

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.

« P »

Groupe du vendredi 05 août 2022

« P »

C'est une semaine avec une très bonne énergie qui m'a permis de voir et de dépasser certaines résistances du travail du quotidien. Mon perfectionnisme qui complique et ralentit le travail va éveiller mes peurs ou mes craintes qui à son tour va titiller ma paresse.

La solution est la prise de décision immédiate, arrêter de bavarder et passer à l'action « CARAMBA ». C'est ce qui m'a été donné cette semaine.

J'ai eu une compréhension symbolique d'un passage du nouveau testament où il est écrit en autre : « Si ta main droite est pour toi une occasion de chuter, coupe là ». Cet écrit m'a mis en résonance avec les stops que nous pratiquons dans notre travail. D'ailleurs Graciela, combien de fois nous as-tu dit de « couper » à nos manifestations négatives.

Graciela

Excellente semaine « P »

« C »

Cette semaine j'ai pu observer que lorsque j'étais dans le négatif, je prenais de la distance et je me sentais plus légère.

Graciela

Plus légère. J'ai l'impression aussi. Cette semaine a été idéale pour toi.

Groupe du samedi 13 août 2022

« P »

Depuis deux semaines, la présence me rappelle à la pratique de la souffrance volontaire. Ne pas manifester mon mécontentement, être plus patient, plus aimant. Et puis soudain la pulsion et le « P » endormi réapparaît comme le loup repentant qui ne peut plus attendre la fin du long prêche du curé pour aller dévorer les moutons.

Nous retrouvons le conte Arménien du loup et des moutons dans le livre d'Ouspensky.

« C »

J'ai été attaquée, j'ai fait un stop puis j'ai pris de la distance pour revenir au temps présent. Alors je n'étais plus attaquée.

Graciela

Exactement, prend la distance, ça va te faire du bien.

« M »

C'était une semaine formidable avec les cousins de Jean-Pierre à Minneapolis. Une famille qui apprécie Jean Pierre. Un cadeau de réconfort et du bonheur.

J'ai travaillé sur la vulnérabilité ces dernières semaines. Il me semble que quand les êtres sont vulnérables, ils acceptent les mensonges. Alors, quand on se sent vulnérable, c'est mieux de se taire et de faire le travail au calme pour se relier.

Question

Qu'est que tu en penses Graciela ?

Graciela

Exact, je pense que tu as raison, simplement.

Groupe du vendredi 19 août 2022

« P »

J'ai eu cette pensée cette semaine : Être bien installé dans la tourmente, se donner le temps pour l'espoir et la décision qui viendra de la partie libre.

Graciela

Quelle belle semaine, oui, de la partie libre.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer à plusieurs reprises que mon corps voulait ralentir, faire des pauses et manger plus lentement, ne plus être dans la précipitation. Là c'est comme si c'est lui qui décidait.

Graciela

Oui, tu as respecté ton corps.

« M »

J'ai un sentiment de satisfaction d'organiser toutes mes affaires pour le déménagement.

Graciela

C'est vrai, tu as tout organisé et maintenant, tu es libre.

Groupe du dimanche 28 août 2022

« P »

Une semaine rendue très difficile pour le travail sur moi par une importante infection dentaire. Je fais l'expérience que cette souffrance physique et permanente dans mon corps prend toute l'énergie pour un autre travail de quelque nature qu'il soit.

J'ai essayé avec tout ce que j'ai retenu de ces années de travail. Il n'y a que cette souffrance physique du corps qui se rappelle à chaque instant.

Cela me rappelle une pensée de « G » où il disait qu'il fallait être en bonne santé physique et mentale pour s'engager dans un travail sur soi.

Graciela

Exactement « P », tu dis les paroles de « G ».

« C »

Cette semaine j'ai pu observer l'oscillation de la vie et de la non-vie. J'ai ressenti cette envie de vivre, la joie en moi, le besoin de me dire « je veux vivre » et me surprendre à avoir le sourire sur mon visage, pas un sourire forcé ni figé, un vrai sourire que j'ai senti sur mon visage.

Graciela

C'est du vrai, ça va bien « C ».

« M »

Cette semaine je constate la paix et le bonheur d'être chez moi.

Graciela

Quelle facilité d'être heureuse, une belle énergie.

Groupe du vendredi 02 septembre 2022

« P »

Cette semaine j'ai surpris une interprétation erronée induite par une angoisse et des paroles injustes induites également par une angoisse et une rancœur.

Graciela

Très important.

« C »

Cette semaine, j'ai ressenti de la tristesse alors j'ai décidé de regarder la nature et le ciel cela m'a apporté du bien-être, c'était comme un nettoyage.

Graciela

Ça t'a fait du bien, le regard, tu as eu le courage de regarder en haut.

« M »

Cette semaine j'ai fait des stops à chaque fois que je voyais mes pensées partir dans tous les sens.

Graciela

Merveilleux.

Groupe du samedi 10 septembre 2022

« P »

Une semaine où je retrouve peu à peu le chemin de la paix d'un travail sur moi. Je reprends des bains.

« C »

Cette semaine j'ai pu observer des moments de bien être où je faisais les choses avec plaisir, sans aucune contrainte. J'ai également pu observer lorsque j'allais très doucement la disparition de certains maux dans mon corps, alors je sentais la peur s'atténuer, voire disparaître.

Graciela

Bravo « C ».

« M »

Cette semaine j'ai réalisé que j'avais pris des décisions importantes dans ma jeunesse dans un état d'endormissement.

Graciela

C'est vrai, on le travail bien.

Groupe du vendredi 16 septembre 2022

« P »

Durant un travail au calme, j'ai demandé de l'aide pour revenir à ma présence. Et deux mots se sont « télescoper » : « Dieu » et « Père ».

Ces mots n'avaient pas la même résonance en moi, la même force ou vibration. Et j'ai définitivement retenu le mot « Père » ce qui m'a renvoyé aux écrits de « G » où j'ai réalisé alors qu'il mentionne toujours « Notre père commun » lorsqu'il évoque notre créateur et sa création.

Graciela

Moi aussi, je préfère dire « Père »

« C »

Cette semaine j'ai vécu une expérience : je me suis identifiée aux propos que quelqu'un a tenu et qui ont ravivé une peur en moi. J'ai vu les deux chemins : côté gauche et côté droit. Le côté gauche était le négatif où je faisais des stops puis le côté droit était le chemin du travail où je voyais que le négatif ne pouvait pas pénétrer. J'étais sûre de moi comme si j'avais la foi.

Graciela

Coupé en deux mais on va vers le chemin.

« M »

Cette semaine, je me suis observée en train de juger mes collègues. Je me suis arrêtée tout de suite. Elles sont toutes adorables et on apprend à travailler ensemble.

Graciela

Tu es très réaliste. Tu t'es mis à juger et la conscience est arrivée pour ne pas juger.

Groupe du vendredi 23 septembre 2022

« P »

A plusieurs reprises j'ai constaté que je n'avais pas été assez éveillé pour travailler la souffrance volontaire.

Dans la rue, j'ai entendu un enfant dire à ses parents « Regarde la croix dans le ciel ».
Je ne la voyais pas car je cherchais la représentation de la croix chrétienne et c'était la trace dans le ciel d'un croisement de deux avions. Cela m'a mis en rapport avec un écrit de « G », sur la difficulté que nous avons à nous comprendre, à comprendre la pensée de l'autre à partir de nos centres de gravité respectifs.

Graciela

C'est ça. Ta vie est plus ouverte à la réflexion des autres.

« C »

Cette semaine, j'ai soufflé en évoquant mon père. J'ai ressenti de la douceur.

Graciela

Tu as vu.

« M »

Cette semaine, mon centre moteur était dominant et j'avais du mal à trouver la paix. J'ai essayé de faire trop de choses dans mon appartement. Je vais m'organiser différemment cette semaine.

Graciela

Oui, donner le temps au temps, donne le temps au temps « M ».

Groupe du samedi 01 octobre 2022

« P »

J'ai eu la pensée suivante : Le centre émotionnel vole toujours l'énergie des centres intellectuel et moteur. Le centre intellectuel est dans la confusion d'un passé ou d'un futur projeté, le centre moteur devient hystérique.

Pour éviter ces écueils nous devons nous efforcer d'unifier nos centres intellectuels et moteur, nous efforcer qu'ils travaillent ensemble en nous appuyant sur le centre moteur qui lui, notre véritable ami ne demande qu'à vivre dans le présent.

Alors que nous avons des revus et des bibliothèques innombrables pour décrire toutes les maladies terrestres, je me rappelle qu'un médecin avait donné cette réponse pour définir ce qu'était la santé :
« C'est la vie silencieuse des organes »

Question :

Qu'en penses-tu Graciela ?

Graciela

Ta réflexion est positive. Je suis entièrement d'accord avec toi, je le fais tout le temps.

« C »

J'ai observé de la négativité en moi et je ressentais également l'atmosphère négative. Alors j'ai lutté avec les stops et au bout d'un moment j'ai pu sentir que l'atmosphère avait changé et j'étais positive.

Graciela

Graciela : Qu'est ce qui t'as dérangé ?

« C » : La peur de la maladie.

Graciela : Je comprends, il faut se battre. L'organe « kundabuffer » nous fait faire des bêtises, il déforme la vérité, la joie.

« M »

Merci à notre groupe de m'aider à travailler pour être consciente. Avec la discipline de travailler avec un groupe, je trouve le bonheur de travailler.

Graciela

Oui, il faut travailler en groupe, c'est nécessaire.