

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 31 Août 2018**

En raison de la paresse de l'homme, à chaque génération un « quelque chose » augmente en intensité. Ce « quelque chose » contraint l'homme à rechercher toujours plus une tranquillité égoïste qui le retire de la vie générale sur terre.

#### Question

Ce « quelque chose » n'est-il pas l'ego ?

#### **Graciela**

Oui, c'est l'ego. Par l'action consciente, l'ego diminue et la paresse s'éloigne. L'on abandonne lentement l'orgueil et la peur, parce qu'ils s'installent quand la paresse cherche l'homme et le pousse vers le bas.

L'homme, avec sa paresse, désire sans cesse ce qu'il considère comme étant la paix

#### **Graciela**

Ce n'est pas une vraie paix, c'est s'échapper à une réalité.

Un homme en paix est un homme conscient qui est dans la vie. La paresse est un endormissement global perçu par l'homme qui veut devenir conscient. À ce moment, il ressent une espèce de culpabilité qui l'éloigne de la paix consciente qu'il cherche.

L'homme se met alors dans une position d'abandon pour mieux s'endormir.

#### « P »

Confronté à une situation difficile sur le plan humain, je sens en moi une présence physique intégrale, un axe solide.

Je sens que le centre de gravité de cette sensation intégrale se situe dans mon plexus solaire qui diffuse de toutes parts comme des rayons.

#### « C »

Cette semaine a été forte en émotion avec le décès de Dylan (fils unique de 18 ans de ma belle-fille). J'ai observé que, lorsque la mort de Dylan est arrivée c'était presque une délivrance, car avant lorsque je téléphonais ou que je recevais un appel je ne savais pas ce que j'allais entendre et cela me faisait souffrir.

J'ai pu voir cette semaine que, par moment il m'était impossible de voir du positif.

#### **Graciela**

Dans cette situation dis non à la négativité.

### **Groupe du vendredi 07 Septembre 2018**

#### « P »

Ce week-end, j'ai honoré et accompagné Dylan à sa dernière demeure sur terre, à Grignon en Savoie. Je me sentais très présent et aimant, il n'y avait pas d'espace pour autre chose.

J'ai vu la synchronicité des événements que j'interprétais comme des signes favorables aux choix que j'avais exprimés.

J'ai été confronté à l'ignorance et à la peur qui conduisent à poser des actes non conscients.

Ma présence me rendait très disponible dans la vie pour la famille, mes petits enfants.

Au retour, je sentais un élément nouveau qui venait s'ajouter à cette force d'amour que je continuais à éprouver. Ce n'était pas la tristesse. Alors, les mots sont venus, « je pleurais de l'intérieur ».

#### « C »

J'ai pu observer lors des funérailles de Dylan que j'étais restée dans mon axe et que j'étais calme.

C'est le lendemain que je commençais à ne plus me sentir bien, car le retour à la maison approchait. J'ai compris que c'était la peur de me retrouver seule avec mes peurs et mes angoisses. Je ne dois plus accepter cela et décider moi-même de ce que je veux vraiment.

### **Graciela**

C'est une énorme découverte, c'est très juste. Ta semaine est très importante, on se confronte et la réponse émerge.

### « M »

Hier soir j'ai constaté que j'étais en train de faire mon travail au calme d'une façon automatique. Alors j'ai fait un stop et j'ai recommencé.

### **Graciela**

Mais au moins tu étais présente, donc tu as pu te voir et arrêter le mouvement mécanique.

C'est très important que le « Je suis » résonne dans ton centre émotionnel, surtout que, dans ton cas, tu pars rapidement dans le centre formateur intellectuel dont l'énergie est beaucoup plus lente et tu plonges alors dans des pensées obsessionnelles.

## **Groupe du vendredi 14 Septembre 2018**

Pour la première fois, je ne suis pas en accord avec Gurdjieff quand il affirme que nos rêves sont stupides. C'est la première fois que je constate que mon expérience et exploration est en contradiction avec une de ses affirmations.

### **Graciela**

Comme tout être humain, il a eu le droit de négliger l'étude approfondie des rêves, ses origines et sa raison d'être.

Aujourd'hui nous sommes dans des degrés de connaissance scientifique plus avancés qu'à l'époque de Gurdjieff.

Comment pourrait-il expliquer que l'électroencéphalogramme en état d'éveil a le même tracé que pendant les rêves, l'activité onirique nous donne les mêmes tracés que l'état d'éveil plus ou moins conscient, pendant que dans le sommeil profond, le tracé encéphalographique a une tendance lignale.

Est-ce que Gurdjieff dit que les rêves sont stupides, parce qu'il ne veut pas que les gens se concentrent sur leurs rêves sans avoir un psychologue professionnel pour travailler leurs rêves ?

### **Graciela**

J'ignore si à son époque, l'on travaillait les rêves, mais depuis le commencement des temps, les rêves ont constitué des masses d'informations traitées dans toutes les époques, comme des messages prémonitoires à décoder.

De l'oracle de Delphos jusqu'à nos jours, les rêves ont précédé beaucoup d'événements historiques, le sort des batailles par exemple.

Les aztèques ont rêvé l'arrivée des hommes blancs. C'était l'image d'un aigle qui étrangle un serpent. Le serpent est un animal sacré pour les aztèques.

Beaucoup de rêves sont dans l'ancien testament. Ils parlent de songes à travers lesquels Dieu les a visités. Les rêves ont toujours été des paroles prémonitoires sortant de l'inconscient collectif au niveau des inconscients culturels.

Et ça me permet d'aborder le thème de la mythologie.

### « P »

Dans le prologue du livre « la vie n'est réelle que lorsque je suis », Gurdjieff cite cette sentence : Un seul refus à celui qui n'a ni conscience ni considération réduira à néant les milliers de bienfaits que vous lui avez prodigués.

J'ai fait l'expérience de cette sentence.

À mon travail, un collègue a refusé froidement par écrit l'aide que je lui demandais pour gérer une situation délicate qu'il avait provoquée, sous prétexte qu'il avait quitté notre entreprise.

J'ai vu la tentation de la colère qui aurait eu pour conséquence de tenter à lui fermer définitivement les portes de notre Direction. Et puis est venu le rappel de tout ce qu'il avait pu nous apporter en trois ans,

et notamment la paix de pouvoir compter sur son expertise, particulièrement dans les situations difficiles.

Alors je me suis apaisé, la colère a disparue et le lendemain, il m'écrivait pour me dire qu'il était disponible pour me répondre.

**Graciela**

Tu as su échapper à la tentation.

« C »

Je comprends que je veux tout contrôler.

Un matin, après m'être réveillée, il y avait une petite voix qui me disait : éveille-toi, ne te mens plus à toi-même, abandonne ton vieux manteau. Et je peux dire que cela s'est répété de nombreuses fois dans la journée. Je me rends compte que cela reste dans ma pensée, car depuis il n'y a pas eu une journée sans que je n'y pense pas.

Question :

Est-ce que cela vient du fait que j'ai dû faire un rêve avant à ce sujet ou bien est-ce autre chose ?

**Graciela**

La clarté de l'image de ton rêve et sa compréhension symbolique ont donné forme au message qui clairement t'amène au changement.

« M »

J'ai essayé cet exercice évoqué par Gurdjieff en balayant la cuisine.

Je divisais mon attention sur ma respiration et le mouvement pour passer le balai. Je n'ai pas pu suivre le chemin de ma respiration, mais au moins j'étais plus présente.

**Graciela**

Très bien.

### Groupe du vendredi 21 Septembre 2018

« P »

J'ai remarqué durant le travail au calme que lorsque je divisais et concentrais mon attention, la première partie sur l'un de mes membres, la seconde partie sur le compte, cela interrompait mes pensées parasites.

**Graciela**

Très juste.

« C »

Lors d'un travail au calme, j'ai pu observer ma difficulté à plonger en moi. Alors j'ai arrêté, à ce moment là, j'ai vraiment senti dans mon corps que j'étais éparpillée, pas dans mon axe, je sentais également le besoin de me rassembler, d'être unifiée.

Cela m'a demandé un moment avant que je sois bien et après j'ai repris le travail au calme.

**Graciela**

Excellent, tu as fait l'effort du stop conscient, dans un état de conscience objective. Parce que tu as dit « comme ça, ça ne peut pas continuer » alors je coupe. Je coupe et je cherche mon axe. C'est une discussion intérieure. Je veux changer.

« M »

Cette semaine, j'ai observé mes pensées pendant mon travail au calme et j'ai constaté les sujets dont j'ai besoin de travailler avec toi Graciela. Parfois je fais le stop pour arrêter mes pensées, mais je n'observe pas le contenu.

**Graciela**

Très bien. Tu les laisses passer pour les traiter après, lorsque tu as fini ton travail au calme.

## Groupe du vendredi 28 Septembre 2018

### « P »

Sous la pression, j'ai manifesté à mon travail le principe « Commencer, continuer et achever ». Je pense avoir transmis par l'exemple l'importance de cette force de travail dans le but de couper toute sensation ou interprétation négative d'un travail inachevé. Et cela me relie toujours à ce qu'a exprimé Jung : Quand vous ne vous sentez pas bien, demandez-vous ce que vous auriez pu faire que vous n'avez pas fait ».

### *Graciela*

Ou qu'est ce que vous avez fait et que vous ne deviez pas faire.

### « C »

J'ai pu observer à plusieurs reprises du changement en moi, c'est-à-dire, plus de force sur le plan mental, moins de négatif, la diminution, voire la disparition de certaines manifestations sur le plan physique. Par opposition, j'ai pu voir et sentir des moments d'énervement important. En fait je me sens en transit.

### *Graciela*

Très bien, chaque jour, on arrive un tout petit peu plus.

### « M »

Merci de partager les expériences de votre travail au calme, « P » et « C ». Je fais des stops et je me concentre sur mon souffle pour ne pas être perturbée par mes pensées.

### *Graciela*

Exercice du canon pour aider à la concentration dans le travail au calme. Ce travail nous avait été communiqué par Graciela lors d'un séminaire à Avon les 28 et 29 novembre 2004

Préalablement, souffler trois fois de haut en bas dans la colonne vertébrale.

- Souffler trois fois dans le bras droit puis une fois dans la colonne vertébrale de haut en bas.
- Souffler trois fois dans la jambe droite puis une fois dans la colonne vertébrale de haut en bas.
- Souffler trois fois dans la jambe gauche puis une fois dans la colonne vertébrale de haut en bas.
- Souffler trois fois dans le bras gauche puis une fois dans la colonne vertébrale de haut en bas.
- Terminer le premier cycle en soufflant trois fois dans le bras droit puis une fois dans la colonne vertébrale, un souffle d'arrêt puis soufflez sept fois dans la colonne vertébrale de haut en bas.
- Poursuivre le canon à partir de la jambe droite et ainsi de suite autant de fois que nécessaire pour atteindre une durée de trente minutes.

Ne pas accepter d'être dérangé (téléphone, sonnerie, conversation, etc.).

## Groupe du vendredi 05 Octobre 2018

### « P »

Cette semaine, je n'ai pas pu achever un certain nombre de tâches par obligation, mais aussi pour deux d'entre elles par paresse. C'est la paresse, je sais la reconnaître. Il manque la décision de stopper la tâche pour la reprendre, je n'ai pas achevé.

Alors le chemin n'est plus clair, je sens la confusion, une perte d'énergie, un mal être. L'abandon de la tâche est la seconde proposition qui est apparue après la paresse. Non je ne renonce pas, je vais reprendre la tâche.

### *Graciela*

Très bien, le sommeil est une force dévoratrice, inattendue.

### « C »

J'ai continué à travailler à séparer le présent du passé. Quand une pensée, un sentiment ou une manifestation physique apparaît, alors je dis non, c'est fini, ça appartient au passé.

J'étais en train de prendre ma douche et j'étais endormie puis une petite voix m'a réveillée en me disant : Ralentis, va doucement. Alors j'ai respiré doucement jusqu'à retrouver mon calme. À ce moment là, je prends conscience de cette grande différence dans mon corps : je le ressens, c'est très agréable, car je suis vivante. Je sens l'accompagnement sur le chemin.

**Graciela**

Excellente semaine

« M »

Cette semaine, j'ai accompagné les pensées négatives et après le coté positif. Avec cette observation objective, j'ai trouvé la conciliation.

**Graciela**

Excellente semaine.

### Groupe du vendredi 12 Octobre 2018

Je crois que la troisième force ou « Dieu le Verbe » est la conscience, nommée aussi « Dieu le Saint Esprit » dans le christianisme

**Graciela**

Oui, c'est la conscience objective et c'est aussi l'illumination du Saint Esprit pour le Christianisme.

L'Esprit Saint c'est la concrétisation de l'amour entre le Père et le Fils.

Le Credo dit : Je crois à l'Esprit Saint qu'est Seigneur et qui donne la vie. Il procède du Père et du Fils et avec le Père et le Fils, il reçoit même adoration et même gloire. Il a parlé par les prophètes.

Gurdjieff était Chrétien Orthodoxe, reconnaissant donc la Trinité.

« P »

En m'observant souvent identifié, c'est-à-dire avec une conscience relative de moi-même, je décidais de dédoubler mon attention. Il se produit à ce moment-là une tension qui me maintient dans un état d'éveil plus conscient et où je n'ai plus de pensées parasites.

La tension volontaire est indispensable à l'éveil.

**Graciela**

Excellence semaine. Cette tension est importante pour la compréhension de l'observation.

« C »

Cette semaine j'ai vécu l'expérience du ralentissement au niveau de mon corps, j'étais paisible, c'était très agréable, car je me sentais plus présente donc je n'avais pas de souffrance dans mon corps et j'avais la sensation qu'il y avait des peurs que je n'avais plus.

**Graciela**

Excellente semaine, profite.

« M »

« P. O » et moi-même avons fait un bon travail, trier des livres, trouver ceux qui étaient intéressants pour lui, les mettre en carton et dans sa voiture. C'était harmonieux, concentré. Nous avons commencé et achevé. Il y avait une bonne énergie.

**Graciela**

Excellent « M ».

### Groupe du vendredi 19 Octobre 2018

« P »

En n'exprimant pas volontairement une pensée/émotion négative, j'ai ressenti immédiatement une énergie à m'alimenter. Le désir mécanique de vouloir dire et la tension qui était alors apparue ont disparu.

**Graciela**

Excellente semaine.

C'est une expérience du sur effort qui apporte la clairvoyance et l'espérance.

C'est intéressant de voir la menace de la négativité, on l'observe, on fait un stop. C'est lancer le sur effort vers l'espoir.

« C »

Cette semaine j'ai observé les moments où j'allais trop vite et où je sentais la pression en moi. Alors j'ai fait des stops pour m'apaiser, j'y arrivais et parfois c'était très difficile. Ce que je constate c'est qu'il y a ce « vouloir changer ».

**Graciela**

Tu vois pourquoi j'ai parlé du remords. Non, tu n'as pas de remords, tu fais mal quelque chose donc tu fais le stop et tu recommences. On n'est pas coupable, c'est très important.

Le vouloir se développe et peu à peu tu deviens un être. Le remords est à l'être ce que la culpabilité est à la personnalité non consciente. Pour avoir un vrai remords, il faut être, sinon c'est la culpabilité.

« M »

Cette semaine, j'ai vraiment apprécié les moments sublimes de mon travail au calme.

**Graciela**

En écoutant ta semaine j'ai ouvert les bras. Je sens ta semaine comme une colombe, un oiseau de paix qui se place entre mes mains. Une paix se dégage.