Accéder à la Conscience supérieure

Partage international n° 374 – Octobre 2019

Interview de Phyllis Krystal

par Dunja Müller

Phyllis Krystal est née à Londres en 1914. Elle a obtenu un diplôme universitaire en éducation et a enseigné au niveau secondaire pendant trois ans avant de déménager aux Etats-Unis. En 2004, à l'âge de 91 ans, elle s'installe à Munich (Allemagne), et à 95 ans, à Zurich (Suisse). En décembre 2016, elle meurt à l'âge de 102 ans en Angleterre.
A la fin des années 1950, P. Krystal et une amie proche se sont lancées dans une expérience visant à établir un contact régulier avec une source intérieure de sagesse, qu'elles appelaient la Conscience supérieure. Depuis lors, en la consultant, une méthode de visualisation basée sur l'utilisation de symboles, a vu le jour. Ces techniques peuvent être utilisées pour aider ceux qui souhaitent se libérer de leur attachement à une source de sécurité ou de contrôle extérieure, et ainsi pouvoir demander de l'aide et des conseils à sa Conscience supérieure plutôt qu'à ces sources extérieures. Phyllis Krystal a donné des séminaires dans de nombreux pays pour partager cette méthode.
Son premier livre La vie ouverte – Briser les liens du passé *a été publié en français en 1990, suivi de* Visualiser : accompagner l'enfant, se libérer des liens du passé, trouver son identité profonde. *Un cahier d'exercices pour accompagner ces deux livres a également été publié :* Visualiser : fiches pratiques[1]. *Ses autres livres incluent* Sai Baba : The Ultimate Experience, *un récit de ses expériences avec le Maître indien Sri Sathya Saï Baba, auquel elle était très attachée.*
Phyllis Krystal souligne qu'il ne s'agit pas d'une méthode « express ». L'aide n'est possible que si chacun est prêt à se concentrer sur les changements et la croissance nécessaires en lui-même, au lieu d'essayer en vain de changer quelqu'un d'autre.

Dunja Müller a rencontré Phyllis Krystal lors d'un cours intensif en juin 2013 et l'a interviewée pour Partage international.

Partage international : *Depuis plus de cinquante ans, vous avez développé une technique qui permet de se libérer des vieilles habitudes et des expériences douloureuses du passé. Pouvez-vous nous expliquer comment fonctionne cette méthode ?*
Phyllis Krystal : On nous a donné une méthode qui nous permet de nous libérer du contrôle exercé par n'importe quoi ou n'importe qui. Si nous sommes vraiment honnêtes et regardons notre vie, nous verrons que non seulement d'autres personnes, souvenirs ou habitudes nous contrôlent, mais que nous contrôlons aussi d'autres personnes. La première chose qui nous a été donnée est donc la « Figure Huit » (8) où chacun occupe son propre cercle et où les deux forment ensemble la Figure Huit. Nous pratiquons cette Figure Huit pour arrêter temporairement le contrôle de l'un sur l'autre. Et ça marche bien. Les enfants l'adorent particulièrement. De nos jours, tant d'enfants souffrent de problèmes, même à la maternelle, où les autres enfants sont très agressifs. Ils découvrent que lorsqu'ils font la Figure Huit – avec eux-mêmes dans un cercle et l'autre enfant dans l'autre – l'agressivité disparaît. Voilà, en quelques mots, comment tout a commencé.

PI. *Et comment avez-vous découvert cette méthode ?*
PK. Un jour, une de mes amies et moi déjeunions et discutions de nos vies, car nous étions femmes au foyer et mères. A cette époque, bien sûr, nous n'étions pas autorisées à travailler – ce n'était pas la mode, même si nous avions toutes les deux obtenu un diplôme universitaire. Nous pensions qu'il devait y avoir autre chose que ces deux rôles. Et nous avons découvert que parfois, lorsque nous avions un problème et que nous faisions de notre mieux avec notre esprit conscient pour le résoudre, nous ne pouvions tout simplement pas trouver une solution. Mais parfois, lorsque nous étions exaspérées et que nous laissions tomber en nous disant que c'était sans espoir, alors, soit nous faisions un rêve cette nuit-là avec la réponse, soit nous nous réveillions le lendemain matin avec une réponse très claire. Nous avons donc décidé qu'il devait y avoir une partie de notre esprit qui avait les réponses et nous voulions entrer en contact avec elle. Nous nous rencontrions assez régulièrement – d'abord pour nous mettre à l'écoute de ce que cette autre partie de notre esprit était. Nous avions une idée approximative du « subconscient », du « conscient » et du « superconscient ». Nous avons essayé d'atteindre le superconscient dont nous n'étions que vaguement conscientes. Et cela a fonctionné – et c'est ainsi que la méthode a commencé et que nous avons appris.

PI. *Les exercices de visualisation que vous décrivez*

dans vos livres semblent assez simples. Dans vos séminaires, les participants partagent leurs expériences sur la façon dont la méthode a changé leur vie, elle a même résolu des traumatismes profonds de leur enfance. Quel est le mécanisme à l'œuvre entre cette simple visualisation et la guérison sous-jacente profonde qui se produit de toute évidence ?

PK. Il doit se faire par étapes très simples, exactement comme on nous l'a donné : pas à pas. Et d'abord, on nous a montré comment faire la Figure Huit. Puis on nous a montré que nos parents sont toujours ceux qui nous contrôlent à certaines étapes. Nous avons été renvoyés aux rituels de la puberté – où les anciens peuples étaient assez intelligents pour les faire vivre aux jeunes lorsqu'ils atteignaient l'âge de la puberté. Ils emmenaient les filles dans ce qu'ils appelaient une « maison longue » et les garçons dans une autre maison longue. Ensuite, les femmes sages ont enseigné aux filles et les hommes sages ont appris aux garçons à devenir indépendants de leurs parents et à vivre libres et prospères au sein du groupe. Dans certaines parties du monde, on pratique encore ces rites.

De nombreux livres ont été écrits sur les droits territoriaux parce que les animaux protègent leurs droits ; ils sont plus matures que nous, les humains. Si vous avez un chien ou un chat, vous le savez, surtout si vous avez plus d'un animal. Chaque animal a sa place dans la maison. Et si l'autre animal ose aller dans cet espace, il y a un combat. Mais nous, les êtres humains, nous n'en sommes pas conscients.

C'est pourquoi nous faisons la Figure Huit pour commencer avec cette méthode. Cela est décrit dans mon premier livre *La vie ouverte : Briser les liens du passé,* il est également très clairement décrit dans le cahier de travail.

Le rituel de couper les liens qui unissent est assez long. Cela prend environ une heure. C'est très minutieux, nous commençons par couper les liens avec nos parents, puis avec les autres personnes qui nous « contrôlent ». Le deuxième livre *Visualiser : accompagner l'enfant, se libérer des liens du passé, trouver son identité profonde* nous permet de nous libérer d'autres types de contrôle, comme les habitudes, les dépendances et toutes sortes de facteurs non humains.

PI. *Dans vos ateliers, vous recommandez toujours aux participants de se connecter à la « Conscience supérieure » au début de la visualisation. Qu'entendez-vous par « la Conscience supérieure » ?*

PK. La Conscience supérieure est l'âme ou l'esprit. Les hommes et les femmes trouvent souvent qu'il est très difficile de penser à une Conscience supérieure. Nous avons un petit livret qui donne 7 ou 8 symboles ; on y explique que nous avons un esprit conscient, que nous utilisons toute la journée, et un subconscient où tous nos souvenirs sont stockés. Et puis nous avons ce superconscient ; le livret parle de l'utilisation des symboles, montrant comment cette approche peut nous aider. Il y a aussi un deuxième livret pour les lecteurs qui n'ont pas d'expérience dans ces domaines. Nous y présentons le reste des symboles, qui montrent comment se connecter avec la Conscience supérieure. Elle est notre Soi réel, cette partie de nous qui ne meurt pas quand le corps meurt.

PI. *Une fois, je vous ai entendue dire dans une session de formation que cette méthode pourrait devenir la « Psychologie du nouvel âge », pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet ?*

PK. Vous avez probablement entendu parler de Saï Baba. C'est lui qui a insisté pour que j'écrive des livres sur ce travail. Et je n'allais certainement jamais écrire un livre de ma propre initiative ; ça ne m'est jamais venu à l'esprit. Il a dit : *« Vous devez écrire un livre. »* Alors, j'ai commencé à écrire en sa présence. Quand nous étions assis là, il m'a dit de lui rapporter le manuscrit pour qu'il puisse le bénir. Quand le manuscrit a été béni, il m'a dit de le faire publier parce que cette méthode devait atteindre autant de personnes que possible dans le monde.

Saï Baba a expliqué dans une autre interview, que ce serait une méthode qui pourrait aider les gens à se changer eux-mêmes pour qu'ensemble nous puissions former un monde beaucoup plus aimant, plus compatissant et coopératif. Il l'appelait toujours « L'âge d'or », et expliquait qu'il y a quatre Yugas, et que nous sommes en train de finir le quatrième, qui est le plus négatif. Nous entrons dans le Yuga le plus positif maintenant. La méthode nous donne l'occasion de couper les liens avec les habitudes ou les situations négatives, ou tout ce qui nous empêche de nous intégrer dans le « Nouveau Monde ».

PI. *Si l'on considère le nombre énorme de problèmes dans le monde d'aujourd'hui : la crise écologique, la faim dans le monde, les déchets nucléaires et ainsi de suite, votre méthode contribue-t-elle à rendre le monde plus équilibré ?*

PK. Cette méthode aide les gens à se changer eux-mêmes. Et le monde est fait de gens. Ainsi, lorsque des êtres humains changent en assez grand nombre – cela changera automatiquement le monde, parce que les « forces positives » finiront par surpasser en nombre les forces négatives – et de plus en plus de personnes seront libres.

PI. *En tant que modèle positif pour tant de personnes, vous travaillez encore beaucoup pour diffuser ce travail à travers le monde. Comment trouver l'énergie à l'âge de 99 ans pour faire face à*

une activité aussi exigeante ?
PK. Seulement en restant en contact avec la Conscience supérieure ! Et parce que Saï Baba m'a dit de l'apporter au plus grand nombre possible de personnes dans le monde. C'est la seule raison pour laquelle je suis prête à le faire.

***PI.** Avez-vous un souhait personnel sur la façon dont votre « travail » devrait continuer*
PK. Au fur et à mesure que de plus en plus de gens seront prêts à s'ouvrir à cette méthode, qui leur permet de se relier à ce que nous appelons la Conscience supérieure, alors, je pense qu'elle sera de plus en plus adoptée.

Pour plus d'informations sur le site de la Fondation Phyllis Krystal : www.phylliskrystal.com

1 -Les trois ouvrages sont publiés par les éditions Souffle d'or.

Auteur : Dunja Müller, collaboratrice de Share International. Elle vit à Regensburg (Allemagne).
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Entretien