

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 21 janvier 2022

« P »

J'ai à nouveau reçu le choc de mon endormissement. Dans un parking que je connais très bien pour m'y rendre presque chaque semaine, je n'ai pas su régler les frais de parking et j'ai appelé sur la borne de secours. J'étais persuadé d'avoir introduit un ticket dans la machine qui l'avait « indûment » conservé. L'opérateur a dû s'y reprendre à deux fois pour que je m'éveille à cette réalité que j'avais le ticket dans ma poche. La machine ne prend et ne restitue jamais de ticket.

Question :

- Je suis confronté pour la seconde fois à un sommeil intense ou je me sens complètement perdu, ou je doute de la réalité même de la situation. Se peut-il que cette intensité soit due à ce que je consacre deux heures par jour au travail sur soi ?
- Force d'endormissement, force de résistance, sont-ils deux termes différents pour parler de la même force ?

Graciela

Oui à ta première question, il y a un lien, garde ta conscience et travaille.

Oui à ta seconde question, c'est la même force, c'est à toi d'avoir la conscience de les nommer différemment. La résistance mène au sommeil.

« C »

J'ai pu observer cette semaine que ce n'était pas possible pour moi de ne pas terminer quelque chose que je devais faire.

S'interdire de travailler comme a dit « P » la semaine dernière est une provocation au vouloir être. Cela fait deux fois que je me rends compte que ce n'est pas possible pour moi car je suis dans la croyance que c'est aller à l'encontre du travail. Je vais travailler ces deux réalités.

Graciela

Oui, bonne semaine.

« M »

Cette semaine j'ai constaté les moments de tension dans mon corps, les réactions sont trop fortes et pas logiques, parce que je connais les solutions. On dirait que mon corps a l'habitude de réagir comme ça.

Question

Est-ce que c'est mon corps ou est-ce que ça commence toujours par une pensée ?

Graciela

Ça commence par une pensée ou une émotion. La pensée cache l'émotion.

Groupe du 28 janvier 2022

« P »

J'ai eu la pensée suivante : « Seul le chemin est important ». Ne regarde pas en arrière même pour te rappeler ton passé sinon il en sera de toi comme de la femme de Loth qui se transforma en statut de sel.

Graciela

Ce passage est remarquable, la femme de Loth qui se transforme en statut.

« C »

Cette semaine j'ai reçu un choc important lorsque je me suis éveillée à me rendre compte que j'avais été assaillie par mes démons durant deux heures. C'était un profond endormissement. Depuis, c'est devenu un rappel pour moi.

Le chemin du travail sans se retourner vers le passé est devenu également un rappel pour moi. Je me suis rendue compte que rechercher le positif pour m'opposer au négatif n'était pas suffisant pour retrouver ma paix, la seule chose étant de reprendre le chemin du travail sans me retourner.

Question : Est-ce que la partie libre est l'essence ?

Graciela

Belle semaine, sans se retourner. Pour répondre à ta question, oui, la partie libre est l'essence.

Groupe du 04 février 2022

« P »

J'ai eu la sensation et la pensée que le travail sur soi est contre nature, qu'il est à contrecourant. Dans le courant, la sensation du temps est plus rapide. À contrecourant la résistance provoque la sensation lourde d'un temps qui s'écoule trop lentement, alors que la présence provoque une sensation de plénitude, comme si le temps n'existait plus.

Question

Qu'en penses-tu Graciela ?

Graciela

Oui, je pense exactement comme toi.

« C »

Cette semaine j'ai été frappée par mon endormissement en voyant que j'étais repartie en arrière alors que je venais d'écrire le texte pour SOS où j'exprimais le désir d'aller de l'avant. Plus jamais ça.

Graciela

Très bien, expérience difficile, tu as exprimé et affirmé ton sentiment.

« M »

Cette semaine j'ai constaté à plusieurs reprises que quand je n'étais pas d'accord avec ce que me disait quelqu'un, je réagissais en rejetant leurs idées, au lieu d'écouter objectivement et d'accepter les différences d'opinion dans la paix.

Graciela

Très bien « M ». Tu es dure.

Groupe du 11 février 2022

« P »

À deux reprises cette semaine, j'ai pu observer que j'avais su conserver mon axe dans ma relation avec l'autre. Je sentais une force qui m'appelait à rester dans la vigilance, à tenir la distance, à ne pas m'engager. Puis après un relâchement, j'ai senti mon égo commencer à vouloir attaquer. Je le tenais à distance toujours en embuscade même en ce moment alors que j'évoque ces moments. Les autres, ce n'est pas moi, je ne veux pas provoquer ma chute, continuer à avancer dans mon axe, ce passé n'existe plus.

Je ne sais plus si j'ai eu cette pensée. Je l'ai retrouvée sur un de mes *post-it* : « Le désir étrique, ce sont les yeux qui regardent le chemin que j'emprunte pour devenir ».

Graciela

Exactement, c'est une semaine complète. Tu as contemplé ce que tu deviens aujourd'hui.

« C »

Je remarque depuis quelque temps que le travail au calme me fait beaucoup de bien, je suis dans le calme, je trouve la paix. Toutefois, je dois préciser que je ne compte pas toujours, cela me fait beaucoup de bien, j'ai tellement compté dans ma vie, je crois que j'en ai assez pour le moment.

Question

Graciela, si je ne compte pas durant le travail au calme, est-ce que cela pose un problème ?

Graciela

Non, ça ne pose pas de problème. Travaille au calme avec la gratitude.

« M »

Je pense que notre travail au calme est important pour nous aider à être conscient. J'apprécie ces moments avec cette énergie sublime qui semble me nettoyer de la négativité.

Graciela

C'est juste « M ».

Groupe du 18 février 2022

« P »

Une semaine positive, la permanence dans mon travail selon le protocole que j'ai établi, la présence et la douceur dans la discipline. La « machine à rêve » refonctionne, c'est un plaisir pour une prochaine compréhension.

J'ai eu la pensée suivante en raison des actualités : « Ces personnes tentent et espèrent survivre, une raison de plus pour travailler sur soi ». C'est paisible en France.

Graciela

Ta pensée est juste, je pense la même chose.

« C »

Cette semaine a été difficile, car je me suis laissée embarquer par le fait que mon petit-fils a dû être opéré en urgence pour la deuxième fois. Je n'ai pas réussi à prendre la distance. Je reconnais que je suis responsable de cette situation.

Graciela

Les médecins sont plus capables que toi de résoudre la situation. Respire, respire, souffle. Ne te préoccupe pas, existe, ça ne convient à personne.

« M »

Je constate comment mes peurs et l'angoisse me paralysent des fois. Je fais un stop et je souffle pour être en contact avec la réalité et penser à toutes choses positives pour laisser venir une bonne énergie.

Ces lectures sont importantes pour moi car elles me rappellent que je suis responsable pour mon énergie.

Graciela

Bravo « M ».

Groupe du 25 février 2022

« P »

J'ai été très touché par l'invasion de l'Ukraine par Poutine. Je prie pour ces êtres déracinés de force. Tout en suivant les actualités, je coupe consciemment le flot d'information pour me maintenir dans l'énergie du travail sur soi.

Graciela

Pour maintenir l'énergie.

« C »

J'ai travaillé sur le fait de ne pas revenir en arrière, de rester sur le chemin du travail. Cela s'est bien passé, mais il y a une fois où j'étais bien endormie et je suis restée accrochée au passé jusqu'à l'éveil.

Graciela

Tu dois être plus humble, dans une semaine cela peut être autrement, abstiens-toi d'exprimer l'échec, tu te maltraites à toi-même.

« M »

Cette semaine j'ai constaté combien l'amour est le plus important, sous toutes ses formes pour accompagner et donner l'espoir à autrui, la lumière dans l'ombre.

Graciela

Très bien et très juste.

Groupe du 04 mars 2022

« P »

Lors d'un travail au calme, j'évoquais le peuple Ukrainien et j'ai été surpris d'évoquer à son tour Poutine. Je me suis ensuite demandé pourquoi ?

J'ai alors été relié à une parole du Christ qui disait « Si quelqu'un te frappe sur une joue, tends-lui l'autre joue ». Cette parole jusque-là incomprise de ma part s'est traduite par une nouvelle interprétation. Cette parole ne signifie pas de rester passif dans la situation. C'est, tout en n'alimentant pas le conflit, la volonté et l'espérance de transmettre à l'autre une énergie capable de le réveiller pour qu'il se confronte et stoppe de lui-même son agression.

Graciela

Tu as très bien réfléchi sur Poutine. Il faut être international. C'est l'actualité, il n'y aura pas de guerre.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer à plusieurs reprises des changements au niveau de mon corps. Je sentais que les souffrances diminuaient et parfois commençaient à disparaître. J'ai fait en sorte de lâcher-prise, de me respecter, d'accepter, de ne pas me juger. J'ai vécu des moments où je ne me sentais pas seule, mais accompagnée, comme si le chemin m'était montré afin de comprendre.

Graciela

C'est une semaine merveilleuse, liberté, liberté et pas de culpabilité.

« M »

C'était une semaine où j'avais un profond sentiment de regret pour certains choix que j'avais faits dans le passé.

Le fait que je sois consciente de ce sentiment me donne la volonté pour travailler à comprendre la situation et me donne le courage d'en parler afin de transformer ce sentiment en quelques chose de positif. C'est le travail que j'ai toujours fait avec toi Graciela.

Graciela

Tout à fait. On a fait le grand chemin.

Groupe du 12 mars 2022

« P »

J'ai vécu quelques jours de confusion où mon activité s'est retrouvée désorganisée. J'ai ressenti et senti la souffrance profonde de m'être écarté de mon chemin. J'en ai fait le rêve interprété par Graciela, un rêve sur le sommeil, il faisait nuit et j'étais dans la confusion déconnecté de mon chemin à ne pas être là où j'aurai dû être selon moi.

Je reçois une grande force dans la permanence, elle me rappelle et me relie à mes décisions qui me rappellent à leur tour à mon chemin de vie aimé et désiré.

Graciela

Oui, à ton chemin de vie.

« C »

Cette semaine j'ai pu apprécier des moments où j'étais imprégnée de cette énergie positive, des moments où il n'y avait plus de négatif et où je pouvais faire beaucoup plus de choses.

Graciela

Bravo, très bonne semaine.

« M »

Cette semaine j'ai constaté que quand je suis choquée, j'ai tellement une forte émotion que ça me déstabilise. Je prends le temps pour souffler et pour comprendre la situation et ça me calme.

Question

Comment faire pour arriver à être plus objective et stable au début ?

Graciela

Mets-toi devant la glace, contemple-toi dans la glace, c'est ce que je te conseille toujours.

L'émotion coupe toute énergie positive. En face de la personne, observe là comme si c'était une glace, que ça soit un facteur de rappel de toi-même.

Groupe du 18 mars 2022

« P »

Question

Tu nous as transmis Graciela cette pensée qui remonte je crois à Monsieur M. D : « L'homme sera déjà bien évolué lorsqu'il aura compris que l'homme est UN, que l'humanité est UNE »

Je pense que converger dans cette direction est le seul chemin qui puisse sauver notre planète et ses habitants.

Question

Cette pensée remonte t-elle bien à Monsieur M. D et quelle est la phrase exacte ?

Graciela :

Oui, c'est bien de Maurice Desselle et la pensée est correcte.

Je pense que cette impulsion sacrée « D'avoir confiance en quelqu'un comme en soi-même » émane de son essence. Elle ne concernerait que les gens éveillés.

Question

Qu'en penses-tu Graciela ?

Graciela :

Oui aux deux questions.

« P »

Lors d'un travail d'entretien que je réalisais sur la voie commune, je me suis rappelé les propos négatifs que j'avais pu entendre du voisinage. Et il m'est venu à l'esprit que la seule sensation qui devrait surgir est de voir la beauté qui a été mise. Pas de flatterie, pas de jugement, seulement une attitude neutre, celle de contempler et d'honorer la beauté.

Graciela

C'est une belle semaine, contemplation, contempler la beauté. Si tu es dans la sensation, tu ne fais pas de commentaire.

« C »

J'ai pu observer plus d'énergie en moi, plus de présence. Je sens que je suis plus sensible à écouter ma partie libre.

Graciela

Extraordinaire et tu changes.

« M »

J'ai vécu un jour où j'étais constamment attaquée par les pensées négatives. À chaque fois, j'ai dit « stop », je me suis ramenée au présent. Le jour d'après, je me suis sentie beaucoup plus stable et légère.

Graciela

Il faut tenir son soi.

Groupe du 25 mars 2022

« P »

Lors de la visite d'un artisan, j'ai vécu comment ma bienveillance pouvait donner lieu à une même considération et générosité en retour. J'ai pu observer ce résultat lors d'une précédente visite d'un autre professionnel.

Graciela

Bonne semaine.

« C »

Cette semaine j'ai essayé de faire plus de stops pour être en paix plus souvent, mais parfois j'ai l'impression qu'ils ne sont pas assez forts.

Graciela

Fais comme tu peux, je te comprends très bien. Continue sans t'exiger.

« M »

Cette semaine, j'ai trouvé les notes que j'ai gardé de notre travail il y a quelques années sur le stop. « On laisse venir l'agitation, on la contemple, on cherche à la comprendre, à se poser la question. » « À quoi étais-je identifié pour ressentir cette peur ou cette colère ? ». Être les yeux ouverts en état de présence, unifié et vigilant pour pouvoir mettre les mots, interpréter les identifications et se libérer.

J'ai utilisé cette formule cette semaine, avec la compréhension, mon énergie a changé et j'ai trouvé la paix.

Graciela

Excellent « M ».

Groupe du 01 avril 2022

« P »

J'ai eu la pensée que la reconnaissance du don était une condition préalable et nécessaire à son action et à son accomplissement en nous. Ne pas reconnaître la source, c'est couper physiquement un lien, c'est couper l'énergie du don et le rendre inopérant en nous. Le don serait alors un trésor sacré devenu inutile que l'on aurait enfoui et oublié.

Graciela

C'est la finesse que tu exprimes.

« C »

J'ai travaillé pour être dans l'instant et combien ces moments sont agréables à vivre.

Question

Graciela mercredi soir tu as téléphoné. Tu m'as demandé de rêver. Eh bien, j'ai rêvé la nuit suivante. Peux-tu me dire ce qui se passe pour que je rêve ?

Graciela

J'ai stimulé ton inconscient pour qu'il te donne un rêve et tu vois que l'inconscient accepte, c'est-à-dire que c'est le moment de rêver. Tu es beaucoup plus préparée pour recevoir les messages que je passe à ton inconscient. Et ça c'est une vraie écoute.

Je peux percevoir ton inconscient en travaillant avec toi. « P » est plus obéissant que toi.

Lorsque l'inconscient est mobilisé, il donne la force de dépasser ses souffrances passées et présentes.

« M »

Cette semaine j'ai constaté un moment d'endormissement quand j'ai eu un sentiment négatif. Quinze minutes avant mon cours de gymnastique, la monitrice a annulé le cours. J'étais frustrée et après je n'étais pas présente. Si j'avais fait un stop tout de suite, j'aurais pu garder une meilleure énergie. Le stop nous aide à revenir au présent. C'est la conciliation, c'est la paix.

Graciela

Parfait « M », c'est la conciliation.

Groupe du 08 avril 2022

« P »

En regardant à la télévision la scène du baptême de Jésus, j'ai vu dans une symbolique, l'homme quitter son vieux manteau pour un nouvel habit. J'ai vu l'immersion dans le Jourdain comme un passage matérialisant la décision impérieuse et le besoin sincère de l'homme à aller à la rencontre d'un mystère. Je vois se manifester simultanément l'action d'une force purificatrice omniprésente. Libéré du poids culpabilisant des mauvaises actions du passé, un nouveau chemin est possible pourvu que l'homme se rappelle sans faiblir sa décision et le sens de sa décision.

Dans l'évangile de Jean, Jésus dit à Nicodème « Il vous faut naître d'en haut » et Graciela nous a transmis cette sentence « Soyez sobre, soyez vigilant, votre adversaire le démon comme un lion qui rugit, va et vient à la recherche de sa proie, résistez-lui avec la force de la foi. » Sur ce nouveau chemin tout reste à construire.

Je me souviens à Lagny sur une chaise de la salle à manger en septembre 2003, « C » assise à ma gauche sur le canapé : Suite à de très longues réflexions, je prenais une décision. Après une première rencontre avec Monsieur G.DM, je recevais mon baptême lors de mon premier groupe de travail du 18 septembre 2003.

Je le réalise maintenant.

Graciela

Merveilleux, le baptême.

« C »

Cette semaine j'ai vécu une expérience fantastique pour moi. J'étais assise et tout d'un coup mes yeux ont été attirés vers le sol et j'ai pu voir du côté droit une sorte de carré où à l'intérieur il y avait le chemin de Dieu puis ensuite sur la gauche un autre carré où il y avait le négatif. Tout de suite j'ai choisi le côté droit, je ressentais une telle force dans ce qui m'était offert : le chemin de Dieu, la Vérité. Ensuite le côté gauche, je ressentais également une grande force pour me dire que c'était faux, que je n'y croyais plus. Alors j'ai senti une profonde reconnaissance.

Graciela

Je crois que nous avons bien travaillé.

« M »

La lecture de cette semaine me fait penser aux moments où après mon travail au calme, je me sens unifiée, les sens éveillés comme si j'étais dans un autre monde, les sens enrichis.

Graciela

Vous avez éprouvé la même chose concernant ce chapitre, un chapitre de gloire, lutter avec la foi.

Groupe du 16 avril 2022

« P »

Une semaine avec une bonne énergie de travail. Je décide de mon temps, je suis le maître de mon temps je ressens une présence qui n'existe pas autrement.

Graciela

Exactement, comme moi, c'est une bonne semaine.

« C »

Cette semaine il m'est arrivé de vivre la sensation de mon corps, la sensation qu'il avait envie de ralentir, de prendre son temps. Cela venait bien de mon corps et non de mon intellect.

Graciela

C'est extraordinaire, très bien.

« M »

La paix était avec nous en ces jours de Pâques.

Graciela

Oui, on t'a envoyé la joyeuse Pâques

Groupe du 22 avril 2022

« P »

J'ai eu la pensée matérialisée dans mon corps et dans mon émotion, que mon chemin dans le travail était celui de la conciliation entre l'enseignement de « G » et celui du Christ. Être impitoyable à retrouver le chemin de l'éveil et aimant sur le chemin en y apportant la juste compassion, la juste miséricorde, la juste bienveillance envers soi-même, c'est-à-dire en restant vigilant sur le chemin, juste ce qui est nécessaire, pas plus, pas moins.

Graciela

Très bonne semaine

« C »

Cette semaine, quelqu'un m'a demandé mon numéro de portable et j'ai été le chercher dans mon carnet d'adresse. J'ai réalisé ensuite que je le connaissais et que la peur avait bloqué ma mémoire. J'ai compris que l'énergie négative de mon centre émotionnel avait pris l'énergie de mon centre intellectuel. En ce qui me concerne, je comprends que cela s'applique à l'utilisation de tous les objets.

Graciela

Très bien, c'est très juste, il faut corriger, chercher dans ton cerveau la réponse avant de la chercher dans l'agenda.

Tu dois dépasser ton sentiment d'infériorité, cherche, tu vas trouver et être surprise de toi-même.

« M »

Je ressens une meilleure maîtrise de mes réactions dans les situations difficiles. C'est le rappel des stops qui est devenu une bonne habitude.

Graciela

C'est ça qui t'as sauvé.