

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 27 avril 2018**

#### **Philippe**

J'ai eu la même expérience que celle de la semaine dernière où mon geste s'est interrompu. Cette fois-ci un élément nouveau est apparu. Au moment du stop, j'avais la compréhension de la cause intérieure en relation avec le stop, une cause qui fait sens pour moi. Ce geste interrompu a été celui de ne pas détruire la vie d'un insecte dehors sur la table de ma terrasse.

#### **Claudine**

Il m'est venu à l'esprit, étant donné la façon dont j'ai toujours fonctionné, qu'il est fort possible que je ne sois pas toujours suffisamment sérieuse dans le travail. Ma façon de faire était toujours d'aller vite et de penser : affaire classée, comme pour me débarrasser, alors je m'observe pour changer. Cette semaine j'ai pu observer de la nervosité dans mes mains, ce qui me conduit à ne pas être précise dans mes gestes.

#### **Graciela**

Tu vois, tu dénonces un mensonge et comment on peut se mentir à soi-même. J'ai observé plusieurs fois que tu allais vite. À ce moment, quand tu veux liquider le travail, tu n'avances pas pour toi-même. Très bonne semaine, très bonne observation de toi en situation.

#### **Myrna**

Cette semaine je me suis observée à un moment où j'étais impulsive, j'ai donné une commande à quelqu'un au lieu de demander avec douceur.

#### **Graciela**

Myrna, prend la bonne distance, cela pourrait te faciliter d'être plus douce.

### **Groupe du vendredi 4 mai 2018**

#### **Philippe**

Confronté à la tentation de la paresse, cela m'a amené par association à penser à ma lourdeur. Il m'est alors apparu que l'action ou la tentation de la paresse est brève. Elle apparaît puis disparaît quelque soit la réponse qu'on lui donne puis elle réapparaît et ceci de façon ininterrompue. La lourdeur au contraire m'apparaît comme un état déjà bien installé à partir de la répétition de la paresse, d'une paresse non combattue. Cela m'amène à la dépression qui m'apparaît alors comme un stade plus avancé de la lourdeur, ayant également pour origine la paresse.

#### Question

Qu'en penses-tu Graciela ?

#### **Graciela**

Que c'est exact. Tu vois le rôle fondamental de la paresse pour alimenter la lourdeur et la dépression. Je suis d'accord. Cette structuration que tu as faite est très logique et très objective. C'est une semaine très bonne pour la découverte de toi-même.

#### **Claudine**

J'ai vécu des remords de conscience, car je me suis rendue compte que je m'étais rendormie. J'ai pu observer des pensées négatives, des mensonges.

#### **Graciela**

Ne fais pas de remords de conscience. Fais des constats. Tu constates que tu t'es endormie et c'est tout.

C'est pour éviter que tu te sentes coupable, que tu te juges comme en étant coupable. Le jugement sort de l'égo, le remords de conscience aussi.

Au moment où tu as un remords de conscience, tu es bien endormie en train de te juger (on gardera en mémoire que pour avoir un vrai remords de conscience, il faut une conscience objective éveillée. Avec une conscience objective éveillée, tu peux conclure que c'est un événement qui appartient au passé et que tu ne peux pas changer.

Le vrai remords de conscience fait qu'il te dit que dans le futur ça ira mieux.

Si cette chose du passé me fait mal aujourd'hui, j'essaierai de ne pas le faire pour éviter la souffrance que je suis en train de vivre aujourd'hui à cause d'une erreur du passé.

Tes larmes, c'est pour le passé que tu ne peux pas changer aujourd'hui, elles sont liées à ta contemplation de l'horreur de la situation, c'est du vrai parce que c'est physiologique, signe d'un corps blessé.

### **Groupe du vendredi 11 mai 2018**

#### **Philippe**

Avant de poursuivre un travail, fatigué j'ai décidé de m'allonger 5 mn dans le lit, habillé et sous la couette.

Allongé, Il y avait ma décision que je souhaitais respecter et ce bien être que je souhaitais prolonger à la porte d'un sommeil menaçant.

Une énergie nouvelle est apparue, celle de me rendre bien plus présent à ce moment délicieux, puis j'ai repris mon travail.

#### **Graciela**

Parfait, c'est incroyable ce moment d'éveil où rentre la force d'un nouvel accumulateur.

#### **Claudine**

Cette semaine j'ai pu observer que je ne terminais pas toujours mes tâches sous prétexte que je me sentais fatiguée. J'ai compris que c'était la paresse.

#### **Graciela**

Parfait, quelle découverte, c'est bien.

#### **Myrna**

Gurdjieff est un très bon exemple pour commencer, entretenir et achever.

Je constate que j'ai une bonne énergie quand je me fixe des objectifs, pour aujourd'hui, pour la semaine, pour l'année et pour ma vie.

#### **Graciela**

Il y a tellement de choses à dire que je préfère ne rien dire, parce que par où commencer ?

### **Groupe du vendredi 18 mai 2018**

#### **Philippe**

Je peux raccrocher la pensée, l'expérience de Gurdjieff à ma pensée et à mon expérience. Je sais que c'est du vrai pour le vivre.

Gurdjieff évoque sa fragilité structurelle qui s'oppose à son conscient, il évoque la lutte permanente entre son conscient et les expériences automatiques vécues par sa nature.

Mais contrairement à Gurdjieff, je constate mon manque de vouloir ou un vouloir encore jeune.

Ce que j'aime dans ce constat, c'est qu'aujourd'hui je peux donner un sens, comprendre avec conscience l'origine de ma souffrance. Aujourd'hui, je peux dire « Je sais parce que je le vis »

Par exemple, un de mes processus psychiques automatiques conduit à la dispersion. J'interromps une tâche pour en commencer une autre ou pour m'accorder un moment de détente ou parce que j'ai faim. Je le fais, mais je n'ai rien décidé, où est mon vouloir ?

#### **Graciela**

Je veux finir pour manger, je veux finir pour un moment de détente, commencer, continuer, achever, entretenir.

C'est curieux, mais en faisant les choses jusqu'à l'achèvement, au fur et à mesure que la conscience s'épanouit, la sensation de sacrifice diminue jusqu'à disparaître.

**Claudine**

Cette semaine j'ai observé une petite voix présente en moi et qui me disait : apprécie ce que tu fais, apprécie ce que tu manges. Elle me permettait de revenir à moi quand j'étais absente.

**Graciela**

Bonne semaine. Tu t'es observée en situation.

**Myrna**

Je constate que je fais beaucoup de choses automatiquement avec trop de moments d'endormissements.

**Graciela**

Quand tu observes ton endormissement, tu es en train de travailler. Au fur et à mesure que tu avances vers ta conscience objective, tu perçois clairement tes états d'endormissement.

Pour moi, il s'agit d'une bonne semaine de travail sur toi.

### **Groupe du vendredi 25 mai 2018**

**Philippe**

Cette semaine j'ai lutté contre ma dispersion à partir de mes prises de décisions qui ont structuré toute mon activité.

Je vivais une tension sans violence et puis la tâche achevée, je ressentais plus de force, plus de joie.

**Graciela**

C'est bien

**Claudine**

J'ai pu observer en moi ce que tu as dit Graciela, c'est-à-dire, que j'ai vu l'ego disparaître et laisser place au positif.

**Graciela**

Bravo.

**Myrna**

Cette semaine j'ai constaté que quand je ne comprends pas une situation, je prends le temps pour laisser venir et contempler, pour ne pas mal interpréter.

**Graciela**

C'est avec ça que tu as pu comprendre ce que tu as amené à ta séance. Accepter ta part de complicité dans les événements difficiles avec les autres.

Bonne continuation Myrna.

### **Groupe du vendredi 01 juin 2018**

**Philippe**

C'est peut être en relation avec la réponse que tu as faite à Claudine dans le groupe du 4 mai « Tes larmes, c'est pour le passé que tu ne peux pas changer aujourd'hui »

Il m'est alors apparu cette semaine que le présent était « Espoir » et le passé « Désespoir », quand le passé envahit et étouffe le présent.

Par ailleurs, je ressens concrètement, physiquement l'Espoir dans le travail sur moi-même.

Question

Graciela, tu as aussi évoqué une trilogie avec le mot Espoir, quel est-il ?

**Graciela**

Remords, effort, espoir, ce qui résume en trois mots le travail sur soi.

Le remords déclenche la souffrance volontaire et le travail conscient, c'est un éveil.

Il provoque à aller vers la souffrance volontaire. Si l'on ne connaît pas le travail conscient et la souffrance volontaire, le remords dégrade la personne, parce qu'il n'y a pas d'évolution possible, donc tout est arrêté dans la culpabilité.

**Claudine**

J'ai observé la paresse de mon centre intellectuel, j'ai pu voir qu'il ne voulait pas faire d'effort, chercher, réfléchir, alors le mensonge est là.

**Graciela**

Excellent, tu as raison.

**Myrna**

L'important c'est d'être présent, conscient, pour comprendre, être reconnaissant pour ce qu'on a reçu et être responsable dans notre vie.

Ce chapitre m'aide à penser à mes buts et à organiser mon temps pour les accomplir.

**Graciela**

Excellente semaine Myrna.

### **Groupe du vendredi 08 juin 2018**

**Philippe**

A propos d'un de mes rêves, a émergé la question « Evoque t-il ma partie psychique ou ma partie physique. J'ai alors eu la compréhension que les deux parties ne formaient qu'un tout.

Le corps manifeste en tout et partout notre psychisme. Dès lors la question ne se posait plus, mon rêve évoque une transformation de mon psychisme qui affectera ma personnalité d'une façon ou d'une autre, qui changera ma façon d'être dans le monde.

**Graciela**

Excellent. Cela est le produit du travail sur soi. C'est une révélation. C'est grâce au travail que l'on peut arriver à avoir ces révélations.

**Claudine**

Je remarque depuis quelque temps un changement dans le travail au calme, c'est-à-dire, que je peux plonger en moi et me retrouver dans un espace beaucoup plus calme et libérateur où je peux évincer des parasites avec plus de facilité.

J'ai pu constater mon vouloir, c'est-à-dire, que je n'avais pas envie de faire quelque chose et malgré tout je l'ai fait, comme si je ne tenais pas compte de cette non envie.

**Graciela**

Parfait, c'est la façon de lutter.

### **Groupe du vendredi 15 juin 2018**

**Philippe**

C'est en décidant de manger lentement que j'ai réalisé que je ne le pouvais qu'avec la présence.

Décision et présence étaient intimement liées. La présence me rappelait ma décision.

Ce petit exercice est remarquable, car si court soit-il, il permet d'évaluer par extrapolation la présence que nous pouvons avoir dans une journée.

**Graciela**

Excellente semaine et excellente découverte.

Cela change tout. Dans le repas du Tremblay et de la Maison de Paris, tout se passe lentement et dans un silence profond. La présence pendant ces repas est remarquable, c'est une solide présence partagée. On peut manger consciemment. Le silence aide beaucoup à manger lentement, à goûter ce que l'on mange.

**Claudine**

En lisant ce texte de Gurdjieff, une phrase a éveillé ma conscience : « Mais lorsque l'intensité de mes préoccupations intérieures au sujet de mon activité littéraire eût diminué, ce qui permit à ma nature de pouvoir prendre intérêt à des questions étrangères à la tâche que je m'étais imposée ».

Si je remets cette phrase dans mon contexte d'après mes processus cela donne « Lorsque l'intensité de mes préoccupations intérieures au sujet de mes pensées négatives aura diminué, cela me permettra de libérer mes centres émotionnel et intellectuel afin d'accéder à un autre niveau de compréhension.

Par ailleurs, cette semaine j'ai pu observer des tics au niveau de ma tête, de mon cou et de mes mains.

**Graciela**

Je suis d'accord.

**Myrna**

Mon travail me donne la possibilité de pratiquer « cacher mes sentiments », avec mes clients.

**Graciela**

Excellent travail, apprends à t'observer en situation de cacher consciemment tes sentiments.

Qu'est ce qui se passe à l'intérieur de toi, comment tu te sens en cachant tes sentiments volontairement ?

Ta semaine est un commencement pour Claudine à réfléchir à ce que cache ses sentiments à travers des mouvements compensatoires.

Vous voyez la synchronicité et l'importance du travail de groupe, comment la réflexion d'un élève peut mobiliser le travail sur soi des autres élèves, mais pour cela il faut être un vrai groupe.

### **Groupe des 22 Juin – 29 Juin et des 6 - 13Juillet 2018**

**Philippe**

Mes observations se sont concentrées principalement sur la manifestation de mes multiples « je ».

Un petit « je » décide une chose, un second une autre chose. La confusion s'installe, entraînant une inertie puis une lourdeur.

En prenant avec force une décision, j'ai constaté que seul le vouloir permettait de se sortir d'une telle situation. Il devait intervenir pour arbitrer, renforcer l'un ou l'autre moi, prendre une décision et s'y tenir malgré les obstacles rencontrés intérieurement et extérieurement.

Le vouloir doit être présent et se manifester pour stopper la prise de pouvoir anarchique des petits « je ». Il intervient alors comme un stop.

J'ai pu aussi observer dans ma vie sociale, que je partais dans le jugement lorsque je ne trouvais pas la situation à mon goût. Il m'est alors apparu que je n'étais pas présent à moi-même. Je revenais à moi-même, je m'installais dans mon axe et je laissais passer paisiblement la situation en restant vigilant au maintient du rappel de soi.

**Graciela**

Très bonne observation et expérimentation.

Cette ambiguïté qui demande le silence pour l'observation de soi. Tu fais le stop et à ce moment rentre le vouloir qui permet une conciliation, donc un choix..

**Claudine**

J'ai travaillé principalement sur le fait de prendre de la distance par rapport à l'ego. Lorsque je le voyais, je le repoussais et donc il disparaissait.

Lorsque j'avais des pensées négatives, je les repoussais.

D'autre part, j'ai travaillé sur ma peur en montagne, la peur de l'espace. Nous étions dans les Gorges du Verdon et je sentais que je n'avais plus de jambes. Il y avait une avancée dans le vide au-dessus des gorges. Alors j'ai décidé d'avoir des jambes et quand je me suis sentie prête j'ai avancé jusqu'à la rampe en faisant pa ma.

Parfois, je me suis rendue compte que j'avais besoin de plus de concentration, que c'était trop superficiel, je le sentais dans mon corps. Alors je marchais en faisant également pa ma et en me concentrant sur pa ma. J'avais cette sensation alors de marcher d'un pas plus sûr.

**Graciela**

C'est parfait.

**Myrna**

Je constate mes réactions trop fortes, par rapport à la situation.

C'est un problème d'autoritarisme je pense. Est ce que tu es d'accord Graciela ?

Je veux que les choses se passent bien et quand il y a des problèmes à résoudre, j'ai des réactions excessives.

**Graciela**

Je suis d'accord Myrna. Avant de parler, va te regarder dans la glace et fais une photo de toi que tu regarderas périodiquement, tu verras le regard de l'autoritaire comme une guillotine qui apporte la mort, mais pas la conscience objective.

Modération s'il te plaît. La dernière chose qu'un autoritaire peut changer, c'est le regard, le regard est plus terrible qu'une parole blessante. Modération et paix. Change ton regard, tu peux te faire des ennemis et ce n'est pas nécessaire. La conciliation Myrna, la conciliation.

### **Groupe du vendredi 20 juillet 2018**

#### **Philippe**

Je me suis rendu compte à plusieurs reprises que mon interprétation stoppait l'écoute. J'entendais alors ce que mon interprétation disait et non pas ce que l'autre me disait. À l'une d'elle, j'ai remarqué que c'était la partie négative de mon centre émotionnel qui avait déclenché une interprétation négative à partir de la peur.

J'ai aussi vécu la chose suivante : Une situation me dérangeait. Je m'installais sur ma terrasse en regardant la table, endormi et identifié à mon état d'âme. Survient le rappel de moi et le stop. Je décide de lever la tête, je remarque la beauté des nuages dans le ciel bleu, je reçois les impressions et je suis heureux.

J'ai remarqué en jouant au ping-pong avec mes petits enfants que j'étais particulièrement dans mon axe, bien présent, car je décidais de la manière dont j'allais jouer chaque adversaire, chaque partie. Le but extérieur secondaire était de gagner la partie. Mon but intérieur essentiel était d'apprendre de mes erreurs. Je jouais pour me mettre en difficulté et travailler mes faiblesses au jeu. Je n'ai jamais perdu volontairement une partie, toujours à faire de mon mieux en me rappelant mon objectif.

#### **Graciela**

La chose la plus importante sur le travail sur soi, c'est écouter. En analyse je dis souvent « Laisser venir, contempler, comprendre et beaucoup plus tard interpréter à partir d'un niveau de conscience. Laisser le temps de la compréhension. La clé, c'est la compréhension. Cela se fait avec la rapidité selon l'état de notre conscience éveillée.

Une fois que l'on a fait ce parcours, on peut répondre.

C'est l'observation de soi en situation. Je viens de nommer l'attention divisée, l'observation de soi en situation.

#### **Claudine**

Cette semaine où nous étions six à la maison, j'ai pu observer que parfois je m'étais laissée débordée.

#### **Graciela**

Très bien.

#### **Myrna**

Hier soir je me suis promenée dans les rues. Autour de moi, il y avait des grands arbres, le vent soufflait dans les arbres, les impressions me donnaient la paix et le bonheur. Ce sont des choses simples, mais nourrissantes pour l'être.

#### **Graciela**

Absolument d'accord.

### **Groupe du mercredi 01 août 2018**

#### **Philippe**

J'ai fait un travail au calme très dur. J'ai dû lutter pour ne pas l'interrompre. J'étais assis sur le lit. Le travail terminé, je me suis levé précipitamment et je me suis fortement cogné la tête sur un coin de la fenêtre ouverte.

#### Question

Quelle est l'origine de cette violence faite à moi-même ? Une mécanique frustrée ou la puissance d'un vouloir m'éveiller ?

#### **Graciela**

Les deux choses sans aucun doute. C'est l'aveuglement de la confusion, tu n'étais pas dans le vouloir et tu n'acceptais pas d'être dans le non vouloir. C'est la marque, le signe du combat qui a eu lieu. Mr M.D. disait « si le vouloir n'est pas là, il faut s'interdire de travailler ». Pour se punir, il faut s'interdire de faire le travail au calme mettons pendant 4 heures. Il faut que l'envie te dévore. On doit être responsable du rappel qui nous est donné, se mettre sans son axe avec sérénité, laisser venir.

#### **Claudine**

Je me suis surprise à ne pas écouter quelqu'un qui me parlait. Je donnais l'impression d'écouter, mais en moi je n'étais pas libre dans ma tête, j'étais en train de compter ou bien j'étais en train de penser à quelque chose qui m'angoissait.

Je commence à voir le calme s'installer en moi comme il est dit dans mon rêve.

#### **Graciela**

Tu es absente, pas présente simplement. Quand tu comptes, tu es présente, très bien. Ne te laisse pas envahir par les fantasmes.

#### **Myrna**

Mon but c'est de laisser venir, contempler, et seulement après, comprendre la situation et la marche à suivre.

J'arrive à faire ça quand, par exemple j'ai le temps de réfléchir à une situation qui ne me demande pas une réponse immédiate.

Mais le mot « non » sort trop souvent de ma bouche quand je dois donner une réponse immédiate. Et le « non » est trop final, trop dur. Alors j'essaie d'apprendre comment répondre en douceur pour que ça devienne une communication de respect et de négociation.

#### **Graciela**

Très bien Myrna.

### **Groupe du vendredi 03 aout 2018**

#### **Philippe**

Je suis confronté à un sommeil terrible qui se manifeste par des oublis et des actes manqués répétés. Cette force apparaît comme impitoyable, une force qui n'autorise aucun répit, aucune faiblesse.

#### Question

N'est-ce pas une incitation à travailler davantage, alors cette force d'endormissement agirait comme un facteur de rappel de soi ?

#### **Graciela**

Dans la question, tu es en train de te justifier de ton sommeil, mais je suis d'accord parce que cet état t'oblige à voir que tu es beaucoup plus présent que tu ne le penses parce que tu vois ton endormissement. Dans ce sens c'est positif.

Mais dans ta question, c'est comme un enfant qui a cassé un objet et il dit à sa mère « de toute manière maman personne n'aimait cette statuette ».

Je te conseille, quand tu contemples ton endormissement, arrête tout pour te questionner, comment et pourquoi ce sommeil m'est arrivé.

Quel a été le thème déclencheur du sommeil ? Si tu veux avancer, il faudra te questionner tout le temps au sujet du sommeil de ce moment.

**Philippe** : Le déclencheur a été mes vacances où je me suis vu et senti ne pas travailler.

**Graciela** : Aurais-tu pu être un touriste éveillé ? Tu étais identifié au rôle de touriste, c'est comme une espèce d'inflation de l'ego.

**Graciela** : C'est bien d'être un Maître de Gurdjieff. On va direct dans l'interprétation au cœur de la question.

**Philippe** : Tu fais la conciliation.

#### **Claudine**

Je me suis fixé un but, celui de ralentir ma façon de faire, bien que je sois plus calme qu'avant. Cela demande le sur-effort. Je décide d'en être capable.

**Graciela**

Oui, quand tu vas plus vite, tu peux moins t'observer. C'est très bien. Rappelle-toi, tu voulais toujours te débarrasser de faire en allant plus vite et commencer une autre chose et la finir vite encore. La série se répétait. C'est un automatisme.

**Myrna**

Cette semaine, je me suis rendue compte de mes pensées d'angoisse avant d'aller au lit et j'ai décidé d'avoir des pensées positives et de lire les prières avant de m'endormir.

**Graciela**

Excellent Myrna. « Le Seigneur est mon pasteur, rien ne peut m'arriver ».

**Groupe du vendredi 10 aout 2018**

**Philippe**

Cette semaine a été plus paisible avec une meilleure présence. J'ai souvent évoqué le groupe et je sentais l'énergie me remettre dans mon axe.

**Claudine**

Je me sens profondément touchée par ce texte, cela raisonne en moi. Je ressens comme une construction où les choses deviennent de plus en plus claires. Comme il est dit dans la Bible : « Si vous vous aimez vraiment, n'aimez pas votre vie ainsi, et alors vous sauverez votre vie ».

**Myrna**

Des fois quand, après mon travail au calme, je dis Je veux être, je peux être, j'ai le droit et le devoir d'être, je suis,..... je suis bien présente, des fois c'est mécanique.

**Groupe du vendredi 17 aout 2018**

**Philippe**

Nous avons réalisé ensemble (Graciela, Claudine et moi-même) un travail au calme sans nous concerter alors qu'était diffusé une musique au piano de Jean Sébastien Bach. C'était une extraordinaire opportunité et communion réalisées dans un travail au calme à partir de la décision de trois individualités indépendantes.

Ce travail au calme fut pour moi très profond et salutaire.

D'autre part, j'ai pu constater dans ma relation avec un chaton, que son attention était monodirectionnelle. J'ai également constaté que je découvrais et que j'avais la compréhension ultérieure des stratégies d'approche que je développais chaque jour à partir de mon centre émotionnel et qui se sont avérées par ailleurs pertinentes. Je découvrais aussi, ce qu'il ne fallait pas faire, en particulier ne pas avoir peur de faire peur au chaton, simplement être dans la douceur d'une approche directe, bienveillante et consciente.

**Graciela**

Soyez vivants. Un touché conscient est un partage étrique. En étant unifié, tu peux avoir la compréhension globale de ce qui t'est donné.

**Claudine**

Cette semaine, j'ai effectué l'exercice numéro quatre et je me suis rendu compte que je ressentais la même chose dans mon index et mon majeur.

**Graciela**

C'est trop rapide, sois patiente, continue.

**Myrna**

Cette semaine j'ai constaté les changements de mes états d'âme. Quand j'ai observé ma colère, je l'ai laissé partir et je l'ai remplacée par la paix.

**Graciela**



Je suppose que tu l'as accompagnée dans son départ, sans la couper violemment ?  
Il faut l'accompagner jusqu'à son extension.

### Groupe du vendredi 24 aout 2018

#### Philippe

Cette semaine mon attention était portée par l'observation de la manifestation de mes moi multiples. Le combat qui se livre en moi ou l'absence de combat après avoir cédé à la tentation, le jugement qui tente à se manifester ensuite.

Par ailleurs, je me suis interrogé sur ce que l'on nomme l'ego.

#### Question :

L'ego est-il une entité unique en nous ou bien, est-il également multiple et au service exclusif d'un moi ou d'un groupe de moi ?

#### **Graciela**

L'ego est seul.

Au commencement de la vie, c'est une défense, mais peu à peu au fur et à mesure que l'on devient conscient par sa volonté, la personnalité déplace l'ego jusqu'à son abolition complète.

Dans un degré de conscience objective, l'ego en tant que défense de l'homme ne sert à rien, il est dégonflé et ne sert à rien de plus qu'à des moments d'endormissement dont l'être n'est jamais assez libéré.

Avant le travail sur soi, l'ego est comme un théâtre où les moi différents peuvent jouer leurs rôles, mais l'ego est un pour chaque homme.

Avec la conscience objective, l'ego n'est qu'une tentation dans les moments d'endormissement de l'homme.

#### Claudine

J'ai travaillé à transformer le négatif en positif et j'ai pu constater que souvent le négatif reprenait le dessus.

#### **Graciela**

Très bien, oui, continue

#### Myrna

Cette semaine, après avoir parlé de mes rêves avec Graciela, j'ai constaté que j'étais parasitée par des pensées qui étaient délirantes. Alors je suis vigilante, c'est une perte d'énergie.

#### **Graciela**

C'est juste, tu trouves la solution.