

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 dimanche 21 avril 2019

« M »

Question

Ce que je comprends c'est qu'il y a deux types d'observation. J'observe, sans émotion et je laisse partir, sans que je me laisse identifier à ce que j'observe. Ça c'est pendant le travail au calme.

J'observe et je constate mes émotions et mes pensées pour comprendre comment je peux m'améliorer et ce que je dois travailler.

Est ce que c'est correct, cette façon de travailler Graciela ?

Graciela

Très correct.

Dans cette énergie où nous sommes habitués à nous observer, il y a une description d'obstacle, de solution à les dépasser, mais dans cette autre énergie plus subtile, il y a un silence qui accompagne l'observation complètement éloignée de tout bruit parasite. Cette énergie transforme ce que l'on est. C'est la dimension de l'essence, de l'âme.

L'autre attention au quotidien sert à résoudre les questions le mieux possible.

« P »

Cette semaine je me suis opposé à mes pensées négatives en leur faisant obstacle par des pensées positives. Mes pensées négatives disparaissent pour un temps. Le vouloir, la décision consciente est bien plus puissante que la mécanicité.

Graciela

Tu passes à une énergie plus subtile.

« C »

Cette semaine je me suis sentie plus présente et lors du travail au calme je pouvais plonger davantage. À un moment où j'étais négative j'ai décidé de faire un travail au calme. J'ai donc fait un canon et ensuite je me suis sentie bien et souriante.

Graciela

C'est sublime.

« M »

Cette semaine j'ai travaillé l'acceptation pour pouvoir être éveillée et vivre pleinement chaque instant, au travail, dans les moments de détente et les moments de partage avec les autres.

Graciela

Très bonne semaine pour vous trois.

Groupe du vendredi 26 avril 2019

« P »

Aphorisme n°6 : « Ici, nous pouvons donner une direction et créer des conditions. Mais non pas aider »

Nous devons désirer et décider de nous éveiller. Nous ne pouvons compter que sur notre vouloir associé à une direction et des conditions de travail extérieur. Aider reviendrait à provoquer chez l'élève la passivité et la paresse, obstacle à tout travail sur soi. La discipline, la permanence, la loyauté, la souffrance volontaire, les sur-efforts sont les clés de l'éveil de la conscience.

Graciela

Excellent « P »

Aphorisme n°29 : « Heureux celui qui a une âme. Heureux celui qui n'en a pas. Malheur et souffrance à celui qui n'en a que le germe »

Heureux celui qui a une âme : Cet être s'est donné la capacité à pouvoir vivre sa destinée, ce pourquoi il est venu sur terre. Il aura su reconnaître, honorer, témoigner et manifester le don qu'il a reçu.

Heureux celui qui n'en a pas : Cet être est mort à son essence, il ne ressent plus l'appel de l'éveil, le sommeil le terrasse complètement. Il s'est perdu à lui-même.

Malheur à celui qui n'en a que le germe : Cet être n'est pas si endormi que le précédent. Il est bancal, dans une confusion étriquée. Il ne connaîtra que remords et culpabilité sans trouver le remède à sa souffrance à moins de réaliser un travail d'exploration étriquée bien accompagné.

Graciela

Excellent.

« C »

Aphorisme n°6 : « Ici, nous pouvons donner une direction et créer des conditions. Mais non pas aider »

Dans une école de travail, l'élève trouvera une clé pour comprendre le chemin à suivre afin qu'il s'éveille à lui-même, pour celui qui veut tenter de se connaître, tenter d'être lui-même et finalement découvrir par la voie de la conscience le sens même de sa vie.

Mais il ne trouvera aucune aide, car c'est à lui et à lui seul de travailler.

Graciela

Tout à fait d'accord

Aphorisme n°29 : « Heureux celui qui a une âme. Heureux celui qui n'en a pas. Malheur et souffrance à celui qui n'en a que le germe »

Heureux celui qui a une âme. Travailler sur soi est une action qui demande une grande discipline.

« Commencer, continuer, achever, entretenir ».

Le travail commence lorsque nous nous observons et prenons conscience de notre mécanique.

Heureux celui qui n'en a pas. Il n'agit qu'en fonction des influences extérieures, il est irresponsable.

Toutefois, il peut s'éveiller.

Celui qui n'en a que le germe. Il fuit, il reste dans le mensonge, car son vouloir être n'est pas assez fort.

Graciela

Excellent.

« M »

Aphorisme n°6 : « Ici, nous pouvons donner une direction et créer des conditions – Mais non pas aider »

Chaque personne est responsable pour son évolution. Le maître nous donne une direction et essaye de créer des conditions et après c'est notre responsabilité.

Graciela

Excellent « M ».

Regardez, le texte est le même, mais chacun donne une interprétation selon son type psychologique.

Mais le mensonge n'est pas possible, parce que pour interpréter, il faut être dans l'autre attention dont nous parlons aujourd'hui.

Aphorisme n°29 : « Heureux celui qui a une âme. Heureux celui qui n'en a pas. Malheur et souffrance à celui qui n'en a que le germe »

Je n'arrive pas à avoir un commentaire sur cet aphorisme. C'est un concept que je ne comprends pas bien.

Question

Qu'est que ça veut dire, « avoir une âme » et « ne pas avoir une âme » ?

Graciela

Avoir une âme, c'est reconnaître que c'est possible de respecter notre essence (âme) et travailler pour avoir une conscience objective qui nous permet d'être en nous, avec nous, avec les autres et pour les autres. Générosité, sincérité et vérité.

Ne pas avoir une âme, c'est pour moi, car je n'ai jamais parlé personnellement avec Gurdjieff pour lui poser la bonne question, c'est n'être pas plus qu'un ego jusqu'à la perversion de tout vouloir qui ne soit mesquin ou pervers. Je dirai une pathologie narcissique.

Et de n'avoir que le germe, cela concerne par exemple quelqu'un qui a commencé la recherche de conscience objective, mais qui n'a pas eu le courage de continuer avec un travail conscient, un sur-effort et une souffrance volontaire, quelqu'un qui s'est arrêté dans son cheminement et qui peut être sentira toujours des angoisses sans se poser jamais la bonne question pour se reconstituer et faire un chemin d'éveil conscient. Un malheureux sans issue, car sans question.

Je te remercie de ta question « M ».

« P »

Comme l'a évoqué Michel de Salzman, j'ai particulièrement remarqué durant le travail au calme comment ma pensée prenait mon attention, comment je pouvais disparaître dans la pensée.

J'ai alors observé mon émotionnel et mon corps. Tout était paisible et dans l'axe, seule ma pensée vagabondait.

Question :

Est-ce que c'est la partie passive de mon centre intellectuel qui prend toute cette attention ?

Est-ce cette dactylo qui bavarde constamment dans la partie passive du centre intellectuel ?

Graciela

C'est ça

« C »

Cette semaine j'ai pu observer ma précipitation et me rendre compte que cela m'avait demandé du temps avant de retrouver le calme comme si ça ne voulait pas. Alors je me suis aperçue de mon manque de vouloir.

Graciela

Précipitation et tu sais c'est très dure de la contrer. Tu l'as constaté, ça va te permettre de la stopper la prochaine fois.

« M »

Cette semaine j'ai constaté des plaintes à l'intérieur de moi. Je les ai écoutées et je travaille pour élargir ma compassion et ma compréhension de ne pas être dévorée par les pensées négatives.

Graciela

Continue « M ». Si tu es arrivée à stopper les pensées négatives, ce sera plus facile la prochaine fois de les stopper (pareil que « C » avec la précipitation).

Groupe du vendredi 3 mai 2019

« P »

Une semaine de combat intense et de doute où je n'ai pas pu prendre de décision. Quitter un monde professionnel où je ne m'y reconnais plus ou continuer. Ma non décision a fait décision, je continue, mais reste toujours le doute qui m'attaque. Je me sens très faible, très fragile, très fatigué, impuissant à combattre.

Graciela

Il doit y avoir une façon de te rattraper. Tu ne peux rien perdre si tu te bats pour quelque chose, tu perds si tu ne te bats pas. Tu plaides pour ta liberté. Prends la décision de te battre. C'est une lutte que t'exige la vie, lutte. Si je suis conscient de ce que je fais, je peux obtenir ce que je veux, parce que je vois que je peux. La conscience objective se mesure par la capacité de commencer, continuer, achever et entretenir une décision. Si tu veux lutter, lutte. Se sentir dérouter avant d'avoir lutté, c'est une preuve objective de fragilité. La fragilité, ça se paie, mets-toi en paix avec toi-même. Maintenant, lutte.

« C »

Cette semaine j'ai vécu ce qui est dit dans ma synthèse, c'est-à-dire, que j'ai pu observer que j'étais prise dans la pensée illusoire et voir ce que cela déclenchait dans mon corps. Lorsque je suis dans la pensée libre je vois que rien ne se déclenche. Cela m'a fait penser à la synthèse.

Graciela

Quand ça apparaît, profite du moment.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté la colère qui était trop forte dans plusieurs circonstances. Alors, je me suis retirée de ces situations pour ne pas exploser. Je me suis calmée et j'ai essayé de me pardonner et de réfléchir aux circonstances pour trouver une autre solution avec la douceur.

Graciela

Excellent, car c'est lutter, je ne peux pas dire que « M » soit lâche.

Groupe du vendredi 10 mai 2019

« P »

Dans une situation où je me croyais unifié, j'ai réalisé par la suite que j'avais apporté une réponse émotionnelle où mon rationnel était complètement absent. Ce fut un choc d'autant plus que mes actions ultérieures ont été conditionnées par cette réponse partielle.

Je dois avant toute réponse me donner le temps pour être unifié.

Graciela

L'énergie du centre émotionnel monte au centre formateur. L'énergie est beaucoup trop rapide pour ce dernier et le déstabilise.

« C »

Cette semaine, j'ai vécu des moments où mon hystérie disparaissait complètement.

J'ai également vécu de la colère, c'était terrible, je m'en rendais compte et parfois mécaniquement je me mettais à parler tout fort aux personnes envers qui j'avais cette colère. Alors j'ai fait des stops, je ne me suis pas jugée, mais elle était tellement forte que je n'ai pas pu retrouver le calme à ce moment-là.

Graciela

Une fois que tu as eu une première expérience d'éveil, tu sais qu'elle peut revenir.

La colère, ce n'est pas toi. C'est une manifestation qu'il faut accompagner et elle s'arrête. Quand ce n'est pas juste, elle s'arrête. Pose-toi la question : Peux-tu changer les autres en leur parlant avec colère ? Et en plus, ils étaient absents.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les pensées inutiles et incohérentes quand je me suis réveillée le matin. J'ai fait un stop et je me suis levée pour ne pas perdre l'énergie.

Graciela

Très bien

Groupe du vendredi 17 mai 2019

« C »

Question

Je ne comprends pas bien la question qui est posée : Est-ce possible de construire un lien entre notre passivité et l'éveil ?

Graciela

Oui, si on est dans la passivité, on n'est pas dans l'observation. L'observation t'amène à l'éveil.

Observer en situation c'est le contraire de dormir, de la passivité.

« P »

Graciela, j'ai senti ma rigidité lorsque tu m'as appelé pour m'accompagner. Je m'entendais et j'ai mal parlé dans le ton, je n'ai pas accueilli. J'en suis désolé, ce n'était pas juste. Merci pour ta volonté de m'aider et de me soutenir. Je sens encore la rigidité du guerrier, il me manque le niveau étrique pour accéder à la ruse du guerrier.

Graciela

Oui, c'est très dur, mais on peut y arriver. On peut toujours trouver la brèche.

« C »

J'ai pu voir que mon travail au calme était plus profond et de ce fait plus important pour moi. J'ai également vécu un recul, une distance par rapport à ce que j'étais, c'était presque comme un flash. Je me suis dit après que le passé s'éloignait, que je me décollais du passé, c'était un ressenti.

Graciela

Parce que ton tableau du présent commence à changer, donc ton passé s'éloigne. C'est un recul dans une autre dimension, parce que tu regardes le passé qui recule. Tu commences à respirer.

« M »

Ce matin, je me suis observée dans un état misérable. Cela m'a éveillée pour d'abord accepter mon état et me demander ensuite si c'était la peur ou une réaction saine.

J'ai décidé de prendre soin de moi, d'être présente avec gratitude et résilience, de ne pas me perdre dans une énergie négative. Pas de complications que des solutions.

Graciela

C'était une réaction saine

Groupe du samedi 25 mai 2019

« P »

J'ai dit et je pense que « J'aurais aimé ne pas à avoir à me confronter avec ce que je vis aujourd'hui, j'aurais aimé échapper à ça. », mes problèmes à mon travail et avec mon Père. Parallèlement, je sens qu'une énergie m'échappe et je me suis demandé si cette pensée n'est pas une pensée négative qui me tire vers le bas, s'il n'y a pas à l'origine une plainte narcissique. Je sens qu'il y a un mensonge.

Graciela

Oui, parfait, c'est une semaine parfaite de questionnement, une semaine de gifle à l'éveil.

La plainte narcissique est évidente. Je dirai que tu n'as pas envie d'être dérangé, ennuyé, être contredit.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer la fatigue qui allait parfois jusqu'à l'épuisement, c'est je pense l'endormissement. Et inversement, le ressenti de la non fatigue, l'éveil.

Il y avait un tel contraste que je trouvais cela incroyable. Par contre, contrairement aux autres fois, je n'étais pas dupe de mon sommeil.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les moments de rêverie, je les écoute avec bienveillance, et après je fais un stop pour revenir au présent.

Autrement je pourrais me perdre dans les rêveries.

Graciela

Excellent travail « M ». J'aimerais bien savoir le contenu de tes rêveries analytiquement parlant.

Groupe du vendredi 31 mai 2019

« P »

J'ai vécu une semaine plus calme émotionnellement, à vouloir le tenir à distance. Je sais que c'est le bon chemin pour moi.

J'apprends avec toi Graciela à moins sortir les griffes, à être plus arrondi dans la confrontation, à discerner les moments où c'est nécessaire d'être plus dur. Dans ma communication à SOS, j'ai manqué d'affirmation. Je ressens que ces expériences me nourrissent très profondément et avec l'acceptation, la confession, la compréhension, je peux faire en sorte que les choses arrivent autrement. Et ce travail d'évolution, on le fait ensemble, je vois bien l'échelle, ses barreaux et je regarde vers le haut.

« C »

Cette semaine à la soirée SOS, j'ai pu observer à nouveau le contraste entre la vie mécanique et la vie réelle.

C'est comme Michel de Salzman l'explique, j'étais dans le négatif et tout d'un coup j'ai stoppé cet état en donnant la bienvenue à mon regard. Tout est devenu léger et différent, j'ai bien senti que j'abandonnais cet état négatif.

« M »

Il y a tellement de choses à apprendre dans la vie. C'est en regardant la nature que je m'apaise. La paix rentre dans mon être et ça m'aide à prendre le recul et me dire que toutes les difficultés qui viennent vers nous sont, en fait, les chocs additionnels pour nous aider à être humble et positif et ne pas perdre notre énergie avec les émotions négatives. La résilience.

Groupe du vendredi 7 juin 2019

« P »

Cette semaine me fait penser à cette lecture où je m'efforçais d'être dans l'instant présent, parce que je sais que c'est mon salut, en harmonie avec le présent. À ce moment, je voyais la majesté de la nature que je ne voyais pas quelques instants auparavant. Que de temps perdu dans mes soucis du quotidien, d'instant de vie et d'énergie perdue.

Graciela

L'instant présent ça se gagne.

« C »

Après avoir vécu des moments de plaintes j'ai pu observer cette intention en moi de me relier à cette énergie plus fine afin d'aller vers la vie d'une façon signifiante.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les plaintes en moi. C'est difficile de donner sans expectation, mais c'est cela que la vie m'apprend. Je ne peux qu'être responsable pour ce que je donne et déjà ça, c'est énorme.

J'ai aussi constaté les moments de paix quand j'ai fait mon cours de yoga. Je me suis donnée le droit d'être présente à chaque mouvement et à mon souffle et j'ai eu le miracle d'avoir la paix.

Groupe du vendredi 14 juin 2019

« P »

À plusieurs reprises, j'ai surpris cet instant où je suis conscient sans être éveillé. Je me suis laissé embarquer dans mes pensées mécaniques, je réalise que je suis dans la mécanique, mais il me faut encore un certain temps pour réaliser que je peux la stopper et être présent à ce qui m'entoure. C'est très étrange comme expérience, comme si j'étais consentant en cet instant à l'assujettissement de cette force, observant cette situation en état d'hypnose, sans volonté aucune, ni réaction.

Graciela

Très clair et très bonne semaine.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer m'être laissée contaminer par l'ambiance actuelle et de ce fait avoir perdu le calme que j'avais acquis. J'ai donc constaté que j'avais beaucoup de mal à me concentrer, que je m'évadais. Toutefois, je sais que je peux retrouver ce calme et je travaille en conséquence.

Graciela

Oui, tu étais agitée mardi.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté mon manque de calme dans les situations de pression inattendue. C'est ma collègue qui me rappelle à cette constatation. Elle a dit « À chaque fois que nous avons un problème, vous êtes trop angoissée, mais on trouve toujours la solution ».

Pas de complication, que les solutions. Je souffle, je fais un stop et je me calme.

Graciela

Parfait, pas de complication, mais des solutions.

Groupe du vendredi 21 juin 2019

« P »

Cette semaine revenait invariablement le thème évoqué par Gurdjieff qui disait que nous ne pouvions pas échapper aux influences, mais que nous avons la possibilité et donc la liberté de pouvoir les choisir en étant conscient.

Alors j'ai été confronté au problème de la discipline. Choisir telle influence pour un moment et m'en détourner volontairement pour en accepter une autre. Je vais travailler sur la discipline pour être relié à cette énergie plus fine.

Graciela

C'est une bonne semaine.

« C »

Cette semaine j'ai ressenti un lâcher prise dans mon corps, alors j'ai senti davantage mon corps, ma présence.

Allongée, j'ai senti la sensation comme si mon corps s'étalait, prenait de l'expansion. Tout le contraire de ce que j'ai vécu jusqu'à présent.

Graciela

C'est une expérience d'expansion de présence.

« M »

Je pense que lorsque l'on accepte les choses comme elles sont, il y a la possibilité de trouver les solutions.

Cette semaine je vais travailler ça, pas d'énergie perdue avec la plainte ou vouloir avoir une autre circonstance. Garder une énergie de bonté et rester présent.

Graciela

Fais-le. Il faut que tu acceptes les situations telles qu'elles sont pour trouver des solutions si c'est possible, sinon on ne cherche que des complications.

Groupe du vendredi 28 juin 2019

« P »

Jeudi a été une journée bien dense et j'avais remarqué dans la journée, cette paix en moi. Lorsque je me suis couché tout est revenu avec cette paix encore plus forte, plus dense comme un condensé et en me disant surpris, c'est possible.

« C »

Cette semaine j'ai pu voir que la pression en moi allait en diminuant, je sens une ouverture. Je sens qu'enfin mon corps commence à se poser.

« M »

Cette semaine j'ai constaté les moments au travail où je me sentais en pression et où je devenais irritable. J'essaie de prendre plus de temps pour souffler afin que je puisse faire le même travail dans la douceur.

Groupe du vendredi 26 juillet 2019

« P »

Question :

Peut-on comprendre que l'attention est un attribut de la conscience ?

Graciela

Oui, plus la conscience devient objective, plus l'attention devient pure, parce que la conscience empêche d'être envahie par des sujets parasites

Question :

Nous aurais-tu transmis un jour que la conscience était l'organe de l'essence ?

Graciela

Oui

Aphorisme 18 : « *Tiens compte de ce que les gens pensent de toi et non pas de ce qu'ils disent* »

Je ressens cet aphorisme comme un appel au discernement. Entendre ce qui est derrière les apparences de la considération intérieure. Extraire cette matière et la questionner pour notre propre bien et évolution.

Question :

Gurdjieff évoque-t-il le pensé actif ? Débarrassé de la considération intérieure, peut-on envisager que nous accédons à ce pensé, qu'il est plus objectif ?

Graciela

Oui

Aphorisme 20 : « *Seul celui qui peut veiller sur le bien des autres méritera son bien propre* »

Veiller sur le bien étrique des autres, c'est aussi être responsable du rappel qui nous est donné, c'est mériter le don en le partageant à notre tour.

Graciela

Mais oui.

Aphorisme 22 : « *Mieux vaut être temporairement un égoïste que de ne jamais être juste.* »

Cet aphorisme montre le caractère sacré de rechercher en permanence à vouloir être juste. Pour apporter une réponse juste, il est nécessaire d'être tous centres unifiés.

L'égoïsme non existentiel est une expression parcellaire et égotique de nous-mêmes. C'est un ennemi à combattre.

Égoïsme et justesse, sont deux propriétés antinomiques. Être juste est tellement essentiel, qu'il est même préférable d'être temporairement un égoïste plutôt que de ne jamais être juste.

Aphorisme 24 : « *En enseignant aux autres, tu apprendras toi-même.* »

Enseigner aux autres est une manière de travailler la matière. Elle peut ouvrir des perspectives que je n'avais pas encore envisagées, soulever de nouvelles questions. Enseigner aux autres me fait penser au travail de groupe où, à tout instant, peut émerger un nouvel élément qui va travailler ma matière. Tout est continuité. On achève la tâche dans un moment et c'est un nouveau commencement.

« C »

Aphorisme 18 : « *Tiens compte de ce que les gens pensent de toi et non pas de ce qu'ils disent* »

Il est essentiel de discerner ce que l'on entend et ce que l'on voit d'un homme guidé par sa subjectivité.

En effet, le discernement examine toutes les idées et les actions de l'homme puis rejette tout ce qui est mauvais. Le discernement est comme le gouvernail de notre vie.

Aphorisme 20 : « *Seul celui qui peut veiller sur le bien des autres méritera son bien propre* »

Cet aphorisme me fait penser au respect et à la bienveillance que l'on doit témoigner aux autres envers et contre tout. C'est notre responsabilité. Dans ces conditions seulement, nous pouvons recevoir ces mêmes témoignages en retour.

Graciela

Exact. Donnant donnant.

Aphorisme 22 : « *Mieux vaut être temporairement un égoïste que de ne jamais être juste.* »

Mieux vaut être temporairement égoïste plutôt que de ne pas être juste. Être juste et être égoïste sont en totale opposition. Ce qui est essentiel et le plus important c'est d'être juste. C'est pour cela que nous devons être dans notre axe, unifiés afin d'être le plus juste possible.

Graciela

Quand être égoïste ? Quand c'est nécessaire. Il faut différencier l'égoïsme en général, radin et pervers de l'égoïsme essentiel qui est une exigence pour la survie étrique. Ce que je dois développer, c'est l'égoïsme essentiel, parce que je m'oublie beaucoup.

Un exemple : Il faut faire un effort, l'autre ne le veut pas, je le fais à sa place, à ce moment là je m'oublie.

Aphorisme 24 : « *En enseignant aux autres, tu apprendras toi-même.* »

L'homme n'est naturellement pas enclin à vouloir découvrir qui il est vraiment. Il lui est plus facile de voir chez les autres que sur lui-même.

En transmettant aux autres, cela permet de voir et d'accepter des choses que l'on ne soupçonnait pas ou que l'on ne voulait pas voir. Il y a des résonances, un effet miroir auxquels nous ne pouvons pas échapper.

Graciela

Oui.

« M »

Aphorisme 18 : « *Tiens compte de ce que les gens pensent de toi et non pas de ce qu'ils disent* »

Je constate l'expression des gens et je constate qu'ils disent quelque chose, mais que leurs vrais sentiments se voient sur leurs visages.

Je sais que c'est la même chose pour moi, alors je fais les stops et je regarde dans le miroir pour essayer d'être bienveillante et accueillante, laisser venir sans préjugé. Ce n'est pas possible à faire sans les stops et le travail au calme.

Aphorisme 20 : « *Seul celui qui peut veiller sur le bien des autres méritera son bien propre* »

C'est important de se donner pour prendre soins des biens, même s'ils ne sont pas à nous. Ce que l'on donne nous revient.

Graciela

C'est comme ça.

Aphorisme 22 : « *Mieux vaut être temporairement un égoïste que de ne jamais être juste.* »

Des fois il faut dire les choses comme elles sont même si on a l'air d'être égoïste. La vérité nous réveille et réveille les autres pour être présent.

Graciela

Oui

Aphorisme 24 : « *En enseignant aux autres, tu apprendras toi-même.* »

En enseignant aux autres, on est obligé d'être réveillé pour se voir et se corriger afin que l'on soit un modèle.

Graciela

Juste.

« E »

Aphorisme 18 : « *Tiens compte de ce que les gens pensent de toi et non pas de ce qu'ils disent* »

Il est nécessaire de tenir compte de ce que les gens pensent de moi : cela me permet de m'ouvrir à d'autres parties du monde qui me sont encore inconnues et par conséquent, d'éveiller ma conscience. Ces pensées peuvent être également le moteur d'un travail sur moi-même : elles sont alors vertueuses. *A contrario*, les paroles des gens ne sont qu'une manifestation de leurs émotions : elles ne contiennent qu'une infime partie de vérité, de fait qu'elles sont très subjectives et ne sont pas le reflet de leur opinion.

Il convient donc de « tenir compte de ce que les gens pensent et non de ce qu'ils disent » pour connaître leur réel avis sur moi.

Graciela

Excellent.

Aphorisme 20 : « *Seul celui qui peut veiller sur le bien des autres méritera son bien propre* »

Cet aphorisme traite de la bienveillance que les gens doivent avoir envers les autres. C'est-à-dire que s'ils adoptent un bon comportement avec les autres, ils mériteront leur bienveillance. Il faudrait donc aider dans la mesure du possible les autres afin qu'ils se sentent bien. Cet aphorisme laisse également place à une réciprocité qui voudrait alors dire que si les gens ne veillent pas sur le bien des autres, ils ne méritent pas leur bien propre.

Graciela

Exact.

Aphorisme 22 : « *Mieux vaut être temporairement un égoïste que de ne jamais être juste.* »

Il est vrai que certaines situations peuvent quelquefois être délicates et je peux alors passer pour quelqu'un d'égoïste. Mais en réalité, si cet égoïsme est considéré comme mauvais par les autres, il est le fruit de la justice. Même si la vision des autres sur moi-même est mauvaise, cela n'est que temporaire. Il est donc préférable d'être juste tout le temps et de paraître parfois égoïste que de ne jamais faire régner la justice.

Graciela

Excellent.

Aphorisme 24 : « *En enseignant aux autres, tu apprendras toi-même.* »

Il est important d'enseigner aux autres et de leur partager un savoir que l'on a acquis, le fait de le partager permet de se perfectionner. De plus, le regard de l'autre sur notre réflexion et sur nos connaissances permet une nouvelle approche et donc un enrichissement. Plusieurs visions s'assemblent et se complètent pour créer un travail riche. Il convient donc d'enseigner aux autres, car cela est bénéfique pour tous.

Graciela

Excellent. Tu comprends de l'intérieur, déjà l'Être est là. Tu fais le chemin.

« P »

Semaine du 28 juin au 5 juillet

Je vis cette sérénité de sentir être travaillé par cette énergie sacrée qui se manifeste à travers mes actions. J'ai encore dû répondre pour ma protection à la famille. J'ai été étonné de la rapidité de l'envoi de ma réponse dictée par la conviction que le travail était achevé.

Semaine du 5 au 12 juillet

J'ai pu observer autour de moi un interventionnisme omniprésent. Ce qui m'a amené à observer et à comprendre mon propre interventionnisme, quel manque de respect de l'autre. J'ai également ressenti qu'il communiquait directement à l'égo.

Alors je me tais pour vouloir vivre autrement la relation.

Graciela

C'est important. À ce moment tu dégonfles l'égo.

Semaine du 12 au 19 juillet

Une semaine où j'ai redécouvert l'énergie et la joie dans mon corps me permettant d'ouvrir une relation avec mes petits enfants.

Semaine du 19 au 26 juillet

Une semaine de lourdeur où j'ai pu observer mon processus de ne pas prioriser mon activité selon ce que je devais faire en repoussant les choses qui m'embêtent. Je pense pouvoir relier ce déclencheur à ma relation avec mon père qui ne fait pas selon moi ce qu'il devrait faire. Je crois qu'il y a là une identification. J'ai été dans le manque de générosité, le manque d'ouverture à l'autre.

Graciela

Oui, c'est une identification, c'est une révélation intuitive. Observe, accompagne sans t'identifier.

« C »

Semaine du 28 juin au 5 juillet

Cette semaine j'ai senti l'expansion en moi, c'est-à-dire, une meilleure compréhension et une vision plus vraie des choses.

Graciela

Tu vois, s'il n'y a pas de sensation, il n'y a pas de détente. Si tu as une pensée parasite, tu l'acceptes et tu l'as laisse passer. On peut être en paix, mais dans la paix du travail au calme, apparaît le thème des pensées inquiétantes. On laisse passer les pensées, parce qu'après, c'est fini l'inquiétude. On l'a regardée, on ne la pas ignorée.

Semaine du 5 au 12 juillet

J'ai malheureusement observé combien il était encore difficile pour moi d'accepter le changement d'un programme établi. Je me suis dis « plus jamais ça ».

Semaine du 12 au 19 juillet

Cette semaine j'ai pu observer le besoin que j'avais à continuer à lâcher la tension que je ressens, c'est très important pour moi.

Je sais que lorsque je ressens une manifestation quelconque dans mon corps je dois respirer plus calmement jusqu'à ce que la tension tombe.

Semaine du 19 au 26 juillet

Cette semaine j'ai à nouveau pu constater le lâcher prise de cette tension que je ressens en moi. Cela m'a permis d'observer les moments où mon corps s'emballait et de rectifier tout de suite, de voir que parfois le lâcher prise était plus important, de comprendre ce que voulait dire « lâcher sa volonté ». Je sens que tout cela s'intègre en moi.

Graciela

OUI.

« M »

Semaine du 28 juin au 5 juillet

Cette semaine j'ai constaté le besoin de prendre soin de moi, de faire les stops pour pouvoir être unis. Je suis consciente de ma respiration, cela m'aide à revenir pour vivre le présent.

Graciela

Félicitation, nous écoutons ton combat.

Semaine du 5 au 26 juillet

Ce mois, j'ai constaté comment mon attitude change quand je fais mon travail au calme. Le calme me donne la possibilité de m'observer et de ne pas être contrôlée par mes émotions négatives.

Graciela

Bravo. Je reconnais que tu es une battante, continue avec force ce chemin de stop et de travail au calme. Je suis avec toi.

NOUS SOMMES AVEC TOI.