

Les 12 Pas
de la
Discipline de la Morphologie
en relation avec la vie quotidienne



René Magritte, *Le Faux Miroir* (1929)

Ariane Weinberger
arianeweinberger@gmail.com

Parcs d'Étude et de Réflexion – La Belle Idée

Mai 2020

SOMMAIRE

PREMIER QUATERNAIRE : L'ESPACE INTERNE

Pas 1 – Entrée.....	4
• Trouver « mes entrées »	
• Les situations nouvelles	
• Le centre, distension et ouverture mentale	
• La cloche mentale	
• Le moule naturel ou intentionnel	
Pas 2 – Concentration.....	10
• Concentration maximale / distension maximale	
• Le moi « se dégonfle » un point c'est tout !	
Pas 3 & 4 – Amplification et Transit	13
• Gymnastique mentale et adaptation croissante	
• La primauté du futur	
• La déstabilisation intentionnelle	
• En transformant le monde je me transforme et vice-versa	
• Liberté entre limites / entre conditions	

DEUXIÈME QUATERNAIRE : LE VIDE INTERNE

Pas 5-8 – Diffusion, Verticalité, Horizontalité, Annulation.....	19
• Approfondir le vide au lieu de le remplir	
• L'attention dirigée et divisée	
• La sphère des coprésences	
• S'affranchir des limites	

TROISIÈME QUATERNAIRE : LA COMMUNICATION D'ESPACES

Pas 9 – Surgissement.....	25
• Concavité-convexité	
Pas 10 – La Forme de la représentation personnelle	27
• La rupture avec les conditions d'origine	
• L'ère de l'intersubjectivité et de l'interdépendance	
• Auto-observation, centre de gravité, liberté de choix	
• La dimension poétique, spirituelle, sacrée	
• Une nouvelle forme mentale « paradoxale »	
Pas 11 & 12 – La Forme pure et Projection.....	35
• Passivité intentionnelle et active	
• Au-delà des formes	
• Vivre dans l'intensité	
• Projections intentionnelles	
• Tout commence et finit avec le Dessin	

INTRODUCTION

Cet écrit est né de l'observation d'analogies entre les Pas de la Discipline de la Morphologie (Forme) et certaines situations de la vie courante ; observation qui avait déjà commencé lors du processus disciplinaire. Par la suite, bien que durant mes 10 années d'Ascèse je ne sois plus revenue à la Discipline en tant que telle, elle a néanmoins continué d'agir depuis la coprésence, me poussant constamment à faire des liens entre les procédés/registres rencontrés dans les « routines » et mon vécu dans le monde. Et à force, cela s'est transformé en une étude plus systématique des 12 Pas et leur possible application dans le quotidien, notamment dans le style de vie.

La décision de ne pas garder cette étude pour moi, alors qu'elle n'est ni exhaustive ni définitive, correspond principalement aux motivations suivantes.

Tout d'abord, j'ai constaté que l'« auto-contrainte » de formuler de façon intelligible « pour d'autres » (d'éventuels lecteurs), permet de mieux clarifier et synthétiser mon expérience et, par conséquent, de l'intégrer plus en profondeur.

Ensuite, j'ai noté que, dans le cadre de l'Ascèse, un écrit favorisait de meilleures « conditions du dialogue » pour des échanges fructueux. Alors, dix ans après avoir conclu le processus disciplinaire, il m'a paru intéressant de proposer aux maîtres, et tout particulièrement aux morphologues, ce type d'échange et de partage. En effet, si cet apport s'adresse avant tout aux maîtres de la Discipline de la Morphologie — pour leur connaissance/expérience des différents Pas (procédés et registres) —, il pourrait peut-être s'avérer inspirant aussi pour ceux qui voudront établir des équivalences entre leur propre discipline et le quotidien.

Comme nous le savons, les procédés utilisés et les registres obtenus dans chacun des 12 Pas sont strictement les mêmes pour tous — même si leur description admet de légères variantes. En revanche, la façon de « résoudre » les Pas et de vivre le processus disciplinaire, s'avère être bien plus personnelle, plus « subjective », selon les tendances de chacun. Il en est de même pour l'approfondissement et l'intégration du système de registres de la Discipline.

Étant donné que je n'ai en aucun cas l'intention d'induire quoi que ce soit à quiconque, je ferai uniquement référence aux procédés et aux registres considérés comme étant acquis pour tous. Ces « codes » communs aideront sûrement à la compréhension de mon témoignage sur la façon dont je me sers de la Discipline dans ma vie de tous les jours.

Enfin, je tiens également à préciser que l'optique de mon écrit n'est pas un « retour » à la Discipline ; la Discipline étant plutôt un « point de départ ».

PREMIER QUATERNAIRE : L'ESPACE INTERNE

...former et transformer...

Pas 1 — Entrée

Dans le Pas 1, composé d'une succession de séquences — ayant chacune leur importance pour la construction d'une entrée dans un nouvel univers mental —, il y a trois moments clés : configurer un seuil permettant de passer d'un espace mental à un autre ; trouver le centre du plan blanc qui s'étend à l'infini dans toutes les directions ; construire une sphère omniprésente qui nous contient et dont on est le « centre de registre ». Ces trois moments correspondent à trois types de regards/représentations : « sur écran », « intégration » et « inclusion » (volume).

Grâce à ces changements de positions, de perspectives et de registres, une compréhension s'impose à moi d'emblée : ma réalité n'est qu'une représentation façonnée par mon regard. C'est donc ce regard, en tant qu'instrument de l'intentionnalité, qui doit devenir mon objet d'étude central.

Le Seuil

Les seuils, au-delà de leurs spécificités (époques, dimensions, formes, couleurs, matériaux, textures), ont de tous temps marqué la différence entre deux espaces physiques et/ou mentaux, comme par exemple dans notre cas (Discipline, Parc), entre le « profane » et le « sacré ».

Trouver mes entrées

Comme dans la Discipline — où chaque pratiquant est censé configurer son Seuil spécifique, chargé de ses propres significations —, je me suis proposée de faire de même dans ma vie. Je sentais que, pour configurer un style de vie, j'avais également besoin d'une Entrée. Je ne me réfère pas ici à l'Entrée qu'on utilise dans la pratique d'Ascèse, je parle d'une Entrée permettant, dans le quotidien, de passer à une fréquence mentale plus intentionnelle, plus élevée, plus poétique, à un espace plus profond, plus sacré.

Je me suis vite aperçue qu'il n'est pas nécessaire de tout inventer et qu'il suffit d'observer ce qui fonctionne déjà comme Entrée — ou plutôt « entrées » au pluriel, car dans la vie, on peut en avoir plusieurs —, et s'en servir à bon escient.

Qu'il s'agisse d'une musique spéciale, d'un type d'acte, d'un aphorisme particulier, d'une allégorie, ou de tout autre chose chargée de façon appropriée, l'important est que cela me produise le registre cénesthésique d'« entrer » dans quelque chose de différent, de « passer » d'une situation mentale à une autre, d'un niveau à un autre, d'un état à un autre, d'une profondeur à une autre, etc. Aussi, j'ai trouvé passionnant de chercher, de trouver, ou de construire « mes entrées » et, surtout, d'en faire usage intentionnellement et de les « fixer », selon la situation.

Ce faisant, je me suis rendue compte qu'en réalité toute situation avait son entrée propre. Ne passons-nous pas constamment d'un thème à un autre, d'un plan à un autre, d'une activité à une autre ? Et ne devons-nous pas parfois chercher « l'entrée » dans le cœur d'une personne ? Et comment faire pour « entrer » dans un texte qui nous semble hermétique ou une action qui crée des résistances ? Qu'est ce qui a permis, après avoir tourné autour pendant un certain temps, que tout à coup on s'exclame avec joie et soulagement : ça y est, je suis enfin « dedans » ?

Certains seuils sont si faciles à franchir que l'on ne s'en aperçoit même pas (ou plus), comme si l'on circulait tout naturellement dans notre propre maison d'une pièce à l'autre... Mais parfois, à cause d'inerties, de résistances en tous genres, ou encore par ignorance ou manque d'entraînement, nous nous retrouvons « enfermés dehors » ou comme « devant un mur ».

Dans tous les cas, si j'aspire à circuler librement et avec fluidité dans la spatialité de ma conscience (espace de représentation) et même au-delà, si je veux que la « communication d'espaces » devienne ma nouvelle référence dans la relation avec les autres, ainsi qu'avec les êtres décédés, les guides et les dieux, alors je dois apprendre à construire ou à ouvrir « mille et une portes » pour entrer dans les espaces qui correspondent...

Il semblerait que le fait même de chercher constamment des « entrées », soit devenu pour moi une entrée en soi !

Sur un plan plus général, socio-historique, on voit que l'humanité commence à chercher des « sorties », pour l'instant sans issues. Mais il y a aussi des signes, de plus en plus nombreux, que malgré sa lenteur et ses erreurs, l'humanité cherche son Entrée dans une nouvelle ère, plus spirituelle... Avec en tête, quelques scientifiques et artistes, beaucoup de femmes et de jeunes...

Le plan blanc

Le plan blanc, cet espace horizontal infini, que je vois de l'extérieur (d'en haut, depuis ma tête) comme s'il était extérieur à moi ; cet espace dont je fais partie puisque je suis posée sur lui ; cet espace qui en réalité est en moi, puisqu'il est la traduction visuelle de mon espace interne (espace de représentation), et dont la forme agit sur mon mental...

Les situations nouvelles

Dans la discipline, l'arrivée sur le plan blanc fuyant à l'infini dans toutes les directions, produit tout d'abord une certaine déstabilisation, le registre d'être perdu, à cause du manque de toute référence (hormis le registre tactile du sol). De fait, les yeux vont et viennent dans tous les sens, à la recherche de repères, sans les trouver, car le regard ne peut rien « attraper », rien « fixer ».

Et c'est ce qui arrive quand je passe du connu à l'inconnu, quand je me retrouve dans une situation totalement nouvelle et que je ne retrouve pas mes repères habituels... À quoi vais-je alors me raccrocher ?

Seule issue, ou devrais-je dire « entrée » : trouver le centre du plan, donc, le centre dans mon espace de représentation, mon propre centre ! Et, comment le trouve-t-on ? Dans ce cas précis, en produisant une profonde distension des yeux pour pouvoir, depuis le centre de la tête et dans toutes les directions simultanément, diffuser le regard. Une fois de plus, c'est la distension qui représente le tout premier pas pour trouver ou retrouver le centre, si nécessaire en toute situation, et d'autant plus quand nous sommes « en terre inconnue ».

Dans ces moments où les références externes tombent, nous avons besoin de références internes, mais quand celles-ci sont ébranlées également, il ne nous reste plus que le centre de gravité, lequel, au fur et à mesure du processus disciplinaire et de notre vie d'ascèse ne cessera d'évoluer, de s'approfondir...

Mais soyons content d'avoir trouvé un premier centre de gravité : un niveau de veille non altérée, une attention détendue. Quant à notre société, tellement embourbée dans ses rêveries, ce centre de gravité serait déjà un grand pas en avant !

Le centre, distension et ouverture mentale

Une fois au centre du plan blanc, la situation mentale change considérablement. En effet, ce même plan blanc me produit à présent un registre totalement différent : une grande distension, ouverture et amplification mentales, comme si je ne sentais plus les limites de ma tête (dispersion des tensions) ; je suis au centre de mon propre espace mental, épuré et illimité, espace offrant « mille et une possibilités »...

C'est exactement ce dont j'ai besoin pour avancer vers le neuf dans la vie : sortir de ma zone de commodité (des repères établis, des habitudes et limites mentales), en faisant « table rase »¹ et en « m'ouvrant la tête », grâce à l'action de forme de ce plan blanc du Pas 1 (que je retrouverai aussi dans les Pas 9 et 10, bien que dans des contextes et avec des significations et registres un peu différents).

Bien sûr, dans le quotidien, je ne peux rester dans cette situation mentale longtemps. Je vais rapidement recommencer à limiter et à modeler mon espace, puisque le quotidien ne peut se passer de « cadres ». Mais le fait d'élargir et de rétrécir l'espace mental, d'enlever et remettre les limites, entraîne à une mobilité mentale très utile.

Il m'arrive aussi d'évoquer ce plan plusieurs fois dans une même journée, lorsque celle-ci est particulièrement chargée et que je ressens le besoin de « remettre les compteurs à zéro », avant de passer d'une activité à une autre. Car, ne serait-ce que quelques secondes au centre du plan blanc infini, et je me sens apaisée et régénérée mentalement.

La sphère omniprésente

En passant du plan au volume (regard inclus, diffusé, centrifuge), je construis une sphère qui m'enveloppe, qui me contient (inclusion dans la forme), et dont je suis le « centre de registre » qui se différencie des parois.

1 L'expression « table rase » vient de « tabula rasa » qui désignait une tablette de cire vierge, sans aucune inscription ; Aristote en a fait une métaphore pour représenter l'âme à sa naissance, vierge de toute connaissance et de toute idée.

La cloche mentale

C'est en effet grâce aux parois, à la limitation de l'espace, que je peux avoir le registre physique de moi-même. Quant au registre particulier de moi-même, il dépendra de la forme du contenant (système de tension) et de ma position en son intérieur. Dans ce cas, la forme sphérique avec ses tensions centripètes qui convergent vers le centre, me procure le registre de « concentration ».

À ce stade, la réponse à la question « qui suis-je ? » est simple : je suis un « petit sac compact de sensations » ! En effet, tant que la forme sphérique de l'espace de représentation et son système de tensions centripètes ne changent pas — donc tant que je maintiens le regard inclus et diffusé, la vision simultanée, globale, de 360°, au lieu de tendre et de concentrer le regard selon mon habitude —, ce registre cénesthésique-kinesthésique si particulier de moi-même, restera tout aussi invariable.

Une fois la sphère réellement omniprésente — lorsque rien n'existe en dehors d'elle et que rien n'y peut entrer ni en sortir —, j'ai fini de construire mon univers. Je suis au centre de mon monde qui est une sphère ! Et comme il n'y a rien en dehors d'elle, je suis « le centre du monde » ! J'ai construit mon « solipsisme » (enfermement dans la subjectivité).

Dans la vie, lorsque je me concentre sur un thème, je fais pareil. Je limite mon espace mental (espace de représentation), en m'y enfermant comme s'il n'existait rien d'autre que cette activité-là et ses coprésences propres. La sphère omniprésente (dans ce cas plutôt une semi-sphère avec un sol plat) est en effet très utile quand j'ai besoin de me mettre dans « la cloche mentale », par exemple pour faire une pratique d'ascèse ou tout autre activité importante qui requiert mon entière attention, sans me laisser distraire par des coprésences non désirées ; ou encore, quand je veux protéger mon univers sacré de certaines influences extérieures néfastes.

Dans tous les cas, la sphère omniprésente n'est intéressante que dans la mesure où l'on s'en sert de manière intentionnelle et non pas comme une fuite vers l'intérieur, un repli sur soi-même, un enfermement dans sa propre subjectivité qui empêche d'affronter le monde. Aussi me faut-il apprendre à limiter/fermer et à élargir/ouvrir la conscience intentionnellement... selon les circonstances.

Le moule naturel ou intentionnel

Autre analogie. Au début de la Discipline, je n'arrivais pas à me maintenir longtemps dans la sphère sans la remplir avec mes divagations. Cette difficulté initiale m'a valu une observation intéressante sur l'organisation des objets de conscience qui entrent dans le « contenant majeur ». Quand les limites de la sphère-contenant ne coïncident pas avec les limites de l'espace de représentation — donc quand la sphère n'est pas omniprésente —, les contenus qui surgissent vont reprendre leurs emplacements habituels et déformer la forme sphérique. Plus concrètement, disons que les événements de la vie vont être structurés selon le « moule » constitué par le paysage de formation (contenant majeur). Mais quand il y a coïncidence volontaire entre les limites de l'EdR (espace de représentation) et la forme construite intentionnellement (ici la sphère omniprésente), les contenus vont devoir s'ajuster à cette forme et se placer à l'intérieur de ses limites. Les événements de la vie s'organiseront alors selon un « moule intentionnel » et par conséquent ils seront structurés et vécus d'une autre façon.

À titre d'exemple, dans la forme sphérique, il n'y a pas de « au-dessus » et « en-dessous », il n'y a que des « cercles concentriques » dans lesquels mes objets de conscience vont se situer plus ou moins proche du centre de registre. Ce qui change considérablement le système de tension et la répartition des charges, notamment dans les relations interpersonnelles.

Pour finir, j'ai noté un paradoxe intéressant dans ma façon de vivre cette sphère omniprésente. Alors que je me sens si bien, enveloppée et protégée, en train de flotter au centre de mon monde parfait — la sphère n'est-elle pas le symbole de la perfection ? —, à la longue je m'y sens limitée et enfermée. Harmonie et plénitude en même temps que frustration et ennui.

Je retrouve ce paradoxe aussi dans le quotidien : même quand j'ai le registre d'une vie parfaite — car il arrive par moments que tout aille pour le mieux — elle ne peut me combler dans le temps, se transformant en une « cage dorée » de laquelle je rêve de m'envoler... En effet, même le « paradis » n'est pas un état statique, mais une dynamique évolutive. Il semblerait qu'on ne peut échapper à son Dessein ! Heureusement qu'on nous a prévenu à temps : *Aller contre l'évolution des choses c'est aller contre soi-même !*

Mais comme dans ce Pas il n'y a pas d'extérieur, il faudra trouver comment sortir par l'intérieur ! Commence alors une expédition vers l'infiniment petit (Pas 2).

Pas 2 – Concentration

Je concentre (réduis) la sphère (l'EdR) ainsi que le centre de registre (registre de moi-même), jusqu'à ce qu'ils soient fondus en un « point » (qui n'est qu'un registre non représentable visuellement). Parvenu à ce seuil extrême, ultime, soit tout disparaît (espace, temps, registre, moi), soit la dynamique de la conscience reprend son cours et recompose son monde (espace-temps, moi).

Malgré sa simplicité apparente, le Pas 2 est communément considéré comme l'un des Pas les plus difficiles de notre Discipline. Il faut dépasser des résistances de poids : se déposséder de la construction parfaite qu'on vient à peine de parachever, et surtout, se détacher de sa propre identité psychophysique. En contrepartie, ce Pas nous fait découvrir des aspects importants sur le fonctionnement de la conscience, notamment sur sa spatialité et temporalité, sur la structure conscience-monde/acte-objet ; il nous oblige à mieux manier l'attention. Qui plus est, il nous conduit à une première expérience de suspension du moi, donnant ainsi un avant-goût de l'immersion dans le Profond.

Je ne développerai ici qu'un seul aspect de ce Pas 2 si riche par ailleurs, celui qui m'a le plus marquée et qui me sert encore dans le quotidien : le maniement attentionnel.

Concentration maximale = distension maximale

Concentrer le « moi + monde » de façon simultanée jusqu'au minimum (point adimensionnel), c'est-à-dire jusqu'à la limite minimale de l'espace-temps-registre, par une réduction maximale, exige le maintien d'un effort attentionnel énorme.

Comme c'est facile de tomber dans le piège : tendre/forcer au lieu de détendre/lâcher. En effet, plus je concentre et plus je me tends ! Erreur fatale ! Car, plus je force et plus je renforce les sensations au lieu de les atténuer ! Ne nous a-t-on pourtant pas averti ? *Quand tu forces vers un but, tu produis le contraire.*

Mais quand on parvient, « d'Échec en Échec », jusqu'à la limite de notre tendance mécanique, et que l'on parvient ensuite à la demeure de la « Déviation », où l'on prend le chemin de la « Résolution » pour atteindre la demeure de la « Génération » (cf. *Les états intérieurs*), on commence enfin – ce n'est pas trop tôt ! – à générer une nouvelle façon de faire...

Ainsi, la toute première leçon tirée est que concentrer ne signifie pas tendre. Au contraire, ce n'est que grâce à la distension que l'on peut maintenir l'effort attentionnel pour la concentration. Et dans ce cas, il s'agit d'une concentration triple et simultanée : concentration mentale (attention dirigée sur « réduire »), concentration physique (réduire puis lâcher totalement le registre cénesthésique de soi-même), concentration spatio-temporel (réduire la représentation de la sphère, donc l'espace de représentation et par conséquent l'espace-temps).

Cela m'avait tellement marquée au moment de la Discipline, que ça s'est profondément gravé en mémoire. Il faut faire l'inverse de la tendance qui se déclenche mécaniquement, autrement dit, il faut inverser l'automatisme qui n'est autre que l'instinct de conservation (de survie) lié à la peur de disparaître. Par exemple, au moment de gérer une situation de « turbulence » (accélération, adversité, défi, événement inattendu, etc.), ou simplement par nécessité de se concentrer (au sens d'élever le niveau attentionnel), si je suis fatiguée, je remarque que c'est le « forcing » qui se déclenche mécaniquement. Or, changer ce mécanisme réflexe — du « contracter, attraper, contrôler, posséder » —, si profondément ancré dans la mémoire cellulaire, pour graver une nouvelle réponse, un nouvel « automatisme », requiert un certain entraînement...

Cela signifie par exemple, insister sans forcer ; faire des efforts sans se contracter ; se détendre sans descendre de niveau mais au contraire monter le niveau attentionnel, d'éveil ; lâcher prise sans renoncer, etc. Cet « art » des proportions, de la combinaison des contraires, servira outre dans le quotidien, aussi dans les autres Pas de la Discipline et tout particulièrement dans le Pas 11.

Si tout se déroule bien dans ce processus de concentration (centre de registre/sphère), on observe que la sensation de soi-même devient plus « vaporeuse » (texture moins compacte) et d'une taille plus petite. Mais arrive bientôt un nouveau palier : pour pouvoir continuer à concentrer le centre de registre jusqu'à parvenir au point, il faudra lâcher l'identité physique (moi-corps, moi-sensation) et mettre l'attention entièrement sur la réduction de la sphère (extension/couleur).

Ainsi, comme le disait Silo, la vérité est historique : ce qui a très bien fonctionné dans un moment A, peut devenir inapproprié dans un moment B. Pourtant, le mécanisme d'inertie nous joue des tours : traînage de procédés, de regards, d'interprétations, de représentations... étant donné que toute réactualisation correspond à une petite mort de l'ancien. La loi de « substitution du vieux par la neuf »... N'est-ce pas ce qui nous arrive tout le temps dans la vie ?

Le moi « se dégonfle », un point c'est tout !

Le centre de registre n'étant désormais que « psychique », le « qui suis-je » correspond maintenant aux seuls registres des actes mentaux (regard-représentation, attention), ce qui permet d'avancer à nouveau dans la concentration, jusqu'à la « limite minimale de la compression maximale », où centre de registre/sphère (conscience/monde, acte/objet) sont fondus en un point. À présent, je suis un « point/instant » (non représentable, donc juste un registre fugace), puis toute notion d'identité m'échappe (puisque toute représentation et tout registre disparaissent) et le moi sera suspendu par une sorte d'inertie qui continue, à moins que la dynamique de la conscience ne se remette en route avant. Le mécanisme d'inertie a donc aussi du bon !

Il arrive que l'on revienne de cette « mini absence » avec une réminiscence, comme si « l'infiniment petit » nous avait conduit à quelque chose d'infiniment grand, voire grandiose... (même si ce n'était pas le but premier de ce Pas).

Alors, si on voulait établir une analogie générale entre cet aspect du Pas 2 et la vie courante — sans même aller jusqu'à la limite extrême du « point », et en considérant ici uniquement la concentration du centre de registre (alors que dans la routine, le centre de registre et la sphère doivent se réduire en simultanéité), on pourrait dire que ce Pas nous fait expérimenter les registres psychophysiques de la « diminution du moi ». Un moi bien trop grand, trop « gonflé » généralement. Et cette diminution du moi favorise évidemment le style de vie, c'est-à-dire vivre avec un moi « petit ». Certes, dans ce Pas, le moi n'est pas « poussé » (mis de côté), il reste au centre, mais il diminue au point de disparaître.

En effet, tout au long du déroulement de ce Pas, le moi souffre des pertes de références importantes (physiques, cénesthésique, psychologique), on lui enlève peu à peu toutes les couches d'identités... On ne peut réaliser ce Pas, sans ébranler nos croyances sur le moi et son monde, sans passer par des désidentifications, désillusions, détachements, écroulements de constructions mentales... Beaucoup de « petites morts » ! En somme, l'identité ou « registre de moi-même » souffre des transformations considérables et irrémédiables.

Ce Pas fondateur des Pas suivants, est aussi un très bon entraînement pour le deuxième quaternaire qui donnera à ce pauvre moi le coup de grâce final.

Quant à la sphère (monde/EdR), si dans un premier temps sa concentration s'est effectuée de façon progressive, à mesure que la spatialité diminue, la temporalité diminue également. Plus on s'approche du « point » et plus la concentration va s'accélérer, comme si un ballon rempli d'air se dégonflait à toute allure.

Dans la vie, cela rappelle le registre de désillusion. N'avons-nous pas ce même registre psychologique et même physique, comme si quelque chose se dégonflait, s'écroulait à l'intérieur et vers l'intérieur, chaque fois qu'une croyance, une expectative, une rêverie tombe, lorsqu'un espoir ou un acquis est perdu, ou un projet ou bien une construction qui avait pourtant l'air si solide.

Les résistances rencontrées dans ce Pas, n'étaient-elles pas dues, justement et en grande partie, à la résistance d'admettre que notre construction si chère (celle du Pas 1) n'était qu'une construction mentale éphémère ?

Par ailleurs, il m'est très utile d'évoquer les registres de ce « dégonflement » du moi-monde, quand je me sens un peu trop adhérer à mes vérités et à mes projets... C'est une « gymnastique mentale/émotive » très efficace pour vérifier si je ne suis pas devenue trop dépendante et identifiée à « mes choses », ou trop emballée par elles. Car même lorsque nos actions, relations, enceintes, etc. sont impulsées par le Dessen, et même si elles ont été construites avec soin et cohérence, il est bon de s'assurer de temps en temps que nous n'avons pas perdu le recul... Que Monsieur « désir » et Madame « rêverie » ne se soient pas infiltrés imperceptiblement pour nous dévier...

Pas 3 & 4 – Amplification & Transit

Dans le Pas 3, on part du registre du point (je suis un point) pour l'amplifier jusqu'à la reconstruction de la sphère, mais cette fois, il n'y a plus de centre de registre (concentration de sensations au centre), au contraire, je suis fondue avec la sphère ; car si le regard reste inclus dans la forme, les registres en revanche sont en coïncidence totale avec elle, y compris avec ses limites. À présent je suis la sphère et ses limites, je suis extension-volume de forme sphérique, une représentation cénesthésique de texture vaporeuse, une identité diffuse, une « brume d'indéfinition » (dixit Silo à propos de ce Pas).

Pour faire une escapade dans un autre langage, celui du Message, on pourrait dire que ce nouveau registre cénesthésique de moi-même correspond au double énergétique ; double qui devra processor en qualité, si toutefois le dessein est de générer « l'atome de l'immortalité ». Quant à l'analogie avec le quotidien, ce

registre vaporeux, de « légèreté d'être », est un bon indicateur de mon degré de distension, par rapport au registre d'un moi-corps qui pèse (tensions, densité).

Le Pas 4 débute avec ce registre d'être la sphère/forme, que l'on va transformer dans d'autres corps/formes (cylindre, cône, pyramide, cube, et à nouveau sphère) en gardant toujours le registre d'être ce corps en question.

En effet, si dans le Pas 2 nous avons réduit les impulsions au minimum, à présent nous allons apprendre à les structurer/organiser de différentes manières, autrement dit, nous allons bousculer notre système de tensions.

Gymnastique mentale et adaptation croissante

Si le registre de moi-même coïncide avec la forme de l'EdR, de l'espace mental, alors « je suis ma forme mentale » ; et les cinq solides (formes universelles), correspondent à cinq formes mentales universelles. Cela implique qu'en modifiant la forme de mon EdR (en modifiant mon système de tension), je modifie également ma forme mentale, du moins à un premier degré : en la flexibilisant. La transformation d'un corps à un autre, vise justement à ce « massage » de la texture mentale, du registre cénesthésique de soi-même, pour le rendre plus élastique-flexible-malléable, pour assouplir ses rigidités.

Tel un architecte qui réalise des constructions mentales « solides », un sculpteur qui sculpte sa propre forme mentale, un gymnaste qui muscle son corps énergétique, une pâtissière qui malaxe sa propre substance mentale, afin que sa pâte devienne plus homogène, plus souple, plus fine... ou tel un jeune dieu qui crée ses premières formes, le passage à travers ces corps (solides) permet de façonner la réalité de différentes façons.

Car renforcer son mental ne veut pas dire « se durcir », tout au contraire ! Une conscience psychorigide est plutôt l'indicateur de fragilité. Encore un paradoxe ! Pour me renforcer, je dois nécessairement m'assouplir, devenir plus flexible, comme le « roseau qui se plie sans se casser », lorsque les vents se déchaînent !

Transposé au quotidien, cela signifie, par exemple, être capable de s'adapter de façon croissante lorsque des événements ou des circonstances indépendants de ma volonté, déstabilisent mon « ordre établi ». En effet, face à un milieu externe qui est en déséquilibre constant, dans lequel il faut apporter des réponses tout le temps, avec une conscience qui cherche à équilibrer en permanence (un de ses déterminismes)... commence alors une gymnastique mentale phénoménale !

Ce Pas 4 appliqué au quotidien est un excellent entraînement de base, à commencer par l'adaptation croissante en situation. Structurer la réalité et gérer une situation donnée non pas avec ma « tendance » (système de tensions, forme mentale mécanique « cristallisée » depuis le paysage de formation), mais avec la forme la plus adaptée en fonction de ce que je souhaite produire en moi et autour de moi. Prendre intentionnellement la forme cylindrique, conique, pyramidale, cubique ou sphérique, s'avère extrêmement ludique.

Quelques exemples d'application dans le quotidien :

- Devenir intentionnellement monolithe pour me « verticaliser » : trouver ou renforcer « l'axe » ; maintenir la direction élévatrice, au-delà des fluctuations internes et externes, (s)'élever dès qu'il faut monter le niveau ; servir de lien avec le monde sacré en aidant d'autres à se connecter au « plan haut » (Profond) et faire descendre sur terre la « connaissance » des espaces élevés, suite à un « moment de grâce ».

- Devenir intentionnellement pyramide, « triangulaire », pour sortir du dualisme, pour arrêter de faire la navette entre deux opposés/extrêmes, grâce à un « troisième point » (de vue) qui les compense ; pour être solidement ancrée au sol tout en étant concentrée au sommet ou dans le Profond, puisque cette pyramide peut tout aussi bien être placée sur l'axe Z (la base carrée à un extrême de la coordonnée horizontale de la profondeur et le point du sommet à l'autre extrême de cette coordonnée).

- Devenir intentionnellement cube, « carré », pour créer ou retrouver un maximum d'équilibre-stabilité-solidité-immobilité, dans des situations instables (chaotiques, désordonnées, versatiles...) ; pour s'ancrer et s'enraciner fermement dans le terrestre à l'heure de régler certaines affaires matérielles ; pour « toucher terre » lorsqu'on est sur le point de « trop » s'emballer ou s'envoler ; mettre des cadres clairs ou cadrer pour rassurer, ou encore me mettre moi-même dans un cadre au lieu d'improviser ; devenir « carré » dans une situation de « grand flou » ayant besoin d'être gérée avec précision et méthode...

- Devenir intentionnellement sphère pour m'arrondir ou « arrondir les angles » et diminuer certaines tensions, assouplir certaines rigidités, atténuer des formes d'expressions ou de comportements, mettre plus de douceur, de tendresse dans l'atmosphère, dans les relations. Ou alors pour englober, envelopper, « mater », dans des moments où les gens ont besoin de protection et d'amour... Ou encore, devenir sphère pour me sentir complète, ou pour me « déverticaliser » et pouvoir ainsi enlever les repères « haut-bas » ainsi que les notions d'opposés (cylindre mécanique) ou de hiérarchie (pyramide mécanique).

La primauté du futur

Le passage d'un corps à l'autre me produit un registre de dynamique, de mouvement, de déséquilibre, de « temps qui passe », de direction vers un objectif/projet (l'image traceuse de la prochaine forme agit en coprésence). Par contre, dès que j'ai configuré et stabilisé la représentation visuelle et cénesthésique de l'un de ces corps, j'obtiens un registre statique, d'équilibre-harmonie-immobilité, d'un « temps arrêté », et ce d'autant plus lorsque je maintiens cette même forme pendant un long moment.

Cela est dû à une « illusion » concernant la temporalité : bien que la forme soit immobile (grâce à une attention fixe sur l'objet de conscience) et que le registre correspondant soit statique, le temps ne s'arrête pas car la conscience reste toujours en mouvement. Le maintien d'une forme n'est en fait qu'une réactualisation permanente, à cause de la coprésence du passé-futur. Maintenir la même chose sera toujours obtenir « une fois de plus » la même chose, dans un temps 1, puis un temps 2, puis un temps 3, etc. Il y a toujours une direction « vers » quelque chose, il y a toujours un projet (un « lancer en avant ») qui agit en coprésence (même si le projet consiste à revenir au passé, ce sera néanmoins un passé placé dans le futur).

La déstabilisation intentionnelle

Si auparavant j'ai dû m'entraîner à limiter / élargir, puis à tendre / détendre, puis à concentrer / amplifier au moment opportun, à présent je dois apprendre à stabiliser / déstabiliser. Certes, la conscience cherche à équilibrer constamment le déséquilibre du milieu externe/interne, cependant elle a aussi la capacité (intentionnalité) de se déséquilibrer elle-même, de se mettre en « crise ».

Tout changement implique la déstabilisation d'un « ordre établi », donc d'une forme fixe, en équilibre, en harmonie. C'est pour cela que tout changement, surtout les grands, nous mettent en crise.

Cela me fait comprendre pourquoi, dans le quotidien, le moi cherche constamment la stabilité et voudrait y demeurer, au risque de figer et de se figer lui-même. Ou pourquoi le moi se met dans tous ses états et qu'il s'accroche au passé, lorsque cet équilibre est en péril. Je me souviens comme il m'a coûté de suivre, en son temps, l'orientation qui changeait tous les six mois, et la façon dont Silo nous déstabilisait constamment en changeant les formes d'actions, les critères d'évaluations, etc. J'observe combien je résiste actuellement à certaines accélérations ; et j'observe mes ruses pour remettre à plus tard certains changements pourtant identifiés comme nécessaires.

La conscience n'aime pas le déséquilibre et par conséquent elle se débrouille soit pour opposer résistance (non adaptation), soit pour réorganiser au plus vite son paysage et retrouver un nouvel « ordre » (équilibre/harmonie). Et elle le fera de façon croissante ou décroissante, selon sa direction mentale.

Et, si mon dessein est réellement évolutif et transmutatif, j'ai intérêt à accepter profondément que, pour évoluer il faut transformer (déséquilibrer la forme en équilibre), j'ai intérêt à m'habituer à l'instabilité et même à la valoriser, j'ai intérêt à vivre dans l'équilibre instable ! Nous avançons d'équilibre en équilibre par le déséquilibre, comme lorsque nous marchons : entre chaque pas en avant, nous devenons un « unijambiste » !

Transposé à la vie quotidienne, cela signifie, par exemple, changer des habitudes et en graver de nouvelles, changer la forme/base de certaines relations cristallisées, ne pas chercher à équilibrer immédiatement (au sens de « compenser ») afin de pouvoir donner des réponses différées. Se mettre volontairement dans des situations nouvelles, relever de nouveaux défis pour se déstabiliser intentionnellement, sortir de la zone de confort, avant que ce soit la vie qui s'en charge ! Cela m'a beaucoup inspiré à l'heure de « l'autonomie » proposée par Silo : l'autonomie intérieure n'est-elle pas la capacité de se déstabiliser soi-même au lieu d'attendre que d'autres ou que la vie elle-même le fasse ?

En transformant le monde je me transforme et vice-versa

Dès lors que je coïncide avec la totalité de mon EdR, peu importe la forme que je lui donne, je suis un Tout, « je suis le monde » et « le monde est moi ». Dans ce Pas 4, j'expérimente qu'en réorganisant le monde-forme, je réorganise mon propre système de tensions et de registres (en donnant direction, en distribuant, en dispersant, en concentrant les sensations différemment) ou, dit autrement, en transformant le monde, je me transforme moi-même (registre psychocénesthésique) et vice-versa : en me transformant, mon monde aussi se transforme automatiquement !

Cela a des implications très concrètes dans la vie de tous les jours : si je fais appel à ce registre « je suis le monde et le monde est moi » — que cet univers/identité soit d'une taille gigantesque ou un point minuscule —, cela me rend plus concernée car je « ressens » tout ce qui arrive à ce monde/moi. Ce registre psychophysique transposé à un plan sociétal, ne pourrait-il pas aider à mieux ressentir le monde en tant qu'unité interconnectée (mondialisation) et ses répercussions sur chacun ?

Liberté entre limites / entre conditions

La cénesthésie fonctionne sans relâche, la conscience structure sans arrêt les impulsions sous forme de « formes » (images), les formes se transforment en permanence, mais les formes ont toujours des limites. Alors, s'il est désormais incontestable que l'espace et la propre identité (registre de moi-même) ne sont pas figés, que l'on peut les modeler et transformer à notre guise, il est aussi certain que le monde des sens, des formes, est un monde limité. Je peux atteindre les limites de l'espace de représentation, de ma conscience, je peux étendre mes limites et les modifier (en modifiant la forme), mais il y a toujours des limites.

Ainsi, j'ai beau modifier la forme en remodelant ses limites, j'ai beau me transformer moi-même, ce sera toujours à l'intérieur de limites, de façon limitée. Je l'avais déjà pressenti lors du Pas 1, et c'est d'autant plus clair après avoir touché les limites, mes propres limites ! J'ai certes plus de liberté de manœuvre, mais c'est une liberté entre limites, une liberté limitée, une « liberté entre conditions » pour le dire avec les mots de Silo ! D'autre part, en étant forme et en étant aussi ses limites, je suis mes propres limites, et par conséquent je suis (ma) finitude. Une prise de conscience qui, loin d'être philosophique ou intellectuelle, est profondément expérientielle, cénesthésique, viscérale.

Alors oui, il y a une profonde admiration pour la beauté de ces formes universelles, oui, il y a un profond bien-être en étant chacun de ces corps parfaits, et donc oui, il y a une profonde réconciliation avec le monde de la forme (notre condition terrestre) ! Cependant, en ayant touché les limites, se produit dans le même temps une profonde désillusion et un avant-goût de détachement...

Je suis forme mais aussi transformation. Je suis ce faire et ce défaire de la forme, je suis mouvement, dynamique imparable. Que je conserve pour l'éternité la même forme (en la réactualisant sans cesse) ou que je la change constamment, le fait est que je tourne en rond dans un espace fermé et un temps limité...

Quant à la Dame Société, n'a-t-elle pas déjà testé, elle aussi, plusieurs formes d'organisation sociale : verticale (monolithique), pyramidale (hiérarchique), circulaire (globalisation) et peut-être bientôt sphérique ?

N'importe pas que tu es enchaîné à ce temps et à cet espace... Si justement, notre société d'aujourd'hui imagine cela, quoique de moins en moins... Arrive déjà le moment pour que Dame Histoire — poussée par le Desein majeur — impulse à son tour l'Humanité, qu'elle le veuille ou non, à remettre en question cette croyance finalement assez récente...

Quant à Silo, n'a-t-il pas savamment joué avec les formes jusqu'à ce qu'il finisse par les dissoudre et par nous proposer quelque chose de « moins matériel », de plus « vaporeux », tout en ouvrant l'École pour qu'à travers elle puisse s'ouvrir également la communication avec d'autres espaces et d'autres temps ?

DEUXIÈME QUATERNAIRE : LE VIDE INTERNE

...mourir avant de mourir...

Pas 5-8 – Diffusion, Verticalité, Horizontalité, Annulation

Comme il est dit dans le matériel de la Discipline, la tonique de ce quaternaire est celle du Vide Interne. Aussi vais-je traiter les quatre Pas comme une unité en soi (d'ailleurs, c'est ainsi qu'en son temps nous avons travaillé avec ce quaternaire).

Grâce aux différents Pas de ce quaternaire, nous prenons conscience qu'il existe plusieurs vides : le « vide central statique » (Pas 5), le « vide dynamique » (Pas 6 et 7), le « vide du vide » et le « vide spatio-temporel » (Pas 8) ; et par la suite, dans le troisième quaternaire, nous rencontrerons le « vide qui n'est pas vide » et le « vide des espaces profonds »).

Dans la vie, nous expérimentons aussi des vides ayant des caractéristiques bien distinctes, comme par exemple le vide existentiel (du non-sens), le vide ressenti après le départ d'un être cher (le manque), le vide bienfaisant d'un mental apaisé (silence mental plus ou moins profond), ou encore le vide inspiré d'où proviennent les plus grandes idées (conscience inspirée).

Approfondir le vide au lieu de le remplir

Créer le vide interne, nous dit-on. Mais le vide de quoi exactement ? Vide de représentations, de formes, de limites/limitations et, par conséquent, vide de registres. Or, sans tout cela, je disparaîs moi aussi ! Si je dématérialise tout, je sors de l'enfermement de la forme, du système de tension, des dimensions X/Y/Z et donc de l'espace-temps. Dans ce cas, « je ne suis plus » !

Il n'y a pas de quoi s'étonner alors que « moi-conscience » ne cesse de remplir et de compléter le vide, et c'est exactement ce mécanisme-là que nous sommes

censés surprendre « en flagrant délit », non seulement dans ce quaternaire, mais aussi dans notre vie et dans le système, notamment dans la société occidentale et en particulier à notre époque, où règne la culture du « plein », un plein très différent de « plénitude » !

En effet, si j'observe avec vérité interne, ne suis-je pas empli de rêveries déguisées en projets, pleine d'occupations secondaires camouflées en urgences, ou de nombreuses activités en apparence très nobles masquées en actes valables, et tout cela pour me sentir exister ou pour justifier mon existence ? Tout est bon, pourvu que je ne reste pas dans le vide...

Pire encore. Ô combien il est difficile de résister au mécanisme de « remplir, compenser », dans les moments de fin de cycle, lorsque tout semble se désarticuler, même la formulation du Dessein et la forme de notre Ascèse. Ou lorsque nous nous retrouvons, une fois de plus, dans un grand vide (dans le « vide du vide ») dont le sens est de laisser mourir encore quelques illusions, encore quelques dépendances, encore quelques « formes établies » qui ne servent plus pour la suite.

D'un point de vue allégorique, je mets en relation ces cycles bas avec les descentes périodiques de Perséphone dans le Hadès ; avec la différence que, durant la vie d'Ascèse, ce n'est plus un « rapt » (au sens d'effet surprise) comme au moment de la Discipline, mais une incursion en conscience de cause, afin de se perfectionner chaque fois plus dans « l'art de mourir avant de mourir », ou pour le dire avec un autre point de vue, afin de s'immerger dans ce bain de vide profondément purificateur permettant un renouvellement.

Par ailleurs, sur le plan mondial, n'assistons-nous pas à un véritable deuxième quaternaire ? À une longue agonie ? Les certitudes et les croyances s'écroulent tous les jours un peu plus, la désillusion et la peur de la mort laissant un grand vide que les dirigeants essaient de remplir de façon chaque fois moins crédible...

Enfin, le deuxième quaternaire nous apprend aussi à tenir bon et à approfondir le vide au lieu de le remplir. Il nous apprend à reconnaître le « vide du non sens », dans lequel notre vieux paysage de formation et le système dominant imposent leurs contenus... à la différence du « vide de l'inspiration », état dans lequel les images qui surgissent sont envoyées du Futur. La conscience ne peut certes exister longtemps dans le vide, en revanche l'intention et l'attention lui permettent de choisir activement ce par quoi elle se laisse remplir et à quel moment...

L'attention dirigée et divisée

De la même façon que dans le Pas 2 je ne pouvais pas concentrer/réduire en compressant/contractant (mais uniquement en détendant/relâchant en profondeur), dans ce quaternaire, je ne peux non plus produire le vide par la simple volonté de vider. Je dois faire appel à un procédé indirecte, à un « mécanisme de contraste » : diffuser/diluer et finalement éliminer en renforçant autre chose. En effet, je vais renforcer précisément ce que je veux annuler par la suite, notamment les limites ! N'est-ce pas un paradoxe ?

Commence alors un entraînement assidu pour perfectionner le maniement de l'attention ; l'attention dirigée et divisée.

Ce faisant, je prends conscience de beaucoup de choses. Par exemple, que seul existe ce à quoi je prête attention, et que mon objet d'attention doit à son tour posséder un minimum de « matérialité » (densité) pour être capable d'attirer et ensuite de retenir mon regard (le regard parvient jusque-là où il rencontre une résistance, une limite). Dès lors que mon regard/attention se pose sur cet objet de conscience, sa « matérialité » se renforce davantage, et plus encore si je le fais intentionnellement. À l'inverse, si je ne prête pas attention à un phénomène de conscience, celui-ci se dilue et finit par disparaître. Dit autrement, plus je renforce mon objet d'attention en question, plus le reste se dissout.

Incorporer ce mécanisme dans la vie est tout aussi intéressant et s'avère fort ludique. Selon comment je dirige mon attention (attention dirigée), je peux faire exister des choses et faire disparaître d'autres, renforcer des aspects et atténuer d'autres... Par exemple, au lieu de mettre l'attention sur mon paysage de formation, je peux m'efforcer à renforcer mes nouvelles références, mon nouveau paysage intentionnel. Ou bien, au lieu de m'évertuer à évincer mon « moi central », je peux charger plus fortement les projets d'ensemble ; comme dans le Pas 5, où l'on renforce les limites de la sphère afin que se dilue le centre de registre et que le centre reste totalement vide (sans « moi »).

Bien sûr, le moi ne se laissera pas faire sans protester...

En effet, le moi a peur du vide car il a peur de mourir. Alors il ne veut pas lâcher le contrôle, ne veut pas céder sa place centrale, il ne veut pas qu'on détourne l'attention de lui, qu'on l'ignore, qu'on le mette de côté. En somme, il veut exister, et il existe quand il est « regardé ». Par conséquent, il tente de s'imposer avec ses différentes astuces pour qu'on s'occupe de lui, en faisant le « bruit » nécessaire pour capter notre attention ou pour la détourner... Par exemple, à travers le corps (tensions, douleurs, maladies...), ou encore en réveillant de vieux

fantômes (climats, croyances...), etc. Il a une grande créativité en ce sens ! Combien de fois ne suis-je pas tombée dans le piège, notamment en me dégradant, jusqu'à ce que je réalise que l'affirmation (faire le héros) et la dégradation (anti-héros ou victime) sont la même chose, les deux remplissant la même fonction : « attirer l'attention », c'est-à-dire acquérir de la matérialité pour prendre et maintenir en otage le regard. N'est-il pas de même avec les défauts, les problèmes ou les désirs grossiers qui attirent davantage à cause de leur « poids », alors que les qualités, les désirs élevés, bien plus « légers » car moins matériels, passent bien souvent inaperçus ?

Avec le temps, je me suis rendue compte qu'il était bien plus intéressant de mettre l'attention sur le registre cénesthésique du centre de gravité interne profond, afin de le renforcer et, peu à peu, m'identifier à cette autre « identité ». Laisser le moi faire ses petits caprices, s'en occuper par moments pour qu'il ait sa dose d'attention bienveillante, mais de façon générale, diriger résolument l'attention sur ce nouvel être en train de naître. En ce sens, je dois apprendre à reconnaître et à manier le subtil (la traduction des impulsions profondes).

Dans le projet de Silo, j'observe ce même mécanisme de « renfoncer quelque chose pour diminuer autre chose », notamment mettre toute l'énergie sur la construction d'une nouvelle civilisation au lieu de s'entêter à « lutter contre » l'ancien ; ce qui n'empêche pas de le dénoncer. Ce dernier changera et disparaîtra à mesure qu'autre chose naîtra et fera contrepoids.

Quant à l'attention divisée des Pas 6 et 7, son maniement m'a grandement servi dans le quotidien. Tout en prêtant attention à ce que je suis en train de faire dans le moment, je porte mon attention également sur « autre chose », par exemple, sur l'acte de remercier/demander, ou sur des coprésences intentionnelles, ou sur une pratique particulière ou une nouvelle habitude que je veux graver en mémoire, etc. En somme, je me suis aperçue que j'ai acquis cette habitude d'avoir toujours un thème d'observation et/ou de pratique pendant la journée.

Vivre dans la sphère des coprésences

Dans ce quaternaire, le phénomène des coprésences devient très « palpable ».

Comme l'attention se réfère toujours à « quelque chose » — et que ce quelque chose doit avoir un minimum de matérialité pour exister —, lorsque cet objet disparaît, l'acte attentionnel et sa direction persistent malgré tout (du moins encore quelques temps), en se portant alors sur « l'absence de ce quelque chose », sur le « non-objet », sur la « non-représentation », en fait, sur la représentation devenue « coprésente ».

C'est ce qui se passe dans le Pas 8, où l'attention est portée sur une sphère et ses limites qui ne sont plus perceptibles, seulement coprésentes. Et justement, ce registre d'être contenue dans une sphère coprésente, m'a beaucoup inspirée pour prêter plus attention à mes coprésences dans le quotidien, qui plus est, à me créer une « sphère de coprésences intentionnelles ». Vivre dans la coprésence ! La coprésence des êtres chers, la coprésence de l'ensemble, la coprésence des Parcs, la coprésence du Sacré, etc.

Se produit alors un autre déclic ! À propos de la « substitution du paysage de formation », il est recommandé dans le matériel de l'Ascèse, de « *sortir du paysage de formation donné et entrer dans un paysage construit par soi-même* ». Et ensuite : « *Construire un dessein, c'est construire un paysage de formation différent* ». Il y est également conseillé de « *vivre dans le Dessein* ». Or, le Dessein opère depuis la coprésence ! Conclusion : vivre dans le Dessein et vivre dans un nouveau paysage intentionnel, c'est vivre dans la coprésence ! Dans une sphère immatérielle formée par l'ensemble de mes nouvelles coprésences « sacrées ». La sphère de coprésences comme espace intermédiaire, ou comme « connective » avec les espaces-temps sacrés...

Si je suis encore enfermée mentalement dans cet espace-temps coprésent, mes limites (parois) se sont tellement affinées à ce stade qu'il me suffit d'avancer avec résolution pour les éliminer — avec un acte mental centrifuge d'une puissance comparable à un karcher capable de tout dissoudre sur son passage... Or, des limites qu'on peut transcender sont des limites illusoires !

Quant à ce « karcher d'intentionnalité », n'est-il pas indispensable à certains moments de notre vie où l'on doit avancer avec résolution pour rompre une inertie, pour changer une situation ou nous libérer de certaines limitations ?

S'affranchir des limites

À la fin du Pas 8, les coordonnées spatiales seront annulées et les limites de l'EdR transcendées. Nous sortirons alors, pendant un instant, de l'espace-temps coprésent et nous expérimenterons le « vide spatio-temporel ».

Dans le Pas 2, on y parvient grâce à une concentration maximale par laquelle le moi-attention se déplace vers la limite minimale, vers « l'intérieur », tandis que dans le Pas 8, on y parvient en travaillant avec les limites maximales, pour provoquer un déplacement vers celles-ci, c'est-à-dire vers « l'extérieur ». Dans les deux cas, on parvient à un Seuil — au « point adimensionnel » (Pas 2) ou au « vide du vide » (Pas 8) —, et, en poursuivant la tendance centripète (Pas 2) ou centrifuge (Pas 8), on atteint le vide spatio-temporel.

En effet, c'est comme si entre deux registres il y avait un vide spatio-temporel dont je ne peux avoir de registre, seulement une sorte de « souvenir postérieur » ou « réminiscence » (car je ne peux percevoir le vide, la non-représentation, justement parce qu'il manque un minimum de résistance, de solidité/matérialité, en réalité une « limite », qui puisse arrêter ou attraper mon regard). La conscience traduira alors ce registre souvenir par « vide » ou par « suspension » ou par « infini » (même si cela ne dure qu'un instant).

La vie s'exprime à travers des formes, la mort n'est que la mort de la forme, ou plus exactement la mort des limites. Car peut-on encore parler de « forme » lorsqu'elle ne possède plus aucune limite ? Dès lors que les limites sont transcendées, que l'on est sorti de l'EdR, le moi est suspendu. Sans limites, pas de moi ! Or, si les limites sont illusoires, le moi l'est également.

Et justement, dans le quotidien, je constate que de la même façon que l'action unitive est accompagnée du registre d'immortalité (il n'y a que l'unité qui soit indestructible et impérissable !), l'acte de sauter par-dessus mes propres limites, est accompagné d'une saveur de libération transcendante ! Alors, l'accumulation de petits dépassements de soi-même au quotidien prend tout son sens. C'est une mise en condition pour des dépassements plus conséquents. Tout comme un musicien qui fait ses gammes quotidiennement, en vue d'un « grand concert » qui sera d'ailleurs précédé d'une « grande répétition générale » (Pas 8).

Pour ma part, après une longue agonie lors de laquelle tous mes points d'appui se sont écroulés et toutes mes certitudes envolées, agonie lors de laquelle j'ai affronté la mort sous différents aspects (comme déjà dans le Pas 2, mais cette fois de manière plus profonde, plus « viscérale »), j'ai fini ce Pas 8, à ma grande surprise, avec à nouveau un registre de certitude : *La mort ne peut empêcher la vie, mais la vie peut empêcher la mort*. En conséquence, mon regard est désormais posé sur la vie et sa croissance, et cela produit lentement mais sûrement la dissolution de la mort (la mort de la mort).

Espérons que notre petite planète, elle aussi dans son deuxième quaternaire, puisse trouver la Force de procéder à une profonde purification de son « système » limité et obsolète et qu'elle puisse entrevoir la sortie de son propre enfermement... pour renaître de ses cendres à une nouvelle ère, plus cohérente et plus spirituelle.

TROISIÈME QUATERNAIRE : LA COMMUNICATION D'ESPACES

...naître à un nouvel être...

Le Pas 9 — Surgissement

Avec ce Pas 9 (neuf), on fait assurément un pas dans le neuf ! Fini l'enfermement dans la forme et dans la non-forme (vide). L'espace commence à s'ouvrir... C'est une nouvelle naissance, le registre du monde et de moi-même dans ce monde s'étant profondément transformé, tout paraît désormais plus ouvert, plus rayonnant et plus léger...

... comme dans la vie, après un « grand orage », lorsque l'arc-en-ciel apparaît dans un ciel pas encore bleu mais pourtant déjà tellement plus lumineux... et lorsque vivre nous semble à nouveau merveilleux...

Concavité et convexité

Commence un nouveau jeu mental avec notre plan blanc qui est devenu, lui aussi, plus brillant. En le rendant concave puis convexe, je découvre sa véritable identité et sa fonction: servir de limite séparatrice en même temps que de connexion entre espaces (limite tactile kinesthésique/cénesthésique). En effet, ce Pas est une excellente mise en pratique de ce qui est dit au sujet de la « lentille bi-concave », dans Psychologie IV (ainsi que dans le matériel de la Discipline).

« Le moi (moi-attention) peut se placer dans l'intériorité de l'espace de représentation mais dans les limites tactiles-kinesthésiques, qui donnent une notion du monde externe, et de manière opposée dans les limites tactiles-cénesthésiques qui donnent une notion du monde interne. En tout cas, nous pouvons utiliser la figure d'une pellicule biconcave comme limite entre mondes, qui se dilate ou se contracte et, ainsi, focalise ou diffuse le registre des objets externes et internes. »

Que l'on pratique cela dans une « routine » ou dans le quotidien, on observera les mêmes phénomènes.

Au fond de la concavité (intra-corps), le registre est d'être dans un espace plus profond, plus interne, et c'est à partir de cette « intériorité » que je ressens les phénomènes qui me parviennent du monde externe (à travers les différents sens externes) ou bien du monde interne (à travers les sens internes). Toutes les

perceptions ou représentations se convertissent en sensations internes, en registres cénesthésiques. Dans cette configuration concave de l'EdR, le monde externe pénètre mon monde interne parce que la reconnaissance de ce que je perçois, c'est-à-dire la « direction du sentir » (registre sensoriel) est « de l'intérieur vers l'intérieur » de l'EdR. Et à la limite du sentir (limite tactile-cénesthésique), la relation avec le monde est celle de « recevoir » ou de « subir ». Je suis ancrée à l'intérieur de moi-même, avec peu de liberté d'action, par exemple pour sortir de cet espace, ou pour sélectionner ou écarter ce qui vient vers moi ou s'impose à moi.

Au sommet de la convexité, par contre, le registre est de liberté d'action, de mobilité, de projection, d'effectuer et de donner. Et bien que je sois à l'intérieur de l'EdR et que les impulsions proviennent de mon intériorité (de mon activité interne), la direction du faire/donner et des objets auxquels il se réfère, est vers l'extérieur de l'EdR, vers l'extérieur de moi (l'attention portée vers dehors), car mes actes internes, mentaux, cherchent à être complétés et matérialisés dans le monde. Le monde externe en tant que matérialisation de l'activité intérieure.

Prenons un exemple banal. Lorsqu'une personne qui m'est totalement inconnue est en train de stresser dans sa voiture — à une certaine distance de moi et du canapé sur lequel je suis en train de divaguer — et que cette personne complète/matéréalise sa tension avec l'acte de klaxonner (depuis sa convexité !), ce son du klaxon de la rue parvenant à mes oreilles et pénétrant dans mon EdR (dans ma concavité !), se traduira en une sensation de contraction dans mon estomac. Ainsi, la tension mentale d'un inconnu que je ne vois pas et qui se trouve loin de moi, provoque en moi une tension à l'estomac ; ou bien un chatouillement agréable dans ma poitrine si la même chose se produit en Inde, où les klaxons sont pour moi bien plus doux et mélodieux :-)).

Rien d'étonnant alors à ce que ce Pas 9 change ma relation avec le monde et les autres. Les intentions (les miennes et celles des autres) complétées, matérialisées dans le monde, en font un monde d'intentions qui termine en moi, puisque c'est en moi que je le reconnais et le ressens (concavité). Inversement, je vois comment mes propres intentions aboutissent dans le monde extérieur (convexité) et par conséquent dans le monde intérieur des autres (leurs concavités), puisque c'est dans leur intérieur que les gens meregistrent, moi et mes actions. En somme, le monde est en moi et moi je suis dans le monde.

Bien sûr, nous ne sommes que rarement à ce point intériorisés ou externalisés, mais grâce à ces registres extrêmes du « tout dedans » ou du « tout dehors », nous pressentons déjà que « la réalité est une »... Intuition qui deviendra une certitude dans le Pas suivant.

Pas 10 - Forme de représentation personnelle (conscience de soi)

Ce Pas 10 — le seul que l'on pratique aussi dans la vie quotidienne — correspond à la «conscience de soi». Du moins, c'est le procédé d'auto-observation préconisé pour les morphologues : le regard inclusif, devenu désormais un « contenant cénesthésique » qui inclut mondes interne et externe, et l'attention sur la limite (limite tactile cénesthésique/kinesthésique) qui sépare et en même temps connecte ces deux mondes.

Si dans le Pas 9 le «centre de registre» s'est converti en un regard-registre léger comme une plume, à présent le regard sera équipé de petites ailes, pour devenir un « regard ailé » capable de s'envoler... le plus loin possible, en arrière... Se produit alors un saut de perspective et on passe à un autre niveau (un plan majeur, une structure supérieure) où le moi-attention est dissocié du psychisme et où la structure conscience-monde (monde interne-externe, acte-objet) devient le nouvel objet de cet acte de regarder depuis ailleurs et autrement.

Cette nouvelle distance spatiale correspond à une nouvelle posture mentale, psychologique, à un nouveau « niveau de conscience » qui va alors révolutionner la vision et avec elle, le système de représentations, de croyances, de registres et bien sûr la notion même d' « identité ».

Cependant, bien que le Pas 10 procure une expérience extraordinaire et, par conséquent, une nouvelle référence interne inoubliable, ce vécu ne saura produire une conversion définitive en une seule fois. Pour « fixer » ce niveau, afin qu'il devienne une « normalité », il faut répéter, répéter, répéter l'expérience ; et tenter de la faire durer chaque fois plus longtemps.

Rupture avec les conditions d'origine

De la même façon que les premiers cosmonautes sont sortis de l'atmosphère, qu'ils se sont soustraits à la loi gravitationnelle et qu'ils ont vu la Terre depuis le cosmos, nous aussi, grâce à une « pirouette mentale de haute voltige », nous sortons de notre espace de représentation, du système de tension, et voyons alors le fonctionnement de la structure conscience-monde de l'extérieur. Ce saut de perspective représente le premier pas vers la sortie de l'enfermement dans la propre subjectivité (« solipsisme »). C'est un immense premier Pas dans notre processus de libération (parachevé dans le Pas 11) !

Comment pourrait-on alors continuer à vivre de son plein gré dans les différentes formes d'esclavage et de déterminismes qui emprisonnent notre mental ? Comment Pégase pourrait-il retourner à une vie de cheval attelé, avec des œillères, en labourant une terre, dont il croit ne pas être le propriétaire...

Parmi les grandes découvertes survenues au cours de ce Pas : Je ne suis pas le centre du monde. Je ne regarde plus « depuis moi-même », c'est plutôt un regard coprésent qui me regarde et me fait comprendre que je ne fais que « faire partie » du paysage, au même titre que tous les autres phénomènes qui le constituent ; que je suis en «parité» avec tout ce que je perçois.

Après cela, il est difficile de continuer à vivre avec le « darwinisme », l'« égocentrisme » et par extension le « géocentrisme » si profondément enracinés dans notre civilisation actuelle... dont je fais partie !

En observant leur terre depuis l'extérieur, les cosmonautes ont vu qu'elle était « Une » (au delà de ses divisions naturelles et artificielles). Quant à nous, en observant notre forme de représentation personnelle depuis dehors — cette forme cénesthésique qui unit tout dans une même structure, un «champ de coprésence» dans lequel toutes les perceptions et représentations sont reliées, nous nous rendons également compte que la réalité est Une, un Tout, un Nous communiqué et interdépendant...

De même dans le quotidien. Je remarque une plus grande distance avec moi-même, avec les choses et entre les choses (par conséquent, le temps intérieur se rallonge également), et cependant je constate également une plus grande connexion avec moi-même, avec les phénomènes et entre eux. Tout me semble connecté, je vois que tout communique avec tout dans un tout. De fait, si la séparation et la division sont plus évidentes, la communication et l'unité entre tout et tous le sont aussi.

Conscient de cela, comment continuer à vivre avec l'individualisme, le tribalisme (clanisme), les nationalismes, où chacun « tire la couverture de son côté », où tout le monde se tape dessus pour s'affirmer sur le dos de l'autre... au lieu d'accepter l'évolution inévitable et même souhaitable : l'ouverture des frontières, la convergence et le mélange (la mixité)... et à plus grande échelle, l'appartenance à la Nation Humaine Universelle.

Mais malgré les tendances conservatrices de nos gouvernants et de ceux qui croient encore en eux, on ne peut nier que la conscience humaine s'est amplifiée avec la mondialisation. En outre, avec les événements récents de la pandémie et du confinement planétaire, il est difficile d'ignorer que la planète est UNE.

La perception, elle aussi change considérablement. Elle devient plus nette, plus précise, plus lumineuse, les couleurs se font plus vives, plus brillantes, tout prend du volume, du relief, de la profondeur. Je perçois avec davantage de détails en même temps que ma vision devient plus globale et en structure. Je vois comment les éléments sont en relation les uns avec les autres, selon un cadre majeur auquel ils appartiennent. Je vois tout de manière plus « objective », néanmoins j'observe également comment la subjectivité interfère avec ses significations et ses coprésences.

Après un tel saut de lucidité, comment revenir au regard habituel, à une vision cloisonnée, discriminante, partielle, plate et fade, identifiée, confondue avec les rêveries... Comment Alice pourrait-elle revenir de son Pays des Merveilles et se contenter d'un monde en carton, qui plus est en noir et blanc ?

L'ère de l'intersubjectivité et de l'interdépendance

Expérimenter la communication d'espaces (interpénétration d'espaces, « intersubjectivité ») change considérablement les relations avec les autres et avec soi-même.

En prêtant attention à la limite, je comprends qu'elle est responsable de la division de l'espace en « un dedans » et « un dehors » et donc de la séparation entre moi et les autres, tout en garantissant la communication entre nous. J'observe donc cette incessante circulation d'impulsions qui entrent et qui sortent de l'intérieur vers l'extérieur et vice-versa, à travers cette « frontière » toujours ouverte.

L'autre entre en moi, il est en moi, car c'est bien à l'intérieur de moi que je le ressens, que je le reconnais, que je me le représente, que je le mémorise, que je le réactualise et que je l'interprète... Il m'oblige à donner des réponses, car il interfère avec ma propre intentionnalité, en la renforçant, en la bloquant ou en la déviant de sa direction initiale. Il bouscule mon psychisme, le déstabilise (y produit un déséquilibre), m'influence et, en fin de compte, me change. Que je l'intègre, que je le rejette ou l'ignore, dans tous les cas il modifie mon espace interne, le réorganisant. L'autre finit par s'installer dans mon EdR, transformé selon mes intangibles et mes coprésences, de façon figée ou changeante, agréable ou dérangeante...

J'observe non seulement tout ce que je fais avec l'autre, mais aussi ce qu'il fait avec moi, puisque mes propres impulsions internes et contenus mentaux qui sortent dans le monde, pénètrent aussi dans l'EdR à lui. Alors, depuis ses

propres registres, il donnera à son tour des réponses ... Ainsi, ce que je fais et ce que je donne, non seulement je le fais et je me le donne à moi-même, mais cela finit aussi par se retrouver chez l'autre qui le registre et me le rend.

En outre, si j'ai le registre de ce que je fais « depuis moi » (registre d'unité ou de contradiction), je l'ai aussi « depuis l'autre » (comme s'il était « un autre moi »), c'est-à-dire que je peux sentir ce qu'il éprouve en « recevant » ou en « subissant » mon comportement. Et lorsqu'il me renvoie ma propre intention-action, comme s'il était un miroir ou un écho, il me permet de l'ajuster. Je suis également capable de ressentir ce qu'il ressent depuis lui-même, pas seulement depuis moi ou en fonction de moi, et ce, même quand nous sommes en désaccord. Je peux donc percevoir et ressentir une même situation de différents points de vue, simultanément. Bien entendu, je vois les gens aussi plus globalement, pas seulement avec un aspect que j'aime ou non, mais comme un composé de multiples aspects et dimensions, donc en « volume ».

Il n'y a pas seulement influence mutuelle, il y a aussi interdépendance. Nous avons besoin les uns des autres pour nous situer, pour nous nourrir et nous réalimenter, pour transférer des charges, changer et grandir intérieurement.

Ainsi, du fait de nos interpénétrations, influences, transformations et interdépendances mutuelles, la nature et la qualité de nos relations interpersonnelles changent en profondeur. En effet, « *Traiter les autres comme tu veux qu'ils te traitent* », « *Aucun être humain au-dessus d'un autre* », « *J'existe parce que tu existes* », le « *Nous* », ... cessent d'être seulement de « belles » idées et deviennent « expérience ».

En expérimentant tous ces mécanismes, cela me rend aussi plus responsable : chacun de mes actes importe puisqu'il aura une répercussion sur les autres, sur le monde, sur l'univers même ! Et bien évidemment, je comprends mieux pourquoi tout ce qui arrive dans un point de la planète ou dans l'univers, affecte aussi tous les autres « points »...

Par ailleurs, la communication d'espaces ne concerne pas seulement l'espace physique (circulation d'impulsions à travers la limite tactile kinesthésique, de « corps-à-corps »), l'interpénétration des espaces fonctionne aussi de cénesthésie à cénesthésie (circulations des impulsions à travers la limite tactile cénesthésique). Aussi puis-je mieux comprendre pourquoi je « capte » si souvent des pensées ou des intentions de personnes qui se trouvent à des milliers de kilomètres de distance, ou pourquoi j'expérimente le contact avec certains êtres qui ne sont plus de notre espace-temps. Et qui sait, peut-être que cette « bonne » idée que j'ai eue soudainement, ou ce bien-être que j'ai senti sans raison apparente, n'était-il pas totalement personnel mais « reçu » d'un autre,

d'un ailleurs... Cela n'expliquerait-il pas aussi un grand nombre de concomitances, coïncidences ou des phénomènes que certains appellent « la télépathie » ?

Cette communication d'espaces, ou dans un langage spirituel « communication d'âmes » (ou de « doubles énergétiques »), si elle était davantage consciente et maîtrisée, ne pourrait-elle pas devenir une nouvelle façon de communiquer dans le futur ? Pour ma part, j'observe en tout cas combien elle a enrichi, élargi et parfois même remplacé la communication physique et/ou virtuelle avec mes proches et même moins proches.

Sans même entrer dans des spéculations sur un futur de type « science-fiction », on peut d'ores et déjà constater que la communication d'âme-à-âme, de plus en plus courante, « sacralise » nos relations. La relation comme valeur centrale, la relation au-dessus de nos individualités, au-dessus de « qui a raison », la qualité relationnelle qui prime sur le contenu d'une conversation, la bonne intention réciproque et la bonne coopération plus importante que le résultat de l'action...

Quant au registre de la limite tactile kinesthésique, il n'est pas toujours le même. Cette « membrane » est élastique, mobile et variable quant à sa situation et son extension (parfois seulement un unique point de contact), selon le ou les sens qui captent les impulsions. Il arrive même que le registre de la limite disparaisse totalement... et dans ces « moments de grâce », la communication devient une « communion », la séparation/distance ayant disparu, nous sommes en « fusion »... Espace-temps suspendu... La relation avec l'autre acquiert alors une dimension véritablement spirituelle.

Auto-observation, centre de gravité et liberté de choix

L'auto-observation change aussi radicalement la relation avec moi-même. Un nouveau centre de gravité interne se forme, un centre dont j'aurai, avec le temps, un registre cénesthésique plus palpable et plus permanent, et dont la caractéristique première est la liberté intérieure.

Grâce à la séparation entre le regard-attention et le registre psychophysique de moi-même, je me vois de l'extérieur, ou plutôt depuis un intérieur plus profond. Cela n'est pas anodin car il révolutionne la notion du « dedans-dehors ». Qu'est-ce « dedans » et qu'est-ce « dehors » ? Quand je me regarde moi-même depuis « moi », ne suis-je pas en train de me juger la plupart du temps ? Ne suis-je pas en train de me voir avec un regard externe ou « externalisé », avec les yeux des autres (ou de la façon dont je crois que les autres me voient) ? Et maintenant

(Pas 10), quand je me regarde depuis « dehors », depuis ce regard inclusif qui m'observe avec neutralité bienveillante, de manière totalement dépourvue de moralisme, de jugement/préjugé, et que cette distance vis-à-vis de moi-même me procure étonnamment le registre d'une plus grande proximité avec mon intériorité qu'auparavant... ne suis-je pas plutôt en train de m'observer avec un regard beaucoup plus « intérieur » ?

Par le fait même de passer d'un regard superficiel, externalisé, à un regard plus intérieur, profond (bien qu'il soit à l'extérieur de l'EdR, alors qu'avant il était en son intérieur), je passe de l'« introspection » à l'« auto-observation » et donc à une plus grande liberté vis-à-vis de moi-même, car je suis moins identifiée. En effet, dissocier le regard du registre psychophysique atténue grandement l'identification à soi-même, à ses propres images, climats, croyances et sensations, etc. ; cela permet notamment de ne pas ajouter de la souffrance à une douleur ou à un climat, déjà souffrant en soi !

Par ailleurs, je m'aperçois que j'ai gagné en liberté de choix et de manœuvre. La conscience de soi me permet de choisir entre différentes options et de rectifier mon regard, mon attitude, mon comportement. Depuis ce niveau, je peux agir sur ma direction mentale, sur ma forme mentale,... sur ce que je lance dans le monde et qui me reviendra, tôt ou tard, comme un boomerang ! Je peux même décider comment structurer ce qui entre en moi depuis le monde externe.

De plus, grâce à cette nouvelle distance et cette plus grande lucidité, je peux mieux faire la distinction entre contradiction et unité. Car, en réalité, la question de fond est : comment sont mes registres ? De déchirement, de tiraillement, de conflit, de choc/collision... et en fin de compte de fragilisation et de désintégration ? Ou bien est-ce la communication, la coopération, la convergence, l'harmonie, la cohérence, la paix qui règnent en moi... en somme des registres d'intégration, d'unité et de croissance ? Il semblerait que l'unité ne soit pas quelque chose de « spontané » mais l'œuvre de la lucidité.

Sans conscience de soi, pas d'unité (consciente), sans unité consciente, pas de centre de gravité (interne), sans centre de gravité interne, pas de transcendance ! De ce point de vue, la conscience de soi est l'« antichambre » de la transcendance immortelle.

La dimension poétique, spirituelle, sacrée

Ce Pas 10 n'est pas seulement un saut de niveau, au sens de lucidité, liberté et amplification, c'est aussi un saut « spirituel ». Parce qu'il permet de faire grandir notre unité intérieure, mais aussi parce qu'il nous rapproche du Profond et nous

permet de vivre avec « un pied dedans ». Dit autrement, il rend possible d'ores et déjà, dans le quotidien même, le contact avec le sacré.

En ce sens, je remarque, entre autres, que tout ce qui est observé depuis ce niveau, est structuré avec des significations et des coprésences plus « poétiques » ou « sacrées ». Car, en plus d'être un « niveau » de plus grande lucidité, la conscience de soi est également accompagnée d'un « état » inspiré.

Regarder le monde à partir des intentions qui l'ont construit, en ressentant la vie ainsi que des lois universelles derrière toute chose, effleurant une Beauté sous-jacente et transcendante... C'est comme si on avait allumé une lumière ou un feu pour éclairer et illuminer tout le paysage habituel de façon différente : humanisante et sacralisante.

Aussi, en « jouant » intentionnellement avec la limite, je constate que je peux voir avec les yeux de certains peintres ou poètes... La réalité devient une « œuvre d'art », qui déclenche des sentiments élevés, de l'amour pour tout ce qui vit, pour la vie tout court.

Enfin, lorsque l'on maintient l'attention sur la limite pendant un certain temps, il arrive que la conscience s'altère et que se produise l'expérience d'un « non-temps à l'intérieur du temps »... Comme lorsque disparaît le registre de la limite dans la relation à l'autre — notamment quand la « séparation/différentiation » devient « complémentation » puis « fusion » —, ou bien dans la relation au monde, quand on expérimente une communion avec le Tout (ce qui rappelle le chapitre « Soupçon du sens », dans *Le regard intérieur*).

En général, tout ceci arrive accidentellement et sans qu'on comprenne pourquoi. Mais en s'exerçant au maniement de la limite, ce genre d'expérience peut devenir une nouvelle référence de base, une « normalité ».

Ainsi, de la conscience de soi à la conscience inspirée, il n'y a qu'un pas ! Justement, bienvenu sera le prochain Pas (le Pas 11), dans lequel tout cela s'approfondira...

Une nouvelle forme mentale « paradoxale »

Ce Pas 10, plus encore que les Pas précédents, est plein de « paradoxes » et d'unions de contraires ; ce qui permet de changer peu à peu l'aspect « binaire » de ma forme mentale et d'incorporer une forme de penser et de sentir « non duelle » et « structurale » (en structure).

Quelques exemples :

- La limite sépare et divise, en même temps qu'elle met en relation, connecte et unit. C'est grâce à cette limite qu'on communique.
- Le fait de se voir de dehors, présuppose un point d'observation externe, or il s'agit d'un regard bien plus intérieur et profond.
- Je ne suis plus au centre, et pourtant je me sens plus « centrée » (réversibilité, liberté de choix). Me voilà dans mon vrai centre de gravité !
- Faire « seulement » partie d'un paysage plus vaste rend moins indispensable, l'influence des autres rend davantage (inter)dépendant. En même temps, je suis plus libre et plus responsable que jamais de ce qui se passe en moi et de ce qui passe à travers moi dans le monde.
- Le regard inclusif apporte davantage de neutralité (bienveillante, non indifférente) et de distance, en même temps qu'une plus grande proximité connexion et compassion (se mettre à la place, sans être identifié).
- L'autre est dehors, pourtant il est aussi en moi ; il est différent de moi tout en étant « un autre moi-même » ! Et je peux voir une même situation de façon totalement différente et même opposée.
- Le regard inclusif apporte une vision globale en même temps qu'une grande précision, une acuité quant aux détails, alors qu'en général, je suis soit dans l'un soit dans l'autre.
- Si ma vision est plus neutre, objective (voire scientifique), elle est aussi plus poétique et inspirée.

Pour conclure, ce Pas 10 pourrait représenter une expérience profondément transformatrice, révolutionnaire même, tant sur le plan personnel que relationnel, social et spirituel, si toutefois la conscience de soi n'était pas quelque chose de fugace et occasionnel, mais un phénomène incorporé, permanent et généralisé.

Et comme premier pas ? Au lieu d'entretenir la rêverie de vouloir s'évader — notre culture est une véritable « industrie de l'évasion » — pourquoi ne pas tenter de se libérer pour de vrai ? Notamment par la bonne connaissance et la lucidité ? D'ailleurs, n'y a-t-il pas déjà des signes précurseurs de cette recherche collective de tréfonds ? Comment expliquer sinon l'émergence d'une littérature si abondante prônant la « pleine conscience » ? Certes, il y a beaucoup de confusions dans les concepts et dans les pratiques proposées, cependant deux choses me semblent intéressantes. Le fait qu'il s'agisse d'un phénomène « populaire » (plus exactement de classe moyenne) non réservé à une élite intellectuelle et le fait que, malgré les confusions, ce qui est en train de devenir une valeur n'est pas une « idée » mais une « pratique », c'est-à-dire une façon d'être et d'agir dans le monde, avec un degré de conscience plus élevé dans le quotidien. Et tout cela va dans la bonne direction.

Pas 11 et 12 – La Forme pure & Projection (ou Introjection)

Il y a quatre moments clés dans ces deux Pas.

1. Préparation : configuration du Dessein chargé affectivement, qui, depuis la coprésence, guidera à la « Forme Pure » (entrée dans le Profond), où il se déclenchera et prendra le contrôle (introjection/projection).
2. La « trajectoire » vers le Profond : réduire au silence les mécanismes du moi, inverser la direction de l'attention (regarder vers l'arrière) pour « s'enfoncer » dans le registre cénesthésique de la perspective coprésente (coordonnée Z), en se laissant tomber/glisser toujours plus à l'intérieur, en arrière...
3. Le « basculement » : à un moment donnée se produit le « switch off », arrêt/silence, avec perte de références (spatio-temporelles), suspension du moi et entrée dans le Profond ; situation mentale dont on ne peut avoir de registre mais qu'on traduira a posteriori comme « Forme Pure » ou « vide qui n'est pas vide » ou espace-temps infini, ou espace de significations, ou centre de lumière/énergie, ou encore d'une autre façon mythique ou allégorique...
4. Introjection/Projection : se maintenir dans la suspension (« dilatation »), soutenir cette intensité sans en être expulsé, jusqu'à ce que cette impulsion-intention-tension-direction sacré et autonome (Dessein) se manifeste ; introjection dans les espaces profonds ou projection sur/dans le monde.

La passivité intentionnelle et active

Tout au long des Pas 11-12, il y a une juste proportion à trouver entre « laisser aller », « lâcher », « s'en remettre à », « s'abandonner à »,... donc une sorte de « passivité », et l'intention-attention sur précisément ce « non-agir » ; sans oublier le Dessein, qui opère également sans relâche depuis la coprésence. Tout cela arrive à son paroxysme lors de la « dilatation » (maintien de la suspension), où cette « passivité intentionnelle et active » est poussée à l'extrême, jusqu'à ce que le Dessein se déclenche et prenne le contrôle définitivement.

En général, la « passivité » est associée au principe féminin (le « yin » taoïste) et le « principe actif » est attribué au masculin (le « yang » taoïste). Et dans ces Pas 11-12, l'alliance des ces deux principes opposés est capitale.

Le Pas 2 avait déjà été un exercice d'union des contraires (distension et attention maximales), mais cet art de l'union des opposés exige ici un niveau supérieur de

maîtrise. Par ailleurs, dans mon cas, cela a mis en évidence la nécessité d'une profonde réconciliation avec cet aspect du « principe féminin » que j'ai toujours dégradé, car je confondais la passivité de la femme soumise, obéissante, avec la passivité intentionnelle au moment opportun. Et en voyant que, par contiguïté, je considérais aussi la sensibilité, la douceur, la réceptivité, la gentillesse, le don de soi, etc., comme des synonymes de « faiblesse », j'ai dû admettre que le système de valeurs dominant m'avait pénétrée sans m'en rendre compte. Je m'étais durcie, par « protection ». Commença alors toute une « revalorisation » du féminin et un « rééquilibrage » des deux principes, désormais « complémentaires », qui devaient s'exprimer tantôt en alternance, tantôt de façon conjointe et simultanée. Dit autrement, je devais me réconcilier avec ma propre « brèche interne » et rétablir l'unité perdue !

Hormis dans la Discipline et l'Ascèse, j'observe cette passivité intentionnelle également dans nos cérémonies, notamment celle de l'Office et de la Bien-être, où il s'agit de laisser la Force et sa lumière « agir par elle-même », ou encore, de laisser le courant de bien-être nous traverser pour parvenir aux autres... En réalité, la passivité intentionnelle est indispensable pour « pousser », puis « suspendre » et finalement « supprimer » le moi (Introjection).

Transposé au quotidien, cela signifie de savoir quand est-ce qu'il faut s'effacer et quand s'affirmer... Quand faut-il insister pour produire une « accumulation » d'intentions dans une même direction, malgré les non-résultats, et quand, au contraire, faut-t-il lâcher, comprenant que le moment n'est pas à l'action... Quand faut-il se soumettre au Dessen au lieu de garder le contrôle et quand faut-il foncer par soi-même au lieu d'attendre que quelque chose ou quelqu'un dénoue « magiquement » une situation à notre place... Quant faut-il se taire, écouter et recevoir et quand faut-il s'exprimer avec force...

Mais bien souvent, c'est l'application simultanée des deux principes, passif et actif, qui s'avère être la clé, entre autres dans l'« accompagnement ». C'est dans cette situation d'accompagnement que j'ai le plus appris à me relâcher, à m'effacer, à devenir comme vide ou transparente, donc « passive », tout en étant très « active » : intentionnelle et totalement engagée, avec une grande concentration d'écoute et avec une sorte d'oraison intérieure permanente pour que tout se passe au mieux, pour être inspirée... (cf. Récit à propos de l'accompagnement de Silvia).

Sur plan sociétal, on dirait que les temps commencent à changer également, et que la sensibilité et les vertus du féminin sont en train de resurgir. Plusieurs indicateurs montrent que toute notre société est sur le chemin de la « féminisation ». De plus en plus de femmes et d'hommes, tout particulièrement

parmi les nouvelles générations, commencent à assumer et/ou à développer les qualités dites féminines. En outre, de nouveaux modèles d'action et de « protagonisme » commencent à apparaître dans le domaine du cinéma et dans l'action sociale, ayant pour base la sensibilité de la « non violence active ». En effet, la non violence active est une parfaite illustration de l'union « passif-actif » ; elle diffère de l'action non violente/pacifiste qui constitue un « laisser faire passif » et de son opposé, l'action violente qui est active mais destructrice.

Au-delà des formes

Si la conscience de soi est l'antichambre du Profond, la Forme Pure est l'antichambre des espaces profonds. C'est la salle d'attente dans la Cité cachée, là où on attend l'Inattendu ! C'est comme dans l' « espace-ouvert-de-l'énergie » où l'on ne doit surtout pas improviser, sinon on en est « expulsé » (retour des mécanismes du moi), mais attendre avec « patience et foi que le jour se lève », autrement dit, attendre avec « impavidité » que le Dessein se déclenche ... et nous emmène plus « loin »...

La Forme Pure est un « vide qui n'est pas vide », c'est un « four à haute température » dont on doit apprendre à soutenir l'intensité...

Transposé au quotidien, la Forme Pure représente pour moi le « centre de gravité interne profond » ; cet espace interne où je suis « chez moi », dans ma véritable « Patrie », dans l'« intimité de mon intériorité profonde », dans l'essentiel et le trans-personnel. C'est un « non-espace-temps à l'intérieur de l'espace-temps, c'est un autre monde à l'intérieur du monde et non pas en dehors du monde ! C'est un vide de plénitude jubilatoire, de paix et d'inspiration ; un centre de pouvoir transformateur et libérateur, où tout est bien et où plus rien ne fait peur. Je suis alors mon propre temple intérieur.

À ce stade du processus, la réponse à la question « *qui suis-je ?* » s'impose encore autrement : je ne suis ni forme ni non-forme, je suis « Forme Pure ».

C'est comme si je vivais dans une nouvelle demeure, une sorte de plateforme de lancement depuis où je pars soit en « exploration » de la Source sans fond (espaces profonds), soit en « mission » dans le monde interne/externe (psychophysique), « déguisée » en une forme, la plus belle et adaptée possible, pour qu'à travers elle puissent se produire les conversions nécessaires.

Cela n'est pas sans conséquences dans la vie quotidienne, notamment parce que je ne peux plus m'identifier à long terme avec aucune forme, ou disons plutôt

que je peux m'y identifier intentionnellement et pour un moment, tout en sachant pertinemment que son « destin » est de se transformer ou de mourir. Dit autrement, lorsque je commence à trop m'identifier à une activité, à une relation, à une enceinte, à un lieu géographique, à une forme d'ascèse, bref, à une « forme » quelle qu'elle soit, tôt ou tard, la désillusion arrive... Il semblerait qu'on ne peut établir une relation durable avec ce qui n'est pas durable...

Les formes sont certes nécessaires, mais éphémères. Seul le Plan transcendant est permanent. Il se sert des formes pour s'exprimer. Il les fait naître et mourir. Il met les formes en crise, les déstabilise, les transforme. Les formes doivent être en transformation constante. Une trop longue stabilité de forme, attention danger ! C'est l'indicateur de « cristallisation », en d'autres termes le processus est arrêté, le Dessein ne peut plus avancer. Je dois accepter que tout se fait et se défait, se rénove ou se transforme autour d'une direction imperturbable qui pousse en avant. Je dois m'habituer à vivre en « équilibre instable »...

En ce sens, le mode de vie (enceintes, types d'activités, formes de relation, thèmes d'intérêt, etc.) et les procédés d'ascèse ou les formulations du Dessein peuvent varier, se transformer, s'épuiser en cours de route. Lorsque tout bouge ou tombe, il ne reste que le centre de gravité et sa direction.

Je ne connais pas plus grand maître en « non-dépendance des formes » que Silo lui-même. Cette capacité à créer une forme, à la pousser à bout pour ensuite, au bon moment, s'en détacher et la désarticuler intentionnellement, afin de pouvoir avancer, s'adapter de façon croissante... Formes d'action, formes d'organisation, formes de comportement, formes de travail interne... Silo « nous en a fait voir »... Et plus récemment, il nous a même demandé de nous détacher de notre Discipline, pour construire notre propre forme d'Ascèse... dont il faudra également se désidentifier régulièrement... si l'on veut la maintenir « vivante ».

Vivre dans l'intensité

La Forme pure est une situation mentale de suspension où les références spatio-temporelles disparaissent, par conséquent, même si l'on n'y a trempé qu'un petit instant, du point de vue du temps « incarné », la conscience traduira postérieurement cet instant par « éternité ». En outre, pour passer au Pas 12, nous sommes censés « dilater » ce temps qui n'en est pas un, c'est-à-dire maintenir cet état (de suspension/immobilité) et soutenir son intensité croissante, sans en être expulsé ! En effet, l'« immobilité-vidé-silence » — ou absence de tout mouvement, de toute perception, représentation, d'espace et de temps —, s'accompagne de registres de grande intensité. On comprend mieux

alors ce que signifie « la pression de la lumière qui éloigne de son centre », (cf. « Guide du chemin intérieur » et « Assistance », dans *Le Message de Silo*), on comprend mieux aussi l'allégorie de la caverne de Platon (où le pauvre prisonnier ne supporte pas l'éblouissement de la lumière), ainsi que tant d'autres traductions mythiques et allégoriques de cette même difficulté que l'on doit affronter et surmonter dans ce Pas.

Dans ma vie, il m'arrive depuis quelques temps la même chose. J'ai le registre d'une intensité croissante difficilement soutenable. Comme si, à présent, je vivais constamment dans ce « four à haute température » (image du « four à verre »), c'est-à-dire dans les registres des Pas 10-11-12, avec leurs difficultés et leurs gratifications respectives. J'en déduis, qu'après autant d'années de tentatives dans une même direction — vouloir vivre de façon permanente dans le Dessein majeur, vouloir vivre une vie d'ascèse « intégrale et continue » —, et suite à l'accumulation de tant d'expériences significatives, je suis arrivée à un nouveau « palier » de mon processus. Je valide en effet que j'ai depuis longtemps consolidé la température du « four à céramique » (1000°C), pour le dire de façon imagée, et qu'à présent c'est l'intensité de la température du « four à verre » (1600°C) qu'il me faut apprendre à maintenir et à supporter au quotidien.

Dans ce niveau et dans cet état de conscience, tout devient une « pratique » et une « expérience »... C'est comme si, à la mécanique incessante de la conscience (traductions d'impulsions venant du monde, du corps, de la mémoire) s'ajoutait maintenant l'action incessante du plan transcendant (impulsions profondes qui entrent dans la conscience) ; comme si ma vie était un arbre avec non seulement des racines sous terre mais aussi des racines dans le ciel... Ou, comme si j'étais une « double sphère » sans frontières...

La saveur de la vie quotidienne change considérablement, lorsque l'espace interne/externe devient un « open space » où cohabitent ceux qui sont proches et ceux qui sont en coprésence, les vivants et les décédés, les guides et les dieux ; lorsque le cercle des êtres chers s'élargit de plus en plus ; lorsque la communication physique et virtuelle s'étend à la communication d'« âmes » ; lorsque le Dessein majeur, désormais au centre, pulse et impulse constamment vers la croissance intérieure, vers des activités et des relations intentionnelles, non compensatoires, vers des actes valables ; lorsque l'amplification, la diversité et la simultanéité des thèmes, des activités, des enceintes et des plans vont en augmentant...

Tout cela est bien différent de cette autre « intensité », « complexité », « accélération », que l'on observe dans le monde de notre époque. L'intensité du mode de vie d'aujourd'hui ressemble plutôt à un remplissage frénétique, à une

compensation du vide existentiel et du non-sens. De plus, cela va de pair avec une accélération qui produit un registre de « raccourcissement » du temps (on ne voit pas plus loin que le bout de son nez) et de « pression » du temps (le registre de manquer de temps, de ne jamais avoir assez de temps), ce qui à son tour réveille et révèle la peur de la finitude, alors que la conscience voudrait la fuir, précisément en vivant intensément et/ou en étant productif. Tout cela est très différent de l'action qui est dictée par le Dessein, de l'action qui déborde d'un trop plein d'inspiration, de bonté, de générosité, de créativité...

Quant à l'accélération externe, elle est bien souvent le reflet d'un état interne accéléré, altéré, cathartique, venant d'un trop plein de tensions. Très différent du calme/silence intérieur qui permet d'être plus efficace, de réaliser plus de choses en moins de temps et de façon simultanée... Très différent aussi de l'état d'unité intérieure permettant de libérer l'énergie qui, auparavant, était bloquée dans les frustrations et les rêveries ; de libérer également la Force, cette énergie de qualité supérieure et sacrée qui peut alors se « projeter ».

Projections intentionnelles

Dans le cadre de la Discipline, nous avons travaillé principalement avec un Dessein introjectif, mais compte tenu du sujet de cet écrit, j'aborderai seulement la « Projection ».

Normalement, c'est le moi qui projette dans le monde ses contenus psychologiques, de façon mécanique. Depuis un espace interne plus profond, la projection peut devenir plus intentionnelle et de meilleure qualité. En effet, ce n'est pas la même chose que de projeter dans le monde, tensions, craintes, ressentiments ou contradictions, que de projeter des états élevés, tels que l'amour, la réconciliation, la paix etc.

Mais la qualité de projection et sa puissance montent encore de degré lorsque nous permettons qu'à travers nous, ce soit le Profond qui se projette dans le monde. Ce n'est pas la même chose que de projeter notre amour personnel ou laisser l'Amour inconditionnel et universel agir par lui-même à travers nous. Il y a une différence entre envoyer aux gens ou à l'humanité toute entière nos meilleurs souhaits depuis notre meilleure intention individuelle — ce qui est déjà énorme ! — et projeter la Force ou le courant de Bien-être depuis le Profond. Tout dépend donc de la profondeur depuis laquelle se réalise la projection.

Même si nous ne pouvons registrer le Profond, nous pouvons cependant en registrer et percevoir les effets ! La Forme Pure est le « Seuil » entre les espaces

profonds et le monde interne/externe. En ce sens, je fais appel, une fois de plus, à l'image du four à verre : dès que la substance lumineuse sort de « son enceinte », elle se refroidit, se matérialise, se « formalise »... pour devenir un objet délicat et transparent... C'est à cette subtilité, finesse et transparence que l'on peut reconnaître ce qui vient du « Four du Profond ».

On peut l'observer dans les œuvres d'arts. Certaines œuvres sont des plus esthétiques et nourrissent les doubles de belles et harmonieuses sensations. Il est cependant des œuvres, plus rares, qui nous frappent, choquent, bouleversent, inspirent au plus haut degré, qui nous transportent dans une autre réalité. Pas tant par leur beauté, au sens classique du terme, mais par ce « quelque chose » que l'artiste a su transmettre à travers son œuvre, par ce « quelque chose » qui traverse l'œuvre et touche au plus profond notre âme, y laissant des traces ineffaçables.

J'ai pu l'observer aussi dans ma vie, notamment lorsque j'ai reconnu que, dans mon intérieur, s'était installé un nouveau registre cénesthésique ; un registre très subtil, dont je sais qu'il est transcendant et qu'il est « l'équivalent » de la Forme Pure sur le plan physique, car les registres que j'éprouve sont les mêmes. Dans sa Force projective, la Forme pure s'est allégorisée en moi par la Déesse-Mère (Protectrice de la Ve, Mère nourricière) qui s'exprime à travers moi de différentes manières...

Enfin, je peux observer cette projection également dans la qualité des relations humaines, notamment dans la communication. Alors,...

... même si nos corps sont encore là, si nos bouches prononcent des paroles, en réalité nous disparaissions (ou plus exactement notre identité psychologique disparaît) ; nous sommes "ailleurs", très loin à l'intérieur de nous-mêmes, là où il n'y a plus de séparations, plus de différences, seulement une danse fusionnelle d'intentions, d'aspirations dans une même direction. Et plus nous en sommes conscients et plus nous pouvons en jouir intensément.

Dans cette forme de relations construites avec amour, compassion, unité intérieure comme "matériaux de base", se développe un "principe", une "substance", une "énergie", un "quelque chose" qui unit, qui unifie et qui survit... C'est dans cette "qualité" de relation que peut naître l'"esprit immortel" et que se "tricote" l'échelle vers la transcendance...

Et lorsque nous sommes plusieurs, et même nombreux à vivre cette forme d'expérience relationnelle... Et lorsque ce qui nous unit n'est pas pour mieux nous défendre contre un ennemi (réel ou imaginaire) ni pour le détruire, mais pour le

beau et le bon qu'ensemble nous pouvons produire... alors nous transformons la dimension fonctionnelle, ou simplement plaisante, des relations humaines en une construction sacrée sur terre, celle d'une "famille humaine intentionnelle".

J'en conclurai qu'en réalité, la véritable communication se déroule à un autre niveau, dans un autre espace mental et que sa dimension matérielle ou "formelle", qu'elle soit physique ou virtuelle, n'est qu'un reflet, une réplique, une matérialisation ou une "projection" de cette communication ayant lieu sur un autre plan. Et inversement, la communication "ici-bas" doit servir d'"entrée" ou de "tremplin" pour qu'on puisse se catapulte ensemble dans d'autres régions plus subtiles, plus pures, plus profondes, là où les relations sont sacrées.

Comme c'est important, par les temps qui courent, de créer des ensembles capables d'inverser l'inhumanité de ce monde, de transcender les frontières, même celles qui sont spatio-temporelles ; des ensembles dans lesquels le sentiment d'appartenance n'a plus rien à voir avec l'instinct tribal d'un moi peureux en quête de sécurité et d'identité, mais avec le sentiment de faire partie de quelque chose de "très grand", d'une communauté d'êtres purs, fussent-ils vivant ou défunts, humains ou divins. (cf. Récit d'expérience « L'accompagnement de Silvia »)

Enfin, l'expérience de la Forme Pure me renvoie à l'allégorie du Paradis : le sens de l'introjection serait alors d'aller à sa Source et celui de la projection serait de construire le « paradis sur terre ». Dans ce moment de processus, cela correspondrait à la construction de la Nation Humaine Universelle ; à plus long terme et à plus grande échelle, cela signifierait la création d'un peuple psychique intergalactique.

Tout commence et finit avec le Dessein !

Avant d'entrer dans le Pas 11, nous devons configurer le « Dessein » avec clarté et charge affective, afin que depuis la coprésence, il nous guide dans le Profond. Le processus disciplinaire s'achèvera lorsque ce Dessein nous aura amené à Destination (introjection ou projection).

Avant le Pas 11, et même avant le début du processus disciplinaire, n'y avait-il donc pas de « dessein » ? Bien sûr que si, sinon je ne serais pas arrivée jusque là ! D'ailleurs, cela m'a donné l'idée de revisiter ma biographie du point de vue du Dessein, et ce fut passionnant de découvrir ce fil conducteur invisible qui donne unité et direction, ce fil sur lequel s'enfilent « mes perles » (événements, expériences, actions significatives) pour former le « collier de ma vie » (cf. Récit *Les perles de ma vie*).

Il y a néanmoins une différence entre un dessein implicite et un dessein configuré, c'est-à-dire conscient et assumé. Il y a aussi une différence entre un dessein conjoncturel et un dessein plus ample, évolutif et même transmutatif (pour soi-même et pour l'humanité) qui peut durer toute une vie. Mais être en contact et porté par le Dessein majeur, est encore une autre histoire. C'est une « rencontre » qui frappe comme une révélation, c'est une expérience transcendantale en soi ; et en même temps, il s'agit d'une « construction intentionnelle », un processus de dévoilement et d'approfondissement progressifs de ses différents aspects. « Ce Dessein-là », est valable pour l'introjection ainsi que pour la projection, pour cette vie-ci et aussi pour celle qui suit !

Cependant, j'ai buté longtemps sur la formulation et la fixation du Dessein. Car, comment pourrait-on « enfermer » le Dessein majeur dans une forme (formule, formulation) et, pire, comment pourrait-on l'enfermer à vie, en le fixant dans une forme unique, alors que le Dessein est du domaine du non-atteignable, non-saisissable, non-représentable, et par conséquent non-formulable ! Eh bien, on ne peut pas. On se contente d'en capter un aspect qu'on va alors formuler, puis d'en capter un autre et de le traduire encore autrement, et ainsi de suite... et chaque formulation d'un aspect nous conduit à une « région » différente, à des « significations » différentes... bref, à une expérience différente...

« Dis-moi quel est ton dessein et je te dirai quel est/sera ton expérience, et à l'inverse, décris-moi ton expérience et je te dirai quel est/était ton dessein coprésent ». Or, dès que le dessein nous a conduit à l'expérience correspondante, une ou plusieurs fois, il commence à perdre de la charge, et nous avons l'impression de stagner. Il est donc temps de configurer un autre dessein, ou de l'approfondir pour en révéler un nouvel aspect qui nous permettra d'aller plus « loin » et de connaître une nouvelle pièce du Puzzle du Profond.

L'image qui s'est alors imposée à moi et qui me sert beaucoup, notamment pour la charge affective du Dessein, c'est le tir à l'arc. Plus on étire la corde de l'arc en arrière (axe Z, profondeur), plus loin volera la flèche lancée. Il va sans dire qu'au préalable, je dois bien clarifier la direction dans laquelle je veux lancer cette flèche.

Les « formes-formulations » sont donc variables, il y a cependant quelque chose d'immuable : le registre cénesthésique du Dessein. Lorsqu'on le rencontre ou lorsqu'il se déclenche, on « sait » que c'est Lui. Il peut se présenter de différentes manières, ou de façon « partielle » donc « conjoncturelle », mais au-delà de son apparence formelle, on le reconnaît à son registre profondément cénesthésique et à sa saveur très particulière, ainsi qu'aux effets qu'il produit en

nous et chez les autres (en cas de projection). C'est comme avec le Guide intérieur. On sait si c'est un guide « du quotidien » pour les petites difficultés de la vie, ou un guide « profond » pour les « grandes occasions » (les « clameurs »), alors qu'il s'agit toujours du même phénomène. La différence est dans la puissance et l'efficacité, c'est une question de profondeur.

On pourrait approfondir beaucoup plus tous ces aspects du Dessen, mais ce n'est pas le lieu de le faire ici. Alors, pour reprendre l'objet de cet écrit, les analogies avec la vie, je constate qu'une expérience obtenue de façon répétée lors d'une « routine » ou d'une pratique d'ascèse, se présentera aussi, tôt ou tard, dans le quotidien : en tant qu'expérience ponctuelle en apparence accidentelle, ou comme un état ou un comportement mental plus durable, ou encore comme un registre cénesthésique qui s'installera, se « fixera » et parfois s'allégorisera...

Un exemple. Apparaît un jour, en plein milieu du quotidien, le registre cénesthésique de « quelque chose » de moi ou en moi qui est immortel, et ce, avec une certitude indiscutable. Qui plus est, non pas de manière fugace mais en durée, de sorte que je peux bien l'observer et le graver. Puis, il s'allégorise sous la forme de la « Tara verte », qui se distingue de toutes les autres *bodhisattvas* par sa posture singulière : si tout son corps est dans le Profond (la Tara n'est pas soumise aux déterminismes, elle est affranchie et immortelle), sa jambe droite, elle, est dépliée de sorte que son pied entre dans la « sphère terrestre » ; ce qui signifie sa disposition à « accourir » pour venir en aide... Aussi est-elle le symbole de la Compassion. Dit autrement : la Tara symbolise le centre de gravité interne profond, l'esprit immortel, qui s'exprime dans le monde psychophysique à travers la Compassion.

Ainsi, après plusieurs expériences de ce genre, lors des pratiques et dans le quotidien, il est normal que le dessein introjectif de transcendance immortelle n'ait plus la même charge qu'auparavant et que désormais la priorité soit d'assumer cette immortalité, ou plutôt cette situation paradoxale de mortalité/immortalité, et d'apprendre à vivre avec cette « double nature ». Aussi, le Dessen devra-t-il être reformulé.

Apprendre à vivre avec et dans le Dessen !

Je constate qu'arrivée à un certain stade — après tant d'années d'accumulation dans une même direction —, il se passe, dans ma vie, la même chose qu'en son temps dans les Pas 11-12 de la Discipline. Si jusqu'au Pas 10, j'avais avancé grâce à ma propre intentionnalité (l'intention individuelle), du moins c'est

l'impression que j'en avais, à partir de là, ce n'est plus avec elle que j'ai pu continuer le processus. Il est arrivé ensuite le même phénomène dans ma vie : le Dessein semble en avoir pris le contrôle !

Je dois donc apprendre à vivre autrement...

En effet, à force de charger, de façon un peu obsessionnelle, le dessein de précisément « vivre dans le Dessein de façon continue », il semble que j'ai été prise au mot. Seul souci, je n'étais pas prête !

Vivre dans le Dessein c'est vivre dans la coprésence, ou mieux dit, la coprésence devient centrale et prend la place du moi. Or, cela demande une disponibilité à cent pour cent ! Ce qui nécessite, à son tour, un certain entraînement... ou plutôt un grand changement. Car il n'est pas vrai que le Dessein vient puis s'en va... Le Dessein est toujours là, imperturbable, inépuisable... C'est moi qui m'approche et m'éloigne de lui...

Je m'explique. Au début, la relation avec le Dessein est une relation « rock and roll », de rapprochement et d'éloignement en alternance. « Je t'aime, moi non plus » ! Quand je suis en contact avec lui, je gémiss car il me déstabilise... et je le repousse. Et quand il est loin, je gémiss aussi, car je m'ennuie de lui... et alors je rapplique... Ainsi je fais la navette : des cycles avec et des cycles sans... Comme c'est fatiguant ! Et indicateur d'un « dualisme » encore et toujours opérant... Tantôt c'est lui, tantôt c'est (le) moi qui gagne... Eh oui, la relation que j'établis avec le Plan transcendant révèle une forme mentale qui n'est pas encore substituée... Il y a du boulot ! Puis, survient un petit progrès : un peu plus de coopération et de négociation... « *Allez vas-y...* », puis, « *s'il te plaît, maintenant j'ai besoin d'un petit répit* »...

Ensuite s'installe la relation « tango ». Le principe féminin étant davantage réconcilié et assumé, je commence à laisser le Dessein — et par là même, la sainte Coprésence —, « mener la danse »... Bien entendu c'est non sans quelques « petites » résistances. Mais, je dois me rendre à l'évidence que les décisions/idées/projets qui sortent du moi échouent de plus en plus rapidement, seuls les actes impulsés par le Dessein aboutissent. Alors, quand le Dessein se déclenche, je fais de mon mieux pour le suivre docilement. J'apprends... Entraînement à la « passivité intentionnelle » dans le quotidien. Et petit à petit je commence à savourer. Finalement tout est devenu beaucoup moins compliqué : le moi ne doit pas tout porter. Désormais, mon activité principale consiste à écouter et exécuter les inspirations intérieures qui jaillissent sous diverses formes pour donner une orientation sur tous les plans. Quelle révolution !

Le temps passant, la relation avec le Dessen évolue encore. Entre-temps, le Dessen a envahi tous les niveaux de conscience... Cela augmente la quantité d'expériences qu'il faut donc apprendre à intégrer « dans la marche », toujours plus rapidement... Je n'ai plus le choix : je dois à présent passer du « tango » à un « slow langoureux », dans lequel se produit une fusion entre l'intentionnalité de la conscience et l'Intentionnalité évolutive. Une relation d'union intime, d'amour fusionnel. Je « fonds » littéralement... Et une fois de plus, surgit l'image de la fusion du verre : ma vie est devenue un four à haute température...

Et, à la question récurrente : « *Que fais-tu ?* », je réponds une fois de plus : « *J'apprends à VIVRE* ».

CONCLUSION

La Discipline de la Forme, appliquée au quotidien, me permet de construire la réalité dans laquelle je veux vivre et que je peux aimer ; de reconnaître les signes du sacré en moi et en dehors de moi ; de ne pas me sentir enchaînée à cet espace et à ce temps ; d'être en contact avec la Source d'où émane cette Impulsion-Intention-Direction devenue Regard.

La Discipline de la Forme, appliquée à ma vie, devient une nouvelle « forme » de vie, un style de vie qui processe vers « la vraie Vie », dont l'une des « formes » d'expression est la vie telle que nous l'expérimentons ici... Autrement dit, l'« action de forme » de la Discipline de la Forme, lorsqu'elle opère dans la vie, transforme la nature de celle-ci, en lui donnant sens et en la rendant sacrée. C'est lorsqu'on a transcendé toute forme qu'on peut voir et vivre sa véritable beauté. Assurément, la vie est l'une des plus belles projections du Plan transcendant.