



## Journée de travail : Cérémonie de l'Office

7 à 8 heures

---

### Matinée (3 heures)

#### Cérémonie de l'Office

##### Plan de travail

Cette journée de travail est essentiellement une tentative de réponse à la demande de nombreux amis qui nous ont mentionné la difficulté à expérimenter la Force lors de la Cérémonie de l'Office dans nos rencontres hebdomadaires du Message.

Cette journée de travail n'est ni une retraite ni un séminaire. Ce n'est pas une Retraite de la Force. Dans le Manuel des Messagers il y a deux retraites dédiées au travail avec la Force.

Ceci est pensé comme une journée de travail avec des pratiques et des échanges en rapport avec les difficultés que beaucoup d'entre nous avons à expérimenter la Force lors de la Cérémonie de l'Office. C'est un jour pour explorer **comment créer les meilleures conditions internes** afin expérimenter la Force de façon relaxée, sans la prétention d'expérimenter des "éclairs" ni rien d'extraordinaire.

Comme le dit Silo concernant cette cérémonie : *«En réalité ce travail est simple, mais ça nous coute beaucoup de le mettre en marche »*. Nous allons avancer pas à pas, profitant du fait que nous avons tous des difficultés qui nous aideront à approfondir plus en nous-même. Nous utiliserons le paradoxe que nous aimons tant : je peux continuer à approfondir en moi-même uniquement lorsque je suis capable de reconnaître mes difficultés dans mon travail interne.

- Le travail que nous ferons sera guidé par la vidéo de Silo sur : la Cérémonie d'Imposition, faite au Parc la Reja, le 19 novembre 2006. La majorité des commentaires que nous utiliserons sont ceux que Silo fait dans cette vidéo. Cette vidéo, en réalité c'est une Cérémonie d'Imposition, mais nous n'écouterons que les premières 16 minutes qui sont totalement applicables à l'Office qui est notre intérêt.

- **Echange** par petits groupes de 2 ou 3 personnes en se posant la question : Comment avons-nous grandi intérieurement face aux difficultés de la vie qui se sont présentées ces derniers temps ?  
(durée 1h)

- **Regarder et étudier la vidéo** de 0:00 à 16:35 min  
(durée 90 min)

#### **Déjeuner**

(durée 90 min)

-----

## Après-midi (2 heures)

- **Pratique** : les procédés et les difficultés dans les différents moments de l'Office.

**Méditation préalable** (durée 10 min)

**De quoi ai-je réellement besoin ?**

SILO : *"lors de ces situations avec la Force, nous allons organiser nos demandes. Nous allons les déduire du travail avec la Force. Si nous activons cette énergie, nous allons la catapulter vers une autre échelle. Vers où ? Vers une intention. Cette intention sera vers ce dont nous avons réellement besoin. Alors, nous allons lancer cette Force que nous avons bougée, pour que s'accomplisse ce dont nous avons réellement besoin. Pour impulser. Comment cela se produit-il ? Nous n'avons aucune idée, mais nous le propulsons. Avant de commencer le travail avec la Force la suggestion serait :*

**Pratique et réflexion** : (lire tranquillement et avec du temps pour réfléchir sur chaque phrase : **de quoi ai-je réellement besoin ?... Nous n'avons pas tous besoin de la même chose. De quoi ai-je réellement besoin?... Ce serait très bon de pouvoir définir cette situation.... De quoi ai-je réellement besoin?**

**Brève pause y répétition de la réflexion**

**Commentaires**

- **Expectatives** (durée 10 min)

SILO : *"Cette cérémonie n'est pas extrêmement poétique, mais elle n'est pas non plus technique. Il ne s'agit pas de levier, de vis ou de boutons pour qu'il se passe quelque chose. Elle est poétique au sens de la position mentale qu'il serait bon d'atteindre. **Et cette position mentale est celle d'essayer de parvenir le plus possible, à l'intérieur de soi-même, sans se préoccuper de ce qui se passe dans le monde externe et dans le monde des représentations qui ont à voir avec le monde externe.**"*

Nous allons reconnaître nos préoccupations et nos attentes, et le mieux serait de les encourager à se resituer dans notre coprésence pendant un moment, de telle sorte que nous puissions simplement porter notre attention sur ce que nous sommes en train de faire.

- **Tensions** (durée 20 min)

SILO : *"Il ne va rien se passer de grave si nous laissons un peu de côté nos tensions. Ainsi, du côté du mental, du cœur et du corps, nous entrons dans ce travail relativement simple, mais en essayant de déblayer et en se demandant, et en se demandant à chacun de ces pas. Je me demande, mon mental est-il inquiet ? Je me demande, mon cœur est-il agité ? Et en même temps que je demande, je vois comment je peux assouplir tout ceci. Mon corps est tendu. Et tout en me posant cette question, j'essaie de le relâcher."*

J'observe mes tensions et mes perturbations. C'est une attention douce, observatrice. Suivre simplement ce qui est dit. Rien de plus. L'attention portée à ce qui est dit et aux sensations.

- **Pratique** (durée 5 min) :

### **Mon mental est inquiet**

*C'est bien, il est inquiet. Mais est-il réellement inquiet ? C'est sur ?... ou pas ?... Et en quoi mon mental est-il inquiet ?... Qu'est ce qui inquiète mon mental en ce moment ?... Ne pourrions nous pas baisser cette inquiétude pendant quelques secondes?... Mon mental est inquiet.*

### **Mon cœur est agité**

*Est-il vraiment agité? Ou est-il très tranquille ?...Une sorte de respiration haute l'accompagne-t-il ? ...Une sorte de petite peur?... Mon cœur est-il agité ? S'il est agité, faisons un petit effort pour nous mettre dans une situation plus douce.*

### **Mon corps est tendu**

*Ceci est plus facile.... Plus facile de situer ces tensions..... Facile de les situer mais pas de les assouplir..... Y a t-il des tensions musculaires ?..... ou sont elles plus internes.....les tensions de toujours ou d'autres ?... celles qui ont à voir avec certaines tensions particulières que chacun d'entre nous a... Mon corps est-t-il tendu.... ? Où est-il tendu ?... J'examine ce qu'est mon corps tendu.....je prête attention pendant quelques minutes.*

- Brève pause

- Pratique 2 (durée 5 min)

### **Mon mental est inquiet**

*C'est bien, il est inquiet. Mais est-il réellement inquiet ? C'est sur ?... ou pas ?... Et en quoi mon mental est-il inquiet ?... Qu'est ce qui inquiète mon mental en ce moment ?... Ne pourrions nous pas baisser cette inquiétude pendant quelques secondes?... Mon mental est inquiet.*

### **Mon cœur est agité**

*Est-il vraiment agité? Ou est-il très tranquille ?...Une sorte de respiration haute l'accompagne-t-il ? ...Une sorte de petite peur?... Mon cœur est-il agité ? S'il est agité, faisons un petit effort pour nous mettre dans une situation plus douce.*

### **Mon corps est tendu**

*Ceci est plus facile.... Plus facile de situer ces tensions..... Facile de les situer mais pas de les assouplir..... Y a t-il des tensions musculaires ?..... ou sont elles plus internes.....les tensions de toujours ou d'autres ?... celles qui ont à voir avec certaines tensions particulières que chacun d'entre nous a... Mon corps est-t-il tendu.... ? Où est-il tendu ?... J'examine ce qu'est mon corps tendu.....je prête attention pendant quelques minutes.*

*Qu'avons-nous créé avec toutes ces questions ?*

*SILO : "J'ai **créé une enceinte**, un changement intéressant pour pouvoir me mettre dans d'autres choses. C'est ce qui s'est passé. Il ne s'est rien passé de très extraordinaire, mais il s'est passé quelque chose de très utile. **J'ai créé une atmosphère suffisante pour me mettre dans ce thème de la Force.**"*

### **Commentaires**

- Pausa (durée 15 min)

- **Attention** (durée 10 min)

Les difficultés à aller plus à l'intérieur. Ici Silo a mis toutes les difficultés dans la cérémonie elle-même. Dans cette sorte de dialogue avec moi-même je dois arriver à l'intérieur, aller à l'intérieur et commencer à chercher les perturbations dans mon mental, dans mon cœur, dans mon corps, depuis l'intérieur et non pas en regardant à l'intérieur depuis l'extérieur.

L'attention que nous pouvons pratiquer est un type d'attention qui est mise plus profondément à l'intérieur de nous-mêmes, et non superficiellement. C'est mettre mon attention dans la sensation de regarder depuis l'espace derrière mes yeux ... La sensation d'être derrière mes yeux en train de les regarder. Je passe mon regard sur chacune de ces parties de mon intra-corps, faisant une sorte de "scanner" des sensations de mon intra-corps. Par le seul fait de mettre l'attention sur une zone ou une tension, sans essayer de faire quoi que ce soit, la zone commence à se détendre.

Ici la clé est de connecter avec la sensation de l'attention interne, qui est placée à l'intérieur de la tête, dans un espace derrière la zone des yeux. Pour cela j'ai besoin d'aller à l'intérieur, derrière les yeux et commencer cette conversation calme avec moi-même tandis que je bouge le regard sur les zones de mon mental, de mon cœur et de mon corps.

**Pratique** : je ferme mes yeux...je registre la sensation de mes yeux dans mon visage....maintenant je laisse cette sensation flotter vers l'arrière de mes yeux à l'intérieur de ma tête.... un peu plus à l'intérieur....je sens la sensation de cet espace derrière mes yeux... regarder mes yeux depuis cet espace... maintenant je porte attention à la sensation de cette façon de regarder.... Calmement.... sans rien forcer.... je registre la sensation de cet espace d'attention.... c'est une attention calmée, douce.... ample.

- **Configuration de la Sphère** (durée 30 min)

*Comment configurons-nous la sphère ?* Le plus important est que le registre de la sphère "coïncide" avec soi. La hauteur, si elle est proche, si elle est grande ou petite, cela n'a pas d'importance. Il ne faut pas se compliquer pour savoir comment elle arrive. L'important est qu'elle finisse dans le cœur et qu'elle se transforme en une sensation. Entre la représentation visuelle et la cénesthésie, ce qui compte c'est la sensation de la sphère, et que cette sensation s'étende. Nous allons internaliser la représentation et celle-ci va se convertir en une sensation. La sensation est le plus important. **Sans la sensation il ne se passe rien.**

**Expansion de la sphère :**

On prête attention à la sensation de l'expansion. Lorsque nous commençons l'expansion de la sphère, dans la cérémonie il est dit que notre respiration s'amplifie, que nous aurons de nouvelles sensations, des émotions et des souvenirs positifs. Ce sont toutes des descriptions de phénomènes internes qui peuvent se produire comme conséquence de notre attention sur la sensation de la sphère qui s'étend. Ceci est important. On ne met rien dans l'expérience, on ne préfabrique pas certaines émotions ou images ni l'on respire d'une façon particulière. L'attention est mise sur la sensation de l'expansion et tout arrive comme conséquence de ce que l'on a fait. Lorsque on préfabrique les registres ou on essaie de limiter les registres, on supprime ou on empêche le passage de la Force. Ainsi rien ne peut se produire avec la Force.

## Commentaires

SILO : *“Pour mobiliser cette Force nous avons besoin de deux choses :*

*Premièrement : que le travail antérieur soit plus ou moins bien fait. Si les choses et les tensions sont telles, on ne peut pas entrer en thème. La deuxième chose est qu'on ne force pas cette Force, on ne l'amène pas avec une grande intensité, mais plutôt avec calme, doucement. Cette sensation de douceur est celle qui facilite la mobilisation de la Force en nous. Tout l'antérieur a été aussi un thème de douceur interne. Qu'il n'y ait pas de tension dans le mental, qu'il n'y ait pas de tensions dans le corps, qu'il n'y ait pas de tensions dans les attentes. Tout ceci crée cette douceur.”*

SILO : *“Maintenant nous allons parler de la Force. On bouge cette énergie psychophysique avec un tonus affectif. Ceci est le point le plus important. Cette Force ne va se mouvoir s'il n'y a pas une force émotive et affective suffisante. Cette force semblable à celle de l'amour, c'est celle qui permet ces mouvements internes. Ceci est la partie poétique du travail.”*

*“Nous créons une enceinte adéquate et ensuite nous nous mettons dans notre enceinte interne et nous y mettons de l'affection, de l'affection et de l'amitié. Tout d'abord de l'amitié avec soi-même.”*

- **Pause** 15 minutes

---

## Après midi 2 : (1 heure)

### - **Cérémonie de l'Office**

Méditer sur ce dont nous avons réellement besoin.

Cérémonie de l'Office (en introduisant les courtes phrases de réflexion sur l'état de mon mental, mon cœur et mon corps).

- **Pause** (durée 20 min)

### - **Cérémonie de l'Office**

Méditer sur ce dont nous avons réellement besoin.

Cérémonie de l'Office (en introduisant les courtes phrases de réflexion sur l'état de mon mental, mon cœur et mon corps).

---

Matériels:

Le Livre Le Message de Silo

Vidéo: Silo, Imposition, La Reja. 19 novembre, 2006

Link : <http://silo.videos.mensajedesilo.cl/?cat=8>

Transcription de la vidéo (option)

---

Karen Rohn

Communauté des Mardis

Salita Le Message de Silo – Quartier Brasil

Santiago du Chili28/06/2016