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 29 avril 2022

« P »

Mon commentaire dans la synthèse du non alignement de nos centres fait émerger cette sensation globale en moi.

Je ne me suis pas senti aligné ce qui a eu pour conséquence la sensation de la confusion, de la fatigue, celle de ne pas avoir été le Maître de mon temps.

Graciela

Effectivement, tu t'es fait voler ton temps.

« C »

Une nuit, je ne dormais pas depuis un bon moment, j'ai été surprise de me rendre compte que j'étais sur le chemin du travail à droite comme je l'avais vécu précédemment. Il n'y avait aucune pensée négative et il était impossible d'aller sur la gauche. Ce qui était nouveau c'était la douceur, pas de lutte dans ma tête contre la négativité, comme si les choses se faisaient d'elles-mêmes. J'avais une sensation de paix. Cet état persista jusqu'à ce que je me rendorme.

Question

Est-ce que ça veut dire que si je suis attaqué, je dois m'efforcer à rester calme ?

Graciela

C'est la paix.

Oui à ta question, rester calme à travailler sur la conscience, simplement, pas de brutalité du tout. C'est très visible la paix. Pas de souci, pas de conflit, pas de mauvaises pensées, juste la paix.

« M »

Cette semaine, un jour, je me suis senti portée par la grâce. J'avais quatre clients à la fois, quelque chose qui me stress habituellement parce que je veux donner la meilleure présence à tout le monde. Mais j'avais une énergie subtile, légère et présente pour chaque client. Pas de complications.

Graciela

Fantastique « M », tu travailles très bien.

Groupe du 6 mai 2022

« P »

Un artisan est venu pour un travail d'entretien de la toiture promettant un résultat parfait. Malgré ma vigilance et ma méfiance instinctive, je me suis laissé endormir. C'est après son départ que je me suis réveillé pour reconnaître mon sommeil et mon erreur. C'était il y a deux semaines et hier, une association a surgie en lien avec une vieille question que je me posais devenue presque inconsciente. Je comprenais l'une des raisons pour lesquelles certaines femmes abusées par les hommes de pouvoir se taisaient. Elles avaient honte d'elle-même d'être tombée dans un piège sans pouvoir ni vouloir le reconnaître. Mon thème c'est la reconnaissance, la vérité de soi, cet élément protecteur sans lequel toute libération, tout développement personnel et étrique est impossible.

Graciela

Impossible oui, très belle semaine.

« C »

Cette semaine j'ai vécu fortement une peur. J'ai donc pris la décision de m'asseoir et de la laisser pénétrer en moi. J'étais dans mon axe et j'ai laissé descendre l'énergie tout le long de ma colonne vertébrale. Alors j'ai pu observer que je ne pouvais pas rester longtemps assise, il fallait que je me lève, j'ai recommencé et la même chose s'est produite. Je suis donc restée debout à marcher.

Groupe du 13 mai 2022

« P »

J'ai eu la pensée que l'identification est au sommeil ce que la présence est à l'essence. L'identification et la présence sont des forces agissantes qui nous relient respectivement à leurs sources. La première conduit à un despotisme envers nous-même qui prend la forme d'un déni, d'une résistance au changement, la seconde à la libération qui nous rend « Maître » de notre destinée.

Graciela

Très bien, excellent.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer l'animosité que j'avais envers quelqu'un car les choses ne se passaient pas comme je le souhaitais. Je n'étais pas en paix en moi-même. Puis lorsque j'ai revu cette personne il n'y avait plus d'animosité, tout le négatif avait disparu car je savais au fond de moi que ce qui ne me plaisait pas n'était pas essentiel. J'ai donc lâché prise, toute mon animosité a disparu.

Groupe du 20 mai 2022

« P »

J'ai ressenti à mon égard l'importance de la psychologie, le développement d'une sensibilité qui me permet de discerner et de distinguer indépendamment ce qui est de moi et ce qui est de l'autre. Cela m'a permis de nommer et de distinguer l'égoïsme d'une personne et ma rancœur à ne pas recevoir une reconnaissance que j'espérais. C'est très important, le problème « réduit » à moi-même devient clair, je sais quel est mon combat, accepter mon sentiment et l'accompagner vers le silence, le reste n'est pas mon affaire.

Graciela

Absolument, excellent « P ».

« C »

Cette semaine j'ai lutté contre la négativité. Je voulais être sur le chemin de la Vérité, de la Liberté, ne pas revenir en arrière. J'ai évoqué Graciela à mes côtés, comme elle me l'avait proposé. Au début je ressentais une protection par rapport à mon plexus solaire, je voulais le calmer et par la suite il s'est calmé.

Graciela

Le travail de mardi a été très important pour toi. Tu t'es senti protégée, continue.

« M »

J'ai constaté mon caractère autoritaire dans une situation où il fallait accomplir une tâche au travail et j'ai adouci ma voix pour trouver la conciliation.

Graciela

Très juste, on a travaillé sur ça, tu n'es pas au service de ce côté négatif.

Groupe du 27 mai 2022

« P »

Quand je suis actif, je remarque des temps d'observation qui s'accompagne de ce que j'appelle des micros-stop.

Ce sont des instants d'éveil ou m'observant dans l'action, je rectifie ma position, mon attitude que je ressens non conforme à une présence que je recherche.

Par exemple, couper l'identification à un résultat va me conduire à engager une action complémentaire ou contraire, le temps de redevenir le maître de mon temps.

Dans ce sens, je ressens qu'un aspect positif de mon perfectionnisme participe à me rappeler moi-même.

Graciela

C'est ça, ça collabore.

« C »

J'ai eu ce ressenti que j'étais très dure avec moi-même, que je ne m'autorise aucune liberté, que tout est sous contrôle.

Graciela

Très bonne observation, tu te contrôles tellement comme si l'ennemi était à l'extérieur alors que les ennemis sont en toi. Tu as pris sur toi le jugement qui te rend esclave.

« M »

Cette semaine, un jour que j'étais très fatiguée, j'ai commencé à penser d'une façon négative et j'ai pensé à ce que tu as dit la dernière fois Graciela : « Tu n'es pas au service du côté négatif ». Je suis alors restée présente dans mon travail et je me suis apaisée.

Question

Que veux-tu dire « C » quand tu écris dans ta dernière synthèse : « je ressentais une protection par rapport à mon plexus solaire » ?

« C »

Chère « M », j'ai des moments où ça tape au niveau de mon plexus solaire, notamment lorsque j'ai très peur et j'ai peur du malaise. Et bien quand j'ai évoqué Graciela à mes côtés j'ai ressenti une protection (c'est-à-dire comme un rempart). Je me suis apaisée et ça ne tapait plus au niveau de mon plexus solaire.

Voilà « M » j'espère que ça sera plus compréhensible pour toi.

Graciela

Très bien, ces échanges sont très positifs.

Groupe du 3 juin 2022

« P »

J'ai eu la réflexion suivante :

C'est quand l'homme mécanique sait ou suppose qu'il n'a plus de temps à vivre, qu'il se reconnecte à son temps et cela peut être pour lui terriblement angoissant. C'est donc dans les situations les plus difficiles qu'il se reconnecte à un présent. Dès que la situation redevient « paisible » pour lui, l'homme se rendort, il se fait voler son temps comme s'il se sentait immortel.

L'autre redevient visible dans son temps quand on sait qu'il peut partir.

Graciela

Oui, excellente semaine, je pense aussi ça. Quand l'homme s'endort, il devient immortel. Quand il se réveille, il devient mortel.

« C »

Ce matin je suis allée dans le jardin pour ramasser des branches que « P » avait coupées. Je me suis demandé si je faisais cela pour me faire plaisir ou si je me sentais coupable de ne pas aider « P ». Ma réponse a été celle de me faire plaisir car j'aime aller travailler dans le jardin et je me suis affirmée.

Graciela

Tu as eu la chance de réfléchir, de faire ton plaisir.

« M »

Quand les pensées négatives viennent, je prends un moment pour me détendre et je laisse partir la négativité. C'est comme les micros-stops dont tu parles « P ». C'est à ce moment-là que les réponses à mes questions viennent, je suis en paix et l'énergie positive est répandue.

Graciela

L'énergie positive amène des bonnes pensées.

Groupe du 10 juin 2022

« P »

Question

« GI » écrit : « Et c'était bien là ce dont j'avais besoin pour m'éclairer sur la réelle attitude intérieure de leur essence envers leur coutume d'offrir des sacrifices »

Cette coutume de sacrifice est-elle reliée à notre essence ?

Graciela

Ce n'est pas l'essence, c'est le manque absolu de conscience.

« P »

J'ai eu la réflexion suivante :

Je pensais aux deux chemins de vie qu'a évoqué « C » dans l'un de ses rêves, l'un à gauche, celui de l'homme mécanique ou du vieil homme, l'autre à droite, celui de l'homme conscient ou de l'homme nouveau.

J'ai alors matérialisé un pont les reliant, ce pont symbolisait un passage et je me suis demandé alors ce qu'il pouvait représenter concrètement dans une vie de travail sur soi. Et la réponse a été : « Le pont, c'est la confrontation, la clé du passage est la confrontation consciente de ce que je suis à partir d'un réel vouloir Être.

Graciela

Fantastique, continue comme ça dans la confrontation. La confrontation c'est le secret de la vie.

« C »

Cette semaine j'ai été dans la confusion. Je n'ai pas réussi à dépasser cela. C'est mon centre émotionnel qui a pris le dessus.

Graciela

Oui, tu n'as pas pu ETRE au-delà, c'est évident. Mets-toi dans la confrontation. Observe et CHOISIT TOI. Confronte-toi à ton côté obscur. Sans la confrontation rien n'arrive, tu as le dégoût de la confrontation.

« M »

Une semaine ou je m'imprègne avec la verdure de la nature.

Graciela

Excellent « M », continue.

Groupe du 17 juin 2022

« M »

Question :

Cette lecture me fait penser à la totale absurdité de la guerre en Ukraine. Comment comprendre cette situation ?

Graciela

Tu as cherché l'évidence que la politique est insensée. Il n'y a pas de sens, il y a le caprice, le manque de conscience.

« P »

J'ai regardé un film où au 14^e siècle, un seigneur partait en guerre parce qu'il était ruiné. Il s'enrichissait sur le cadavre de ses soi-disant ennemis et il justifiait son énormité en prétextant combattre pour son roi et son pays. Cela m'a relié à la lecture en cours.

Graciela

Très juste.

« C »

En ce moment j'ai le sentiment d'osciller entre le négatif et le positif. Je me rends compte que parfois je n'ai pas la force d'être du côté positif.

Graciela

C'est comme ça pour le moment. Travailler, travailler, travailler et faire des stops. Le stop arrête tout le côté négatif.

« M »

Notre travail ensemble me donne la force pour travailler à « être ».

Cette semaine, c'était un challenge. Nous avons eu une conférence de deux jours pour mon travail. J'ai eu beaucoup de possibilités pour faire les stops dans les situations où mes pensées sont parties dans le passé et le futur ou dans les fantasmes. Merci Graciela pour m'avoir fait penser aux stops. Mon challenge c'est de rester calme et présente dans une situation de changement de vie.

Graciela

Très bien, tu fais les stops très bien et tu arrêtes la négativité, les fantasmes. Le passé n'existe plus. Ce n'est pas possible de penser dans le futur, on est dans le présent, c'est tout.

Groupe du 8 juillet 2022

« P »

Que comprendre lorsque « GI » écrit : « l'un des deux corps porte tous les espoirs de notre créateur » : « GI » évoque-t-il le quatrième corps, c'est-à-dire le corps divin ou l'un de nos deux centres supérieurs ?

Graciela

Gurdjieff évoque les deux centres supérieurs. L'espérance de Dieu est l'éveil de l'homme. Pour toi, l'évolution passe par la sensibilité, c'est la voie qui correspond à ton type psychologique. Ce n'est pas la seule voie, c'est le type psychologique qui donne la voie que l'on donne à l'évolution.

« P »

Lors d'un entretien téléphonique ou j'ai crié et après avoir raccroché, je me suis surpris à penser que j'avais manqué l'opportunité de me contraindre à la souffrance volontaire. Je me suis rappeler que Gurdjieff avait écrit que la plus grande souffrance volontaire consistait à supporter les situations ou les manifestations déplaisantes des autres à notre égard.

J'ai été surpris à prendre conscience que je regardais souvent la maison d'un voisin qui me relie à des impressions négatives alors qu'en levant légèrement le regard, je pouvais voir un magnifique paysage panoramique.

J'ai eu la pensée suivante de ce qui était mon essentiel : Vie, conscience, liberté.

Graciela

Magnifiques expériences de vie achevées dans le sens de l'éveil. La joie vient de la conscience.

« C »

J'ai vécu l'expérience d'être dans l'axe, j'ai ressenti cet axe me traverser de haut en bas et cette force incroyable en moi. J'ai vécu un agréable moment avec la famille et je me suis sentie plus libre de prendre mon temps. J'ai également pu voir combien je suis prisonnière de ma peur. Je veux lâcher prise.

Graciela

Il y a beaucoup à dire sur le temps utilisé positivement. Tu t'es donné de la valeur. Contacte avec les autres et pour ce qui ne te convient pas, va-t'en. Contacte-toi, tu n'es pas en dehors du monde, soit éveillée.

« M »

C'est un temps intense, le déménagement. Je pense à ce que tu me dis Graciela, de rester calme. J'ai la foi et je reste calme.

Graciela

Très bien « M », tu as compris.

Groupe du 15 juillet 2022

« P »

Ce travail d'écriture m'a redonné de l'énergie parce que j'ai pu achever cette tâche contrairement à mes autres tâches du quotidien où l'énergie m'a manqué ou peut être que c'est mieux de dire que j'ai

manqué à cette énergie, comme un rendez-vous que j'ai manqué. Je me suis endormi à mon temps identifié à des préoccupations et des tâches externes. Je dois retrouver mon temps.

Graciela

Exactement, tu as fait la bonne lecture. Ta réflexion est très intéressante. Ça t'amène à l'éveil.

« C »

Je peux observer que mon corps est plus calme, moins dans la précipitation. Ce qui me permet de plonger plus profondément en moi.

Graciela

Ton travail, c'est pour aujourd'hui. N'explique pas, prend ton temps, élabore ta semaine, écoute la vérité en état de grâce.

Groupe du 22 juillet 2022

« P »

J'ai retrouvé en partie mon temps. C'est comme plongé dans un bain qui apaise les souffrances. Pour moi la complication (plusieurs fois évoquée par « M ») qui génère en moi une souffrance, c'est quand je disparaîs dans le temps du quotidien identifié aux influences extérieures. « GI » a écrit que l'on ne pouvait pas se soustraire aux influences quelque-soit leurs origines mais que nous pouvions les choisir.

Graciela

Exactement.

« C »

Cette semaine, j'ai pu observer mon énervement et ma plainte, alors j'ai décidé de garder mon calme et de continuer à faire les choses tranquillement. J'étais bien en moi.

J'ai pu également observer que j'étais plus présente à l'écoute et à la lecture.

Graciela

Très bonne semaine de conscience. Le passé, c'est le passé. Aujourd'hui, tu n'es pas la même.

« M »

Cette semaine j'ai observé mon état de mauvaise humeur et comme je pouvais l'observer, j'ai pu le changer et revenir au présent.

Graciela

Très bien de revenir au présent, c'est le travail.

Tu pars en vacances, essaie de lire les trois pages chaque jour, tu travailles pour toi-même.

Groupe du 30 juillet 2022

« P »

« GI » évoque que notre psychisme s'élève ou s'abaisse selon les époques. Est-ce dû au cycle de l'énergie selon la loi de la création d'involution et d'évolution ou aux conditions extérieures de vie de l'homme ? Peut-être les deux ?

Graciela

Les deux par le manque de conscience objective pour l'homme. Ce que tu as choisi est parfait.

L'homme doit chercher la vérité dans la profondeur de lui-même et il sera alors capable de comprendre. Et s'il ne cherche pas, tant pis.

« P »

J'ai eu cette expérience extraordinaire dans la sensation.

Je pose la question à Claudine un soir s'il est nécessaire d'arroser nos fleurs. Dans le même temps, je surprends mon mensonge provoqué par la paresse. Je le confesse immédiatement et une énergie soudaine alimente mon vouloir par un désir véritable d'arroser tout en ayant reconnu préalablement la nécessité.

Graciela

Génial. Ce matin je me suis confessé, la confession est un phénomène que l'on se fait à soi-même et à Dieu.

« C »

J'ai observé être dans la plainte, aussitôt j'ai stoppé. Par ailleurs, je ressens actuellement des certitudes.

Graciela

Fait confiance à ton corps. Quand tu travailles, tout ton être évolue.