

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 26 Février 2016

« P »

Cette semaine, j'ai davantage vécu mon axe. Une sensation physique. J'ai pu prioriser mes tâches sans céder à mon premier désir et maintenir une tension suffisante pour commencer et achever. Je peux observer ma résistance qui me propose la paresse.

Je crois que l'action et la paresse sont séparées par une simple feuille de papier à cigarette. Sans la vigilance consciente du vouloir, la peur ou l'orgueil, la chute est inévitable.

Graciela

Exactement, c'est une semaine richissime d'observations.

Entre la vigilance du vouloir et la peur ou l'orgueil je choisis la vigilance du vouloir

« C »

Cette semaine j'ai pu observer, suite à une question que me posait «P », que je répondais tout de suite en donnant la réponse la plus improbable. Je donnais ensuite une réponse avec plus de sens.

En fait, je me rends compte que j'ai répondu sans réfléchir, j'étais identifiée à quelqu'un dans l'incapacité de répondre.

Graciela

Au moment où tu as vu, tu n'étais plus identifiée, tu étais libre.

« F.M »

Je me suis concentré sur la préparation d'un examen écrit dans le cadre d'un recrutement. J'ai pris la précaution de faire un travail au calme la veille. Certaines personnes m'ont suggéré d'obtenir les sujets auprès d'autres candidats, mais je me suis résolu à faire ce test seul, sans aide. Je pense avoir fait le test humblement.

Un collègue et ami qui prépare également ce test a éprouvé devant moi une profonde tension lorsque j'ai évoqué l'examen devant une de nos collègues. J'ai pu observer à quel point il s'était identifié à la confusion et l'irresponsabilité qui caractérisent cette collègue. J'ai partagé avec lui ma vision, la nécessité de garder la bonne distance avec ces personnes qui nous affectent, et je pense lui avoir rendu service

Graciela

Oui tu lui as rendu largement service et le fait d'avoir travaillé au calme la veille t'a permis de continuer à être assez unifié pour être assez vigilant et assez présent pour garder la bonne distance et t'éloigner de toute possible confusion créée par l'égo.

« M »

Je constate des réactions mécaniques qui se manifestent par l'habitude et je travaille pour être consciente pour pouvoir réagir autrement.

Je constate la douceur du travail au calme.

Graciela

C'est étonnant d'entendre chez toi le mot douceur, je tiens à te dire que c'est bien vrai c'est une paix sans limite qui s'établit par l'équilibre de nos centres unifiés par la présence et l'observation.

Groupe du Vendredi 04 Mars 2016

« P »

Cette lecture a été pour moi un soutien dans l'observation de ma mécanicité. Je me reconnais entièrement dans la description que fait « G.G » de l'homme normal.

Ce qui m'apporte aussi un soutien dans ma vie, car je peux à nouveau vérifier et valider par moi-même les vérités décrites tout en partageant l'espoir et la juste nécessité d'un combat conscient.

Graciela

Juste nécessité d'un combat, c'est absolument nécessaire. C'est une découverte essentielle qui permet d'être faite par le degré de conscience objective.

« G.G » dit qu'il n'y a pas de volonté si l'on n'a pas renoncé à sa volonté, ce qui veut dire si l'on n'a pas renoncé à sa volonté mécanique.

« C »

Cette semaine j'ai ressenti l'unité, c'est comme une nécessité. Avant je ne pouvais pas car j'étais éparpillée.

J'ai plongé plus profondément en moi pendant le travail au calme et de ce fait je me suis aperçue que des réflexions plus élargies arrivaient, comme si il y avait une ouverture.

Graciela

Bonne semaine.

« F.M »

A l'image des hommes ordinaires décrits par « G.G » je me suis retrouvé seul après avoir passé un examen vendredi dernier qui avait mobilisé toute mon attention et mon énergie. Confronté à l'absence de stimulation directe de la part de ma chef, je peine à retrouver le chemin de l'action consciente et je n'utilise pas mon temps à sa juste valeur pour trouver mon prochain emploi.

Graciela

L'unique stimulation nécessaire c'est la stimulation étriquée. Ta chef peut être absente par rapport à toi mais toi tu ne peux pas être absent et dans tous les sens.

C'est ton éveil qui compte.

« M »

Graciela

Je crois que dans notre dernier rendez vous téléphonique l'éveil de ta conscience était présent et beaucoup de thèmes ont pu être éclairés parce que tu étais disponible, donc présente.

Message à « P.O » :

Continue ton travail au calme, apaise-toi et sois présent.

Groupe du Vendredi 11 Mars 2016

« P »

Une semaine difficile. Je vois l'horreur de l'état hypnotique de masse, cette mécanicité chez l'autre surtout observable dans le comportement, la marche par exemple avec l'énergie du centre émotionnel. Pour la pensée, je vois l'état hypnotique dans le bavardage, dans le silence des questions.

Ces constats me renvoient à mes propres difficultés à l'éveil, à un découragement intérieur devant l'énormité du combat.

Graciela

Oui mais tu combats.

« C »

Cette semaine j'ai observé la plainte et la paresse et j'ai pu voir que c'était difficile de ne pas me juger dans ces conditions. Je vois très bien que ma paresse est liée à mes peurs.

J'ai également travaillé sur la présence.

Graciela

Très bien quand tu dis ne pas te juger dans cette situation, mais tu peux t'observer dans cette situation, l'observation n'est pas jugement, c'est la présence.

« F.M »

J'ai l'impression que le calme en moi, qui provient en partie du travail au calme, me permet d'aborder en paix les grandes questions de ma vie. Je souhaite maintenir cet état pour prendre des décisions conscientes et responsables.

Graciela

D'accord, reste le plus possible dans cet état de présence et d'observation responsable.

Groupe du Vendredi 18 Mars 2016

« P »

J'ai cette sensation que le travail Etrique me lave, me nettoie de toute une contamination externe qui active mes processus mécaniques internes. A ce moment là, parce que je me sens relié, je reçois cette sensation paisible et aimante.

J'ai fait cette expérience durant un travail au calme qui n'était pas dicté par un horaire ou un devoir, mais par mon vouloir et il a été sublime.

Graciela

C'est merveilleux, c'est hors programme.

« C »

Il y a eu de la confusion en moi et je n'ai même pas réfléchi pour en sortir. Je dois travailler davantage pour éduquer mon penser.

Graciela

Très bonne expérience.

« F.M »

Ma semaine a été marquée par les attaques terroristes qui ont eu lieu ici. J'ai d'abord cru que ces événements ne m'avaient pas affecté.

J'ai passé un dimanche soir relativement normal, malgré une nuit agitée et entrecoupée d'éveils. Puis j'ai assisté à plusieurs réunions présidées par la tête de la mission. Tout le monde se comportait comme si rien ne s'était passé. Pas un mot, ni une phrase d'empathie pour les victimes. Face à ce que j'ai perçu comme au mieux une faute professionnelle, au pire un profond désintérêt pour la vie humaine, j'ai ressenti un profond malaise, à la fois proche et différent de ce que l'on pourrait appeler une crise de panique.

Cette fois, je sentais que la cause de mon état était en partie extérieure à moi. J'attendais plus, je n'ai rien reçu. Et cette sensation de solitude au sein d'une organisation indifférente et impersonnelle m'a accablé pendant plusieurs jours. J'assistais aujourd'hui à la levée de corps d'une collègue - que je ne connaissais pas personnellement - et je m'interroge toujours sur la légitimité de mon sentiment. La colère est partie, reste la tristesse. Je vais bien ne vous en faites pas. Mais cette expérience m'a fourni un océan à penser et à observer.

Graciela

Expérience unique, à réfléchir.

Le contact direct avec l'indifférence humaine, des êtres endormis. Ton sentiment est très légitime.

« M »

J'apprécie la paix des vendredi matin, une heure au gymnase, le travail au calme et après j'écris ma synthèse. Un moment privilégié.

Graciela

Garde l'état de grâce.

Groupe du Vendredi 25 Mars 2016

« P »

Mon égo s'est confronté à un autre égo. Aucun des deux n'a lâché l'affaire. J'ai senti le mien se durcir mais ma présence m'a alerté par la sensation d'un danger. Mon égo était semble t'il tenu par une laisse invisible, que c'était celle de la présence, une laisse bien tendue quand même.

J'ai terminé la confrontation en décidant de partir car c'était assez. J'ai pu reprendre mon travail sans bavardage intellectuel et émotionnel. C'est une bénédiction.

Graciela

Exactement. Quelle expérience de pouvoir contrôler l'égo par la présence.

« P » dit : La présence c'est comme un interrupteur que l'on actionne, on fait la connexion et la lumière éclaire, on est alors dans l'observation, la vigilance.

« C »

Cette semaine je me suis sentie au creux de la vague, comme si j'étais au cœur de mes faiblesses, je les voyais, c'était comme un enchainement. Je veux m'éveiller.

Je me suis sentie au pied du mur, dans la limite de la tolérance.

« M »

Cette semaine, j'ai constaté les moments où je voulais achever une tâche, mais j'ai observé la paresse de l'intérieur, une voix qui dit laisse ça pour demain.

J'ai choisi d'achever ma tâche. J'ai senti la paix et le bien être.

Joyeux Pâques de moi et de « P.O »

Graciela

Joyeuses Pâques pour vous aussi.

C'est merveilleux « M » de faire immédiatement les choses, sans délai, sans paresse.

Ca serait bien que de temps en temps que « P.O » te dise comment s'est passé sa semaine. Il peut te le dire par téléphone et tu nous le transmets.

Groupe du Vendredi 1^{er} Avril 2016

« P »

J'ai surpris la force me permettant d'accomplir l'effort dans les petites choses pour qu'elles soient parfaitement achevées. Cette force s'est manifestée par la transformation et la sensation d'un afflux d'énergie accompagnées du plaisir du constat de la réalisation.

Graciela

Tu vois tu n'as pas fait les choses comme les autres fois. C'est l'afflux d'énergie qui t'a été donné. « P » a mentionné dans sa synthèse ce que « G.D.M » avait dit dans un groupe de travail : « Il vous sera donné, cependant, vous ne savez pas quoi, ni quand ni comment cela vous sera donné, ce n'est pas nous qui décidons » C'est une réalité, une concrétisation du message de « G.D.M ».

« C »

Depuis quelques temps je ressens le manque d'énergie, la fatigue en moi qui fait que lors du travail au calme j'ai tendance à m'endormir.

Parallèlement à cela je me rends compte qu'un changement s'opère en moi, celui de la disparition progressive de la pression qui est en moi. J'ai encore parfois cette peur qui m'envahit par rapport à cette pression qui habite mon corps.

Je me rends compte également que je suis capable de mieux maîtriser l'expansion de cette pression, voire même de la voir disparaître pour laisser place au calme, à la paix.

Cela me conduit donc à dire que je vois parfois diminuer cette partie de moi qui gonfle pour créer un rempart par rapport aux autres.

Graciela

C'est justement le fait de la diminution de la pression qui te fait t'endormir pendant le travail au calme. Maintenant tu pourras commencer à travailler de façon plus normale. Plonge naturellement dans la confiance sans te mettre la pression.

« F.M »

Je vis une semaine d'observation intense. J'observe les identifications autour de moi chez ma femme, des collègues, et je tente de les maintenir hors de mon intimité. Mon contrat ici s'achève dans 3 mois, il en va de ma survie. Pourtant j'ai l'impression de ne pas céder à la peur, ou à la panique, ce qui est probablement le résultat de mon travail.

Graciela

Oui c'est le résultat de ton travail ! Continue ton travail, c'est le groupe qui te soutient, tu n'es pas seul.

Observe tes propres identifications.

Regarde dans la synthèse de « P » ce que « G.D.M » avait dit : « Ca vous sera donné, seulement vous ne savez pas quoi, ni comment, ni quand ». Ca veut dire que l'on ne travaille pas pour des résultats mais ils arrivent en dehors de toute logique parce que c'est la loi de l'éveil.

« M »

Hier, j'ai constaté mon impatience au travail quand les choses ne marchaient pas comme prévu. Aujourd'hui je recommence dans la paix, pour accueillir, arrive ce qui arrive.

Graciela

Très bien. C'est ce qu'il faut faire et garde la bonne distance pour ne pas te contaminer émotionnellement.

Groupe du Vendredi 8^{er} Avril 2016

« P »

J'ai surpris mon geste que j'ai considéré propre à ma structure psychologique. J'en ai déduit que par l'observation des gestes d'une autre personne dans un même contexte, je pouvais m'interroger sur le sens, la signification des mouvements et apprendre.

On apprend par l'observation des structures psychologiques différentes.

Graciela

Oui.

« C »

Cette semaine j'ai pensé à ce que m'avait dit Graciela la semaine dernière concernant la pression. J'ai essayé de plonger en moi sans la pression. Je vais continuer.

Ce que je peux dire aujourd'hui c'est que je ressens plus profondément le besoin de vivre plus calmement et dans la paix. C'est comme un rappel.

Graciela

Quelle bonne semaine, excellent.

« M »

Un jour de cette semaine, quand j'étais en train de commencer mon travail au calme, j'ai constaté la colère.

Je l'ai accompagnée et j'ai décidé que je n'avais plus besoin de cette colère, que je pouvais la remplacer avec la paix.

Graciela

Enfin « M ». Tu as enfin compris comment c'est nécessaire d'accompagner nos états d'âme.

Groupe du Vendredi 15 Avril 2016

« P »

Je marchais dans le RER.

Puis l'éveil ou simultanément ma pensée passive émerge et mon pensé actif entreprend la marche consciente PA MA.

Depuis, je suis bloqué par un questionnement que je n'arrive pas à formaliser correctement dans mon pensé. C'est une énergie présente.

Graciela

C'est l'énergie de l'éveil.

Tu dois te demander : « Qu'est ce qui m'arrive ? » et la réponse est l'énergie de l'éveil.

« C »

J'ai pu constater lors du travail au calme que j'étais plus dans le lâcher prise, la confiance car j'arrivais beaucoup mieux à ce qu'il n'y ait pas de parasite. J'ai ressenti une qualité de plus en plus subtile de l'énergie. J'ai pu observer que lorsqu'un parasite apparaissait, j'arrivais à l'éliminer en plongeant

davantage en moi. Parfois c'était plus difficile, j'étais comme attirée à le suivre et à ce moment là, ça me demandait un sur-effort.

Graciela

Le travail doit être un sur-effort. Le sur-effort c'est contre nature, c'est le dépassement de soi volontaire.

« F.M »

A travers des échanges avec ma chef, je constate à nouveau la récompense qu'apportent le silence et la mise en retrait. Au fond, se taire c'est comme garder son regard fixé sur l'objectif, et ignorer les parasitages sur le bord de la route.

Graciela

Bravo. La valeur du silence et d'abandon du parasitage. Très bien.

« M »

Bonne semaine

Graciela

A toi aussi.

Groupe du Vendredi 22 Avril 2016

« P »

En remarquant que je n'avais pas achevé une tâche dont j'avais pourtant la certitude absolue et sincère qu'elle soit achevée, il m'est venu en pensée que « l'erreur est une épée de Damoclès au dessus de notre tête qui révèle la fragilité de notre condition humaine »

J'ai aussi eu une autre expérience, en travaillant sur l'enregistrement d'un travail avec Graciela sur le « Sommeil » à paraître dans le prochain SOS.

Ce n'était pas clair, j'ai d'abord écrit ce que j'entendais. Puis j'ai travaillé l'écrit pour lui donner le sens que je pensais être à partir de la position de Graciela.

Lorsque j'ai ensuite comparé simultanément l'écoute et l'écrit, l'ensemble ne formait qu'un, je n'ai rien rajouté, ni retiré.

Question

Quel sens donner à cette seconde expérience ?

Graciela

La présence était beaucoup plus acquise. On peut avoir l'impression d'être présent et ne pas l'être complètement. Mais si on persiste à être présent c'est justement le regard qui change. Comme c'était écrit dans le chapitre que l'on a lu l'autre jour, c'est le regard qui change et alors tout devient cohérent.

« C »

Cette semaine j'ai observé plus de présence et plus d'accompagnement dans mes gestes.

J'ai également vu la plainte narcissique alors j'ai fait des stops.

Graciela

C'était une très bonne semaine.

Groupe du Vendredi 29 Avril 2016

« P »

Je pourrais dire que je peux être fier de mon travail de la semaine, des objectifs atteints.

Et pourtant, ce qui est le plus fort et persistant, c'est ce manque de présence que je continue à percevoir comme important, voire omniprésent. La présence me manque.

Ce qui est étrange, c'est que la sensation de ce manque de présence crée l'éveil dont la concentration émane de ma colonne vertébrale. Et là tout redevient possible, la paix qui rend le silence habité et la joie de la sensation d'un corps bien dans son axe.

Graciela

Oui.

« C »

Cette semaine j'ai ressenti plus de calme en moi et lorsque je me rends compte que je ne le suis pas je travaille pour le retrouver. Je ressens un changement qui se rapproche, je ne peux pas en dire plus pour le moment.

J'ai terminé des tâches qui n'étaient pas achevées et de ce fait j'ai ressenti un bien être.

Graciela

C'est bien.