

**Résumé d'une conversation avec Eduardo Gozalo dans l'Ermitage,
Parc Punta de Vacas
16/04/2014**

Il ne s'agit pas de notes littérales, mais d'un résumé postérieur d'Esteban Boasso et de Dani Horowitz

Si on est en train de faire des pratiques d'Ascèse et on sent qu'on est arrivé à une sorte de "plateau" depuis lequel on sent qu'on n'avance pas, peut-être devrait-on réviser le style de vie. Quel type d'activités on réalise dans la vie quotidienne, quelles choses est-on en train de faire pour être en thème, dans quel niveau de conscience évolue-t-on ? Comment est-ce que je renforce mon dessein avec ce que je fais ?

Dessein, Ascèse et Style de Vie vont de pair. Alors, en révisant ma vie quotidienne, je peux voir comment m'aident les activités que je fais pour être en thème, pour soigner l'atmosphère mentale. Où l'énergie va-t-elle ? Si je suis en train de rêvasser pendant la journée, à propos de quoi je rêve ? Vers quels thèmes ton énergie va-t-elle ? Quels sont les thèmes qui te bouffent de l'énergie ? Dans quelles enceintes mets-tu l'énergie ? Par où l'énergie s'échappe-t-elle ? Dans ce sens, se maintenir en conscience de soi t'aide à observer tout ça, à observer et à prendre soin de tes enceintes, tu vas te rendre compte.

Tout n'est pas centré sur la pratique d'Ascèse. Il est important de soigner l'atmosphère mentale dans la vie quotidienne, avec les activités que l'on fait. Par exemple, je m'appuie sur différentes activités quotidiennes pour maintenir un climat mental. Par exemple, je suis en train de diffuser le Message. Je ne participe pas seulement aux réunions du Message chaque fois, aux Cérémonies, etc., mais je développe une attitude de communication envers les autres, je rends visite aux amis, on se prend des cafés, je parle avec eux, je fais attention à l'autre. Faire attention aux autres, se préoccuper des autres, le bon traitement envers les autres t'aident à te maintenir dans cette atmosphère mentale. Et alors, ça plaît aux gens d'être avec toi. Par exemple, je fais très souvent des demandes et des remerciements répétés pendant que je suis avec les autres et, les gens perçoivent cette attitude positive, ils commencent à poser des questions et essayer d'y répondre t'aide à te maintenir toi-même en thème. C'est important cette attitude de donner. Ça crée une atmosphère. Et remercier et demander de manière permanente est une manière de charger des registres émotifs positifs.

De plus, réaliser une étude qui a une résonance avec soi, avec la propre expérience aide aussi à se maintenir en thème et à créer cette atmosphère mentale. Par exemple, lorsque je me lève, le matin, j'étudie durant quelques heures. Il ne s'agit pas tant de faire une étude académique, mais plutôt de chercher des sujets qui résonnent en soi. Cela crée une atmosphère mentale.

L'attention et la recherche de la conscience de soi sont de grands outils qui peuvent nous permettre de remarquer dans quoi on est, voir vers où se dirige notre regard.

Face à diverses situations, notre regard peut prendre des directions positives ou négatives. Prendre soin de notre propre regard, vers où il va. Tout cela contribue.

Il arrive aussi que si tu fais beaucoup de catharsis, tu es comme un générateur qui se charge et se décharge beaucoup mais tu n'accumules pas. Pour qu'un four élève sa température, il a besoin d'accumuler. Ne pas avoir de fissures ni de pertes de chaleur. Ainsi, tu es en train d'accumuler et de faire monter la température.

Il ne s'agit pas de chercher des expériences "amphétaminiques" mais tu es plutôt en train de créer une enceinte dans laquelle oui, ces expériences peuvent se donner. Dans *Le Regard Intérieur*, il y a une partie qui parle de ce qui se passe si tu n'obtiens pas l'Expérience de Force et là, on établit des relations entre des difficultés qui peuvent aussi se présenter dans la vie quotidienne.

En prêtant attention au Style de Vie, tu es en train d'être attentif aux conditions pour que se manifeste l'Expérience. C'est comme quand tu cultives la terre. Il ne s'agit pas d'espérer une grande récolte, de s'attendre à une grande récolte, mais plutôt de faire attention à une bonne culture, à donner assez d'eau, à prendre soin de la terre, à mettre des semences, et si tu fais bien attention à tout cela, tu auras probablement une bonne récolte.

Il peut aussi arriver que quand on essaie d'approfondir dans notre Ascèse, des questions non résolues surgissent, tu es train de bouger des choses, tu es en train d'essayer d'avancer. Il y a par là une lettre de Karen qui parle de ça et elle l'explique très bien.

Parfois je me réveille à 5 heures du matin avec une sensation de Force, avec une grande commotion, comme une pluie de bien-être, comme si on venait me visiter. Alors je remercie. C'est parce que je suis en train de créer les conditions, qu'ensuite, de manière inattendue, se produisent ces expériences. Cela agit par détour, non pas frontalement. En alimentant un style de vie, une attitude, une atmosphère mentale. Il ne s'agit pas de chercher seulement de grandes expériences. Parfois une seule expérience dans ta vie suffit à te donner une direction. Ce sont des expériences référentielles.

Il y a beaucoup d'occasions de remercier. Je remercie Silo, pour les mondes qu'il nous a ouverts, pour beaucoup de choses ... mes parents, pour tout les bonnes choses que j'ai reçues ... d'autres gens ... il y a tellement de situations agréables que je vis, des expériences, une belle journée, une joie, une conversation, me trouver dans l'Ermitage, au Parc, etc., être en bonne santé. Tout cela donne de quoi beaucoup remercier. De cette manière, tu es en train de charger des registres positifs.