

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 2 août 2019

« P »

J'ai pris ma décision et j'ai communiqué à mon père avec la souffrance de la situation, la souffrance due à une fêlure symbolique d'un lien de filiation. Mais il y avait par-dessus tout cette paix ancrée en moi comme un phare allumé dans la nuit. Alors je suis en paix, c'est une présence que je ressens dans mon être intégral aussi concrètement que toucher un objet avec mon corps. Je me sens plein d'amour, j'aimerais pouvoir transmettre concrètement cette expérience.

Graciela

C'est l'autre attention libre et pure qui te libère et tu la transmets.

« C »

Cette semaine j'ai pu voir qu'il y avait beaucoup de colère en moi et que je devais l'éliminer progressivement afin de trouver la paix. J'ai pu également observer que lorsque j'étais identifiée à quelque chose je n'arrivais plus à réfléchir, à penser correctement.

Graciela

C'est une lutte, céder la volonté. Tu vois qu'il y a une attention différente, comme pour « P ».

Groupe du samedi 3 août 2019

« P »

J'accueille l'inattendu, citation de Marie Christine à la soirée de SOS. En avance, j'avais tout arrangé en ressentant une nostalgie possible au départ d'Olivier et des enfants et en ressentant également une considération intérieure à leur égard.

« C »

J'ai été plus calme, j'ai échappé à la nostalgie en étant surpris que cela soit possible.

Groupe du Vendredi 16 août 2019

« P »

Semaine du 9 août 2019

J'ai ressenti dans l'action de commencer, continuer, achever et entretenir une nouvelle force et une nouvelle compréhension. Je pense que ma compréhension d'hier était plus intellectuelle et instinctive. Mes actions ont commencé avec le rappel de moi, puis j'ai ressenti une nouvelle force soutenir mes actions et renforcer mon vouloir. Tout dans la légèreté et dans une présence silencieuse. C'était surprenant.

Je comprends aussi maintenant que ces quatre verbes décrivent précisément le chemin à accomplir pour aboutir à ce que Gurdjieff nomme le sur-effort.

Graciela

Exact.

Semaine du 16 Août

J'ai été heureux et surpris de me retrouver malgré l'inattendu de la journée sortir de la douche au jour et à l'heure exacte où je suis né.

J'étais tout propre et heureux de l'être comme un enfant. J'ai vécu en cet instant comme une autre naissance.

Graciela

Quelle synchronicité.

« C »

Semaine du 9 Août

Cette semaine j'ai été profondément marquée par mon manque de raisonnement en moi lorsque j'étais envahie par la peur. C'était comme si j'étais dans une confusion totale, que mon centre émotionnel prenait toute la place.

Semaine du 16 Août

Cette semaine je me suis focalisée sur ma présence pour être dans la sensation de mon corps, de mes mouvements et de les accompagner.

Graciela

Rentrer dans cette attention est une urgence après l'expérience de la semaine dernière. Il faut céder la volonté ordinaire.

« M »

Semaine du 9 Août

Pierre-Olivier et moi avons fait le travail au calme dans un parc et nous étions tellement plus libres après.

Semaine du 16 Août

Quand je fais mon travail au calme, je ressens cette énergie sublime et c'est comme Fran Shaw explique, c'est irrésistible, je suis libre.

Mais de rester dans cette attention n'est pas encore facile. Le lendemain, si je me vois dans cet état de grâce que j'ai eu pendant mon travail au calme le jour d'avant, je sais que j'ai bien plongé.

Je me souviens de quelques moments où j'ai fait le travail au calme avec toi Graciela. Par exemple dans l'aéroport quand tu es repartie du Canada. Ça me donne la confiance que je peux le faire même dans une situation où il y a du monde.

Graciela

Je suis d'accord avec toi et je partage le souvenir. Je peux même évoquer l'état de grâce de notre travail à l'aéroport.

Groupe du Vendredi 23 août 2019

« P »

J'ai observé les manifestations actives et passives de mon centre intellectuel. L'imagination, la rêverie pour la partie passive, l'activité pour la partie active. Je comprends que l'on compte pendant le travail au calme. Ce centre nous laisse sans répit et avec la passivité, la dispersion, la confusion nous gagne. Par ailleurs, je n'ai pas ressenti la neutralité dans ce centre comme je peux le ressentir dans mon centre émotionnel par exemple quand je me sens en paix.

Je crois que la neutralité pour le centre intellectuel serait d'avoir les yeux bien ouverts comme un enfant à accueillir le silence.

Question :

Qu'en penses-tu Graciela ?

Graciela

Je suis d'accord

« C »

Cette semaine j'ai travaillé pour ne pas exprimer mes pensées négatives et pour lâcher ma volonté.

Graciela

Très bon travail.

Ce n'est pas lâcher, c'est céder.

Parce que lâcher c'est abandonner alors que céder c'est céder sa volonté ordinaire pour passer à la volonté étrique. Céder est un acte conscient et c'est à réfléchir.

Groupe du Vendredi 30 août 2019

Graciela

Cette synthèse exprime le vouloir lâcher. Chacun avec son langage et son type psychologique contacte cette deuxième attention avec son bagage de vie. Mais le mot fondamental c'est lâcher. Lâcher ses vieilles idées, c'est abandonner. Céder c'est permettre à une nouvelle chose de prendre la place. Céder c'est volontaire, lâcher, c'est un état de nécessité.

« P »

J'ai continué à observer les manifestations actives et passives de mon centre intellectuel. Cela a renforcé mon désir de revivre le soir mon activité de la journée.

J'ai pu observer la paresse de la partie active par son manque de concentration. Et là pénétrait la partie passive qui se mettait à compléter le vécu par des scénarios ou anecdotes imaginaires.

Graciela

C'est vrai. Les scénarios imaginaires sont la preuve d'un sommeil profond. C'est une création qui n'existe pas, qui engendre la dépendance, et le sommeil menace. Cela ne se finit jamais, c'est un cercle vicieux.

« C »

J'ai continué le travail de la semaine dernière, c'est-à-dire de ne pas exprimer mes pensées négatives et de céder à ma volonté ordinaire. J'ai pu observer certaines difficultés à m'arrêter pour m'apaiser ou faire un stop, à ralentir parfois lorsque je vois que je vais trop vite.

Je sens une autre compréhension plus élargie et que cela s'intègre en moi.

Graciela

Le vouloir arrive, il pénètre. Dans le stop, tu abandonnes tout, même la respiration et tu dis à tes scénarios imaginaires, à ton sommeil « je reviens dans 5 mn, mais pour le moment je travaille »

Groupe du Dimanche 8 Septembre 2019

« P »

Gurdjieff a parlé des quatre voies possibles pour un travail de développement intérieur en notant que la quatrième voie était la plus rapide.

J'ai fait le même constat à plusieurs reprises lorsque par paresse mon centre intellectuel n'avait pas participé à ma décision. J'ai constaté que je n'avais pas été efficace en passant plus de temps que nécessaire à la réalisation de ma tâche. Mon corps a travaillé plus que nécessaire.

Graciela

Oui, bonne semaine. La paresse, c'est le sommeil.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer des moments de découragement ainsi que des moments de paix dans mon corps où je sentais le calme.

J'ai continué à travailler sur les pensées négatives. J'ai pu observer une nuit où j'avais le sentiment que je ne dormais pas, qu'une sorte de barrière se constituait entre moi et mes pensées. Je voyais une pensée négative arriver, elle était stoppée, et ce processus se répétait.

Graciela

L'important, c'est se voir avancer, ne pas ambitionner à avancer.

Monsieur Desselle disait : « Vous serez déjà assez évolué si vous avez compris que c'est l'instant qui fait éternité », c'est-à-dire que cet instant est l'unique chose qui existe, être ici et entièrement dans le présent. Dans le travail, il n'y a pas de futur, c'est aujourd'hui qui existe.

« M »

Après la lecture de cette semaine, je me suis dit que ma vie avec les challenges de travail et ma situation familiale est un cadeau pour apprendre à être ouverte et attentive, pour bien travailler sur moi et garder cette énergie plus fine pour ne pas être déstabilisée. C'est une attention qui nous aide à nous apaiser et à rester stable.

Cette semaine, j'ai constaté les moments de plaintes à l'intérieur de moi, mais j'ai fait le sur-effort du travail au calme pour me relier avec cette énergie fine et rester positive.

Graciela

Excellent « M », excellent. C'est une semaine où tu étais bien éveillée. Et fais confiance, fais confiance.

Groupe du Vendredi 13 Septembre 2019

« P »

Je ressens l'importance des deux chemins d'évolution unis par la conscience « Commencer, continuer, achever, entretenir » et « Contrôle, minutage, discipline ». Le premier chemin me rappelle au fonctionnement de la loi de trois, le second au fonctionnement de la loi de sept.

Je sens une très grande force qui m'accompagne. Elle se traduit par la permanence de l'effort sans fatigue, la joie de la tâche accomplie si petite soit-elle extérieurement, une fierté enfantine, innocente pour le changement et la beauté qui l'accompagne.

Réaliser consciemment une petite chose extérieurement sur ces chemins d'évolution apporte de très grandes choses intérieurement.

Graciela

Très belle semaine, très réaliste.

« C »

Cette semaine j'ai ressenti à plusieurs reprises la présence en moi, le besoin d'être centrée en moi, de rentrer chez moi, comme si je savais qu'il n'y a que là que je peux trouver la paix.

Graciela

Très juste.

« M »

Cette semaine, j'ai pensé à recommencer à chaque moment. Comme cela je voyais les moments où j'étais endormie et je me suis centrée pour être encore présente. C'est un exercice important qui m'a beaucoup aidé avec plus de moments d'éveil.

J'ai pensé à la phrase que tu as mentionnée auparavant Graciela : « la pensée est matériel ». Alors, j'imagine que plus nous sommes éveillés, plus nous pouvons partager cette énergie plus fine.

Graciela

Je suis d'accord avec toi. Justement, être avec l'autre.

Groupe du Vendredi 20 Septembre 2019

« P »

Sur le chemin d'évolution « Commencer, continuer, achever, entretenir », j'ai senti un piège de l'égo, une avidité qui consisterait à commencer plus qu'à continuer et achever. Je sens dans la continuité l'achèvement d'autres tâches et alors la transmission d'une énergie qui m'accompagne à vouloir continuer.

Je comprends être un être multiple quand j'oublie quelque-chose.

Je passe devant un objet. Un moi dit qu'il est à déplacer. Je passe une autre fois devant, mais je ne suis plus le même. J'oublie alors la décision de le déplacer pour me le rappeler un peu plus tard.

« C »

Cette semaine j'ai travaillé pour m'éveiller davantage, c'est-à-dire, que lorsque j'étais dans le négatif je faisais mon possible pour stopper et positiver et lorsque je n'arrivais pas à être positive je comptais sur mes doigts pour arrêter le négatif.

Je constate que le yoga me fait beaucoup de bien pour détendre la partie la plus tendue en moi, c'est-à-dire, le plexus solaire.

« M »

Le message que j'ai reçu de cette lecture est « laisse l'autre être comme il est ».

Cette semaine j'ai constaté les moments où j'étais dans le jugement pour aucune raison. Alors j'ai pu faire un stop et recommencer pour laisser l'autre être.

Graciela

Très bien

Groupe du Jeudi 26 Septembre 2019

« P »

Quand j'ai préparé un lapin ce week-end, ça m'a rappelé l'évocation de Gurdjieff concernant la construction en nous des corps étriques supérieurs.

J'ai préparé le lapin avec cette pensée. J'ai mis dans la cocotte les plus gros éléments, la viande, les pommes de terre que j'avais fait revenir, puis les champignons, les lardons etc... J'éprouvais la joie et la beauté de faire cette préparation avec l'intégration de cette pensée et de ce savoir qui faisaient sens pour moi. Et je pouvais voir que tout prenait place comme je le souhaitais.

« C »

Cette semaine j'ai fait l'exercice du stop en arrêtant la respiration. Je peux constater que la tension est moins importante qu'avant.

« M »

Cette semaine j'ai continué le travail d'observation de mes gestes et à être présente pour faire les choses en douceur.

Groupe du Vendredi 04 Octobre 2019

« P »

J'étais endormi dans ma lourdeur. Je la ressentais, mais je n'avais pas une conscience plus éveillée pour agir. Je crois que je peux nommer cet état comme un état de torpeur. Et puis il y a eu le choc de la rencontre fortuite avec une collègue. Elle me dérangeait bien que nous entretenons une relation de bienveillance.

J'ai vu sa surprise, j'ai entendu son interrogation silencieuse à ne pas me reconnaître et ce choc m'a alors totalement réveillé à ma situation, à cette torpeur qui me paralysait, je pouvais voir sans pouvoir réellement faire. Eh bien ce n'est pas la beauté que j'ai vue, cette image est encore terrible.

Cette torpeur est un état d'hypnose.

Graciela

Quand je te parle d'aboulie parfois ...

« C »

Cette semaine j'ai pu observer, pour la première fois, lors du groupe SOS que je n'avais pas mal au niveau du plexus solaire.

Par ailleurs, j'ai pu voir également lors de la séance de yoga que je pouvais faire les mouvements plus lentement donc avec plus de présence à moi-même. Je sens que quelque chose a cédé.

« M »

Cette semaine, je continue de m'observer dans les moments où je commence à faire les choses d'une façon mécanique. Je touche mon collier et c'est comme un stop net qui m'amène au présent. Je prends quelques respirations et je ralentis ma démarche.

Graciela

Très bien

Groupe du Vendredi 11 Octobre 2019

Je ne comprends pas les mouvements dans la respiration :

J'inspire ... Il n'y a pas de tension ...

J'expire ... Il n'y a pas de tension ...

J'inspire ... Vers le plus haut ...

J'expire ... Vers le plus bas ...

Graciela

J'inspire et j'expire dans le monde matériel. Ta volonté est d'être en paix, détendu et de faire ton travail le mieux possible sans te crispier.

Et on sait qu'il y a un autre monde, une autre énergie, j'inspire et j'expire dans le monde plus subtil, je touche l'énergie plus vitale, je la cherche, je la veux. J'inspire de bas en haut et j'expire de haut en bas. Quand tu exhales, tu as les sensations qui passent dans tout le corps.

En travaillant la conscience, on travaille toujours dans les deux mondes.

On peut faire le canon avec les deux types de respiration comme vous voulez, comme vous pouvez pourvu que vous soyez détendus, c'est-à-dire tous centres reliés, unifiés par la présence.

Dans le monde matériel et dans le deuxième monde, ce qui compte c'est la présence de tous centres reliés.

« P »

J'ai remarqué en travaillant mes rêves que je laissais volontairement faire le hasard dans une démarche peut être plus sensible alors que je pourrai aussi choisir une démarche plus rationnelle. Par exemple, je me laisse guider par l'inconnu en ouvrant mon cahier de rêve au hasard puis après j'applique la méthode.

Graciela

Excellent, il y a des connexions inconscientes selon ce que nous sommes.

« C »

Cette semaine je me suis sentie absorbée par le négatif, j'étais identifiée. J'ai fait des stops et j'ai respiré calmement pour m'apaiser.

Lors du travail au calme j'ai pu observer que le négatif n'était pas là, car j'avais plongé en moi plus profondément.

Graciela

Tu l'as fait par nécessité, parce que le travail est nécessaire.

Groupe du Vendredi 18 Octobre 2019

L'attention active évoquée par Michel de Salzmann ne serait-elle pas la double attention décrite par Gurdjieff. ?

Graciela

Oui

« P »

J'ai fait mon travail au calme en intégrant les mouvements de respiration que tu as détaillés la semaine dernière Graciela.

J'étais beaucoup plus présent, m'obligeant à un effort conscient qui s'opposait à ma dispersion.

J'éprouvais davantage de sensations qui participaient à mon vouloir rester éveillé.

Question

Excellent.

« C »

Cette semaine j'ai fait à plusieurs reprises l'exercice de la respiration. Tout d'abord j'ai senti les sensations dans tout le corps, puis le calme intérieur. Alors j'ai pu me rendre compte que je pouvais transformer le négatif en positif.

Graciela

Bon travail

« M »

Hier je me suis réveillée à 5 heures du matin au lieu de 7 heures. Je me suis alors assise dans mon lit et j'ai fait le travail au calme. Une énergie est rentrée en moi et j'étais calme à l'intérieur. Je pouvais me concentrer au travail, sans penser que j'étais fatiguée.

Graciela

C'est l'évidence de la force du travail quand nous essayons de le faire le plus profondément possible. Nous pouvons voir que tout ce qui est parasite disparaît, car tout danger d'identification est éliminé par l'attention centrée.

Groupe du Vendredi 25 Octobre 2019

« P »

J'ai constaté que j'étais identifié à un objectif. Je n'étais pas bien, je me sentais oppressé émotionnellement. Je me suis rendu compte que je ne vivais pas le moment présent, que je ne pouvais pas l'apprécier. Alors j'ai revu mon objectif, je pouvais à nouveau apprécier le moment présent, j'étais libre. J'ai vécu le reste de ma journée paisiblement.

Ma lourdeur provient d'une identification à une émotion négative.

Graciela

Quelle merveille, avoir vu cette réalité.

« C »

J'ai travaillé sur ma négativité en essayant d'échapper à l'égo. J'utilise beaucoup le comptage sur les doigts, cela m'aide à ne pas me faire manipuler par l'égo et à me centrer.

Graciela

Très bien

« M »

Cette semaine, mon sommeil était trouble et j'ai eu la difficulté d'arrêter mes pensées obsessionnelles. Je suis allée au bout de mes responsabilités et après je me suis apaisée.