

LE REGARD ET SA PROFONDEUR



Dario Ergas
Parc d'Études et de Réflexion Punta de Vacas
Septembre 2019

Traduction : Marie Ségura
Ariane Weinberger

RÉSUMÉ

J'ai étudié différents moments de l'intériorité du regard que j'ai finalement réduits à trois : l'identification, le balbutiement et l'être du regard intérieur. Je les ai décrits depuis quatre angles : l'expérience du moi et le regard, l'expérience de l'autre, le mode d'action et l'expérience de la mort et de la transcendance. Ensuite, j'ai analysé le « dehors » et le « dedans » à partir du registre du regard intérieur, et je me suis heurté aux croyances culturelles qui font obstacle à cette intériorisation. Enfin, j'ai essayé d'approfondir le mode d'action pour maintenir l'observation de soi. J'ai conclu en laissant des questions ouvertes sur le sentiment de communauté, l'action d'ensemble et les projets communs. J'ai inclus en annexe une synthèse de ce qu'a dit Silo sur l'attention.

INTÉRÊT

Il s'agit d'approfondir les registres qui surgissent dans le travail d'ascèse ; de mettre en relation le regard et son intériorisation avec la conscience de soi et l'action valable ; d'observer les résistances qui le pousse à s'extérioriser.

En outre, il s'agit aussi de considérer le déplacement du regard vers l'intérieur comme indicateur du moment de processus du travail d'ascèse.

HYPOTHÈSES

- Il est possible de distinguer des moments de profondeur du regard intérieur.
- Ces registres marquent des degrés dans l'état de conscience de soi-même.
- L'action et la réflexion sur l'action peuvent renforcer l'état de « registre de soi » et l'approfondir.

LA SURPRISE

Ce qui motive cet écrit est l'expérience du regard intérieur quand, à un moment donné, on l'expérimente comme « indépendant »¹, quand il acquiert son « indépendance » par rapport au moi et aux mécanismes mentaux. C'est comme s'il avait une consistance propre qu'on ne reconnaît pas comme « moi » mais plutôt « existant par lui-même ». Ce regard s'accompagne de l'expérience de quiétude, de sens et d'un mode d'action loin de toute forme de contrainte, « à partir du dessein ». C'est un mode d'action dans lequel un dessein vers l'unité semble se frayer un chemin, en reconnaissant l'autre dans sa liberté et son indépendance par rapport à moi.

1 Les guillemets, comme dans le Regard Intérieur du *Message de Silo*, décrivent le registre que l'on expérimente, mais ils avertissent que ce registre n'implique pas une réalité objective ou extérieure. On registre cet être « indépendant », ce qui n'implique pas l'existence objective d'une entité séparée.

J'ai placé cette expérience parmi les plus significatives du travail d'ascèse. Ce n'est pas une expérience habituelle et je ne peux pas non plus l'acquérir à volonté. Mais elle est suffisamment importante pour être une référence et pour orienter la direction de mon travail interne. C'est ce registre coprésent, de plus grande profondeur, que je prends comme référence pour différencier les degrés d'intériorisation du regard.

MOMENTS DE PROCESSUS DU REGARD INTÉRIEUR

Premier moment — L'identification : Je suis seulement moi

Expérience du moi et du regard

L'identification est un état dans lequel je suis seulement moi. C'est le seul regard que j'expérimente : je regarde. Je m'expérimente à la surface de mon corps, collé à la peau, en particulier au niveau du visage. Je regarde, et ce qui est regardé est dehors et vécu comme « réalité ». Il n'y a pas de regard vers le monde intérieur, car ce monde subjectif, c'est aussi moi, et il n'est pas expérimenté comme « subjectif » mais comme une réalité objective. L'intériorité est plate et correspond au moi. Je vis mes émotions, mes peurs ou mes euphories comme des réalités. Il n'y a pas de distance entre le moi et ce qui m'arrive, il n'y a pas de distance entre moi et mon monde interne. Je suis seulement moi, l'unique réalité existentielle que je perçois, « objective » et « externe ». Je n'expérimente pas le monde interne comme tel, je le subis, je l'endure, je le vis. Il n'y a pas un dedans ou une intériorité, l'intérieur est constitué par « moi », par le moi seulement. C'est le moment dans lequel le regard et le moi sont la même identité, ils sont identifiés. Comme je garde le souvenir d'autres états dans lesquels le regard intérieur se détache du moi, je peux dire qu'à ce moment le regard intérieur est totalement identifié et je ne peux pas le reconnaître. *Je suis seulement moi.*

Expérience de l'autre

Toi, tu es dehors, un objet particulièrement attractif, mais en fin de compte un objet. Tu peux me servir ou pas, tu peux m'être utile ou pas. Tu es en fonction de mes intérêts. *Je suis seulement moi et tu es pour moi.*

Mode d'action

À partir de cette identification du moi avec le monde intérieur comme s'ils étaient la même chose, le mode d'action est l'expérience d'un être plat, sans volume, dans un univers infini. J'agis pour satisfaire mes désirs et mes intérêts, pour détendre ce qui m'angoisse. Mes intérêts sont la réalité, et dans le monde social, cela conduit à la lutte, à l'action de force, à la violence, au désir de pouvoir et à l'asservissement [au pouvoir].

Mort et transcendance

La mort est la mort du moi, et la transcendance est à travers ses possessions matérielles, des personnes, son héritage, sa lignée, sa dynastie. Dieu est à l'extérieur, tout puissant.

Deuxième moment — Le paysage intérieur : Je suis ma solitude

Expérience du moi et du regard

Le moi s'intériorise, le regard reste identifié au moi, mais j'expérimente mon monde interne. Ma subjectivité me différencie, je suis mon monde interne, ma souffrance, ma solitude. Parfois je tombe à l'intérieur de moi en un repli sur moi-même, mais le monde extérieur exige et je dois agir. Le monde observé est teinté par l'intériorité, la biographie et les attentes, je teinte de subjectivité toute la réalité. Le monde que je capte n'est pas « objectif » mais plutôt un paysage coloré par les atmosphères de l'intériorité. *Je suis ma solitude.*

Expérience de l'autre

Tu es un monde inconnu, tu es aussi intériorité que je veux connaître, atteindre, posséder. Peut-être est-il possible de dépasser cette solitude qui m'enveloppe et t'enveloppe, pour nous rencontrer. Mais une membrane transparente, constituée de modèles, de croyances, de jugements et de préjugés nous sépare. À moins que tu t'adaptes à moi, et alors nous ne sentirons plus la séparation, nous pourrions être amis, peut être amants, et ce, pour un temps sans fin... ou plutôt, aussi longtemps que tu respectes mes conditions...

Cette membrane transparente est le moule de ma subjectivité, le paysage intérieur avec lequel je suis identifié. Je ne peux pas le voir comme un moule, comme des croyances, comme une idéation, il se présente à moi en tant que réalité. *Je suis ma solitude et tu pourrais être ma compagnie.*

Mode d'action

Mon action cherche à te mouler à ce paysage subjectif que je prends pour réel. Néanmoins, tu es aussi possesseur de ta propre subjectivité. La lutte est maintenant non seulement dans un monde objectif, mais aussi pour imposer une subjectivité. Tu es la solution à ma subjectivité, mais tu dois t'ajuster à mes modèles que je ressens comme réalité. Je crois que la formation, l'éducation, la culture, le système légal parviendront à t'ajuster à ma réalité.

Mort et transcendance

La mort est la mort de mon monde intérieur, de mes souvenirs, de mes projets, de mes affections, de mes idéaux. La transcendance c'est la célébrité, la reconnaissance, le souvenir

de moi dans la postérité. Je crois en « Dieu » comme une entité externe, en son institution ou en sa tradition. Je transcende par la reconnaissance des autres et aussi par la reconnaissance du Dieu externe.

Troisième moment — Le balbutiement du regard intérieur : Je suis le regard intérieur

Expérience du moi et du regard

Je pourrais aussi appeler ce moment le clignement du regard, plutôt que le balbutiement qui se réfère au parler et non au regarder. Le regard acquiert maintenant un autre degré d'intériorité dans lequel il se pressent lui-même. C'est-à-dire que je capte quelque chose dans l'intériorité, que je ne reconnais pas comme « moi », et que je veux attraper.

Le regard intérieur observe le moi et le monde, et apparaissent des signaux de « quelque chose », quelque chose qui est là, qui cohabite en mon intériorité, quelque chose qui s'échappe quand je l'observe, qui s'approche par moments et, quand je tourne le regard vers « lui », il s'échappe à nouveau.

Alors commence le forcing. Forcer pour le « nommer », pour lui donner un concept quelconque qui le fera apparaître à volonté, nommer « ce » qui s'insinue quand le regard s'intériorise et observe le moi. Le regard intérieur « m'observe » moi dans le monde, avec les autres, et dans ce regard il capte des signaux de lui-même.

C'est un nouveau jeu, à chaque clignement du regard intérieur, quelque chose commence à s'insinuer et je sens « quelque chose » qui n'est pas moi et vit en moi. Alors j'essaie de conceptualiser, symboliser, allégoriser, nommer pour garantir son « séjour », pour qu'il ne s'éloigne pas de moi. C'est un « locataire » que j'aime ; je veux le connaître et je veux qu'il reste avec moi ; mais en allant vers lui, sur « la pointe des pieds » pour ne pas l'effrayer, je ne peux pas le retrouver.

En jouant ainsi, je m'habitue peu à peu à cette « présence ». Je ne sais pas de quoi il s'agit, et chaque fois que j'essaie de le savoir, la présence s'évanouit et je reste seul avec son souvenir – forcé aussi –, faisant au mieux pour qu'il me revienne. Mais pendant que je joue à cette sorte de cache-cache de l'être, j'acquies une connaissance, une connaissance non pas intellectuelle mais de registres de moi-même.

Expérience de l'autre

Par moments, dans le clignement du regard intérieur, en contact avec lui-même, tu es face à moi. Je t'expérimente comme un mystère, tu es pour toi et tu n'es pas pour moi. Mes préjugés et jugements, mes appétences sont là devant le regard et je les observe, j'entends leur grincement et ça ne me plaît pas. Que font-ils là dans ma tête ? Par-delà le bruit tu es là, mystère incompréhensible. Si je maintiens l'observation de ma critique et de mon insécurité, les considérant comme de simples tensions internes et non comme des « opinions réelles » sur l'autre, à un certain moment se produit une transe vers une structure de conscience inspirée qui semble nous mettre en communication.

Mode d'action

L'action est orientée afin de rétablir l'expérience du regard intérieur qui se perd ou se déstabilise avec ce qu'il observe. Il observe la teinte des propres tensions et peurs envers l'autre, envers les relations et les liens. L'action peut décharger la tension du monde interne sur l'autre, ou elle peut différer la réponse pour réconcilier, pour restaurer la parité, la liberté de l'autre et revenir à l'expérience de son mystère. L'action s'oriente vers l'unité et se perd dans la contradiction. Dans le clignement du regard intérieur, il reconnaît la possibilité de différer la réponse, il voit des possibilités, il réfléchit et choisit.

Mort et Transcendance

À ce niveau d'intériorisation, la présence ou le souvenir de soi sont plus fréquents, ainsi que les registres quotidiens de la Force, ou plus précisément une sensation énergétique du propre corps. Je reconnais les croyances sur la mort et la transcendance non pas comme des vérités mais bien comme des croyances, et derrière ces croyances, le mystère, un vide que j'essaie de remplir. Mais si je maintiens le vide sans la hâte à le remplir, j'augmente le registre de la Force, la sensation de moi-même.

Quatrième moment — Le registre cénesthésique du regard intérieur : Le regard intérieur est

Expérience du moi et du regard

Le regard intérieur se registre lui-même, il acquiert une consistance cénesthésique, il acquiert « l'indépendance » par rapport aux mécanismes mentaux qu'il observe.

Expérience de l'autre

L'autre est un autre soi-même, tu es en moi et à l'extérieur de moi. Tu es présent en moi et je sens aussi ma propre présence en moi. Toi et moi, tu n'es déjà plus toi et je ne suis plus moi.

Sentiments de communication, de communion et de compassion nous accompagnent. Tu es une présence sacrée, sacrée tout comme lui et elle et d'autres... sacrée comme l'observateur présent en moi.

Mode d'action

La référence de l'action est l'unité de ce soi-même, renforcer cette présence en moi. Une direction vers l'augmentation du registre de soi, le registre d'unité. Un dessein d'unité se fraie un chemin et tout se met en relation et s'ordonne pour le mener à bien. Un dessein qui cherche des chemins pour augmenter la cohésion intérieure, le sentiment de communauté, l'action d'ensemble et l'union des êtres humains. Un mode d'action à partir d'un dessein qui se cherche lui-même. L'action n'est pas « propre », c'est un dessein qui « ne m'appartient pas » et qui mobilise des actions qui ne me sont pas non plus « propres ».

Mort et transcendance

Il n'y a pas de doute sur le sens ou sur la transcendance. On expérimente le transcendant dans cette présence de soi ; présence de soi en soi-même, dans les autres et dans tout. Le transcendant est, il est là, il est la matière première, substance unique, ce que nous sommes et qui, en cet instant d'intériorité du regard, est conscient de lui-même. Installé en ce soi-même, on sait que « cela » est. Le corps biologique, la conscience mécanique, sont « mus par cet autre », par conséquent il n'est pas possible d'expérimenter sa mort.

Résumé des moments de processus du Regard Intérieur

Je peux donc reconnaître quatre moments de processus :

- 1) | *L'identification*, que je caractérise comme « *je suis seulement moi* », dans laquelle le regard intérieur et le moi sont identifiés et toute expérience est vécue comme « objectivité ». L'autre est « pour moi » et le monde est une lutte d'intérêts personnels. La mort est celle du moi et je transcende à travers ses possessions.
- 2) | *Le paysage intérieur*, que je caractérise comme « *je suis ma solitude* », dans lequel le regard intérieur et le moi sont identifiés mais placés plus à l'intérieur dans l'espace de représentation. Le monde interne, ou la subjectivité, sont expérimentés comme « objectivité ». L'autre reste un « pour moi », bien que je lui reconnaisse une intériorité. Le monde est toujours une lutte d'intérêts, mais je dois capturer la subjectivité de l'autre pour le posséder. Je transcende par la reconnaissance des autres, de la famille ou des institutions.

En réalité, 1 et 2 peuvent être considérés d'un même moment, et il en sera ainsi pour le reste de l'étude.

- 3) *Le balbutiement du regard intérieur*, que je caractérise comme « *je suis le regard intérieur* ». Le regard intérieur se pressent lui-même, il observe le moi et, par éclairs, il capte qu'il s'observe. Il tente de posséder ce nouveau registre de lui-même, qu'il commence à reconnaître. L'autre se présente comme un mystère insaisissable, une liberté face à moi, mais je force aussi pour capturer cette essence qui germe de l'autre et de soi. L'action acquiert la réflexion et je peux choisir entre l'action cathartique, pour décharger des tensions, ou transférentielle, pour réconcilier et revenir au registre de soi. Je comprends mes croyances sur la transcendance et, dans le vide, derrière elles, cligne le regard intérieur. Une foi naît en moi-même à mesure que je perds foi en la mort.
- 4) *Le registre cénesthésique du regard intérieur*, que je caractérise comme « *le regard intérieur est* ». Le regard intérieur se registre lui-même, il acquiert l'« indépendance » des mécanismes mentaux, la différenciation entre moi et toi se perd, le mode d'action est impulsé par le dessein qui s'ouvre un chemin vers l'unité, la communauté, l'ensemble, l'union des êtres humains. On vit dans la transcendance.

« DEHORS » OU « DEDANS », DEPUIS LE REGARD INTÉRIEUR

Les expériences extraordinaires que nous pourrions placer dans le champ de la Force, du Double ou du Transcendant, admettent différentes interprétations. Dans le cas présent, nous considérons les interprétations qui nous aident à approfondir le regard ; des interprétations qui aident à son intériorisation et à la conscience de lui-même. Alors, le point de vue permettant d'interpréter les expériences extraordinaires est placé de façon à maintenir l'expérience du registre cénesthésique du regard intérieur, à fortifier l'expérience du regard qui prend conscience de lui-même.

Lorsque j'attribue une telle expérience à une entité qui la provoque, la conscience va se référer à des zones toujours plus externes de l'espace de représentation, et le regard s'extériorise, s'identifiant avec le moi. Si, en revanche, je suis attentif à l'expérience, sans croire aux interprétations (traductions) qui sillonnent mon intellect comme des divagations, le regard intérieur se maintient et sa reconnaissance de lui-même augmente.

Lorsque le regard atteint une certaine intériorisation, je commence à registrer le mouvement de la « Force ». C'est une expérience que nous pouvons avoir lors des cérémonies du *Message de Silo*, mais aussi dans d'autres types de situations. Par exemple, quand je vais à des endroits qui ont une « charge affective » pour moi, je peux expérimenter des sensations énergétiques à la superficie du corps, surgissent parfois des émotions ou des sentiments qui donnent les larmes aux yeux, je peux même avoir des idées ou des inspirations qui m'indiquent le chemin à suivre par rapport à mes préoccupations. Le regard intérieur « s'éveille » ou s'intériorise

aussi dans des états amoureux, dans lesquelles j'expérimente l'autre indépendant de moi et en même temps uni à moi par un sentiment mutuel.

L'intériorisation du regard peut survenir grâce à une pratique déterminée, comme dans l'*Office*, mais apparemment cela peut arriver aussi par accident, notamment quand quelque chose déclenche un souvenir « intimement chéri », ou une quelconque représentation dont la « charge affective » porte le regard vers l'intérieur. On expérimente alors immédiatement une sensation énergétique corporelle, le registre de soi augmente et on expérimente l'espace ou la distance entre soi et ce qui est observé.

S'éveiller est, depuis ce point de vue, une expérience qui se produit quand le regard intérieur s'approfondit, lorsqu'il s'expérimente comme « indépendant » du moi et qu'il prend conscience de lui-même. Je fais la différence entre cet état et l'état de repli sur soi ou celui de l'introspection, dans lesquels le moi s'intériorise et le regard intérieur reste identifié au moi. Dans ces cas-là, nous sommes plutôt perdus dans le monde intérieur et nous ne reconnaissons pas de regard intérieur observateur, qui s'expérimente lui-même. Nous sommes perdus dans les climats et les contenus internes.

C'est aussi l'intériorité du regard — pas seulement le registre tactile de la peau et des yeux — qui nous donne la référence entre le dehors et le dedans. Des phénomènes qui sont expérimentés plus à l'extérieur ou plus à l'intérieur, par rapport au regard intérieur. La sensation énergétique du corps, la « présence » énergétique de soi-même, ou la présence énergétique de l'autre, sont des moments de l'intériorisation du regard qui nous permet de registrer ces présences plus « en-dehors », plus extérieurement, plus proches de l'espace perceptuel.

Il suffit qu'à un moment nous nous souvenions d'un être aimé pour que nous commençons à sentir une sensation énergétique et, si nous nous détendons, cette « présence » augmente. Si cet être aimé est mort, s'il n'est plus dans cet espace-temps, le registre de sa présence peut être très fort. Le regard s'intériorise et je registre ces nouvelles sensations. Si j'observe en dépassant les appréhensions et les difficultés, le regard s'intériorise encore plus et j'expérimente la présence plus « au-dehors ». Le regard rentre à l'intérieur et expérimente ces présences et leurs messages ou compréhensions de son monde intérieur, « au-dehors », presque comme des perceptions, ce qui augmente la sensation de « réalité » de ces expériences.

Ces descriptions psychologiques que je fais des espaces intérieurs, tentent de montrer que le regard peut s'intérioriser jusqu'à parvenir à un espace de significations, dans lequel je prends contact avec des présences de l'énergie, remettant en cause mon interprétation habituelle de

ce qui est dehors ou dedans, de ce qu'est la vie, de ce qu'est l'autre et de ce qui est l'essentiel.

Face à la mort de nos proches, la perplexité dû à l'absence intériorise le regard, et nous expérimentons fortement leur présence. Il peut sembler ambivalent de sentir leur présence vitale plus forte et proche que dans la vie. Les croyances que nous avons sur la mort cherchent à ajuster l'expérience à la croyance intellectuelle et, dans cette lutte intérieure, la présence se dilue. Mais ce n'est pas aussi simple, car elle apparaîtra dans les rêves, des pensées subites, des coïncidences dont la raison ne peut rendre compte. Alors, au lieu de nous guider par l'expérience extraordinaire de la « présence de l'autre », nous forçons le psychisme pour le modeler à la croyance préalable ou culturelle sur la mort, croyance dans laquelle nous nous sommes formés. Ce mouvement mental pour nier l'expérience et l'interpréter à partir des préjugés, ou à partir des croyances biographiques ou culturelles, provoque contradiction et souffrance.

LE REGARD À LA LIMITE DES CROYANCES CULTURELLES DE NOTRE FORMATION

La contradiction éloigne le regard de soi et l'identifie avec les croyances et les rêveries. La réconciliation libère le regard et le rend à lui-même. Mais, que se passe-t-il lorsque ces croyances et rêveries sont enracinées dans la configuration historico-sociale de l'époque ? Que se passe-t-il lorsque je les vis en tant que vérités établies, sans paramètres me permettant de les considérer comme des vérités momentanées ou des illusions ?

La contradiction est expérimentée comme du forcing interne. Une violence intérieure dans laquelle les décisions vitales sont impulsées dans une grande mesure par le ressentiment, la revanche, la culpabilité ou un désir possessif de biens et de personnes. Dans la contradiction, je vis une rupture, une division interne entre ce que je sens, ce que je pense et ce que je fais finalement. L'action ne se justifie pas elle-même, c'est-à-dire qu'elle ne produit pas la sensation d'intégration et d'unité quand je l'exécute. Au contraire, j'ai constamment besoin d'argumenter ses raisons, et dans ce même temps, le cœur s'endurcit.

Mais sur la mort et la transcendance, la contradiction est enracinée dans les croyances culturelles avec lesquelles nous nous sommes formés. C'est ce même système de croyances, avec ses contradictions radicales, qui empêche le regard de s'intérioriser pour le transcender. L'expérience personnelle est prisonnière de ce système de croyances. Le regard est situé là-bas, attrapé par des schémas consolidés historiquement dans le système de vie social, politique, économique et culturel. Je peux croire ou ne pas croire en Dieu, mais Dieu reste une référence dans le paysage intérieur autour duquel j'ordonne la vie en acceptation ou rejet. Je peux croire ou ne pas croire en l'immortalité, mais les expériences que je vis sont interprétées

depuis les croyances de cieux, d'enfers, d'esprits ou de réincarnations, selon ce que j'ai assimilé depuis mon enfance.

Mais si la contradiction est déjà enracinée dans ma croyance sur la mort et la transcendance, ou dans les traditions que j'assume et qui m'identifient, le voyage du regard vers la profondeur et l'amplification de la conscience rencontre une limite à un certain point de l'intériorisation. Le choc du regard avec des croyances très fondamentales porte atteinte à l'identité culturelle et fait rebondir le regard dans son processus d'intériorisation.

C'est peut-être à cela que Silo faisait référence quand il suggérait qu'il y a des moments historiques plus aptes pour ce type d'expérimentation. Des moments dans lesquels les croyances culturelles sont en crise et où nous avons une certaine possibilité de déplacer leur valeur de « réalité véritable », pour traverser le mur mental qu'elles imposent. Il me semble que nous pourrions être dans l'un de ces moments.

Alors, dans l'intérêt de mener le regard vers des zones plus profondes de l'espace de représentation, nous nous confrontons aussi à des racines plus profondes de la contradiction : un système de croyances empêche le regard de s'approfondir et d'acquérir cette « conscience de lui-même ».

Ainsi, « briser la contradiction » n'est pas seulement une question de biographie personnelle, c'est plutôt cette biographie, ou plus précisément mon paysage de formation qui est délimité par le système de croyances de mon époque. C'est cela mon horizon, et quand j'essaie d'aller au-delà, je ne peux pas parce que je ne peux même pas imaginer au-delà. La contradiction s'installe dans le choc de mon expérience vitale avec ce système de vérités historiques (croyances) qui ne sont pas aptes pour le défi de me transcender moi-même, de mener le regard au-delà de la croyance, au-delà de ce que j'expérimente comme vrai.

À titre d'exemple : Lorsque se produit la mort d'un être cher, il se produit une contradiction entre la représentation de son souvenir et l'absence de la représentation dans l'espace perceptuel. Ceci provoque une intériorisation du regard et des expériences non habituelles surviennent. Ces expériences extraordinaires sont interprétées par le système de croyances de base de mon paysage de formation. Ce paysage agit comme un moule de référence que je continue de traîner et qui force l'interprétation. Même si j'utilise pour cette interprétation des images et des relations plus actualisées, je peux reconnaître en elles l'antique « ciel » ou la réincarnation du cycle agricole. En observant cette contrainte et en méditant sur la racine de mes croyances, comme le suggère la Cérémonie de la Mort, dans *Le Message de Silo*, le regard pourrait s'approfondir et, tout en douceur, commencer à ne plus croire à la vérité préalablement établie.

À titre d'exemple : La crise de l'époque met en échec les rôles féminins et masculins. Ceci peut produire la déstructuration du moi et des accès de violence, mais cela pourrait aussi aider le regard, identifié à un rôle particulier, à se libérer, à s'intérioriser pour se rencontrer lui-même et les autres d'une façon nouvelle.

À titre d'exemple : La culpabilité a organisé mes souvenirs les plus anciens et c'est sur ceux-ci que s'est construit tout le reste de ma vie. La culpabilité opère dans le tréfonds de mon action, rendant très difficile l'action libérée de tout sentiment de dette envers le monde. Mais occasionnellement, grâce au travail interne, d'autres expériences ont surgi et organisé la réalité d'une manière nouvelle. En renforçant ces expériences, à travers la réflexion et des réponses réconciliatrices, le regard s'est intériorisé à un autre niveau de profondeur, accédant à un mode d'action impulsé par le dessein et non par la culpabilité.

En synthèse, le système de croyances culturelles, sans doute approprié pour un moment évolutif antérieur, contient des contradictions enkystées quant à la mort, à la transcendance et à l'être l'humain ; ces contradictions empêchent le regard de s'intérioriser à une profondeur au-delà de la limite que le cadre culturel m'impose. Mais la crise historique ou la crise de la conscience, en ce moment de plus grande universalité, provoque un déplacement ou un vide qui permet au regard de transcender la Vérité de ce moment historique.

MODE D'ACTION DEPUIS LE REGISTRE CÉNESTHÉSIQUE DU REGARD INTÉRIEUR

C'est notre manière d'agir qui est au centre de toute la question. Tout moment de conscience se synthétise en une image qui va mouvoir le corps et se conclure en une action, laquelle, à son tour, rétro-alimentera la conscience. C'est l'action qui permet à la conscience d'augmenter sa réflexion sur soi ou de se perdre. Le mode d'action fournit l'énergie disponible, ou pas, pour l'évolution. L'action rétro-alimente la conscience dans son expérience d'unité ou de contradiction, dans son expérience de libération ou d'enchaînement, dans son expérience de souffrance ou de sens. Dans le rêve, les images déplacent des charges internes intégrant des contenus psychiques, mais dans la veille, l'image oriente et meut le corps vers le monde pour atteindre l'équilibre et la stabilité de toute la structure psychophysique.

Ainsi, ma conscience se manifeste dans un mode d'action. Ce mode d'action a des conséquences dans l'expérience même que j'ai en agissant : dans l'augmentation ou la diminution de l'énergie disponible, dans l'intégration et la libération internes, ou dans la contradiction et l'enchaînement intérieurs, et enfin, dans la croissance du sens ou de la souffrance mentale. Ceci est central et est loin des conceptions habituelles sur l'action humaine : la valorisation de l'action est référée à l'expérience de la conscience et non à une

réussite, ni à son efficacité, ni à l'accord ou au désaccord avec un système de codes légaux ou moraux. L'action acquiert de la qualité si, en l'effectuant, l'expérience est intégratrice et donne cohésion au psychisme, si elle augmente la disponibilité énergétique pour la réflexion et si les possibilités de choix sont amplifiées. Choisir, se réfère à sélectionner, parmi différentes alternatives, les réponses qui produisent la plus grande unité et la meilleure communication (nous reviendrons sur ce point un peu plus loin).

L'expérience la plus commune de la conscience est l'expérience du moi – décrite précédemment, lorsque j'ai fait référence au premier et au deuxième moment de l'approfondissement du regard intérieur : *Je suis seulement moi* et *Je suis ma solitude*. Ici, le mode d'action cherche à maintenir l'identité. L'action a pour sens d'affirmer l'identité et par conséquent se conclut en un « pour moi ». Même le transcendant est pour assurer ma survivance personnelle. L'amour envers la communauté, la famille, la patrie ou la tradition culturelle, constitue aussi mon identité et aboutit, par conséquent, en l'affirmation de mon moi. Je réalise l'action de manière contractée, possessive et pour me différencier des autres. L'expérience du moi est ce qui donne cohésion au psychisme et l'action s'oriente vers son affirmation.

La liberté de choisir dans ce mode d'action est très restreinte puisque toute action porte le même signe : affirmer mon identité et posséder ce que je veux, désire ou aime. Le choix n'est pas entre différentes réponses et actions, mais entre des objets externes. Tout est objet et le choix se limite à l'acquérir ou ne pas l'acquérir. Loin d'être libres, nous assistons au caprice de la conscience qui se constitue dans le *je suis seulement moi*.

Ce mode de conscience a dérivé à notre époque, où la liberté a été traduite en termes d'économie. Les forces économiques régulent la cohabitation et justifient l'action. Toutes les grandes philosophies de la liberté ont été dégradées et réduites au marché, à l'arbitrage de ceux qui gèrent les intérêts bancaires, les dettes et la spéculation. La vérité actuelle est que l'argent est tout, et la liberté est indexée à sa disponibilité. Ceci a transféré la liberté à des mécanismes et des structures économiques, enfermant la conscience dans le moi et exacerbant son désir de possession. Cela a produit une société cruelle envers les autres, une société qui nie tout ce que nous avons en commun. Une grande crise mondiale déborde dans tous les domaines ; une grande crise qui en même temps pourrait annoncer un grand changement.

Depuis un point de vue existentiel, la liberté n'est pas le déchaînement du désir, au contraire, celui-ci est l'enchaînement à la peur et à l'anxiété. La liberté est une expérience de réflexion face au futur, qui ralentit la compulsion et la réaction de la conscience face aux incitations. C'est me mettre avant la réaction au stimulus externe ou à l'impulsion interne. La liberté est

l'expérience d'avoir la possibilité de différer l'action et de ne pas réagir aux impulsions. C'est quand je peux choisir entre différentes alternatives de réponses, que je dispose d'un certain degré de liberté. Alors je peux choisir, ou pas, les réponses qui procurent une plus grande unité psychique et qui augmentent la réflexion. J'ai la liberté de gagner en liberté. En ce sens, il est plus correct de parler de libération, d'un processus vers, plutôt que d'une liberté figée, immobile et inexistante.

Il s'agit d'une conception de la liberté depuis l'intérieur, parmi des possibilités de réponses et non de choix parmi des objets qui sont toujours des objets. C'est une conception de la liberté en processus, qui grandit à mesure qu'augmente la capacité de différer la réponse réactive, accroissant la réflexion et améliorant l'action. C'est une conception de la liberté qui à la longue nous fait grandir en humanité.

Sortir de l'enfermement du moi est une « intention » et non une réaction. Aller au-delà de la prison du moi pour rencontrer l'autre est une intention et non pas seulement une réaction à l'échec de sa propre appétence, ou à l'échec de la société qui ne réussit pas à satisfaire l'avidité de chacun, ni même à combler les nécessités de base de millions de personnes. Dépasser le mode d'action qui cherche à satisfaire les caprices du moi requiert une « intention ». C'est-à-dire que ce ne sont pas les conditions « objectives » de désespoir et d'angoisse, ni l'échec de la société matérialiste qui, par mécanique réactive, nous permettront de construire le nouveau monde.

Il doit y avoir une intention. Je dois pouvoir choisir une direction qui me libère de l'enfermement du moi, je dois éclairer le mental pour pouvoir distinguer entre la réaction mécanique de la conscience et de nouvelles réponses vers un futur lié aux autres, vers un futur commun. Une intention à la saveur de ce que l'on aime, c'est ainsi que j'aimerais que ce soit pour l'avenir ; c'est une impulsion qui est une nécessité de libération et de sens et ne provient pas de la revendication du passé ou de la peur du futur.

Ce sont certaines expériences et la réflexion sur celles-ci qui peuvent nous enthousiasmer pour faire cette tentative, certaines expériences qui nous arrivent, parfois accidentellement, parfois parce que nous les recherchions sans le savoir et sans comprendre pourquoi elles se produisent, et parfois par un travail intentionné. Ces expériences intériorisent le regard et nous reconnaissons en nous un observateur, le regard intérieur cligne, s'intériorise, découvre un observateur qui développe une conscience de soi et un mode d'action référé à cette nouvelle expérience. Ces expériences, que le regard intérieur commence à reconnaître, se transforment en références pour l'action, se substituant au moi habituel collé à la peau. La cohésion psychique acquiert un nouveau centre, qui n'est pas le moi, mais un observateur intérieur qui acquiert de la substance, de la conscience de soi.

Il est intéressant de vérifier que ce mode d'action qui permet de gagner en énergie, réflexion et liberté, a aussi une résonance chez les autres et une répercussion sur la façon dont je traite les plus proches, ainsi que ceux qui ne sont pas de mon cercle plus immédiat. Avec l'acquisition d'un centre, on renforce un engagement de libération avec la communauté immédiate et la communauté humaine.

Nous sommes donc en train de parler d'une mode d'action depuis le moi, connu et avec des conséquences sociales elles aussi bien connues. C'est un pas évolutif intéressant, mais il a des limites, il a un plafond, et il est nécessaire d'avancer. Et nous ouvrons la porte à un nouveau mode d'action, dans lequel, par réflexion et par intention, nous élaborons des réponses pour connecter à une nouvelle expérience de soi-même et des autres. Une expérience qui transcende le moi ; car à travers le moi nous développons une action qui maintenant n'est plus référée au moi, mais à un regard intérieur qui acquiert conscience de lui-même. Ce mode d'action prend comme référence le registre cénesthésique du regard intérieur, la conscience d'un observateur qui ne se reconnaît pas lui-même comme moi et qui engendre des actions qui rétro-alimentent le psychisme vers l'inspiration, ce qui est en commun, le sentiment d'humanité.

SYNTHÈSES ET CONCLUSIONS

Il me semble que le moment de l'Ascèse nous met face à l'expérience de la conscience de soi, considérée dans cet écrit comme l'approfondissement du regard intérieur. L'accumulation des registres cénesthésiques d'un observateur ou d'un regard intérieur, transforme cette expérience en une valeur et une référence pour l'action. Dit autrement, l'action est à présent orientée pour maintenir la sensation du regard intérieur et non pour la propre affirmation. Le moi remplit maintenant la fonction d'un simple exécutant et non d'un centre ou d'un sens. Ce mode de la conscience et de l'action transcende le moi, tant dans l'expérience de l'autre que dans les croyances sur la mort.

Si l'approfondissement du regard transcende les croyances culturelles, serait-ce possible de continuer l'intériorisation jusqu'à traduire des images et des actions vers un nouveau sentiment de l'ensemble, du communautaire et de l'humain ? Serait-il possible de traduire ou de connecter un projet d'humanité ?

ANNEXE : SYNTHÈSE DE COMPILATIONS DE SILO SUR L'ATTENTION²

L'entrée dans le niveau de conscience de soi est l'attention divisée.

Nous distinguons différents types d'attention : l'attention simple, quand l'attention est aspirée par un stimulus ou aspirée par un intérêt. Ensuite, nous distinguons différents types de division attentionnelle qui surgissent durant l'apprentissage de mouvements qui, par la suite, se mécanisent. Mais ce sont les divisions les plus intentionnelles qui nous servent de porte d'entrée dans la « conscience de soi ». Par exemple, la division de l'attention de la sensation d'une partie du corps et de la perception.

Un cas de division attentionnelle qui nous intéresse, est l'attention dirigée. Dans ce cas, je suis attentif à ce qui arrive dans le monde et, en même temps, je suis conscient que je suis attentif. Je prête attention alors que je détends toute tension. Je suis attentif au monde et à ce à quoi je prête attention ; là se produit un registre cénesthésique au niveau des yeux.

L'attention que nous recherchons ne peut être forcée, parce que rapidement nous suspendrions tout exercice. C'est une attention « détendue », qui, pour nous, est une valeur d'un comportement mental lucide et attentif. Pour transformer ce type d'attention en une valeur, nous récupérons les registres de plus grande puissance interne et de goût d'être attentif. Nous convertissons ce type d'attention en une valeur d'un comportement mental auquel nous aspirons, beaucoup plus précieux que mon comportement mental quotidien. Dans le cas contraire, le fait de forcer nous fera régresser à l'attention simple et au demi-sommeil.

L'attention dirigée produit un état d'auto-observation, état dans lequel je prête attention tout en étant conscient des processus internes qui se produisent, et ce, jusqu'à déclencher le niveau de conscience de soi. Parmi les différentes formes de division attentionnelle, on suggère l'attention dirigée. Ce mode attentionnel produit des registres de dés-adhérence affective, dés-identification, diminue au maximum le degré de suggestivité des images. L'auto-observation que l'on expérimente dans l'attention dirigée ne doit pas être confondue avec l'introspection, où l'on se perd dans l'analyse intellectuelle des processus internes.

Pour nous mettre dans les travaux de division attentionnelle, nous avons besoin d'une veille sans bruit. Si le bruit augmente, nous mettrons beaucoup de tension dans la division attentionnelle, ce qui à son tour augmentera le bruit. Pour diminuer le bruit, nous utilisons la connaissance des pendules. Ainsi, pour faire disparaître une tension physique, on la tend au maximum, puis on relâche. Avec le bruit interne, nous faisons quelque chose de semblable : je

² Recueils Silo, Andres Korysma, 2017.

prends conscience de ce bruit, j'essaie de l'accentuer, de le rendre évident jusqu'à ce que la conscience s'en lasse.

L'un des plus grands bruits est le fait de s'exposer au regard de l'autre. Lorsque je tombe là-dedans, il n'y a rien à faire. Je dois faire le travail avant d'être exposé. Travailler au préalable l'attention dirigée et la conscience de soi, pour être centré au moment de l'exposition.

Dans un niveau de conscience élevé, le thème de la finitude de la vie nous est rappelé. Il y a une nouvelle approche du sens de la vie, et les choses qui nous distraient perdent de leur importance.