

Pour nos lecteurs qui s'interrogeraient sur l'origine et la nature de cette rubrique, nous les invitons à consulter la lettre de S.O.S. PSYCHOLOGUE n° 163 de novembre-décembre 2015.

Groupe du vendredi 22 décembre 2017

« P »

En travaillant la matière, je m'aperçois comment la présence et l'unité intérieure m'échappent à chaque instant. Par exemple, un moi surprend une action à réaliser et l'instant d'après l'oubli en repassant au même endroit. Ou alors en voulant achever une tâche annexe, elle me détourne de mon activité de base. Je ne peux que confirmer les propos de Gurdjieff en ce qui concerne nos *mois* multiples et notre manque d'unité intérieure. Par conséquent sur l'échelle de la raison je peux parfaitement me situer en tant qu'homme n° 4 en devenir après tant d'année de travail.

L'unité intérieure est vraiment la pierre philosophale que les hommes ont tant recherchée.

Graciela

Oui

« C »

Je vois de plus en plus ma partie négative et je suis en train de l'intégrer. Je pense que je ne voulais pas la voir.

Graciela

Oui

« M »

Cette semaine j'étais reconnaissante. Ça me donne la force, le calme et la présence.

Merci Graciela, « P » et « C ».

Joyeux Noël et bonne Année pour 2018.

Graciela

De même pour toi et pour Pierre Olivier. Travaillez beaucoup, restez dans le vouloir être.

Groupe du vendredi 29 décembre 2017

« P »

Une semaine où j'ai réalisé qu'il est préférable de faire silence plutôt que de générer du bavardage inutile.

Graciela

La parole sensée et consciente est une énergie sacrée qu'il faut éviter de dépenser pour le bavardage.

Je suis d'accord avec toi, excellente expérience de cette semaine.

« C »

Il y a un jour où j'ai pu observer ma lourdeur et ma résistance suite à des manifestations dans mon corps. En fait j'étais identifiée à une situation. Je n'aurais pas été identifiée, je me serais sentie légère.

Graciela

Je suis d'accord

« M »

Cette semaine, « P.O » et moi nous marchions dans la forêt. J'ai essayé de lui expliquer « les impressions », comment c'est une nourriture subtile très importante pour nous.

Très bonne fin d'année

Question :

Je ne sais pas si j'ai été très claire. Est-ce que tu peux nous donner une explication sur les « impressions » Graciela ?

Graciela

Oui, les impressions sont un aliment essentiel qui peut seulement se concrétiser quand nous sommes dans un état unifié et présent.

Si vous marchez dans cette forêt sans être unifiés, une pensée, une émotion peut vous rendre aveugle à cette nature que vous verrez alors en deux dimensions, un tableau lisse et presque inexistant.

Maintenant, si vous marchez dans cette forêt avec le centre instinctif, le centre émotionnel, le centre formateur intellectuel et le centre moteur éveillés, vous recevrez les impressions à chaque pas du doux craquement des feuilles mortes par terre.

Au regard, tout deviendra tridimensionnel, les sens en éveil enregistreront le temps, la fraîcheur, la chaleur, les gouttes de la rosée et les parfums des arbres.

Vous écouterez la symphonie du vent faisant bouger les branches des arbres et vous entendrez les chants des oiseaux.

L'énergie deviendra plus subtile, les perceptions toutes en éveil.

Tout ça sont les impressions qui vont alimenter votre être.

Enfin, par les perceptions, vous apprécierez chaque souffle.

Amen.

Par ailleurs bonheur et lucidité dans ce passage entre l'année 2017 et 2018.

Que l'éveil soit avec vous.

Groupe du vendredi 5 janvier 2018

« P »

Une semaine où ma pensée revenait sans cesse sur le thème du « Penser à soi ».

Aujourd'hui penser à moi est de ne plus me rendre vulnérable à la suggestion des autres, une suggestion qui va entraîner en moi des mécanismes automatiques, tel qu'un sentiment de culpabilité à ne pas faire ce que l'autre désire comme si je portais en moi le fardeau d'une éternelle dette.

J'éprouve aujourd'hui, que la suggestion provoque un premier état de ce que l'on nomme hypnose.

Graciela

« C »

J'ai vécu l'expérience d'être dans mon axe, je maintenais à distance des pensées négatives.

Graciela

C'est un stop, très clair et très bien.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté mon centre émotionnel débordé quand j'étais avec un client, au point que mon centre intellectuel ne pouvait pas prendre soin des détails pratiques.

Graciela

Donc, tu as pu constater que l'énergie du centre émotionnel ne peut pas être utilisée par le centre intellectuel formateur.

Bonne expérience, fait un stop et essaie de laisser exprimer le centre intellectuel formateur avec l'énergie qui lui correspond.

Groupe du jeudi 11 janvier 2018

« P »

Il m'est venu une réflexion à propos de l'adage « un bâton a toujours deux bouts » associé aux concepts d'objectivité et de subjectivité.

Si je considère le point d'équilibre du bâton en son milieu et que je lui donne la propriété de l'unité parfaite, nous pouvons concevoir que ce point est pour le bâton le plus représentatif d'une réalité objective, son centre de gravité.

Si je prends le bâton de la maladie, je retrouve en son milieu le fait objectif. À partir de cette position, notre subjectivité nous entraîne vers l'un ou l'autre bout du bâton. Le premier nous conduit dans les abîmes de la non-acceptation, le second dans l'appréciation et l'amour de la vie, de l'instant présent qui nous sont donnés.

Graciela

Oui, excellent travail de la semaine. Tous les événements de la vie ont leur utilité pour le développement conscient.

La maladie perçue comme une menace augmente le désir de dépasser la peur pour acquérir la conscience en face de la situation.

Cet événement demande de nous de vivre pour lui donner du sens.

« C »

J'ai pu observer, contrairement à la semaine dernière, que je faisais des stops pour arrêter des pensées négatives et que je constatais un espace entre la pensée négative et le stop, ce que je n'avais pas vécu auparavant.

Graciela

Parce qu'il y a un espace d'observation, tu fais les choses plus calmement, tu vas chercher ton axe, tu prends la perspective. C'est un stop, d'une autre qualité, réfléchi.

Groupe du vendredi 18 janvier 2018

« P »

J'ai eu l'expérience pendant le travail au calme d'un vide de toute pensée. Dans ce nouvel espace, ma présence était renforcée avec la sensation d'une plénitude absolue. C'était un instant d'un vrai travail au calme.

Graciela

Oui, quelle bonne expérience.

« C »

Cette semaine, j'ai pu observer que lorsque mon hystérie disparaissait ainsi que mon hypocondrie, cela laissait place à la présence avec la sensation du corps, des mouvements ainsi que l'espace nécessaire pour changer d'octave.

Par exemple, si je me rends compte d'une émotion ou d'une pensée négative, alors j'ai l'espace pour me rendre compte qu'il ne faut pas laisser rentrer la négativité, je stoppe, je n'exprime pas ma pensée ou mon émotion négative.

Graciela

« M »

Cette semaine, j'ai ressenti le bénéfice de notre travail. Comme je peux observer les sentiments négatifs, je peux les accompagner pour comprendre la situation au lieu de réagir impulsivement.

Graciela

Très bien « M ». C'est le passage à l'octave supérieure comme l'a évoqué « C » dans sa semaine.

Groupe du jeudi 25 janvier 2018

« P »

Dans ma communication à mon travail, je me suis retiré de mon affirmation pour laisser l'espace à l'opinion de l'autre.

Graciela

Au moment où tu laisses l'autre s'exprimer, il y a une écoute réciproque qui se fait, tu laisses ton idée fixe, tu écoutes et tu trouves qu'il y a une complémentarité entre tes idées qui avant étaient une affirmation et les idées des autres qui pouvaient être une affirmation taxative, coupante, tranchante.

Vous cessez tous les deux d'être dans une affirmation sans ouverture et à ce moment-là, les affirmations deviennent un dialogue qui va créer une complémentarité qui est une conciliation évidente.

« C »

J'ai observé que j'arrivais à ressentir l'axe. Je l'ai vécu dans la voiture quand je disais « je veux être, je peux être, j'ai le droit et le devoir d'être, je suis ».

Je l'ai vécu aussi en faisant le travail au calme et en me donnant des rendez-vous avec moi-même.

Graciela

Très bien. Ça c'est un sur effort.

« M »

Cette semaine j'ai constaté la difficulté pour moi de m'adapter à une nouvelle situation au travail, alors je me suis regardée dans le miroir pour changer mon visage et trouver un visage doux et accueillant.

Graciela

Groupe du vendredi 2 février 2018

« P »

La compréhension du travail sur moi donne un sens à mes actions et à leurs directions.

La discipline consciente en est un exemple. Ne pas céder et savoir pourquoi, ne pas laisser entrer le loup dans la bergerie.

Je m'organise peu à peu pour laisser rentrer la discipline ou qu'elle se rappelle à moi-même.

Graciela

« C »

J'ai constaté que les muscles les plus tendus en moi sont en train de se relâcher et de ce fait, je ressens une très grande fatigue. Je me rends compte comment l'énergie a été gaspillée en pure perte depuis des années.

J'ai pu observer que l'axe devenait important pour moi : penser à me mettre dans la position, évoquer l'axe, ressentir l'alignement.

Graciela

« M »

J'ai observé ma tension musculaire cette semaine dans mes épaules.

Je suis détendue après mon travail au calme, mais dès que commence ma vie au quotidien, je tends mes muscles des épaules. Je fais les stops pour être détendue, mais l'habitude est difficile à changer.

Graciela

Ne t'arrête pas, continue. Sois présente, mais détendue. On peut faire tellement de choses si l'on est détendue.

Groupe du vendredi 09 Février 2018

Philippe

Gurdjieff enseigna plusieurs exercices de travail relatifs au contrôle de la tension musculaire.

Il enseigna la relaxation graduelle des muscles pour sentir à volonté les différentes parties de son corps.

Il enseigna la sensation circulaire : nez, oreille droite, main droite, pied droit, pied gauche, main gauche, oreille gauche, nez.

Chaque race, chaque époque, chaque nation, chaque pays, chaque classe, chaque profession a un répertoire de poses et de mouvements automatiques très limités.

Chaque pose ou mouvement est un résultat d'une forme de pensée et de sentiments. Tout est relié, nos fonctions sont interdépendantes, chacune d'elle dépendant des autres.

La volonté de l'homme ordinaire pour sortir de ses poses n'est pas suffisante, un centre veut, les autres s'y opposent.

Pour briser le cercle de cet automatisme, Gurdjieff enseigna l'exercice « du stop » qui permet une étude simultanée de nos pensées, de nos sentiments, de nos mouvements. L'ordre du stop ne peut venir que de l'extérieur, il prend la place des poses de pensée et de sentiment qui s'y opposeraient autrement.

Figé dans une posture, l'homme peut s'observer, penser, se sentir, se connaître d'une manière nouvelle. C'est aussi un exercice de rappel de soi pour pouvoir entendre le signal.

« Le stop » exige une obéissance inconditionnelle au maître, seul capable d'intimer l'ordre sans risque.

Il s'agit d'une discipline d'école basée sur la conscience car le but consiste à éveiller la conscience contrairement à la discipline militaire qui agit pour accroître la mécanicité.

Question :

Graciela

Claudine

Gurdjieff transmet certains exercices pour le contrôle de la tension musculaire et certaines postures qui sont possibles à l'homme dans le cas où il sait réduire la tension inutile de ses muscles.

Il donne divers exercices tels que :

- Sentir à volonté certaines parties du corps
- La sensation circulaire
- Le stop

Chaque race, chaque époque, chaque nation, chaque pays, chaque classe, chaque profession possède un nombre défini de poses et de mouvements qui lui sont propres.

L'homme n'utilise pas toutes les poses et les mouvements qui lui sont possibles. Le répertoire de poses et de mouvements de chacun est très limité. L'homme est incapable de changer la forme de ses pensées et de ses sentiments tant qu'il n'a pas changé son répertoire de poses et de mouvements.

Toutes poses motrices, intellectuelles et émotionnelles sont liées entre elles. Tous nos mouvements, nos pensées, nos sentiments sont automatiques.

Une étude de soi non mécanique n'est possible qu'à l'aide du stop sous la direction d'un homme qui le comprend.

L'exercice du « stop » est un exercice de rappel de soi. Il est considéré comme « sacré » dans les écoles. Dans la discipline d'école tout doit être conscient, parce que le but consiste à éveiller la conscience.

L'exercice du stop nous donne la possibilité de voir et de sentir notre propre corps dans des positions et des attitudes qui lui sont entièrement inhabituelles et qui ne lui sont pas naturelles.

Question :

Graciela

François Marie

Question

Graciela

Myrna

Gurdjieff montre les différentes postures pour enlever les tensions dans les muscles.

L'homme ne peut pas changer les pensées et sentiments sans changer les mouvements mécaniques.

Le « stop » est une méthode pour pouvoir se regarder d'une façon nouvelle.

C'est un exercice de rappel de soi. Le but est d'éveiller la conscience et de changer les habitudes mécaniques.

Question

Je vois que Gurdjieff dit que l'on ne peut pas faire le stop seul.

Penses-tu que ça peut quand même m'aider si je me dis « stop » et si je reste figée pendant un moment ?

Graciela

Déroulement du groupe

- ✓ Travail au calme.
- ✓ Trois fois : Je veux être, je peux être, j'ai le droit et le devoir d'être, je suis.
- ✓ Respiration trois fois, à quatre niveaux : Aspirer abdomen côtes flottantes clavicules bout de la tête, exhaler bout de la tête clavicules, cotes flottantes et abdomen.
- ✓ Trois respirations profondes en exhalant chaque fois avec AAAAAA déclinés pour chacun selon son état interne.
- ✓ Goûter le silence à l'intérieur de son corps.

Philippe

Cette semaine, j'ai été choqué par mes interprétations, car elles se sont répétées et ont toutes pour support la négativité.

J'ai aussi remarqué que je bavardais moins, il y a comme un stop qui appelle ma vigilance et à l'origine un rejet physique de ce processus automatique.

Maintenant, ce serait bien que je ne bavarde plus à interpréter.

Question

Graciela

Claudine

J'ai pu constater que dans la détente tout est différent. Par exemple lors d'un travail au calme je me suis vue plonger plus profondément.

Question :

Graciela

François Marie

Question

Graciela

Myrna

Cette semaine mes muscles étaient moins tendus.

Je pense que le fait d'avoir parlé de ça avec Graciela et de pouvoir trouver les attitudes positives dans les circonstances difficiles peut aussi aider les muscles à se relaxer.

Question :

Graciela

Travail pour le prochain groupe :

Se poser la question à chaque lecture et y répondre : Est-ce que la lecture de cette semaine a influencé mon comportement au quotidien ?

Continuer le chapitre 17 jusqu'à « décrire des expériences très semblables à la mienne »

Merci d'envoyer votre travail tous les vendredis avant 18h.

Groupe du vendredi 23 Février 2018

Philippe

Ouspensky évoque la difficulté de la 4^e voie qui nécessite de fournir des efforts immenses. Il reconnaît son caractère exceptionnel et la nécessité impérieuse d'une aide extérieure par ailleurs inespérée. Chaque pas demande un effort, chaque pas réclame une aide, c'est pourquoi beaucoup abandonnent la voie.

Celui qui est affamé et qui a été déçu par beaucoup de chose même sans que cela soit nécessairement conscient peut rencontrer le point de départ de la voie.

Les voies d'évolution individuelle se distinguent de la voie de l'évolution générale dans laquelle l'homme évolue tout naturellement.

Dans cette voie générale, nous retrouvons ce que Gurdjieff appelle « des bons obyvates »

Ces derniers évoluent simplement selon leur conscience, ils ne font aucun mal, comprennent la vie, ont une juste évaluation des choses et un juste point de vue.

Leur perfectionnement est très long comportant de nombreuses répétitions inutiles.

Ils sont le noyau bien portant de la vie. Aucune voie d'école ne peut commencer à un niveau inférieur à celui du bon obyvate.

Gurdjieff répond à sa propre question : « Que signifie être sérieux ». « La question est de savoir envers quelles choses être sérieux ». Ce concept ne peut pas être pris relativement. Une seule chose est sérieuse pour tout le monde et en tout temps.

Question :

Graciela

Claudine

Ouspensky explique qu'avec ses compagnons de travail, ils réalisaient de plus en plus les difficultés de la voie étant donné la complexité et la diversité des méthodes de travail et de plus la nécessité d'avoir un véritable maître. Ils se rendaient compte que le seul fait d'entreprendre sérieusement le travail sur

soi était un phénomène exceptionnel qui exigeait des milliers de conditions, intérieures et extérieures, favorables.

L'homme doit apprendre à apprécier ce qu'il acquiert aujourd'hui, sans penser à ce qu'il peut acquérir demain. Il ne doit pas s'identifier au résultat. L'idée d'une voie difficile et exclusive était juste.

La question suivante fut posée à Gurdjieff : Les gens sont-ils condamnés à tourner en rond dans leurs répétitions sans aucune issue possible ?

Personne ne les choisit, ils se choisissent eux-mêmes, par accident ou par besoin d'évolution. Il y a également ceux qui ont été tués à la guerre et ceux morts de maladie, c'est différent, ils sont tombés sous une loi générale.

La quatrième voie est encore plus difficile. Pour qu'un homme puisse l'apprécier à sa juste valeur, il lui faut avoir pensé et senti, il lui faut avoir été déçu par beaucoup de choses auparavant.

Les voies ne sont rien de plus qu'une aide; une aide donnée à chacun selon son type.

L'évolution est possible pour les hommes hors des « voies ». Il y a deux sortes de voies : subjective et objective.

Ceux qui suivent la voie objective vivent simplement dans la vie, ils vivent selon leur conscience comme l'Obyvatel qui est le noyau robuste, bien portant, de la vie. Sa vie peut lui servir de voie.

Quant à la voie subjective elle englobe les quatre voies (yoga, fakir, moine et quatrième voie).

La capacité de s'orienter dans la vie est, du point de vue du travail, une qualité des plus utiles.

Question :

Graciela

François Marie

Question

Graciela

Myrna

Question

Graciela

Déroulement du groupe

- ✓ Travail au calme.
- ✓ Trois fois : Je veux être, je peux être, j'ai le droit et le devoir d'être, je suis.
- ✓ Respiration trois fois, à quatre niveaux : Aspirer abdomen côtes flottantes clavicules bout de la tête, exhaler bout de la tête clavicules, cotes flottantes et abdomen.
- ✓ Trois respirations profondes en exhalant chaque fois avec AAAAAA déclinés pour chacun selon son état interne.
- ✓ Goûter le silence à l'intérieur de son corps.

Philippe

J'étais dans la confusion et la pression, car il me manquait le temps d'ici lundi pour réaliser l'ensemble de mes engagements privé et professionnel. Il y avait la tentation de la justification pour ne pas y répondre qui ne me convenait pas.

Et puis soudain, j'ai ressenti un soulagement, une légèreté. Une considération intérieure venait de disparaître faisant place à une affirmation pour libérer le temps nécessaire.

Je viens de réaliser que mon endormissement est à l'origine de cette situation. Après avoir réalisé mes tâches que je m'étais assignées, j'ai été me coucher en oubliant totalement, comme une amnésie jusqu'au lendemain 15h, ma tâche pourtant prioritaire que je devais faire.

Question

Graciela

Tu pourras te préparer dans la voiture, structurer ton entretien avec l'aide de Claudine.

Chaque fois que tu as un sommeil tu te rends compte de ce que c'est que la lourdeur.

Quand le souvenir de l'obligation arrive, tu veux accélérer mais tu es déjà contaminé par le sommeil et tu n'es pas assez calme.

Tu dois te dire « je veux avoir le pouvoir de faire les choses quand il faut, après je peux dormir ». Je parle du sommeil physiologique, pas du sommeil de ton être.

Il y a eu une lourdeur de 6h et aujourd'hui à 22h50, le souci de la structuration du rendez-vous apparaît comme une urgence et une exigence.

C'est une clé majeure pour le travail, « je veux avoir le pouvoir de faire les choses quand il faut »

En plus tu commences ton travail, tu es sollicité, tu réponds à la sollicitation, mais si tu es éveillé, tu reprends ton travail dans le point que tu l'avais laissé.

Je parle d'élargir le champ de ta conscience objective.

Claudine

Depuis quelques temps, je suis surprise de voir la force de la phrase : « Je veux être, je peux être, j'ai le droit et le devoir d'être, je suis. ». Je ressens l'axe, l'alignement, je me sens reliée et unifiée. C'est d'une toute autre qualité que ce que je connaissais auparavant.

Ce matin j'ai vécu une autre expérience : J'étais en voiture, j'allais faire une course, je me sentais faible et fatiguée ; parfois je me sentais proche du malaise et je croyais fermement à tout ça. Pour moi c'était différent de l'autre semaine. Alors je sentais le découragement, l'abandon. Lorsque je suis rentrée à la maison je me suis rendue compte que c'était parti. J'ai donc réalisé que j'étais endormie.

Depuis je ressens une profonde tristesse, sans doute celle d'avoir été encore une fois victime de l'illusion.

Je n'ai même pas pensé à dire la phrase : Je veux être, je peux être, etc., ce qui confirme que j'étais bien endormie, dans l'illusion.

Question :

Graciela

Tu vois l'illusion, la lourdeur.

Tu me parles de ta fatigue. L'épuisement est une tentation du sommeil. Le sommeil physiologique trop lourd fatigue. Allonger les jambes et les bras sont inutiles, dors le temps nécessaire. On se réveille fatigué d'un sommeil long, plus tu dors, plus c'est difficile de remettre à faire fonctionner le corps.

François Marie

Question

Graciela

Myrna

Question :

Graciela

Travail pour le prochain groupe :

Se poser la question à chaque lecture et y répondre : Est-ce que la lecture de cette semaine a influencé mon comportement au quotidien ?

Continuer le chapitre 17 jusqu'à « »

Merci d'envoyer votre travail tous les vendredis avant 18h.