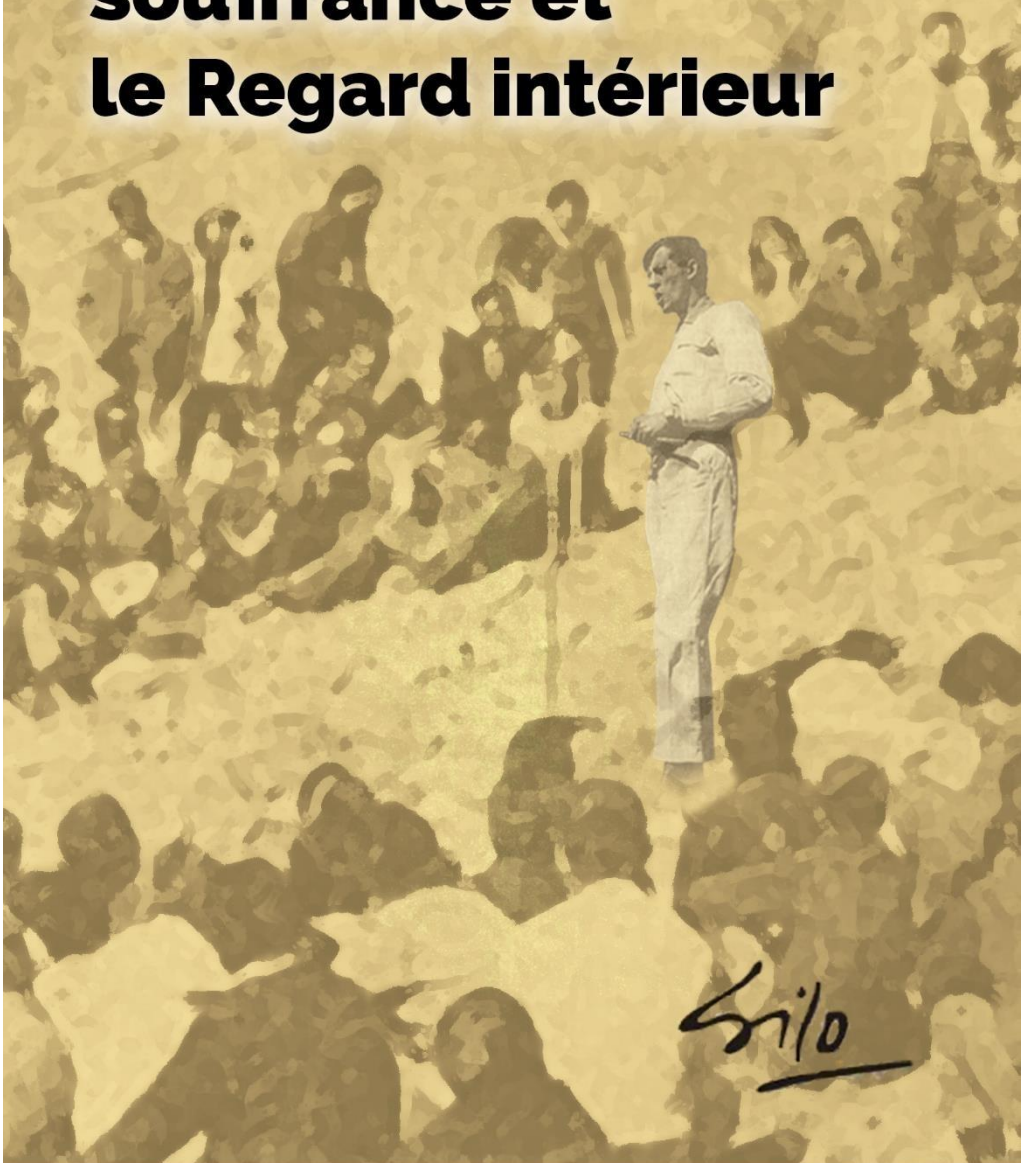


# La Guérison de la souffrance et le Regard intérieur



*Silo*

# **Silo**

La Guérison de la souffrance et Le  
Regard intérieur

La guérison de la Souffrance

Le Regard Intérieur

©Silo

Compilateur: Mario Gazel Rojas

ISBN: 978-9930-529-83-6

L'édition et l'impression numérique:

**EdiNexo E.I.R.L**

San Jose, Costa Rica,

Deuxième édition, Novembre 2016

## **SOMMAIRE**

Note de la présente édition

## Commentaires au Message de Silo

### La Guérison de la souffrance

#### Le Regard intérieur

- [I.](#) La méditation
- [II.](#) Disposition pour comprendre
- [III.](#) Le non-sens
- [IV.](#) La dépendance
- [V.](#) Soupçon du sens
- [VI.](#) Sommeil et éveil
- [VII.](#) Présence de la Force
- [VIII.](#) Contrôle de la Force
- [IX.](#) Manifestations de l'énergie
- [X.](#) Évidence du sens
- [XI.](#) Le centre lumineux
- [XII.](#) Les découvertes
- [XIII.](#) Les Principes
- [XIV.](#) Le guide du chemin intérieur
- [XV.](#) L'expérience de paix et le passage de la Force
- [XVI.](#) Projection de la Force
- [XVII.](#) Perte et répression de la Force
- [XVIII.](#) Action et réaction de la Force
- [XIX.](#) Les états intérieurs
- [XX.](#) La réalité intérieure

## Note de la présente édition

L'impression en un seul volume du discours « La Guérison de la souffrance » et du livre *Le Regard intérieur*, deux œuvres signées de la main de Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo, penseur latinoaméricain (6 janvier 1938 - 16 septembre 2010), s'est inspirée des explications de l'auteur lui-même, qui mentionnait ces deux œuvres en question en toile de fond de son ouvrage *Le Message de Silo*.

« La Guérison de la souffrance » est extraite du recueil *Silo parle*, et *Le Regard intérieur* est tiré de l'ouvrage *Humaniser la Terre*, tous deux publiés dans la Collection Nouvel humanisme (*Colección Nuevo Humanismo*).

Centre d'études

Parcs d'étude et de réflexion *Las Nubes*

Costa Rica, 2014.

Eduardo Monge Meza

# **La Guérison de la souffrance**

## Arengue

Si tu es venu écouter un homme censé transmettre la sagesse, tu t'es trompé de chemin, car la vraie sagesse ne se transmet ni par les livres ni par les discours ; la vraie sagesse habite le fond de ta conscience, tout comme le véritable amour habite le fond de ton cœur.

Si tu es venu, poussé par les calomniateurs et les hypocrites, écouter cet homme pour utiliser ses propos comme arguments à son encontre, tu t'es trompé de chemin ; en effet, cet homme n'est pas ici pour te demander quoi que ce soit, ni pour se servir de toi, car il n'a pas besoin de toi.

Tu écoutes un homme qui ne connaît ni les lois régissant l'Univers, ni celles de l'Histoire, et qui ignore les relations qui régissent les peuples. Cet homme s'adresse à ta conscience, bien loin des villes et de leurs ambitions malsaines. Là-bas, dans les villes, où chaque jour est une aspiration tronquée par la mort, où l'amour laisse place à la haine, où le pardon laisse place à la vengeance ; là-bas, dans les villes des riches et des pauvres ; là-bas, dans les immenses espaces des hommes, s'est posé un voile de souffrance et de tristesse.

Tu souffres quand la douleur mord ton corps. Tu souffres quand la faim s'en empare. Mais tu ne souffres pas seulement à cause de la faim ou de la douleur immédiate de ton corps, tu souffres également des conséquences des maladies qu'éprouve ton corps.

Il te faut distinguer deux types de souffrance. L'une est produite en toi par la maladie (cette souffrance peut s'estomper grâce aux progrès de la science, tout comme la

faim peut s'assouvir grâce au règne de la justice). L'autre ne dépend pas de la maladie de ton corps, mais en découle : si tu es handicapé ou si tu ne peux voir ni entendre, tu souffres ; mais bien que cette souffrance provienne de ton corps ou des maladies auxquelles celui-ci est confronté, celle-ci est celle de ton mental.

Il est un type de souffrance auquel ni le progrès de la science ni celui de la justice ne peuvent remédier. Ce type de souffrance, strictement lié à ton mental, s'estompe devant la foi, la joie de vivre et l'amour. Il faut que tu saches que cette souffrance repose toujours sur la violence qui habite ta propre conscience. Tu souffres par crainte de perdre ce que tu as, ou de ce que tu as déjà perdu, ou bien de ce à quoi tu aspiras vraiment. Tu souffres de ne pas avoir, ou bien par peur en général... Les voici les grands ennemis de l'homme : la peur de la maladie, la peur de la pauvreté, la peur de la mort, la peur de la solitude. Tous ces souffrances sont propres à ton mental ; toutes révèlent la violence intérieure, la violence qui se niche dans ton mental. Vois comment cette violence découle systématiquement du désir. Plus un homme est violent, plus ses désirs sont rustres.

Je voudrais te raconter une histoire qui s'est passée il y a très longtemps.

C'était l'histoire d'un voyageur qui devait parcourir un long périple. Il attela donc son animal à une charrette et entrepris une longue marche vers une destination lointaine, en un temps limité. Il appela l'animal « Nécessité », la charrette « Désir », l'une des roues « Plaisir » et l'autre « Douleur ». Et c'est ainsi que le voyageur allait cahincaha,



mais toujours vers sa destination. Plus la voiture accélérât et plus les roues du Plaisir et de la Douleur tournaient rapidement, toutes reliées qu'elles étaient au même essieu, transportant la charrette du Désir. Comme le voyage était extrêmement long, notre voyageur s'ennuyait. Il décida alors de décorer sa charrette, en la parant de beaux atours, et c'est ce qu'il fit. Mais plus il l'embellissait, plus lourde elle devenait pour la Nécessité. De sorte que dans les virages et les pentes raides, le pauvre animal défaillait, n'en pouvant plus de tirer la charrette du Désir. Sur les chemins sablonneux, les roues du Plaisir et de la Souffrance s'enfonçaient dans le sol. C'est alors qu'un jour, le désespoir s'empara du voyageur, car le chemin était très long et sa destination très lointaine. Il décida de réfléchir à la question cette nuit-là et, ce faisant, entendit le hennissement de son vieil ami. Ayant compris le message, le lendemain matin, il enleva la décoration de sa charrette, l'allégeant de tout son poids et, très tôt, remis son animal au trot, en route vers sa destination. Il avait néanmoins perdu un temps irré récupérable. La nuit suivante, il s'en retourna méditer, et comprit, grâce à un nouvel avertissement de son ami, qu'il devait désormais entreprendre une tâche doublement difficile, car elle signifiait le détachement. Dès l'aube, il sacrifia la charrette du Désir. Ce faisant, il est vrai qu'il perdit la roue du Plaisir, mais dans le même temps, il abandonna également de la roue de la Souffrance. Il enfourcha sa monture, se mit à galoper à travers les vertes prairies, puis finit par atteindre sa destination.

Vois comme le désir peut te limiter. Il existe des désirs de toutes sortes. Certains désirs sont rustres, alors que d'autres

sont plus élevés. Élève le désir, dépasse le désir, purifie le désir ! Car il te faudra certainement sacrifier la roue du plaisir, mais tu te libèreras par la même occasion de celle de la souffrance. La violence chez l'homme, mue par les désirs, ne se cantonne pas seulement à sa conscience à l'état de maladie, mais elle interagit également avec les autres en pénétrant dans leur monde. Quand j'évoque la violence, ne va pas croire que je m'en réfère uniquement aux armes et aux actes de guerre par lesquels certains hommes détruisent d'autres hommes. Il s'agit là d'une forme de violence physique. Mais il existe également une violence économique : la violence économique est celle qui te pousse à exploiter l'autre ; c'est cette violence qui s'exprime quand tu voles l'autre, quand tu cesses d'être son frère pour te transformer en un oiseau de proie à son égard. Il existe, par ailleurs, une violence raciale : crois-tu ne pas te livrer à la violence quand tu persécutes l'autre qui est d'une autre race que toi, crois-tu ne pas exercer la violence quand tu le diffames parce qu'il est d'une autre race que la tienne ? Il existe une violence religieuse : crois-tu ne pas exercer la violence quand tu ne donnes pas de travail, quand tu fermes les portes à autrui ou quand tu licencies parce ce que l'autre n'est pas de la même religion que toi ? Crois-tu ne pas être violent quand tu renies, en le diffamant, celui qui n'adhère pas à tes principes ; quand tu le renies dans sa famille ou parmi les êtres qui lui sont chers, au motif qu'il ne partage pas ta religion ? Il existe d'autres formes de violence qui sont celles imposées par la morale philistine. Tu veux imposer ton mode de vie à autrui, tu dois imposer ta vocation à autrui... Mais, qui t'a dit que tu étais un exemple à suivre ? Qui t'a dit que tu étais en mesure d'imposer un mode de vie sous prétexte que c'est

celui qui te plaît ? Où sont le moule et le modèle qui t'autorisent à agir ainsi ?... En voilà une autre forme de violence. Ce n'est que par la foi et la méditation intérieure que tu peux mettre fin à la violence qui t'habite, à celle d'autrui et à celle de ton entourage. Les fausses portes de sortie ne peuvent mettre fin à la violence. Ce monde est en passe d'exploser et il n'y a pas moyen de mettre fin à la violence ! Ne cherche pas de fausses portes de sortie ! Il n'est de politique qui puisse étancher cette soif insensée de violence. Il n'est de parti ni de mouvement sur la planète qui puissent mettre un terme à la violence. Il n'est de fausses échappatoires capables d'éradiquer la violence dans le monde... On me dit que les jeunes d'ici et d'ailleurs sont en quête de fausses portes de sortie pour échapper à la violence et fuir leur souffrance intérieure. Et qu'ils se tournent vers la drogue comme vers un remède. Ne cherche pas de fausses portes de sortie pour en finir avec la violence.

Mon frère, suis des règles simples, à l'image de la simplicité de ces pierres, de cette neige et de ce soleil qui nous bénit. Porte la paix en toi et apporte-la aux autres. Mon frère, l'Histoire lointaine est là pour nous montrer un être humain au visage de souffrance, regarde ce visage de souffrance... mais rappelle-toi qu'il est nécessaire d'avancer, nécessaire d'apprendre à rire et nécessaire d'apprendre à aimer.

À toi, mon frère, je lance cet espoir, cet espoir de joie, cet espoir d'amour pour que tu puisses élever ton cœur et ton esprit, et que tu n'oublies pas d'élever ton corps.

## Notes

1. *La dictature militaire en Argentine avait interdit toute réunion publique dans les villes. Par conséquent, nous nous réunîmes dans une contrée isolée, Punta de Vacas, à la frontière du Chili et de l'Argentine. Dès l'aube, les autorités en contrôlaient les voies d'accès. On distinguait des nids de mitrailleuses, des véhicules militaires et des hommes armés. Pour passer, il fallait montrer ses papiers et fournir des renseignements personnels, ce qui créa quelques frictions entre les militaires et la presse internationale. Dans un cadre magnifique de monts enneigés, Silo commença à s'adresser à un auditoire de deux cents personnes. La journée était froide et ensoleillée. Aux environs de midi, tout était fini.*
2. *Il s'agit là de la première intervention publique de Silo. Dans un langage plus ou moins poétique, il explique que la connaissance la plus essentielle à la vie (« la vraie sagesse ») n'est pas la connaissance des livres ni des lois universelles, etc., mais une question d'expérience personnelle, intime. La connaissance la plus essentielle à la vie est liée à la compréhension de la souffrance et à son dépassement.*

*Voici une thèse très simple, qui s'articule en plusieurs parties : 1. On commence par distinguer la douleur physique et ses dérivés, en soutenant qu'ils peuvent s'estomper grâce aux progrès de la science et de la justice, contrairement à la souffrance mentale qui ne peut être éliminée par*

*aucun progrès de ce genre ; 2. On souffre de trois manières : par la perception, le souvenir et l'imagination ; 3. La souffrance trahit un état de violence ; 4. La violence s'enracine dans le désir ; 5. Le désir se manifeste à différents degrés et sous différentes formes. Le progrès est possible si le problème est traité (« par la méditation intérieure »). Par conséquent : 6. Le désir (« plus les désirs sont rustres ») engendre la violence, laquelle ne se cantonne pas à l'intérieur des individus, mais contamine le milieu relationnel ; 7. On observe différentes formes de violence car celle-ci ne se résume pas à la seule violence primaire qu'est la violence physique ; 8. Il est nécessaire d'adopter une conduite simple, à même d'orienter la vie (« Suis des règles simples ») : apprendre à apporter la paix, la joie et surtout l'espoir. Conclusions : la science et la justice sont nécessaires à l'espèce humaine pour vaincre la douleur. Le dépassement des désirs primitifs est indispensable pour vaincre la souffrance mentale.*

# **Le Regard intérieur**

## **I. LA MÉDITATION**

1. Le sujet traite ici de la manière dont convertir le non-sens de la vie en sens et en plénitude.
2. On y trouve la joie, l'amour du corps, de la nature, de l'humanité et de l'esprit.
3. On y renie les sacrifices, le sentiment de culpabilité et les menaces d'outre-tombe.
4. On n'y oppose pas le terrestre à l'éternel.
5. On y parle de révélation intérieure, celle à laquelle parvient quiconque s'applique à méditer dans une humble quête.

## II. DISPOSITION POUR COMPRENDRE

1. Je sais ce que tu ressens car je suis à même d'expérimenter ton état, mais toi, tu ne sais pas comment expérimenter ce que je dis. Par conséquent, si je te parle de façon désintéressée de ce qui rend l'être humain heureux et libre, cela vaut la peine pour toi d'essayer de comprendre.
2. Ne pense pas que c'est en débattant avec moi que tu comprendras. Si tu penses que prendre le contrepied éclairera ton jugement, tu es libre de le faire, mais ce n'est pas la voie à suivre présentement.
3. Si tu me demandes quelle est la bonne attitude à avoir, je te dirai qu'il faut méditer en profondeur et sans hâte ce que je t'explique ici.
4. Si tu rétorques avoir des choses plus urgentes à faire, je te répondrai que puisque ton vœu est de dormir ou de mourir, je ne ferai rien pour m'y opposer.
5. N'allègue pas que ma façon de présenter les choses te déplaît, car tu n'en dis pas autant de la peau du fruit quand celui-ci te plaît.



6. Je m'exprime de la manière qui me paraît correcte, et non pour plaire à ceux dont les aspirations s'éloignent de la vérité intérieure.

### III. LE NON-SENS

*Après de longs jours, je découvris ce grand paradoxe : ceux qui en leur cœur portaient l'échec parvinrent à illuminer l'ultime triomphe, ceux qui se sentaient triomphateurs restèrent sur le chemin, tels des légumes à la vie diffuse et terne. Après de longs jours, je parvins à la lumière depuis les ténèbres les plus épaisses, guidé non pas par l'enseignement, mais par la méditation.*

*Ainsi, le premier jour, je me dis :*

1. Il n'y a pas de sens à la vie si tout s'achève avec la mort.
2. Toute justification des actes, si méprisables ou admirables soient-ils, est toujours un rêve nouveau qui laisse face au vide.
3. Dieu n'est pas une certitude.
4. La foi est aussi versatile que la raison ou le rêve.
5. « Ce qu'il faut faire » peut entièrement prêter à discussion et il n'est rien qui vienne étayer les explications de manière définitive.
6. « La responsabilité » de celui qui prend un engagement n'est pas supérieure à celle de celui qui n'en prend pas.

7. J'agis selon mes intérêts et cela ne fait pas de moi pour autant un lâche, pas plus que cela ne fait de moi un héros.
8. « Mes intérêts » ne justifient ni ne discréditent rien.
9. « Mes raisons » ne valent pas mieux ni moins que les raisons d'autrui.
10. La cruauté me fait horreur, mais elle n'est pas pour autant, ni à proprement parler, pire ou meilleure que la bonté.
11. Qu'elles soient miennes ou prononcées par autrui, les paroles d'aujourd'hui ne seront plus valables demain.
12. Mourir ne vaut pas mieux que vivre ou que ne pas être né, mais ce n'est pas pire non plus.
13. Je découvris, non par enseignement mais par expérience et grâce à la méditation, qu'il n'y a pas de sens à la vie si tout s'achève avec la mort.

## IV. LA DÉPENDANCE

*deuxième jour :*

1. Tout ce que je fais, ressens et pense, ne dépend pas de moi.
2. Je suis changeant et je dépends de l'action qu'exerce sur moi le milieu. Lorsque je veux changer le milieu ou mon « moi », c'est le milieu qui me change. Je recherche alors la ville ou la nature, la rédemption sociale ou une nouvelle lutte qui puisse justifier mon existence... Dans chacun de ces cas, mon choix en faveur de telle ou telle attitude est dicté par le milieu. De sorte que mes intérêts et le milieu m'ôtent mes possibilités de d'action.
3. Je dis donc que peu importe la décision ou celui qui décide. Présentement, je dis qu'il faut vivre puisque je suis en mesure de vivre. Je dis tout cela, sans qu'il n'y ait rien pour le justifier. Je peux me décider, hésiter ou bien en rester là. Quoi qu'il en soit, une chose peut être meilleure qu'une autre à titre provisoire, mais il n'est pas de « meilleur » ni de « pire » à titre définitif.
4. Si quelqu'un me dit que celui qui ne mange pas meurt, je lui répondrai par l'affirmative en effet, et qu'aiguillonné par ses besoins, il est obligé de

manger, mais à cela, je n'ajouterai pas que sa lutte pour manger justifie son existence. Je ne dirai pas

non plus que cela soit mauvais. Je dirai simplement qu'il s'agit là d'un fait individuellement ou collectivement nécessaire à la subsistance, mais dépourvu de sens au moment où la dernière bataille est perdue.

5. Je dirai, en outre, que je me rallie à la lutte du pauvre, de l'exploité et du persécuté. Je dirai que je me sens « réalisé » à travers cette identification, mais je comprendrai que je ne justifie rien.

## V. SOUPÇON DU SENS

*troisième jour :*

1. J'ai parfois anticipé des faits qui se sont produits par la suite.
2. J'ai parfois saisi une pensée lointaine.
3. J'ai parfois décrit des endroits que je n'ai jamais visités.
4. J'ai parfois rapporté avec précision des faits survenus en mon absence.
5. J'ai parfois été saisi d'une joie immense.
6. J'ai parfois été envahi d'une compréhension totale.
7. J'ai parfois été subjugué par une communion parfaite avec le tout.
8. J'ai parfois brisé mes rêveries et vu la réalité sous un nouveau jour.
9. J'ai parfois reconnu avoir déjà vu quelque chose que je voyais pour la première fois.

*...Et tout cela m'a poussé à la réflexion. Je suis bien conscient que, sans ces expériences, je n'aurais pas pu sortir du non-sens.*

## VI. SOMMEIL ET ÉVEIL

*Le quatrième jour :*

1. Je ne peux considérer comme réel ce que je vois en rêve, ni même ce que je vois en demi-sommeil, ni même encore ce que je vois lorsque je suis éveillé mais plongé dans mes rêveries.
2. Je peux considérer comme réel ce que je vois à l'état d'éveil sans m'adonner à la rêverie. Cela ne fait pas référence à ce qu'enregistrent mes sens, mais aux activités qu'exerce mon mental lorsque celles-ci se rapportent aux « données » pensées, car les données naïves et douteuses sont produites par les sens externes et internes, et également par la mémoire. Il est certain que mon mental le sait quand il est en éveil et qu'il le croit quand il est endormi. Rares sont les fois où je perçois le réel sous un jour nouveau, mais je comprends alors que ce que l'on voit normalement s'apparente au rêve ou au demisommeil.

*Il existe un vrai mode d'éveil : celui-là même qui m'a amené à méditer profondément sur ce qui a été dit jusqu'ici, et qui m'a ouvert la porte, en outre, à la découverte du sens de toute existence.*

## VII. PRÉSENCE DE LA FORCE

*cinquième jour :*

1. Quand j'étais vraiment éveillé, je m'élevais de compréhension en compréhension.
2. Quand j'étais vraiment éveillé et que la vigueur me manquait pour poursuivre l'ascension, je parvenais à extraire la Force qui se trouvait en moi. Elle envahissait mon corps tout entier. Toute l'énergie se répandait jusque dans les plus petites cellules de mon corps. Cette énergie circulait, plus rapide et intense que le sang.
3. Je découvris que l'énergie se concentrait en des points de mon corps quand ceux-ci entraient en action, et qu'elle disparaissait quand ceux-ci restaient inertes.
4. Au cours des maladies, l'énergie venait à manquer, ou bien s'accumulait exactement au niveau des points affectés. Mais si je parvenais à rétablir son flux normal, bon nombre de maladies commençaient à se résorber.

*Certains peuples en eurent connaissance et agirent de manière à rétablir l'énergie grâce à divers procédés qui, aujourd'hui, nous semblent étranges.*



*Certains peuples en eurent connaissance et agirent de manière à transmettre cette énergie à d'autres. C'est alors que se produisirent des « illuminations » de compréhension, voire des « miracles » physiques.*

## VIII. CONTRÔLE DE LA FORCE

*sixième jour :*

1. Il existe une façon de canaliser et de concentrer la Force circulant dans le corps.
2. Il existe des points de contrôle dans le corps. C'est d'eux que dépend ce que nous expérimentons comme mouvement, émotion et idée. L'action de l'énergie sur ces points déclenche les manifestations motrices, émotives et intellectuelles.
3. Selon l'intensité avec laquelle l'énergie agit dans le corps, plus en profondeur ou plus en surface, surviennent les états de sommeil profond, de demisommeil, ou d'éveil... Les auréoles entourant le corps ou la tête des saints (ou des grands éveillés) dans les peintures religieuses font sans doute allusion à ce phénomène de l'énergie qui se manifeste parfois de manière plus extériorisée.
4. Il existe un point de contrôle de l'état-d'éveil véritable et il existe un moyen de mener la Force jusqu'à lui.
5. Lorsque l'énergie est canalisée à cet endroit, le mouvement de tous les autres points de contrôle s'en trouve modifié.

*Lorsque j'eus compris cela et entraînai la Force vers ce point supérieur, mon corps tout entier ressentit l'impact d'une immense énergie qui frappa ma conscience avec force, et je m'élevai de compréhension en compréhension. Mais j'observai également que je pouvais descendre vers les profondeurs du mental si je perdais le contrôle de l'énergie. Des légendes sur le « ciel » et les « enfers » me revinrent alors en mémoire et je vis la ligne de partage entre ces deux états mentaux.*

## **IX. MANIFESTATIONS DE L'ÉNERGIE**

*septième jour :*

1. Cette énergie en mouvement pouvait « se libérer » du corps, tout en conservant son unité.
2. Cette énergie qui lui était liée était une sorte de « corps en double » qui correspondait à la représentation cénesthésique que l'on a de son propre corps au sein de l'espace de représentation. À propos de l'existence de cet espace, ainsi que des représentations correspondant aux sensations internes du corps, les sciences qui traitent des phénomènes mentaux ne donnaient pas suffisamment d'informations.
3. L'énergie dédoublée (c'est-à-dire imaginée comme « extérieure » au corps ou « isolée » de sa base matérielle) se dissolvait en tant qu'image, ou alors était correctement représentée en fonction de l'unité intérieure de celui qui opérait ainsi.
4. Je pus constater que l'« extériorisation » de cette énergie, qui représentait le propre corps comme « à l'extérieur » du corps, se produisait déjà depuis les niveaux inférieurs du mental. En l'occurrence, il arrivait que l'atteinte à l'unité la plus primaire de la vie provoquât cette réponse, comme en protection

en quelque sorte, face à l'unité menacée. C'est pourquoi, lors des trances de certains médiums dont le niveau de conscience était faible et l'unité intérieure en danger, ces réponses étaient involontaires et on ne reconnaissait pas qu'elles étaient produites par eux-mêmes, mais on les attribuait à d'autres entités.

*Les « fantômes » ou « esprits » de certains peuples ou de certains devins n'étaient autres que les « doubles » mêmes (les propres représentations) de ces personnes qui se sentaient possédées par eux. Étant donné l'obscurcissement de leur état mental (en transe) dû à la perte du contrôle de la Force, ces personnes se sentaient manipulées par des êtres étranges, ce qui donnait lieu parfois à des phénomènes remarquables. De nombreux « possédés du démon » subirent indéniablement de tels effets. Le contrôle de la Force était donc décisif.*

*Cela bouleversa complètement aussi bien ma conception de la vie courante que celle de la vie après la mort. Ces pensées et ces expériences me firent perdre progressivement foi en la mort et, dès lors, je n'y crois plus, tout comme je ne crois plus au non-sens de la vie.*

## **X. ÉVIDENCE DU SENS**

*Le huitième jour :*

1. La véritable importance de la vie éveillée m'apparut comme une évidence.
2. La véritable importance de détruire les contradictions internes me convainquit.
3. La véritable importance de maîtriser la Force pour parvenir à l'unité et à la continuité, m'emplit d'un sens joyeux.

## XI. LE CENTRE LUMINEUX

*Le neuvième jour :*

1. Dans la Force, était la « lumière », émanant d'un « centre ».
2. Dans la dissolution de l'énergie, était l'éloignement du centre et dans son unification et son évolution, un fonctionnement correspondant du centre lumineux.

*Je ne fus pas surpris de trouver chez les Anciens la dévotion au dieu-Soleil et je compris que, si certains adorèrent l'astre parce qu'il donnait vie à leur terre et à la nature, d'autres virent dans ce corps majestueux le symbole d'une réalité transcendante.*

*Certains allèrent plus loin encore et reçurent de ce centre d'innombrables dons qui « descendirent » audessus des inspirés, tantôt sous forme de langues de feu, tantôt sous forme de sphères lumineuses, tantôt sous forme de buissons ardents qui apparurent au croyant apeuré.*

## XII. LES DÉCOUVERTES

*Le dixième jour :*

*Peu nombreuses mais importantes furent mes découvertes que je résume ainsi :*

1. La Force circule dans le corps de manière involontaire, mais peut être canalisée par un effort conscient. Parvenir à la maîtrise d'un changement au niveau de la conscience, offre à l'être humain la possibilité d'entrevoir des indices de libération des conditions « naturelles » qui semblent s'imposer à la conscience.
2. Il existe, dans le corps, des points de contrôle concernant ses diverses activités.
3. Il y a des différences entre le véritable état d'éveil et les autres niveaux de conscience.
4. La Force peut être conduite au point de l'éveil véritable (entendons par « Force », l'énergie mentale accompagnant certaines images, et par « point », l'emplacement d'une image en un « lieu » de l'espace de représentation donné).

*Ces conclusions me firent reconnaître dans les prières des Anciens le germe d'une grande vérité qui s'obscurcit dans les rites et les pratiques extérieures, ces peuples n'étant pas parvenus à approfondir le travail intérieur qui, réalisé à la perfection, met l'homme au contact de sa source lumineuse. Enfin, je constatai que mes « découvertes » n'en étaient pas, mais qu'elles étaient dues à la révélation intérieure à laquelle parvient toute personne qui, exempte de contradictions, cherche la lumière en son propre cœur.*



### XIII. LES PRINCIPES

*L'attitude face à la vie et aux choses diffère lorsque la révélation intérieure frappe comme la foudre.*

*En suivant lentement pas à pas, en méditant sur ce qui a été dit et sur ce qui reste encore à dire, tu peux donner sens au non-sens. Ce que tu fais de ta vie n'est pas banal. Ta vie, sujette à des lois, a devant elle des possibilités de choix. Je ne te parle pas de liberté, mais de libération, de mouvement, de processus. Je ne parle pas de liberté comme d'une chose figée, mais de libération graduelle, tout comme se libère du chemin qu'il avait à parcourir celui qui arrive aux abords de sa ville. Par conséquent, « ce qu'il faut faire » ne tient pas à une morale lointaine, incompréhensible et conventionnelle, mais à des lois : lois de vie, de lumière et d'évolution.*

*Voici lesdits « Principes » susceptibles d'aider dans la quête de l'unité intérieure.*

1. Aller à l'encontre de l'évolution des choses, c'est aller contre soi-même.
2. Lorsque tu forces les choses pour atteindre un but, c'est l'effet contraire que tu produis.
3. Ne t'oppose pas à une grande force. Fais marche arrière jusqu'à ce qu'elle s'amenuise, puis avance avec détermination.
4. Les choses réussissent quand elles s'agencent entre elles, non quand elles fonctionnent séparément.
5. Si pour toi le jour comme la nuit et l'été comme l'hiver ne sont pas problématiques, tu as dépassé la contradiction

6. Si tu poursuis le plaisir, tu t'enchaînes à la souffrance. Mais, tant que tu ne nuis pas à ta santé, jouis sans inhibition quand l'opportunité s'en présente.
7. Si tu poursuis un but, tu t'enchaînes. Si tout ce que tu fais, tu l'accomplis comme une fin en soi, tu te libères
8. Tu effaceras tes conflits quand tu les auras compris jusque dans leurs racines les plus profondes, et non lorsque c'est toi qui aura décidé de les résoudre.
9. Lorsque tu nuis à autrui, tu restes enchaîné. Par contre, si tu ne nuis à personne, tu peux faire tout ce que bon te semble, en toute liberté.
10. Lorsque tu traites les autres de la façon dont tu voudrais qu'ils te traitent, tu te libères.
11. Peu importe le camp dans lequel t'ont placé les événements, l'important pour toi est de comprendre que tu n'as choisi aucun camp.
12. Les actes contradictoires ou unitifs s'accumulent en toi. Si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter.

*Tu seras semblable à une force de la Nature qui ne trouve aucune résistance sur son passage. Apprends à discerner ce qui est difficulté, problème et inconvénient de ce qui est contradiction. Si les premiers te poussent ou t'incitent, cette dernière te campe dans une boucle sans fin.*

*Lorsque tu auras trouvé une grande force, une grande joie et une grande bonté dans ton cœur, ou lorsque tu te sentiras libre et exempt de contradictions, remercie sans attendre en ton for intérieur. Lorsque le contraire qui*

*produira, supplie avec foi et cette reconnaissance que tu auras accumulée te sera rendue transformée et multipliée en bienfaits.*

#### **XIV. LE GUIDE DU CHEMIN INTÉRIEUR**

*Si tu as compris ce qui a été expliqué jusqu'ici, tu peux expérimenter la manifestation de la Force par un travail simple. Cela dit, il y a une différence entre observer une attitude mentale plus ou moins correcte (comme s'il s'agissait d'une disposition à un travail technique), et adopter une posture et une ouverture émotive proche de l'inspiration poétique. C'est pourquoi le langage utilisé pour transmettre ces vérités tend à faciliter cette attitude, mettant plus facilement au contact de la perception intérieure, bien loin d'une idée au sujet de la « perception intérieure ».*

*À présent, suis attentivement mes explications car elles portent sur le paysage intérieur que tu peux découvrir en travaillant avec la Force et les orientations que tu peux imprimer à tes mouvements mentaux. « Au cours de ton périple sur le chemin intérieur, tu peux être obscurci ou lumineux. Prête attention aux deux voies qui s'ouvrent à toi.*

*Si tu laisses ton être s'élancer vers des régions obscures, c'est ton corps qui gagnera la bataille et c'est lui qui dominera. Alors, surgiront des sensations et des faux esprits, des fausses forces et des faux souvenirs. Par là, on descend toujours plus bas. C'est là que résident la Haine, la Vengeance, l'Étrangeté, la Possession, la Jalousie, le Désir de demeurer. Si tu descends encore davantage, tu seras envahi par la Frustration, le*

*Ressentiment, et par toutes ces rêveries et désirs qui ont été sources de ruine et de mort pour l'humanité.*

*Si tu élances ton être dans une direction lumineuse, tu rencontreras résistance et fatigue à chaque pas. Cette fatigue de l'ascension a ses coupables. Ta vie pèse, tes souvenirs pèsent, tes actions passées entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer.*

*Les pas au cours de l'ascension dévoilent d'étranges régions aux couleurs pures et aux sons inconnus.*

*Ne fuis pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes.*

*Repousse l'effroi et le découragement.*

*Repousse le désir de fuir vers de basses régions obscures. Repousse l'attachement aux souvenirs.*

*Reste en état de liberté intérieure, indifférent à l'illusion du paysage et déterminé dans l'ascension.*

*La lumière pure luit sur les cimes des hautes chaînes montagneuses et les eaux aux mille couleurs s'écoulent au son de mélodies méconnaissables vers des prairies et des plateaux cristallins.*

*Ne crains pas la pression de la lumière qui t'éloigne de son centre avec toujours plus de force. Absorbe-la*

*comme si elle était liquide ou vent car elle recèle assurément la vie.*

*Lorsque dans la grande chaîne montagneuse, tu trouveras la cité cachée, tu devras en connaître l'entrée. Mais cela, tu le sauras dès l'instant où ta vie sera transformée. Ses énormes murailles sont écrites en figures, en couleurs et sont « ressenties ». Cette cité préserve ce qui est fait et ce qui reste à faire... Mais pour ton œil intérieur, le transparent est opaque. Oui, pour toi, les murs sont impénétrables !*

*Puise la Force de la cité cachée. Retourne au monde de la vie dense, les mains et le front lumineux ».*

## **XV. L'EXPÉRIENCE DE PAIX ET LE PASSAGE DE LA FORCE**

1. Détends ton corps tout entier et apaise le mental. Imagine alors une sphère transparente et lumineuse qui, descendant vers toi, finit par se loger dans ton cœur. Tu constateras sur-le-champ que la sphère cesse d'apparaître en tant qu'image pour devenir sensation à l'intérieur de ta poitrine.
2. Observe comment, à partir de ton cœur, la sensation de la sphère se propage lentement vers l'extérieur de ton corps, tandis que ta respiration devient plus ample et plus profonde. Lorsque la sensation parvient aux limites de ton corps, tu peux cesser toute activité et enregistrer l'expérience de paix intérieure. Tu peux rester ainsi aussi longtemps que bon te semble.

Dissipe ensuite cette expansion antérieure (jusqu'à ton cœur, comme au début) afin de te détacher de ta sphère et conclure l'exercice, calme et réconforté. On appelle ce travail « expérience de paix ».

3. En revanche, si tu veux faire l'expérience du passage de la Force, au lieu de dissiper l'expansion, il te faut l'amplifier en laissant tes émotions et tout ton être l'accompagner. N'essaye pas de porter ton attention sur la respiration. Laisse-la agir par elle-même, tout en suivant l'expansion hors de ton corps.

4. Je dois te répéter ceci : à cet instant-ci, ton attention doit se focaliser sur la sensation de propagation de la sphère. Si tu n'y parviens pas, il vaut mieux t'arrêter et recommencer à un autre moment. Quoi qu'il en soit, si tu ne produis pas le passage, tu pourras éprouver une sensation de paix intéressante.
5. Si, en revanche tu as été plus loin, tu commenceras à faire l'expérience du passage. Une vigueur sensitive, différente de celle que tu connais habituellement, te parviendra de tes mains et des autres parties de ton corps. Tu percevras ensuite des ondulations progressives, et très vite, jailliront avec force images et émotions. Laisse alors le se produire passage...
6. En recevant la Force, tu percevras la lumière ou des sons étranges en fonction de ton propre mode de représentation habituelle. Dans tous les cas, l'important sera d'expérimenter l'expansion de la conscience, dont l'un des indicateurs devra être une plus grande lucidité et une plus grande disposition à comprendre ce qui se passe.
7. Tu peux mettre fin à cet état singulier quand bon te semble, (à moins qu'il ne se soit déjà estompé avec le temps), en imaginant ou en sentant la contraction de la sphère qui s'extraira ensuite de toi, comme cela s'était produit initialement.



8. Il est intéressant de comprendre que de nombreux états modifiés de conscience ont été et sont obtenus, presque systématiquement, par déclenchement de mécanismes similaires à ceux décrits plus haut. Ils ont été, bien évidemment, accompagnés de rituels étranges ou parfois renforcés par des pratiques d'épuisement, une motricité déchaînée, la répétition, et des positions qui, dans tous les cas, altèrent la respiration et faussent la sensation générale de l'intracorps. Dans ce domaine, il te faut reconnaître l'hypnose, la médiumnité et également l'action des drogues qui, agissant par d'autres voies, produisent des altérations similaires. Il est certain que tous les cas mentionnés se caractérisent par l'absence de contrôle et l'ignorance de ces manifestations. Méfies-en toi et considère-les comme de simples « transes », par lesquelles sont passés les ignorants, les expérimentateurs et même les « saints », aux dires des légendes.
9. Si tu as travaillé en suivant ces recommandations, il peut néanmoins arriver que tu ne sois pas parvenu à produire le passage. Cela ne doit pas devenir une source de préoccupations, mais simplement le signe d'un manque de « lâcher-prise » intérieur, ce qui pourrait être le reflet d'une grande tension, de problèmes au niveau de la dynamique d'image et, finalement, d'une fragmentation au niveau du

comportement émotif... Ce qui, du reste, sera présent dans ta vie quotidienne.

## **XVI. PROJECTION DE LA FORCE**

1. Si tu as fait l'expérience du passage de la Force, tu pourras comprendre comment, en s'appuyant sur des phénomènes similaires, mais sans aucune compréhension, différents peuples ont initié des rites et des cultes qui n'ont eu de cesse de se multiplier par la suite. Par des expériences du type évoqué, de nombreuses personnes ont senti leur corps « dédoublé ». L'expérience de la Force leur donna la sensation de pouvoir projeter cette énergie à l'extérieur d'eux-mêmes.
2. La Force fut « projetée » sur d'autres ainsi que sur des objets particulièrement « aptes » à la recevoir et à la conserver. Je suis persuadé que tu n'auras aucun mal à comprendre la fonction exercée par certains sacrements dans diverses religions, ainsi que la signification des lieux sacrés et des prêtres soidisant « chargés » de la Force. Lorsque certains objets furent vénérés avec foi dans les temples et qu'on les entoura de cérémonies et de rites, sans doute « restituèrent-ils » aux croyants l'énergie accumulée à travers les répétitions de prières. C'est poser des limites à la connaissance du fait humain que l'on ait presque toujours expliqué ces phénomènes depuis une perspective extérieure, selon la culture, l'espace, l'histoire et la tradition, alors que l'expérience intérieure de base est une donnée essentielle à la compréhension de tout cela.

3. Nous reviendrons plus loin sur ce qui est de « projeter », « charger » et « restituer » la Force.

Mais je peux déjà te dire que ce même mécanisme est toujours d'actualité, même dans des sociétés désacralisées où les dirigeants et les hommes de prestige sont nimbés d'une représentation particulière aux yeux de ceux qui les voient, et qui voudraient même « les toucher », ou s'accaparer d'un bout de leurs vêtements ou de leurs effets personnels.

4. Parce que toute représentation de ce qui est « haut » part de l'œil pour s'élever au-dessus de la ligne normale de regard. Et que « hautes » sont les personnalités à « posséder » la bonté, la sagesse et la force. Et qu'en « haut », se trouvent les hiérarchies, les pouvoirs, les drapeaux et l'État. Alors, nous autres, communs des mortels, il nous faut « gravir » l'échelle sociale et nous rapprocher à tout prix du pouvoir. Quelle erreur que la nôtre que de nous faire encore manipuler par ces mécanismes concordant avec notre représentation interne, la tête en « haut » et les pieds collés au sol. Quelle erreur que la nôtre que de croire en ces choses-là (si l'on y croit, c'est bien qu'elles ont leur « réalité » dans notre représentation interne). Quelle erreur que la nôtre, alors que notre regard extérieur n'est autre qu'une projection ignorée de notre regard intérieur.

## **XVII. PERTE ET RÉPRESSION DE LA FORCE**

- 1 Les plus grandes décharges d'énergie sont provoquées par des actes incontrôlés, à savoir : l'imagination débridée, la curiosité sans réserve, le bavardage sans retenue, la sexualité excessive, et la perception exagérée (regarder, écouter, goûter, etc., de manière exubérante et sans but). Mais tu dois aussi reconnaître que beaucoup agissent de la sorte afin de se décharger de leurs tensions qui, autrement, leur seraient douloureuses. Prenant cela en considération et sachant le rôle joué par ces décharges, tu seras de mon avis qu'il n'est pas raisonnable de les réprimer et qu'il convient plutôt de les ordonner.
- 2 Pour ce qui est de la sexualité, tu dois interpréter correctement ceci : cette fonction ne doit pas être réprimée car cela entraînerait des effets mortifiants et une contradiction interne. La sexualité s'oriente et s'achève en l'acte lui-même, mais il n'est pas souhaitable qu'elle continue à affecter l'imaginaire ou qu'elle s'obstine à chercher un nouvel objet de possession de manière obsessionnelle.
3. Le contrôle du sexe par une « morale » sociale ou religieuse déterminée a servi des desseins qui n'avaient rien à voir avec l'évolution, bien au contraire.
4. La Force (l'énergie de la représentation de la sensation de l'intracorps) s'est dédoublée vers le

crépusculaire dans les sociétés réprimées, multipliant dès lors les cas de « possédés du démon », de « sorciers », de sacrilèges et de criminels de tous bords, qui jouirent de la souffrance, de la destruction de la vie et de la beauté. Dans certaines tribus et civilisations, les criminels appartinrent aussi bien au clan des justiciers qu'à celui des suppliciés. Dans d'autres cas, la persécution fut exercée contre tout ce qui était science et progrès car cela s'opposait à l'irrationnel, au crépusculaire et à ce qui était réprimé.

5. La répression du sexe subsiste chez certains peuples primitifs, ainsi que chez d'autres réputés appartenir à une « civilisation avancée ». Chez les uns comme chez les autres, il est évident que le signe destructeur est notable, même si l'origine d'une telle situation est différente dans les deux cas.
6. Si tu me demandes de plus amples explications, je te dirai que le sexe est saint en réalité, et qu'il est le centre impulseur de la vie et de toute créativité. De même que c'est de lui qu'émane toute destruction quand sa problématique de fonctionnement n'est pas résolue.
7. Ne crois jamais aux mensonges des empoisonneurs de la vie qui se réfèrent au sexe comme à quelque chose de méprisable. Au contraire, en lui se trouve la beauté, et ce n'est pas en vain qu'il est lié aux plus précieux sentiments d'amour.

8. Prêtes-y donc attention et considère-le comme une grande merveille qui mérite d'être traitée avec délicatesse, sans faire de lui une source de contradiction ni un élément désintégrateur de l'énergie vitale.

## **XVIII. ACTION ET RÉACTION DE LA FORCE**

*Précédemment, je t'ai expliqué : « Lorsque tu trouveras une grande force, une grande joie et une grande bonté dans ton cœur, ou lorsque tu te sentiras libre et exempt de contradictions, remercie sans attendre en ton for intérieur ».*

1. « Remercier » signifie concentrer les états d'âme positifs associés à une image, à une représentation. Cette liaison avec l'état positif permet, en situation défavorable, de faire surgir, à l'évocation d'une chose, celle qui l'accompagnait auparavant. De plus, puisque cette « charge » mentale peut être élevée par des répétitions passées, elle est capable de déloger les émotions négatives éventuellement imposées par certaines circonstances.
2. C'est pour toutes ces raisons que tes demandes te seront rendues, du plus profond de toi-même, multipliées en bienfaits, à condition d'avoir accumulé en toi de nombreux états positifs. Il n'y a donc pas lieu de répéter que ce mécanisme sert (confusément) à « charger de l'extérieur » des objets, des personnes ou des entités intérieures qui se sont extériorisés, croyant que demandes et prières seraient exaucées.



## **XIX. LES ÉTATS INTÉRIEURS**

*À présent, tu dois, acquérir une perception suffisante des états intérieurs auxquels tu peux être confronté au cours de ta vie, et en particulier, au cours de ton travail évolutif. Je ne peux les décrire autrement qu'avec des images (en l'occurrence, des allégories). Celles-ci présentent l'avantage, me semble-t-il, de concentrer « visuellement » des états d'âme complexes. D'autre part, la particularité d'enchaîner ces états comme s'il s'agissait de moments distincts faisant partie intégrante d'un seul et même processus, introduit une variante dans les descriptions toujours fragmentées auxquelles nous ont habitués ceux qui s'occupent de ces choses.*

1. Le premier état, dans lequel prévaut le non-sens (celui que nous avons évoqué au début) sera appelé « vitalité diffuse ». Tout est orienté en fonction des besoins physiques, mais ceux-ci sont souvent confondus avec les désirs et les images contradictoires. Là, les motifs et les occupations sont obscurs. On reste dans cet état végétatif, perdu au milieu de formes variables. De là, l'évolution ne peut se produire que par deux voies : celle de la mort ou celle de la mutation.
2. La voie de la mort te met en présence d'un paysage chaotique et obscur. Les Anciens connaissaient ce passage et le situaient presque toujours « sous terre

», ou dans les profondeurs abyssales. Certains visitèrent également ce royaume pour ensuite « ressusciter » en des niveaux lumineux. Saisis bien ceci : « en-deçà » de la mort, se trouve la vitalité diffuse. Le mental humain établit peut-être un lien entre la désintégration de la mort et des phénomènes postérieurs de transformation, et il associe peut-être aussi le mouvement diffus avec celui de l'avantnaissance. Si ta direction va dans le sens ascendant, la « mort » signifie une rupture avec ton étape antérieure. Par la voie de la mort, on s'élève vers un autre état.

3. En y accédant, on trouve le refuge de la régression. De là, partent deux chemins : celui du repentir et celui-là même qui sert à l'ascension, c'est-à-dire le chemin de la mort. Si tu prends le premier, c'est parce que ta décision cherche à rompre avec ta vie passée. Si tu retournes au chemin de la mort, tu retombes dans les abîmes avec cette sensation de tourner en rond.
4. Cependant, je t'ai parlé d'un autre sentier qui permet d'échapper à la vitalité abyssale, celui de la mutation. Si tu choisis cette voie, c'est parce que tu veux émerger de ton pénible état, sans toutefois être

disposé à abandonner certains de ses bénéfiques apparents. C'est donc un faux chemin, connu sous le nom de « chemin de la main gauche ». De nombreux monstres sont sortis des profondeurs de ce tortueux passage. Ils ont voulu prendre le ciel d'assaut sans abandonner les enfers et, ce faisant, ont projeté sur le monde médian une contradiction infinie.

5. Je suppose qu'en t'élevant depuis le royaume de la mort et par ton repentir conscient, tu es déjà parvenu à la demeure de la tendance. Deux minces corniches soutiennent ta demeure : la conservation et la frustration. La conservation est fautive et instable. En la parcourant, tu te réjouis à l'idée de permanence, mais en réalité tu descends rapidement. Si tu prends le chemin de la frustration, ta montée est pénible, bien qu'elle soit l'unique-non fautive.
6. D'échec en échec, tu peux atteindre le prochain palier appelé « demeure de la déviation ». Attention aux deux voies qui s'offrent à toi à présent : tu prends soit le chemin de la résolution, qui te mène à la génération, soit celui du repentir qui te fait redescendre vers la régression. Tu es là, face au dilemme : ou bien tu choisis le labyrinthe de la vie

consciente (et tu le fais avec résolution), ou bien tu reviens, aigri, à ta vie antérieure. Nombreux sont ceux qui, faute d'avoir réussi à se surpasser, interrompent là leurs possibilités.

7. Mais toi qui t'es élevé avec résolution, tu te retrouves à présent dans la demeure connue sous le nom de « génération ». Là, trois portes s'offrent à toi : l'une s'appelle « Chute », l'autre « Tentative » et la troisième « Dégradation ». La Chute te mène tout droit aux profondeurs, et seul un accident extérieur pourrait t'y pousser. Il est peu probable que tu choisisses cette porte. Alors que celle de la Dégradation te mène indirectement aux abîmes, te faisant rebrousser chemin, dans une sorte de spirale turbulente dans laquelle tu ne cesses de ressasser tout ce que tu as perdu et sacrifié. Cet examen de conscience qui mène à la Dégradation est d'ailleurs un faux examen dans lequel tu sous-estimes et disproportionnes certaines choses que tu compares. Tu confrontes l'effort de l'ascension avec ces « bénéfiques » auxquels tu as renoncé. Mais, si tu regardes les choses de plus près, tu t'apercevras que ce n'est pas cette raison qui t'y as fait renoncé, mais d'autres. La Dégradation commence donc par falsifier les raisons qui semblaient étrangères à

l'ascension. Je pose maintenant la question : qu'est-ce qui trahit le mental ? Seraient-ce les fausses raisons de l'enthousiasme initial ? Serait-ce la difficulté de l'entreprise ? Serait-ce le faux souvenir de sacrifices qui n'ont nullement existé ou qui ont eu d'autres motifs ? Je te dis et te demande à présent : ta maison a brûlé il y a longtemps. Est-ce pour cette raison que tu as décidé d'entreprendre l'ascension, ou penses-tu à présent que c'est parce que tu es monté qu'elle a brûlé ? As-tu par hasard regardé un peu ce qui était arrivé à d'autres maisons alentours ?... Tu dois assurément choisir la porte du milieu.

8. Gravis le perron de la Tentative et tu parviendras à une coupole instable. De là, emprunte un couloir étroit et sinueux que tu connaîtras comme étant celui de la « volatilité » jusqu'à déboucher sur un grand espace vide (tel une plate-forme), qui porte le nom de : « espace-ouvert-de-l'énergie ».
9. Dans cet espace, tu pourras être effrayé par l'immense paysage désertique et le silence terrifiant de cette nuit transfigurée par d'énormes étoiles immobiles. Là, juste au-dessus de ta tête, tu verras, clouée dans le firmament, la forme insinuante de la Lune Noire... une étrange lune éclip­sée, exactement

opposée au Soleil. Là, tu dois attendre l'aube patiemment et avec foi, car rien de mal ne peut t'arriver si tu gardes ton calme.

10. En pareilles circonstances, tu pourrais être saisi d'une envie soudaine de t'échapper. Dans ce cas, tu risquerais de te diriger à tâtons n'importe où, au lieu d'attendre prudemment le jour. Tu dois te rappeler que là (dans l'obscurité), tout mouvement est faux, et porte le nom générique d'« improvisation ». Si tu oubliais ce que je mentionne à présent et que tu commençais à improviser des mouvements, sois certain que tu serais entraîné dans un tourbillon au milieu des sentiers et des demeures jusqu'au fin fond le plus obscur de la dissolution.
11. Qu'il est difficile de comprendre que les états intérieurs sont enchaînés les uns aux autres ! Si tu savais à quel point la logique de la conscience est inflexible, tu constaterais que dans la situation décrite, celui qui improvise à l'aveugle commence fatalement à avilir et à s'avilir ; après, surgissent en lui les sentiments de frustration qui le feront tomber progressivement par la suite dans le repentir et dans la mort ; survient alors l'oubli de tout ce qu'il était parvenu à percevoir un jour.

12. Si, sur l'esplanade, tu réussis à atteindre le jour, surgira devant tes yeux le Soleil radieux qui t'éclairera, pour la première fois, la réalité. Alors, tu verras que toute existence recèle un Plan.
13. De là, ta chute sera improbable, à moins que ta volonté ne soit de descendre vers des régions plus obscures pour apporter la lumière aux ténèbres.

*Il est inutile de s'étendre davantage sur ces questions car, sans expérience, elles trompent, transposant le réalisable dans le champ de l'imaginaire. Puisse ce qui a été dit jusqu'à présent t'être utile ! Dans le cas contraire, que pourrais-tu objecter puisque rien ne saurait appuyer ni justifier le scepticisme, pareil à l'image d'un miroir, au son d'un écho, à l'ombre d'une ombre.*

## **XX. LA RÉALITÉ INTÉRIEURE**

1. Sois attentif à mes considérations. En elles, tu n'auras d'intuitions que des phénomènes allégoriques et des paysages du monde extérieur. En revanche, elles comportent aussi des descriptions réelles du monde mental.
2. Tu ne dois pas croire non plus que les « lieux » que tu traverses au cours de ton périple, aient en quelque sorte une existence indépendante. Une telle confusion a souvent obscurci de profonds enseignements et c'est ainsi, qu'encore aujourd'hui, certains croient que le ciel, les enfers, les anges, les démons, les monstres, les châteaux enchantés, les cités lointaines et autres, ont une réalité visible pour les « illuminés ». Ce même préjugé, interprété cette fois à l'inverse, a eu une emprise sur des sceptiques sans sagesse qui prirent ces choses-là pour de simples illusions ou des hallucinations d'esprits enfiévrés.
3. Il me faut alors répéter que tu dois bien comprendre qu'il s'agit là de véritables états mentaux, quand bien même ils sont symbolisés par des objets propres au monde extérieur.



4. Tiens compte de ce qui a été dit et apprends à découvrir la vérité qui se cache derrière les allégories ; parfois, elles déroutent le mental, mais

parfois aussi, elles traduisent des réalités autrement insaisissables sans représentation.

*Quand on parla des cités des dieux que cherchaient à atteindre de nombreux héros issus de différents peuples ; quand on parla de paradis où les dieux et les hommes cohabitaient dans une nature originelle transfigurée ; quand on parla de chutes et de déluges, une grande vérité intérieure fut exprimée.*

*Les rédempteurs apportèrent ensuite leurs messages et vinrent à nous, investis d'une double nature, afin de rétablir cette nostalgique unité perdue. Alors, une grande vérité intérieure fut également énoncée.*

*Cependant, lorsque tout cela fut exprimé hors du cadre mental, on fit place à l'erreur et au mensonge.*

*Inversement, le monde extérieur, dans sa confusion avec le regard intérieur, oblige ce dernier à parcourir de nouveaux chemins.*

*Ainsi, s'envole aujourd'hui vers les étoiles le héros de cet âge. Il vole à travers des régions jusqu'alors ignorées.*

*Il vole hors de son monde et va, poussé sans le savoir, jusqu'au centre lumineux intérieur.*

## Notes

*Le Regard intérieur* est divisé en vingt chapitres et chacun d'eux est subdivisé en extraits. Les idées maîtresses du livre peuvent être regroupées comme suit :

- A. Les deux premiers chapitres servent d'introduction et présentent l'intention de celui qui explique, l'attitude de celui qui prête attention, et la façon d'avancer dans cette relation.
- B. Les chapitres III à XIII développent les sujets les plus généraux sous la forme d'explications et sont répartis en dix « jours » de réflexion.
- C. Le chapitre XIII marque un changement. Après l'exposition générale, l'auteur examine les comportements et les attitudes face à la vie.
- D. Les chapitres suivants abordent le travail intérieur.

L'ordre des thèmes est le suivant :

- I. LA MÉDITATION - Objet du livre : donner sens au non-sens.
- II. DISPOSITION POUR COMPRENDRE - Position mentale requise à la compréhension des thèmes.
- III. LE NON-SENS - Le sens de la vie et de la mort.

- IV. LA DÉPENDANCE - L'action du milieu sur l'être humain.
- V. SOUPÇON DU SENS - Quelques phénomènes mentaux inhabituels.
- VI. SOMMEIL ET ÉVEIL - Différences entre les niveaux de conscience et la perception de la réalité (sommeil, demi-sommeil, éveil avec rêveries et plein éveil). Sens externes, internes et mémoire.
- VII. PRÉSENCE DE LA FORCE - Élévation de la compréhension à l'état d'éveil. Énergie ou force, localisée et en mouvement dans le corps.
- VIII. CONTRÔLE DE LA FORCE - Profondeur et superficialité de l'énergie, liée aux niveaux de conscience.
- IX. MANIFESTATIONS DE  
L'ÉNERGIE Contrôle et perte de contrôle de l'énergie.
- X. ÉVIDENCE DU SENS - Contradiction interne, unité et continuité.
- XI. LE CENTRE LUMINEUX - L'énergie, liée à l'allégorisation intérieure du « centre lumineux ». Les phénomènes d'intégration interne

- « ascendant vers la lumière ». La dissolution intérieure ressentie comme « éloignement de la lumière ».
- XII. LES DÉCOUVERTES - Circulation de l'énergie. Niveaux. Nature de la force représentée comme « lumière ». Les exemples des peuples sur ces questions.
- XIII. LES PRINCIPES - Les Principes comme référence d'unité intérieure.
- XIV. LE GUIDE DU CHEMIN INTERNE - Représentation des phénomènes accompagnant les directions de « descente » et de « montée ».
- XV. L'EXPÉRIENCE DE PAIX ET LE PASSAGE DE LA FORCE - Procédés.
- XVI. PROJECTION DE LA FORCE - Sens de la « projection ».
- XVII. PERTE ET REPRESSION DE LA FORCE Décharges d'énergie. Le sexe comme centre producteur d'énergie.
- XVIII. ACTION ET RÉACTION DE LA FORCE - L'association des représentations à charges émotives. L'évocation de l'image liée à des états émotifs, suscite (restitue) à nouveau les états

émotifs qui lui sont associés. Le « remerciement » , comme technique d'association d'images à des états émotifs, applicable dans la vie quotidienne.

XIX. LES ÉTATS INTÉRIEURS - Situations mentales dans lesquelles est susceptible de se trouver celui qui est intéressé par le travail intérieur.

XX. LA RÉALITÉ INTÉRIEURE - Les processus mentaux liés aux représentations allégoriques du monde extérieur.

# **Le Message**

## **Commentaires de Silo**

Centre de travail

Parcs d'étude et de Réflexion, Punta de Vacas,

avril 2008

(Troisième transmission ; silo.net)

Aujourd'hui, nous allons particulièrement nous adresser aux Messagers réunis dans différents parcs à travers le monde. Nos commentaires devront faire référence aux caractéristiques les plus générales du Message.

## Genèse du Message

Nous commencerons par examiner la toile de fond du Message, présente dans deux matériaux produits en 1969. Le premier est un écrit connu sous le nom *Le Regard intérieur* ; ayant vu le jour en ces lieux, à Punta de Vacas, en 1969, il a été édité pour la première fois en 1972. Le second est un discours intitulé *Le Discours sur la guérison de la souffrance*. Il s'agit d'une allocution prononcée en ces mêmes lieux, le 4 mai 1969.

Ces matériaux ont continué à être diffusés sous différents formats auxquels sont venus s'ajouter des développements publiés séparément, sous différents titres et livres, le résultat final ayant donné naissance aux volumes des *Œuvres complètes (Obras Completas)* de l'auteur. Il nous paraît juste de dire que l'ensemble de la production n'est autre qu'un assemblage d'adaptations et de développements thématiques des deux créations précitées. Par conséquent, bien que le travail soit déclinable en différents genres littéraires, psychologiques, sociaux et autres, le noyau des différents développements se restreint aux deux productions susvisées. C'est la raison pour laquelle les divers écrits et diverses interventions publiques ne sont autres que des expansions, des développements et des explications des productions d'origine susvisées.

Le Message est une récente parution qui s'incarne pour la première fois dans un volume publié en juillet 2002, sous



le titre : *Le Message de Silo*. Ces écrits se divisent en trois parties : Le Livre, L'Expérience et Le Chemin.

« Le Livre » n'est autre que *Le Regard intérieur*.

« L'Expérience » constitue le volet pratique du *Message* et s'exprime au travers de huit cérémonies. Enfin, « le Chemin » est un ensemble de réflexions et de suggestions.

Nos considérations relatives au Message et à sa genèse pourraient bien s'arrêter là. Nous tenons toutefois à souligner brièvement quelques points saillants du *Discours sur La Guérison de la souffrance* qui ont servi de référence, et ont permis le développement de thématiques importantes, tant sur le plan individuel que social, telles que celles relatives à la distinction entre douleur et souffrance.

## **Le Discours précurseur, « La Guérison de la souffrance »**

Dans le discours, la connaissance la plus essentielle à la vie a trait à la compréhension de la souffrance et à son dépassement. L'important est de faire la distinction entre douleur physique et souffrance mentale.

On souffre de trois manières : par la perception, le souvenir et l'imagination. La souffrance trahit l'état de violence, violence associée à la crainte. Crainte de perdre ce que l'on a, ce que l'on a perdu et ce à quoi l'on aspire vraiment. On souffre de ce que l'on n'a pas, ou bien par peur en général, peur de la maladie, de la pauvreté, de la solitude et de la mort. La violence s'enracine dans le désir. Le désir se manifeste à différents degrés et sous différentes formes, allant de l'ambition la plus démesurée jusqu'aux aspirations les plus simples et les plus légitimes qui soient.

Sur ce point, l'être humain peut réorienter sa vie grâce à la méditation intérieure.

Le désir engendre la violence, laquelle ne se cantonne pas à l'intérieur des individus, mais contamine le milieu relationnel.

On observe également ici différentes formes de violence, car celle-ci ne se résume pas à la seule violence primaire qu'est la violence physique. Bien entendu, viennent également s'ajouter les formes de violence économique,

raciale, religieuse, sexuelle, psychologique et morale, parmi d'autres, plus ou moins déguisées ou dissimulées.

[*Extrait du Discours sur la Guérison de la souffrance : « La violence chez l'homme (...) Les fausses chappatoires ne peuvent mettre un terme à la violence dans le monde.*

»] Ce discours met l'accent sur la nécessité d'adopter une conduite simple, à même d'orienter la vie. On dit aussi que la science et la justice sont nécessaires pour vaincre la douleur, mais le dépassement des désirs primitifs est nécessaire pour vaincre la souffrance mentale.

Nombreuses sont les reprises des éléments de ce discours dans différents ouvrages tels que *Humaniser la Terre*, *Lettres à mes amis*, *Dictionnaire de l'humanisme*, et *Silo parle*, et on les retrouve également dans des exposés tels que « L'Action valable », « Le Sens de la vie », « Humanisme et nouveau monde », « La Crise de la civilisation et l'humanisme », « Qu'entendons-nous aujourd'hui par humanisme universaliste? », etc.

## **Le Livre précurseur, *Le Regard intérieur***

L'autre support précurseur, *Le Regard intérieur*, traite du sens de la vie. Le principal sujet de réflexion abordé est l'état psychologique de contradiction. Il y est précisé que le registre que l'on obtient de la contradiction est la souffrance et que le dépassement de la souffrance mentale est possible dans la mesure où la vie de tout un chacun s'oriente vers des actions généralement non contradictoires, et particulièrement, vers des actions non contradictoires vis-à-vis des autres.

Empreint d'une psychologie et d'une anthropologie très vastes, ce livre contient le germe de la spiritualité sociale et personnelle que l'on retrouve depuis les ouvrages *Psychologie de l'image* et *Notes de psychologie* jusqu'aux *Mythes Racines universels*. Celle-ci ressort également dans des interventions publiques telles que « À propos de l'humain », « La Religiosité dans le monde actuel », et « La question de Dieu ». L'auteur y expose de nouveaux développements et des applications du *Regard intérieur*.

Il est clair que les matériaux précurseurs mentionnés concernant *Le Message de Silo* s'entremêlent et s'imbriquent mutuellement, surtout dans les deuxième et troisième parties, la première partie étant une transcription directe du *Regard intérieur*.

Ces transcriptions, ces traductions, apparaissent dans des œuvres littéraires, telles que *Expériences guidées*, ou dans des contes : il y a des récits et des fictions. De même,

« La Rêverie et l'Action » ou « La Forêt de Bormazo » laissent transparaître un fort contenu psychologique qui se manifestait déjà dans les matériaux précurseurs mentionnés dès le début. Pour clore ces brefs commentaires, nous tenons à signaler que Le Message est l'expression d'une spiritualité non seulement personnelle mais aussi sociale, qui vient confirmer sa vérité d'expérience au fil du temps, et qu'elle se manifeste dans différentes cultures, nationalités, couches sociales et générations. Une vérité de ce genre n'a nul besoin de dogmes ni de formes organisationnelles figées pour fonctionner et se développer. Voilà pourquoi les Messagers, c'est-à-dire ceux qui sentent et portent le Message à d'autres, insistent toujours sur la nécessité de n'accepter aucune contrainte à la liberté des idées et à la liberté de croyance, et de traiter tout être humain exactement tel qu'on souhaiterait soi-même être traité. Cette auto-valeur dans les relations interpersonnelles et sociales fait en même temps œuvrer les Messagers contre toutes formes de discrimination, d'inégalités et d'injustices.

*Silo*

## **A propos de l'auteur**

Mario Luis Rodríguez Cobos, également connu sous son nom de plume, Silo, est né le 6 janvier 1938 à Mendoza (Argentine).

Écrivain et penseur, il est l'auteur de plusieurs ouvrages. Il est le fondateur du courant de pensée l'Humanisme universaliste, encore appelé Nouvel humanisme. Il propose la méthodologie de la Nonviolenace comme seule alternative pour échapper à la crise humaine mondiale. Il aborde également les thématiques du développement personnel et du développement social, qu'il traite de façon simultanée.

Dans *Le Message de Silo*, il invite à la libre interprétation de ses idées et à la libre organisation.

Parmi ses principales propositions, il aborde le dépassement de la douleur physique et la souffrance mentale.

Silo meurt chez lui, le 16 septembre 2010, dans son village natal à Chacras de Coria, dans la province de Mendoza.

*Autres ouvrages de l'auteur :*

[www.silo.net](http://www.silo.net)