

LE RAPPEL DE SOI

Quand on démarre son travail spirituel, il faut commencer par le commencement. Il faut retrouver l'instant présent, et redevenir capable de s'y connecter consciemment. C'est la base ! En cela, le problème majeur des humains d'aujourd'hui, est leur perte de conscience générale (et donc leur déconnexion totale avec le Présent). Ils ne sont plus conscient de rien, ni même au courant qu'ils ont une conscience. Cela les rend robotique, mécanique. Comme le disait G.I.Gurdjieff : « *Les hommes sont des machines, et de la part de machines on ne saurait attendre rien d'autre que des actions machinales* » (Piotr Ouspensky - Fragments d'un enseignement inconnu). Tel est l'état des lieux actuellement. Aussi, on ne peut pas s'attendre à un éveil spirituel en provenance de machines. C'est impossible.



Illustration de [Jonathon Earl Bowser](http://www.jonathonart.com)

Théorie :

G.I.Gurdjieff disait : « *Vous vous oubliez toujours, vous ne vous souvenez jamais de vous-mêmes. Vous ne vous sentez pas vous-mêmes : vous n'êtes pas conscients de vous-mêmes* » (Piotr Ouspensky - Fragments d'un enseignement inconnu). Le point de départ de la voie spirituelle, pour les modernes, est de « reprendre conscience de leur conscience ». Cela semble assez paradoxal, et ça l'est ! Mais pour autant, cela fonctionne quand on se donne la peine de pratiquer le rappel de Soi. Le rappel de Soi est un exercice traditionnel que l'on retrouve dans toutes les voies spirituelles authentiques. Cela consiste à constamment revenir à la conscience de l'instant présent, et de « Soi » dans cet instant présent. C'est donc un rappel à « ici & maintenant », le plus qu'on le peut.

Le postulat est simple : il faut accepter le fait d'être machinal, mécanique, et de ne plus avoir de contact conscient avec « Soi » (le centre, notre Cœur) et l'instant présent. C'est alors difficile d'admettre cela, mais il le faut. Il faut accepter que nous sommes tous des machines en lesquelles la conscience dort profondément. Dans cet état, aucune évolution spirituelle n'est possible. Ainsi, pour débiter, il faut sortir de cet état robotique et endormit. Et pour ce faire, il faut pratiquer le rappel de Soi.

Cet état de machine est conditionné par la [matrice machiavélique](#) dans laquelle les modernes sont plongées. Ils fonctionnent tous en suivant les conditionnements de cette dernière. Comme le dit si bien le personnage de Morpheus dans le film Matrix : « *La Matrice est universelle. Elle est omniprésente. Elle est avec nous ici, en ce moment même. Tu la vois chaque fois que tu regardes par la fenêtre, ou lorsque tu allumes la télévision. Tu ressens sa présence, quand tu pars au travail, quand tu vas à l'église, ou quand tu paies tes factures. Elle est le monde, qu'on superpose à ton regard pour t'empêcher de voir la vérité* » (Andy et Lana Wachowski – Matrix).

Cette « matrice » est une création humaine, fabriquée de toute pièce par des psychopathes satanistes (sous influence d'entités négatives), pour asservir l'humanité. C'est un enfer sur terre, et c'est bien réel. Voici encore une chose pas si simple à digérer. C'est, en partie, ce que G.I.Gurdjieff nommait : l'horreur de la situation. « *Chaque prisonnier peut un jour rencontrer sa chance d'évasion, à condition toutefois qu'il sache se rendre compte qu'il est en prison* » (Piotr Ouspensky - Fragments d'un enseignement inconnu).

Pratiquer le rappel de Soi, c'est mettre ce fait en évidence. Plus on devient conscient, plus on se rend compte de « l'horreur de la situation » : « *Si un homme pouvait comprendre toute l'horreur de la vie des gens ordinaires qui tournent en rond dans un cercle d'intérêts insignifiants et de buts insignifiants, s'il pouvait comprendre tout ce qu'il perd, alors il saurait que la seule chose sérieuse pour lui, c'est de s'évader, d'être libre* » (Piotr Ouspensky - Fragments d'un enseignement inconnu).

Tout le problème vient de là : nous sommes en prison, et nous ne nous en rendons pas compte. Pourquoi ? Car nous vivons dans une prison dorée ! De plus, cette prison est psychique, et non physique. C'est tout l'art de la manipulation mentale que de vous faire croire que vous êtes libre alors que vous ne l'êtes pas. C'est là un impact direct de la matrice démoniaque fabriquée par ces psychopathes satanistes. C'est tout cela qui vous rend mécanique, robotisé, complétement endormit et inconscient. Aussi, avant de prétendre à l'éveil, il faut commencer par s'évader de cette prison, sortir de la matrice. Et pour ce faire, il faut récupérer sa conscience.



S'évader de la prison. Illustration de [Amelie Hutt](#)

Praxis :

La pratique (praxis) est simple dans la forme. Mais elle demandera de l'entraînement et beaucoup d'attention pour que cela produise de bons résultats. En effet, quand on pratique le rappel de Soi, on se rend très vite compte de l'absence de conscience qui habite notre quotidien. Cela peut déprimer quelque peu certains. Mais soyez courageux, et persistez à travailler cet exercice. Au fur et à mesure que votre conscience redevient consciente, votre Cœur (le centre de vous-même) se renforcera !

De manière générale, l'intégralité du quotidien offre un terrain de jeu royal pour pratiquer le rappel de Soi. Pour pouvoir en profiter, il faut comprendre la base de l'exercice. Cette base la voici : choisissez un moment du quotidien que vous répétez machinalement, sans conscience (comme par exemple se brosser les dents, ou entrer et sortir de chez soi). Ancrez ce moment du quotidien comme un moment où vous devez vous rappeler vous-même, c'est-à-dire : habiter consciemment cet instant. Une fois cela de fait, vous pouvez reprendre le court habituel du temps. Mais pendant le temps du rappel de Soi, vous devez être présent, ici & maintenant, conscient de ce que vous faites. Vous ne devez pas être ailleurs !

Si par exemple vous choisissez le moment où vous sortez de chez vous pour vous rappeler vous-même, vous devez alors revenir à la conscience intégrale de ce moment où vous passez la porte. C'est-à-dire être conscient d'ouvrir la porte, de la franchir pour sortir, puis de la fermer. Pendant ce moment, on ne pense à rien d'autre, on est concentré sur ce moment, on ne doit pas divaguer, être distrait, etc. Enfin, une fois cela d'accompli, vous pouvez relâcher votre attention et continuer votre journée.



Être conscience de son environnement, être là. Illustration de [Jimmy Duda](#)

La clef de voûte pour reprendre conscience, c'est d'utiliser son attention. Pendant le moment du rappel de Soi, vous devez donc déployer votre attention pour la concentrer sur le moment présent, et ne pas vous disperser !

Au fur et à mesure que vous évoluez dans cet exercice, vous pouvez bien entendu rajouter des moments propices au rappel de Soi. Ainsi, vous allez voir naître en vous une capacité à incarner l'instant présent en conscience. C'est la base de toute voie spirituelle véritable (on peut accompagner cette praxis par [l'exercice de l'échiquier](#) de J.Dubuis ; exercice très bon pour travailler son « attention »). Une fois cela d'acquis, il est possible de passer à la suite !

Ora et Labora

G.Attewell ✝

contact.lvdp@gmail.com

www.voieduphoenix.com