Témoignage :

La retraite en Chambre de Suppression Sensorielle, un point d'étape significatif sur mon chemin d'ascèse.

Marie Prost – octobre 2026

bamaloal@yahoo.fr – Parc d'Etude et de Réflexion la Belle Idée

Ce témoignage, écrit à un mois de l'expérience relatée, n'est pas un récit élaboré et structuré. Il est une première trace écrite qui répond au besoin d'**extraire à chaud l'essentiel de cette expérience** dont le registre, au sortir de la retraite était : « *les 15 jours les plus unitifs de ma vie* ».

Un autre intérêt est de **partager avec d'autres maîtres** le témoignage de ce qui a marqué un point d'étape significatif sur mon chemin d'ascèse. Il est aussi d'**échanger à ce sujet** avec eux et elles, qu'iels aient vécu une expérience en caisson ou non, qu'iels soient intéressé.es, sceptiques ou simplement curieu.x.ses de cette expérience relativement marginale au sein de l'Ecole. Elle me semble valoir la peine d'être mieux connue et approfondie ensemble.

Plus fondamentalement, il s'agit de **remercier et de graver ce remerciement** dans mon cœur, dans ma conscience.

La retraite

J'ai effectué cette retraite du 23 août au 5 septembre 2026, à Giove en Italie, proche du parc Attigliano, selon le format décrit dans le livre « ***L'Expérience transcendantale*** »[1].

Ma décision d'y participer s'est faite en plusieurs étapes, après une tentative avortée, et suite à une proposition inattendue qui est arrivée au bon moment. Je ressentais alors le besoin de franchir un cap, dans mon action dans le monde comme dans mon ascèse.

Nous étions un groupe de 4 personnes (le nombre préconisé) hispanophones, découvrant cette proposition. Deux personnes ayant déjà l'expérience du caisson et de cette retraite se sont succédées pour nous accompagner, une semaine chacun.e. Nous avons globalement suivi les recommandations du livre, tout en préservant une certaine flexibilité.

Pour résumer les principales caractéristiques de cette retraite, je dirais que :

Il s'agit d'une retraite

- **Orientée vers l'expérience transcendantale,** de façon explicite
- **Destinée à des maîtres**, en lien avec leur travail d'ascèse
- **Longue** : 15 jours
- **Dense et structurée** : 2 à 3 pratiques par jour (entre 30 et 60 mn environ) précédées d'une méditation de même durée sur le dessein de la pratique à venir, ainsi que 2 sessions

[1] La Experiencia Trascendental, Metodología para una Ascesis con apoyo de Cámara de Supresión Sensorial – Varios autores - © Virtual Ediciones. https://parclabelleidee.fr/docs/parcsprods/ecritsautres/La Experiencia Trascendental.pdf. (Traduction française en cours).

d'écoute d'un.e autre maître pendant sa pratique (rôle de « contrôle »), des tâches techniques en parallèle demandant de l'attention, 11 jours de travail et 3 jours de pause en tout

- **S'appuyant sur un medium qui atténue fortement les stimuli externes** et permet une position allongée propice à « l'abandon »
- **Conçue pour laisser des traces** de ses pratiques, en direct et en léger différé (enregistrement audio pendant la pratique dans le caisson ; synthèse orale dans le caisson à la suite de la pratique, puis dehors juste après en vidéo)
- **Impliquant une relation d'interdépendance, d'horizontalité et de réciprocité** avec les autres participant.es, dans notre cas avec une diversité de pratiques, de cultures et de Parcs d'application
- **Invitant à progresser vers une ascèse collective**, notamment avec la recommandation de formuler ensemble un dessein commun pour les pratiques des 3 derniers jours
- **Soutenue par toute une communauté de maîtres** souhaitant développer et partager cet outil (mettant à disposition un livre/manuel approfondi tant sur le fond que sur la forme de ce travail, une bibliographie spécifique, et un important soutien logistique et humain)

<u>Le plus significatif de mon expérience</u>

L'expérience tangible de faire partie d'un ensemble humain qui expérimente pour ouvrir le futur de l'humanité, en quête de chemins conduisant à l'expérience de la transcendance (à l'image du Comité de Défense du Système Nerveux Fragilisé, dans le conte *Le Lion ailé* de Silo).

Auparavant je me sentais soutenue par un ensemble. Suite à cette retraite, le registre est celui d'être inclue dans un ensemble, d'apporter ma contribution à un tout qui me dépasse, quel que soit le résultat de mes tentatives. Cela a de grandes conséquences au niveau de la détente, de la force et de la charge affective avec lesquelles je me lance dans la pratique.

Cet ensemble humain était composé :

- Des chercheureuses de sens du passé (avec ou sans caisson) mentionné.es dans la bibliographie consultée et partiellement étudiée lors de la préparation, dont Silo,
- De l'ensemble des maîtres au niveau mondial, qui était dans ma coprésence,
- Des maîtres s'étant appuyé sur le caisson, qui ont transmis leur expérience accumulée dans le livre (Federico et les autres contributeurices),
- Des maîtres qui nous ont offert un soutien logistique et humain remarquable, avant et pendant la retraite,
- Des 3 maîtres avec qui j'ai partagé cette aventure. Grâce à notre intention mais aussi à la structure proposée, s'est établi entre nous une relation conduisant vers une ascèse collective. Le moment où nous avons cherché la formulation d'un dessein commun pour nos pratiques des derniers jours a été particulièrement significatif de la création de ce « nous ».

L'importance primordiale des temps de méditation sur le dessein.

Ce sont ces temps longs répétés systématiquement avant chaque pratique qui ont donné au dessein une clarté et une charge affective croissantes, permettant de maintenir l'effort attentionnel sur la durée et de propulser la conscience vers le profond. Ils m'ont aussi permis de vérifier avec une plus grande évidence cette affirmation du document de remise de l'Ascèse : « Sans Dessein, tu ne peux rien faire, ce serait miteux comme expérimentation. »

La grande concentration d'énergie qui accompagne ce travail attentionnel intense et soutenu sur la durée, partagé avec les autres maîtres présent.es, et facilité par un cadre très structuré. Et l'importance de la direction mentale vers le sens transcendant pour l'orienter et la canaliser.

La libération et la vérité intérieure liées au dépassement de l'auto-censure pour parler pendant la pratique, et être entendue en direct.

C'est à mon sens une des caractéristiques de ce travail avec le caisson qui le distingue de tout ce que j'ai pu connaître auparavant, et lui donne une dimension encore plus profonde.

Au début, j'ai été surprise par l'image de confessionnal qui m'est apparue, sans doute pour traduire ma pudeur. Puis j'ai joué avec elle jusqu'à la désamorcer. Comme pour toute chose nouvelle, il y a eu des tâtonnements avant de trouver un équilibre dans la verbalisation. Si on parle trop, on sort de l'état d'internalisation, on est trop dans le mental ou trop en veille. Mais si on ne parle pas du tout, on perd les traces de l'expérience. Progressivement, s'est dégagée une méthode qui m'a semblé porter ses fruits : Expérience en silence - Parole qui décrit l'essentiel - Retour à l'expérience. En général, c'était une parole synthétique qui n'explique pas, qui laisse simplement une trace susceptible d'être déchiffrée et développée après.

La confiance dans ma pratique et dans celle des autres, acquise par l'accumulation des sessions, la verbalisation, l'écoute mutuelle en direct, et les couches multiples de traces systématiques (audio, vidéo, écrite).

Quelles que soient les différences entre nos pratiques, nos expériences ou nos difficultés, ce qui ressort c'est la sincérité et la direction de notre démarche. Et le fait que nous sommes tous.tes dans une même recherche, qui est la recherche de l'humanité. De plus, l'écoute à posteriori des enregistrements s'est révélée, en elle-même, une source d'inspiration.

L'apprentissage de décrire les registres sans interprétation.

C'était une recommandation du livre. Je m'en suis rapprochée peu à peu, principalement en identifiant de plus en plus rapidement les images et pensées qui apparaissaient, en portant alors mon attention sur la cénesthésie et sur les phénomènes énergétiques, puis en décidant de lâcher l'image ou la pensée associée.

Pour soutenir cette attitude, un « mantra » s'est construit au fil des sessions : No sé y confió (Je ne sais pas et je fais confiance). Il m'a permis d'approfondir l'état de Non-savoir, le renoncement à tout, le lâcher-prise. Le registre était celui d'acceptation (de mes/nos limitations), d'humilité, d'ouverture à l'inconnu et à ce qui se présente réellement. Avec une extrême attention au moment présent et la sensation étonnante d'apprendre à « voir avec les yeux de la cénesthésie ».

Le processus de purification qui s'est révélé au fur et à mesure des sessions dans le caisson.

La durée, la densité de cette retraite et la répétition rapprochée des sessions dans le caisson visaient une saturation permettant de dépasser les limites internes. Cela créait en moi une expectative dont j'avais conscience qu'elle était un frein, ce qui m'a incité à approfondir l'intention de « faire les choses comme un but en soi ».

Au final, je n'ai pas ressenti de dépassement soudain d'un seuil, ni d'expérience extraordinaire au sens de spectaculaire. J'ai plutôt vécu une sorte d'érosion progressive des résistances sur le chemin du silence et du vide. L'accumulation des pratiques dans ce cadre soutenant a favorisé la reconnaissance des empêchements, et leur dépassement. J'ai appris à les accueillir en me relâchant, de même que pour les accidents, qui devenaient bienvenus.

Je me suis ainsi approchée d'un registre de joie et de gratitude profonde, remarquable par sa netteté et son intensité inhabituelles. Quelques images associées à ce registre sont apparues fugitivement : des chevaux s'élançant puissamment et librement dans l'espace ouvert, une clameur se transformant en chant de glorification, un plongeon en arrière dans une mer ou un puits de lumière …

L'expérience de m'engager à faire confiance, en particulier à l'inconnu, avec la certitude que faire confiance est un choix et que faire ce choix librement est l'acte le plus unitif que je puisse accomplir.

Le registre d'unité de cette expérience est ce qui m'a le plus touchée de toute la retraite. A la sortie du caisson, totalement bouleversée, j'ai fait la demande de me rappeler au quotidien de renouveler cet acte, et la personne qui m'avait écoutée m'a accompagnée dans cette demande.

Ce moment intime et suspendu reste profondément gravé en moi. Depuis lors, cet « engagement envers le phare » est devenu mon mât au quotidien comme au cours de mes pratiques.

Un style de vie basé en permanence sur l'ascèse

Une recherche mystique aussi intense et prolongée a nécessairement une conséquence sur le style de vie. Dans le cas de cette retraite, c'est devenu de plus en plus évident au fil des jours, jusqu'à ce que je réalise que l'ascèse restait centrale en permanence. Ce que je vivais dans le caisson se reflétait clairement en dehors : l'augmentation du niveau énergétique, la purification des résistances internes, l'authenticité, l'ouverture à l'inconnu, la joie, la confiance, la foi (en l'inconnu, la vie, les autres et moi-même). En voici quelques exemples :

Alors qu'au début je ressentais le besoin de dormir dès que le planning me le permettait, vers la fin j'avais un tel besoin de faire circuler l'énergie que je me suis mise à marcher plus que je ne l'ai jamais fait. Dans mes balades, j'observais l'intégration intérieure de ce que j'avais vécu juste avant, et j'ai réalisé en même temps que je cherchais systématiquement à prendre de nouveaux chemins. Peu à peu, j'ai osé tenter des aventures plus inhabituelles et j'ai pris conscience d'un besoin croissant d'exploration. Il était accompagné d'un sentiment de liberté et de jubilation inoubliable. Amplification de l'espace interne et de l'espace externe allaient clairement de pair !

Dans le quotidien, je détectais de plus en plus vite mes tensions, irritations ou climats. A l'égal de mes rêves, ils ont fini par faire partie intégrante de la retraite. Lorsqu'ils apparaissaient, je me mettais immédiatement en recherche de leur racine, faisais appel au guide et prenais note de l'enseignement ou de l'action qui apparaissait. Cela rendait le quotidien plus fluide et parfois inspiré, libérait de l'énergie, et venait nourrir les pratiques dans le caisson. Cette rétro-alimentation, ce circuit intégré permanent entre ascèse et style de vie (que je qualifierais d'ascèse avancée) est une référence de ce à quoi j'aspire.

Ceci s'est reflété dans les relations entre les participant.es, sachant que la plupart d'entre eux.elles m'étaient inconnu.es 3 mois plus tôt. Les tensions et climats étant dépassés et intégrés sur la marche, nous nous sommes progressivement ouvert.es les un.es aux autres de façon plus intime et surtout authentique. Nous avons partagé l'expérience tangible et intangible d'un « nous » soudé par l'essentiel, où chacun.e contribue avec le meilleur de soi, et où les différences sont bienvenues. Il ne m'a pas souvent été donné de vivre des relations de ce type sur 15 jours, j'ai une énorme gratitude pour le fait d'avoir eu cette chance.

De retour dans le monde dense, hors de ce cadre stimulant, il ne m'est pas facile de retrouver ce style de vie centré en permanence sur l'ascèse. Du moins ai-je maintenant l'expérience de l'avoir vécu sur une durée suffisante pour savoir qu'il m'est accessible et pour pouvoir, à l'aide des traces, en retrouver le chemin.