation de pratiques le dévoile « *La Bonté Infinie* », et je l'expérimente pleinement. C'est un choc et un accomplissement, plus rien ne sera comme avant. Puis la charge de ces mots se dissout. « *La Bonté infinie* » s'est convertie en un

objet externe qui m'éloigne du registre. Ce Dessein s'est accompli, il n'a plus de charge. C'est une petite mort.

Une période de vide vient ensuite, tout est plus immatériel. Des registres subtils s'accumulent lors des pratiques, lors des Cérémonies du Message et lors de l'accompagnement de Jean-Michel. Une sorte de mantra ou de Demande permanente se répète en mon intérieur presque sans que je m'en rende compte « *Je veux me fondre dans ta Lumière* ». Puis je vis l'expérience de Fusion énergétique dans ce rêve avec Jean-Michel, « *La Fusion avec la Lumière* ». Une porte s'est ouverte. C'est l'expérience que j'ai espérée depuis toujours et elle me bouleverse au point de changer le registre de moi-même. « *Où vais-je ? Qu'est-ce qui me bouge ? Quel est mon moteur ?* ». Avant c'était clair, maintenant je ne sais plus.

Quelque chose se meut lentement en moi que je ne saisis pas. Je ressens une Force invisible qui avance de façon sous-jacente, comme un courant souterrain qui me conduit tout entier, mais qui m'est paradoxalement inaccessible.

Je ressens le registre d'une Présence vivante qui m'habite et me pousse à aller vers l'autre pour qu'il vive une expérience transcendante qui éveille en lui l'esprit. C'est un Dessein projectif. J'en vis un point culminant lorsqu'après une séance de musicothérapie, un patient témoigne d'indicateurs d'entrée dans le Profond : « *Tout à l'heure je n'étais plus là, mais du tout, du tout ! Tout disparaît, tout disparaît mais simplement. Il n'y a plus de conscience* » ; et d'une renaissance : « *comme la transformation de l'étape d'un œuf à la libellule* ».

Une impulsion intérieure s'agite en tréfonds et envoie ses signaux. Quelque chose en moi cherche l'image de la Cité cachée. J'en ressens l'attraction et l'appel de son mystère, mais pour le moment je n'en ai que le soupçon. Cela est lié au Dessein commun de notre espèce, l'union et l'éveil de l'Humain, son immortalité.

- Ascèse et unité intérieure

Avant de l'entreprendre, le travail de la Discipline a déjà exigé de normaliser ma conscience grâce aux travaux d'opérative. Je vis alors avec un climat de peur permanent allégorisé en mon intérieur par une chambre de torture. J'arrive à le transférer. Le registre de moi-même dans le quotidien s'en trouve transformé. Les climats de mes rêves se transforment également.

Durant le processus de la Discipline, même lorsque le four se fissure à cause de la température élevée, les contenus ne dépassent pas un certain seuil et ne m'empêchent pas d'avancer. Des espaces nouveaux se dévoilent lors des exploratoires et dans mes rêves.

En bref, je pars d'un paysage souffrant et de non sens et je finis dans les mondes infinis. Je suis convaincu d'en avoir fini avec les contenus psychologiques.

C'est par la suite, après de trois années d'ascèse, que l'obscurité se dévoile en moi-même et m'exige à nouveau d'entreprendre un travail d'opérative. Ce ne sont plus simplement des contenus biographiques que je dois intégrer, mais des contenus de notre histoire, de notre culture, de notre espèce qui a tant souffert, jusqu'à accepter de vivre sur cette terre, en tant qu'homme, alors qu'au fond je m'y sens étranger.

L'ascèse envahit tout mon espace intérieur, chaque fois plus. Elle exige l'unité, or je me rends compte qu'en moi tout est binaire, séparé et même souvent opposé : haut/bas, dedans/dehors, bien/mal, vie quotidienne/monde de l'ascèse, plan psychologique/spirituel, mon expérience/celle des autres... L'ascèse est comme une sphère chaque fois plus grande qui englobe tout, qui unit tout. C'est un feu purificateur qui brûle les fausses séparations et les contradictions.

Je note que ces étapes de « purification » interviennent dans les vides qui surgissent après avoir connu une avancée dans l'ascèse. Alors s'ouvre une nouvelle nuit obscure où s'engouffrent les fantômes. Depuis le début de mon ascèse, j'ai vécu deux étapes de purification, suivies à chaque fois d'une vie nouvelle.

L'unité intérieure ne concerne pas que les contenus « négatifs ». Une grande part de l'intégration de contenus concerne les occurrences, rêves étranges, expériences significatives et autres bizarreries. Quand elle ne sait où les ranger, la conscience les efface en quelques secondes ou les « normalise » en gommant tout ce qui dérange son fonctionnement habituel. C'est un grand travail de les récupérer, les mettre en relation avec les autres éléments du paysage intérieur pour les intégrer¹⁶.

Cette nécessité d'unité qui accompagne l'ascèse ouvre à une réconciliation essentielle, à une plus grande tranquillité intérieure, à une élévation du moi.

J'intègre progressivement cette autre profondeur de moi-même, qui peut faire irruption à tout moment, dans tous les niveaux, en bousculant le moi mécanique, cette double nature de l'être humain dont parle Silo.

- Rêves

Je découvre le monde des rêves durant la Discipline. Je ne savais pas que je rêvais autant. J'apprends à connaître mon langage onirique. La Discipline Énergétique est tellement abstraite, que les rêves sont d'une grande aide pour traduire de façon plastique, le monde des sensations pures sans image. Je résous certains Pas dans mes rêves et les indicateurs des Pas se traduisent en rêves. Ils sont pour moi un point de repère sur lequel je peux m'appuyer au moment d'entrer dans l'ascèse.

16 [Ascèse et chambre du silence](#) § Restologie, Federico Palumbo

Tout au long de ces années des rêves purement énergétiques se répètent, où se produisent l'accumulation de charge au sommet du Pas 10, puis la transformation énergétique du Pas 11, jusqu'à produire la rupture de niveau et l'entrée dans le Profond, vécue comme moment d'absence.

Certaines traductions reviennent régulièrement : jeunes venus du futur aux pouvoirs extraordinaires, saltimbanques à la liberté absolue, soucoupes volantes, visite d'entités venues de très loin, musiques du futur, esthétique nouvelle...

Différentes qualités de vide, d'énergie ou de lumière se traduisent sous des formes géométriques, des sons étranges ou des paysages mythiques.

Les rêves d'intégration biographiques apparaissent dans les périodes où j'affronte le vide. Ils vont en direction de la réconciliation. Dans ces moments-là, les rêves en relation avec la mort sont également très nombreux. En les étudiant, je peux voir comment j'évolue de la souffrance crue face à la mort d'un être cher, à un contact avec lui sur un plan transcendantal.

Les rêves qui traduisaient ma peur face à la perte de contrôle ont tendance à se transformer en abandon à une Force supérieure. Une réversibilité au sein même du rêve, m'amène parfois à le diriger et à y développer de nouvelles facultés mentales.

De plus en plus de rêves traduisent un immense amour pour les gens, un souhait de les protéger, de les accompagner, de les aider, la fusion avec l'autre. Depuis le début du processus, Silo m'accompagne dans les rêves, il est le Guide du chemin intérieur.

- Style de vie

Dès la première rencontre, la Discipline m'ouvre la porte d'un monde nouveau avec des paysages mythiques, des images inconnues qui résonnent profondément en moi. Cela réveille un immense espoir.

L'enceinte sacrée de la Discipline prend sa place du jour au lendemain au centre de ma vie, avec comme pilier central la routine quotidienne. Tout est changé, même ma perception du monde grâce à la conscience de soi. Le journal de bord dans lequel j'écris tous les jours, transcrit rêves, occurrences, perceptions et compréhensions nouvelles, qui traduisent un autre monde.

Avec l'ascèse, la porte s'ouvre à l'étude, aux investigations. Je découvre des temps et espaces nouveaux, notamment l'Orient et le soufisme. En moi, une âme de chercheur que je ne connaissais pas, est en permanence à l'affût de nouvelles données, constamment en train d'établir de nouveaux liens.

Le Message de Silo est la clé du style de vie. Ses Cérémonies, rencontres, missions m'inspirent une vision poétique du monde et de la vie.

Ce changement intérieur a des incidences dans le monde quotidien. Je vis maintenant dans le monde des soins palliatifs, le monde de la musique et des sons, le monde des investigations et du Message de Silo...

Je voyage dans un univers affectif, sensible, rempli de beauté. L'ascèse avance sans cesse et envahit toute ma vie pour la transformer en un rêve, une poésie.

Ma vie a pris un tout autre chemin. Au milieu d'un monde en déroute, je tends la main pour aider là où je peux. Une grande Bonté me traverse et me guide quand je cesse de me préoccuper de moi. J'apprends à Être dans tous mes actes.

IV - Conclusion

Vu d'un point de vue superficiel, mon chemin d'ascèse, me semblait chaotique. Je n'arrivais pas à intégrer les nombreuses expériences entassées pêle-mêle ces dernières années, aussi profondes soient-elles. Cela me poussait curieusement à en chercher de nouvelles, comme pour me rassurer et confirmer que j'étais toujours sur le bon chemin.

Cette agitation intérieure m'a conduit à vouloir faire une pause sans limite de temps, jusqu'à pouvoir retracer le processus et mettre en ordre ses différents éléments d'un point de vue plus intérieur. Il se trouve que la moitié de l'humanité a fait une pause au même moment (covid-19).

Je perçois maintenant mieux le processus de l'ascèse, guidé par les cycles du Dessein. Je perçois les moments d'accumulation d'expériences et les moments de réflexion et de synthèse, les moments de plein et les moments de vide, les uns alimentant les autres.

Tenant en compte la loi des cycles dans l'étude des processus¹⁷, le premier cycle correspond à une étape de différenciation, le second cycle à une étape de complémentation et le dernier cycle à un moment de synthèse.

L'échafaudage complexe de la Discipline disparaît au long du processus d'ascèse et ma pratique se synthétise finalement en un procédé simple et direct, la Demande telle que donnée en cadeau par Silo. Une ascèse, partagée dans le monde avec mes sœurs et frères humains et orientée vers l'intemporelle quête d'immortalité.

Plus que jamais il me semble que le noyau essentiel de l'ascèse est le Dessein. Bien configuré, il catapulte en automatique vers le Profond indépendamment du niveau de conscience. J'ai remarqué qu'un Dessein se décharge une fois accompli, me laissant

¹⁷ [Etude des processus](#) – Michel Darracq

dans un vide purificateur, jusqu'à ce qu'un nouveau Dessein se configure (ou une nouvelle formulation du Dessein).

Aujourd'hui, même si je ne peux le nommer, le Dessein est une Force qui a pris le contrôle de ma vie et qui me pousse à aller vers mes sœurs et frères humains. C'est une Force qui me pousse à agir avec foi et conviction.

J'ai conscience que cette Force n'est pas ma force, que ce Dessein n'est pas mon dessein, mais celui de l'être humain, un être humain beaucoup plus grand que je ne l'avais jamais imaginé.

Je ne peux que remercier ceux qui m'ont précédé et ceux qui dans le futur vont continuer d'œuvrer à l'élévation de l'Humain jusqu'à l'infini.

Par l'accumulation des demandes et des remerciements, la force du courant de bien-être, de plus en plus énorme, est en train de faire basculer le monde...

*Bientôt l'être humain saura qu'il est immortel,
Il saura qu'il ne s'éteint pas à la mort du corps.
Cela changera beaucoup de choses.*

*Bientôt l'être humain se rendra compte qu'il n'est pas isolé des autres,
Moi et l'autre, c'est la même chose.
Cela changera beaucoup de choses.*

*Bientôt l'être humain saura qu'il y a une Force en lui qui le dépasse,
Une force spirituelle d'une Bonté infinie,
Il ne s'encombrera plus de nihilisme ou de superstitions.*

Bientôt l'être humain saura que l'univers immense n'est pas un vide inutile.

*Ce message est déjà dans le cœur de milliers d'êtres humains,
Et plus rien ne peut l'arrêter.*

Merci Silo !

V – Annexe

- Accompagnement spirituel et musicothérapie en soins palliatifs

Les points essentiels de mon procédé d'accompagnement spirituel des patients en soins palliatifs par la musicothérapie sont résumés ici. Cette pratique, élaborée en 2015, est basée sur l'écoute d'un montage relaxant, composé des musiques qui ont eu une signification pour la personne au cours de sa vie. Pour cela on commence par faire l'anamnèse musicale ou biographie musicale de la personne. J'élabore alors un montage musical que l'on écoute ensemble par la suite. Il peut y avoir une ou plusieurs séances. La description peut sembler technique car le texte qui suit est un extrait de mon mémoire de fin d'étude en musicothérapie. Mais la pratique n'a rien de technique ou du moins l'aspect technique doit être incorporé jusqu'à devenir automatique et pouvoir avoir l'attention uniquement concentrée sur la personne. C'est le registre final qui guide la *rencontre* dès le premier contact, le Dessein chargé au préalable.

Le point zéro

Ce que j'ai appelé le point zéro est le moment d'entrer dans la chambre du patient. Cela correspond à un état de relaxation externe, interne et mental qui conduit à une certaine neutralité bienveillante et protectrice. L'image qui le représente est une caisse de résonance d'instrument vide à l'intérieur, et silencieuse. Quand je suis détendu, je ne suis pas manipulé par mes peurs ou par ce que je crois. Je fais confiance et je m'abandonne à ce qui viendra. Le point zéro est également caractérisé par le niveau de conscience de soi, c'est-à-dire éveillé et sans rêverie, observant le monde depuis un point d'observation situé profondément à l'intérieur de moi-même, comme hors du monde. Un point qui est un centre de gravité, qui n'est pas affecté par les événements du monde extérieur.

La présence

Elle se caractérise par l'accordage avec l'autre, accordage de temps, de rythme, d'humeur. Se mettre à la place de l'autre, dans le point de vue de l'autre. Pour cela, tous les capteurs sensoriels sont ouverts. Je saisis l'autre dans toute sa manifestation visible et invisible, par mes sens externes, mais aussi internes, notamment cénesthésique. La présence de l'autre a une saveur unique. Il s'agit maintenant d'ôter toute barrière, toute protection et de le laisser entrer et vivre en mon intérieur, dans ce contenant vide au centre de moi-même, pour que chaque vibration émise résonne, s'amplifie dans cette caisse de résonance, et revienne en écho à la personne. Un petit jeu d'images, permet d'expérimenter ce que je souhaite créer comme condition pour le patient : « *Imagines que tu entres dans une large salle semi sphérique vide. Ses murs blancs sont lisses et t'entourent. Tu te places au centre de la salle. Là, chaque son émis, résonne sur les parois et te reviens vers le centre, amplifié. Même le souffle de ta respiration résonne et les limites de ton corps semblent s'amplifier comme si ses limites étaient les parois de cette sphère. Ainsi tu*

perds même la sensation des limites de ton corps, tu commences à avoir la sensation de flotter dans l'air, dans le vide. Les signaux du plus profond de toi-même deviennent perceptibles. »

L'anamnèse musicale

Elle ne se construit pas tant avec les éléments tangibles, qu'avec le halo qui les entourent. Le plus important est d'en capter l'atmosphère intérieure, l'intangible qui est comme un parfum que la personne émet, une somme d'impressions qui a une teinte et une texture unique. Même si plusieurs personnes vont dire qu'elles aiment Mozart, le Mozart de l'un, n'est pas le Mozart de l'autre. La richesse se trouve dans la façon dont elle le dit, dans ce qui y est contenu, ce que cela représente pour elle et qui lui est propre. La musique n'est pas une fin, elle n'est que le moyen. L'anamnèse elle-même est un prétexte pour que l'autre aille vers lui-même. (...) Ce qui me reste, ce sont avant tout des registres cénesthésiques synthétiques de cette présence unique, cette intention.

La préparation du montage musical

Je prépare le montage à mon domicile, mais il faut avant tout que j'accumule beaucoup de matière première musicale, qui corresponde aux indications de la personne. C'est comme un dégrossissage, car je vais du plus grossier au plus subtil. Donc dans un premier temps, j'écoute beaucoup de musiques, tout en pensant à la personne. Peu à peu, tout en continuant l'écoute, je sens en moi-même la présence de cette personne. J'écarte ou je retiens telle ou telle musique, tout en ayant la sensation intérieure qu'elle m'approche ou m'éloigne d'elle. Par élimination, je me rapproche. La présence devient plus vive, le radar est de plus en plus subtil et je commence à expérimenter le contact avec le patient en mon intérieur, comme s'il vivait en moi. Et là, je peux capter mentalement ce qu'il cherche, la Direction qui le guide, qui l'aspire. Les morceaux qui correspondent au montage se découvrent ainsi que l'alchimie entre les différents morceaux, leur ordre, jusqu'à obtenir une sensation d'ajustement intérieur. C'est ça ! Il n'y a pas de doute.

L'écoute du montage musical

Le moment est venu pour le patient de partir vers le voyage intérieur. La musique est le guide. Elle part du rythme du corps et de la vie qui règne ici. Et peu à peu, sa progression, ses rythmes plus lents, son instrumentation chaque fois plus réduite l'amène plus profondément vers l'intérieur de lui-même, vers là où son être veut aller. Si en tant que musicothérapeute je me suis abandonné en toute confiance à ce qui allait venir avant d'entrer dans la chambre, c'est maintenant au patient de progressivement se relâcher et s'abandonner dans la contenance qu'offre la musique, le meilleur des guides. À ce moment-là, je suis la présence protectrice, le compagnon qui veille et qui est là pour accompagner le patient dans son cheminement intérieur. La majorité des fois, sept étapes permettent d'atteindre le centre et de revenir.

Projection énergétique

Mon accompagnement durant l'écoute est également énergétique. Il s'agit d'une pratique intérieure que je ne commente pas au patient et que l'on peut considérer simplement, comme une façon de lui souhaiter le meilleur.

Je prends contact avec ma force intérieure, mon énergie psychophysique. Je la projette vers cette personne. La Force est projetée non pas vers ce qui se voit d'elle, car je ne m'adresse pas à son corps, mais je la projette vers le profond d'elle-même. La puissance de cette énergie est liée à la charge affective et celle-ci est liée à la connexion établie, l'atmosphère de confiance mutuelle et la syntonie commune. L'abandon à l'autre et la confiance totale lèvent le voile de la séparation (...) Cette expérience a été vécue avec des degrés de profondeur différents selon les patients.

La verbalisation

Le patient s'exprime de lui-même sur son expérience s'il le souhaite. Des souvenirs passés peuvent surgir, des projets futurs, des inquiétudes, des espoirs... Je sers avant tout de miroir et renvoie ce qui est reflété. Tout est possible, même le silence partagé, ce silence dit également beaucoup de choses. Mais à qui s'adresse la personne ? Je deviens ce qu'elle a besoin que je sois pour elle. Parfois elle s'adresse à un guide, un frère, un père qui donne protection, un amant, un maître... Quasiment à chaque fois surgit le moment du remerciement. Dans ce moment que vit le patient, le remerciement est un acte profond et senti. J'accepte pleinement ces remerciements, qui bien sûr ne concernent pas mon « moi ». Je les laisse résonner profondément, car ils font partie pleinement de cette construction commune qu'est la séance. En les laissant vibrer dans le profond de mon être, surgissent souvent des mots qui ne viennent pas de moi et qui sont destinés à la personne. Il n'y a là rien de magique, c'est simplement un sentiment profond qui donne la sensation d'être traversé. C'est souvent dans ce moment de remerciement partagé, que s'expérimente un moment de suspension du temps. Ce sentiment qu'autre chose est présent mais qu'on ne peut définir, comme si une substance invisible vibrerait dans l'air et nous englobait, c'est peut-être la conséquence de la Projection énergétique du moment antérieur. La limite illusoire entre moi et l'autre disparaît. C'est comme si quelque chose de profond en moi veut rencontrer cette même chose dans le profond de l'autre, mais c'est hors de ma volonté. Il y a une suspension du moi, l'entrée dans un espace infini et sans temps. C'est comme si deux substances, attirées l'une à l'autre comme des aimants, fusionnaient d'essence à essence, le temps d'un regard. Je demande ensuite au patient, ce qu'il souhaite écouter ou faire à la prochaine séance. Ainsi, une direction, un projet est défini pour amener l'exploration intérieure plus loin, pour approfondir des registres ou explorer d'autres régions. Encore une fois, au-delà des styles musicaux définis par le patient, il s'agit de prêter attention aux qualificatifs, ou ressenti plus profond de ce qu'il cherche et qui est souvent mystérieux voire paradoxal. C'est au cœur de ce qu'on n'arrive pas à saisir, que se trouve le nectar, le trésor que la personne cherche à retrouver, le mystère de l'Être.

La sortie de séance

Durant la rencontre, il s'est produit une sorte de fusion. Quelque chose d'elle vit maintenant en moi et quelque chose de moi vit maintenant en elle. Mais maintenant il y a nécessité pour chacun de se retrouver. La famille est peut-être là, dans le couloir, et attend, ou la personne est maintenant fatiguée et a besoin de se reposer. C'est le moment de donner le CD avec le montage que l'on a écouté. Ce CD permet à la personne de réécouter le montage, mais à ce moment-là, c'est avant tout un cadeau chargé des significations de ce qui a été vécu et qui laisse une trace. C'est aussi le moment de prêter attention à ce que tout soit bien ordonné dans la chambre comme avant. Si j'ai eu à déplacer une chaise, des affaires ou une table pour poser mon matériel en début de séance, je remets tout en place. Je m'assure que la personne est bien, qu'elle n'a besoin de rien. Je peux alors me séparer d'elle avec délicatesse et tendresse. Je la salue, lui demande si elle veut que je laisse la porte ouverte ou fermée et je la quitte avec douceur. Bien sûr le dernier instant est important, je prête attention à être bien là, bien présent, en conscience de moi, sans rien attendre car la personne est peut-être déjà dans autre chose. Il est parfois possible que la personne se soit endormie pendant la séance, dans ce cas je laisse un petit mot avec le CD pour lui signaler mon départ.

Après la mort physique

Tout ne s'arrête pas avec la mort physique du patient. Celui-ci continue de vivre dans le cœur de ses proches, des soignants et de soi-même. (...) À un moment, en dehors de l'hôpital, je fais une cérémonie d'Assistance pour guider l'âme (ou double) de la personne décédée vers la Lumière. C'est un moyen de finir l'accompagnement et d'intégrer sa mort physique.