



Conférence du Guide n°13  
27 septembre 1957

## LA PENSÉE POSITIVE : LA BONNE ET LA MAUVAISE FAÇON

Au nom du Seigneur, je vous salue, mes amis, et je vous apporte Sa bénédiction. Beaucoup de gens, lorsqu'ils entrent en contact avec Dieu, avec la vérité absolue, avec le monde des esprits, croient que la certitude de cette expérience leur vient par une « preuve » stupéfiante qu'ils s'attendent à recevoir personnellement. Ça ne peut se passer de cette façon. Vous désirez ce genre de preuve parce que vous pensez que cela pourra éliminer vos doutes. Les doutes sont en eux-mêmes suffisamment compréhensibles. Cependant, vos doutes ne pourront jamais disparaître avec le genre de preuve que vous attendez.

Le doute est l'opposé de la foi; et la foi n'est en réalité, mes amis, rien d'autre que la certitude de tout ce dont vous pouvez douter maintenant: c'est l'expérience intérieure. L'expérience intérieure ne peut provenir d'événements extérieurs. Nous parlons donc ici de deux niveaux de conscience entièrement différents. Pour accomplir quelque chose en vous, vous devez préparer les conditions aussi bien intérieures qu'extérieures, en trouvant et en dépassant vos blocages et vos obstacles intérieurs, bref tout ce qui vous empêche d'avoir la foi dans le sens véritable.

Supposons que l'on vous donne la preuve que vous espérez, mais sans avoir enlevé au préalable vos obstacles intérieurs, vous seriez à ce moment-là très impressionné. Vous pourriez dire : « En effet, c'est étrange, c'est merveilleux, c'est étonnant. » Mais une fois que le premier effet s'estomperait, les doutes qui sont en vous referaient surface. Vous vous diriez à nouveau : « Peut-être que le médium était au courant » ou « Tout ceci n'est que coïncidence. » Vous voyez donc que lorsque les événements extérieurs ne sont pas confirmés par l'expérience intérieure, l'effet extérieur le plus spectaculaire disparaît inévitablement après un certain temps parce que ces deux niveaux de perception ne peuvent jamais se remplacer l'un l'autre; ils ne peuvent qu'être intégrés par un développement intérieur continu. L'expérience de la vérité absolue est comme un organisme vivant ; il faut le soigner, s'en occuper, le développer. Il ne peut venir à vous par événement extérieur miraculeux.

La croissance physique se fait également en douceur, étape par étape. Vous remarquez à peine la croissance pendant qu'elle a lieu, jusqu'à ce que vous découvriez soudain à quel point le développement précédent a évolué et a atteint un nouveau stade. Toute croissance physique se produit progressivement et son processus n'est pas différent de celui de la croissance spirituelle ou émotionnelle. Les raccourcis n'ont jamais d'effet durable et sont toujours une farce. Les raccourcis et autres mesures instantanées, supposées éliminer l'effort de la croissance lente,

sont en accord avec les lois des puissances du mal. Ils sont efficaces, très rapides, mais jamais durables. La croissance lente et le développement lent sont conformes à la loi divine et doivent, à la longue, être couronnés de succès.

Il serait bénéfique pour mes amis de se rappeler que vous ne pouvez atteindre le genre de foi dont nous parlons ici à travers une seule expérience, quel qu'en soit son effet spectaculaire. Au contraire, vous obtiendrez la foi en travaillant spirituellement, en marchant sur ce chemin de perfection, en apprenant à vous connaître vous-même tel que vous êtes vraiment, en comprenant vos conflits intérieurs et en découvrant de quelle façon vous avez, ne fût-ce qu'à travers une seule réaction émotionnelle, enfreint les lois spirituelles. Pas à pas, en apprenant à vous libérer de vos chaînes intérieures, les doutes reviendront de moins en moins souvent. Ils ne disparaîtront pas de façon soudaine, mais ils reviendront de plus en plus rarement avec de moins en moins de force jusqu'à leur disparition complète. C'est la seule façon, mes amis.

Comme je l'ai dit, c'est la loi pour tous les processus divins. Tout ce qui est substantiel et permanent grandit lentement avec un maximum d'effort personnel, petit à petit. Au fur et à mesure que le processus se déploie, il se peut que vous ne soyez même pas conscient de la mesure dans laquelle vous et votre foi, votre expérience de l'absolu et votre sens de l'absolu sont en train de grandir.

Ce ne sont pas uniquement les personnes qui sont au début de ce chemin, ou celles qui se trouvent au seuil qui doivent savoir cela. Même celles qui se trouvent déjà engagées dans le processus de leur développement intérieur, même si c'est moins souvent et avec moins d'impact, sont assaillies par leurs doutes originels. Pour ces moments inévitables de doute, je vais vous donner, mes amis, quelques conseils simples afin que vous sachiez comment les rencontrer.

La plupart d'entre vous savent qu'il existe deux forces dans l'âme humaine. Le Soi ou l'étincelle divine est la partie de vous qui tend vers le haut; c'est la partie de vous qui souhaite la perfection pour tout l'être humain, l'intégration complète de toutes les parties séparées. Le Soi connaît la plus grande vérité, celle dont votre être conscient doute, et veut transmettre cette connaissance à toute votre conscience. L'autre partie, c'est l'ombre qui comprend non seulement vos défauts et faiblesses, mais également votre ignorance et toutes les attitudes par lesquelles vous violez consciemment ou inconsciemment la loi divine. Cette partie craint la certitude du monde spirituel. Car la connaissance implique également la responsabilité, et vous, dans votre ombre, vous préférez rester ignorant parce que vous êtes ainsi libéré de l'obligation de conquérir votre ombre, ce qui n'est en effet pas une simple affaire. Cependant, il y a, en vous, un désir de vérité de la réalité spirituelle dont vous doutez encore, parce qu'aussi difficile à atteindre qu'elle est, cette vérité signifie le bonheur et la béatitude éternels. Mais votre ombre, avec sa peur, et pour des raisons qui lui sont propres, essaie de vous faire douter de la partie qui désire la vérité pour éviter d'être déçu.

Le soi et l'ombre sont donc en guerre. Lorsqu'il y a un manque d'harmonie intérieur, cela signifie que vos deux natures sont en train de se battre. Lorsque le doute réapparaît, c'est votre ombre qui parle, lorsque le doute disparaît, le Soi est en place. Alors vous savez que Dieu, sa création merveilleuse, son monde de l'esprit

sont la vérité ultime où tout est possible, où aucun malheur ne peut exister. Mais lorsque l'ombre est la plus forte, vous croyez que le doute, le désespoir peuvent, après tout, être vrais. Maintenant, il n'y a qu'une seule question que vous puissiez régler, c'est de savoir quel côté a raison, quel côté détient la vérité. Tout se que vous devriez faire lorsque vous doutez, c'est vous retirer dans le silence. Formulez cet argument dans des termes clairs et précis et posez à Dieu cette simple question: qu'est-ce qui est vrai ? Et ensuite restez ouvert afin de recevoir la réponse. Ne vous attendez pas à ce que cette réponse vous soit donnée immédiatement. Dans les jours qui suivent, restez conscient de la question. Vous recevrez la réponse, d'une façon ou d'une autre.

La réponse se trouve en effet déjà à l'intérieur de vous, même si vous ne pouvez pas encore en être conscient. Il est évident que le seul fait d'être dans le doute vous déprime et que lorsque vous exprimez la vérité, vous vous sentez bien et heureux. La vérité doit toujours vous rendre heureux, même celle qui est désagréable. Tous mes amis sur le chemin ont déjà fait l'expérience qu'ils doivent rencontrer occasionnellement des aspects peu flatteurs ou déplaisants à l'intérieur d'eux-mêmes. Mais lorsque le désir de vérité intérieur devient plus grand que tout le reste, cette vérité déplaisante apporte alors force et bonheur. De même, si vous observez de près vos émotions, vous trouverez que le mensonge, même s'il peut être très agréable au moment même, ne vous procure jamais la paix véritable, car au fond de vous, votre Soi a toujours la bonne réponse et vous devez le ressentir. La vérité ne vous déprimera donc jamais, mes chers amis. Et là, vous trouvez la réponse à la question que vous n'avez pas encore réglée lorsque vous êtes dans le doute. Si vous n'êtes pas complètement satisfait de votre propre voix intérieure qui vous dit la vérité, et si vous voulez des réponses supplémentaires, formulez vos sentiments et demandez à nouveau à Dieu : « Qu'est-ce que qui est vrai ? Je suis prêt à entendre Ta réponse. » Je vous promets que la réponse viendra, pourvu que vous ne sortiez pas la question complètement de votre esprit. Restez patiemment conscient de cela, restez serein et vachez à vos occupations. La vérité vous sera montrée et vous saurez lequel des deux côtés qui s'affrontent en vous détient la bonne réponse.

Lorsque vous aurez dépassé les obstacles à l'intérieur de vous et que vous serez suffisamment mûr pour accepter la vérité, les preuves que vous avez désirées vous viendront également de l'extérieur, non seulement une fois, mais cent fois au moins. Mais le but de telles preuves ne sera pas de vous faire voir la réalité telle qu'elle est vraiment, de vous convaincre et de dépasser vos doutes. Les preuves seront au contraire plus merveilleuses que ce que vous imaginiez possible. Elles viendront à vous comme effet secondaire de votre victoire intérieure par votre poursuite du chemin qui conduit à Dieu. Lorsque vous n'aurez plus besoin de preuves, vous les recevrez en abondance. Ces incidents ne seront qu'une confirmation de plus pour vous et vous rendront certainement heureux, même s'ils ne seront plus une condition sans laquelle vous ne pouvez croire ou accepter la vérité. De nouveau, ceci est une sagesse profonde de la loi divine.

Maintenant je vais aborder un sujet à propos duquel mes amis ont beaucoup débattu: la pensée positive. La pensée positive est en effet essentielle pour la personne qui veut grandir spirituellement. Malheureusement, elle est souvent mal comprise et mal appliquée. Construire des pensées justes et propres selon la loi

divine est bien un des fondements d'un chemin spirituel. Puisque vos pensées sont une réalité, elles ont une forme et une substance. Des pensées impures créent des formes disharmonieuses qui affecteront inévitablement vos vies et votre destin. Non seulement les pensées conscientes ont cet effet, mais également les réactions émotionnelles et les pensées inconscientes. De toute façon, la grande tentation de la personne immature spirituellement et émotionnellement est de pousser tout ce qui est inconfortable dans l'inconscient, là où cela fait infiniment plus de dégâts que n'importe quelle pensée consciente, même la pire.

Tout peut être géré, tout peut être affronté quand c'est conscient, alors que tout se consume comme une bombe à retardement lorsqu'il est enfermé dans l'esprit inconscient. Ces formes disharmonieuses se construisent de façon tout aussi destructive qu'au départ de la pensée consciente. C'est ainsi que des étudiants assidus de la pensée positive sont encouragés à faire ce qui est le pire pour eux. Ils sont tellement préoccupés à ne garder aucune pensée négative qu'ils ont tendance à les pousser dans l'inconscient, et ont tendance à ne pas voir la différence entre ce qu'ils veulent penser et ce qu'ils pensent et ressentent véritablement.

Il faudrait insister sur le fait que les pensées peuvent être contrôlées par votre volonté consciente, tout comme vos actions ; par contre, vous ne pouvez avoir de contrôle direct sur vos émotions. Vous savez très bien que c'est un péché de haïr, mais lorsque la haine se trouve toujours à l'intérieur de vous, vous ne pouvez changer ce courant intérieur simplement parce que vous essayez de vous forcer. De même, si vous n'aimez pas une personne, vous ne pouvez pas vous forcer à l'aimer, même si vous le voudriez vraiment. Le changement ne peut être amené qu'indirectement, par commande à distance pour ainsi dire. Vos émotions changeront automatiquement, naturellement et graduellement avec chaque pas vers le haut que vous aurez fait sur le chemin.

Une façon d'y arriver est de rendre votre inconscient conscient. Mais le système de la pensée positive fonctionne dans un autre sens; ce système vous induit trop dans l'erreur de penser que quelque chose n'existe qu'en surface et n'a aucune racine en vous. Vous vivez donc un mensonge, même s'il est bien intentionné. Vivre ce mensonge est plus nocif que tout ! Il est impératif de faire face carrément à ce qui existe encore en vous. Lorsque vous vous sentez concerné par la pensée positive, même si vous l'appliquez correctement, vous pourriez tomber dans le danger, en partie par votre propre bonne volonté et en partie par le côté en vous qui déteste reconnaître la présence de courants déplaisants en vous même. A ce moment-là, vous niez ce qui existe en vous, en l'enfermant là où il fermentera et travaillera avec plus de puissance contre vous que n'importe quelle pensée négative consciente ne le ferait. Ceci est une considération importante dont vous devez toujours vous rappeler.

Vous devez certes appliquer la pensée positive et observer vos pensées, mais en les observant tranquillement, avec détachement et sérénité, sans culpabilité afin de pouvoir percevoir lorsque vos émotions ne sont pas parallèles à vos pensées ou à la façon dont vous aimeriez qu'elles soient. Vous devez apprendre à voir votre ombre, à accepter son existence temporaire, car celle-ci dépend de vous. Votre ombre est une réalité dans la dimension dans laquelle vous vivez et vous ne pouvez fermer vos

yeux à une réalité quelle qu'elle soit, quelle que soit la dimension dans laquelle elle se trouve.

Un autre malentendu et abus découlant souvent de la pensée positive est le suivant : tout le monde veut être heureux et ceci est un souhait tout à fait naturel qui provient du Soi aussi bien que de l'ombre, mais il n'y a que le Soi qui sache qu'il y a un prix à payer pour le bonheur. Le prix, c'est tout l'effort que l'on fait sur le chemin: la connaissance de soi, le dépassement de ses propres défauts, l'apprentissage des lois spirituelles en général et leur application particulière et personnelle et ainsi de suite. L'ombre, par contre, veut atteindre le bonheur par des moyens extérieurs et sans payer le prix de la conquête sur elle-même. Le minimum requis pour conquérir l'ombre, c'est la connaissance de soi, l'honnêteté vis à vis de soi-même et l'autoanalyse. L'ombre avec son orgueil veut être parfait sans fournir le travail nécessaire et souvent fastidieux pour y parvenir. Ainsi, l'ombre aussi bien que le Soi veulent le bonheur mais chacun de façon différente. Votre Soi sait que c'est à travers la perfection intérieure que vous pouvez arriver à la perfection extérieure. Et ça c'est le bonheur. Votre ombre n'est pas du tout prête à en payer le prix. Elle veut le beurre, l'argent du beurre et le sourire de la crémière.

Si vous rencontrez des difficultés dans vos vies, vous savez qu'elles proviennent de votre ombre et qu'elles sont le résultat de votre attitude à enfreindre certaines lois divines souvent dans plusieurs domaines. Les personnes mûres doivent être prêtes à accepter le fonctionnement de la loi comme une façon d'honorer Dieu. Elles n'essaieront pas d'éviter d'en payer le prix. La pensée positive mal appliquée ou mal comprise cherche à atteindre la perfection extérieure de façon trop rapide par le contrôle de la pensée. Mais cela n'est pas suffisant. L'ombre accepte cette technique, car elle cadre bien avec ce qu'elle recherche. Le premier pas vers la véritable pensée positive est de voir les conséquences de ce que vous avez fait dans le passé, qu'il s'agisse d'une incarnation précédente ou de cette même vie, et de se dire « J'ai enfreint la loi et les effets doivent prendre cours. Cela veut dire entre autres que je dois en accepter les conséquences dans cette vie. »

Nous observons de très près les gens qui essaient de pratiquer la pensée positive et une raison pour lesquelles ils essaient si fort -- et ça ils ne le savent pas eux-mêmes -- c'est que leurs pensées ne sont pas formulées de façon claire. Lorsque leur désir de bonheur provient de l'ombre, ils sont enclins à se battre avec Dieu et leur destinée dès qu'ils rencontrent des difficultés et des défis. Il se peut que vous acceptiez intellectuellement la vérité que Dieu n'a jamais voulu que vous ayez des difficultés et que c'est vous-même qui en êtes responsable. Mais émotionnellement, vous n'avez pas appris cette vérité tant que vous ne voulez pas en payer le prix. Payer veut dire: accepter vos difficultés, savoir qu'elles ne sont que temporaires, car Dieu est amour et veut que tous ses enfants soient heureux. Mais le bonheur ne peut être atteint que par l'acceptation consciente de la loi de cause à effet et lorsque l'on ne cherche plus à fuir les effets par le simple contrôle de la pensée.

Le bonheur ne pourra venir à vous tant que l'amour que vous avez pour vous-même vous est si cher que la moindre petite douleur vous est insupportable. Ce n'est qu'en acceptant cette douleur que vous pourrez vous détacher suffisamment de votre ego afin qu'elle ne soit plus nécessaire à votre développement. Ceci ne veut

pas dire que vous deviez vous résigner, ne plus avoir d'espoir, et vous vautrer dans vos petites douleurs et vos tribulations. Cela veut dire que vous devriez être parfaitement conscient que chaque difficulté de votre vie vous a été infligée par vous-même et que vous devez donc la traverser, la supporter, l'accepter et, avant tout, trouver sa cause à l'intérieur de vous afin de l'éliminer une fois pour toute. La cause ne peut être trouvée que sur un chemin de connaissance de soi. Trouvez la cause en vous qui est responsable de votre souffrance extérieure, éliminez ce défaut tout en sachant que la manifestation extérieure de la racine ne disparaîtra pas immédiatement, mais devra être dissoute par le lent processus de croissance organique. Tant que ce processus dure, honorez Dieu en acceptant ses Lois. Ne vous aimez pas au point de fuir toute souffrance, mais assumez-la avec courage et dignité. N'attachez pas tant d'importance à votre propre petit confort. Ceci est la meilleure façon d'appliquer la pensée positive.

Avec cette attitude, vous serez pénétré de la conviction profonde que le monde de Dieu est un monde heureux où vous n'avez rien à craindre, où vous avez tant de choses à espérer. Votre sens du temps changera également, graduellement devenant non seulement un concept intellectuel mais une intuition profonde qui vous dit que la durée de votre souffrance est très courte si vous la regardez de la seule perspective qui soit réelle, la perspective spirituelle. Vous avez souvent entendu, de moi ou d'autres que vos difficultés ne sont pas aussi importantes que la façon dont vous les confrontez. Et je vous ai montré comment vous devriez confronter vos difficultés.

« Celui qui veut gagner sa vie la perdra. Celui qui est prêt à la sacrifier la gagnera. » Qu'est-ce que cela veut dire, mes amis ? Cela veut dire que vous avez constamment peur d'une petite souffrance, si vous vous accrochez à votre petit ego et à votre petite sensibilité, votre vanité, vous ne sacrifierez pas votre vie, vous vous y accrocherez trop et par conséquent vous devrez la perdre. Perdre, dans le sens spirituel, signifie que vous ne pouvez trouver la paix, l'harmonie ou le bonheur ni au-dedans ni au-dehors. Mais ceux qui ne se prennent pas trop au sérieux, qui ne trouvent pas l'ego ou le confort très important, qui n'accordent pas d'importance à leurs petites souffrances et les vanités blessées, qui ne pensent pas constamment : « si je montre mon affection, ou mes émotions véritables, qu'est-ce que les gens vont penser ? On pourrait me faire du mal ou je pourrais être en danger », ceux qui sacrifieront véritablement leur ego recevront la vie, dans le sens spirituel. Ils trouveront l'harmonie au-dedans, en allant dans le sens de la loi et trouveront l'amour et le respect des autres qu'ils ne pourraient jamais trouver en s'accrochant si fort à eux-mêmes.

Il est donc de la plus grande importance sur le chemin spirituel d'apprendre à sacrifier sa vie dans le véritable sens, ce qui implique aussi d'être capable d'accepter la douleur. L'application mal interprétée de la pensée positive jette à la poubelle tout ce chapitre sur le développement spirituel.

La prochaine fois, mes amis, je vous parlerai de la manière dont nous, les esprits, voyons les êtres humains, toute l'unité de la personnalité humaine et comment ceci affecte le processus de purification, ou le chemin de la perfection, ou la thérapie psychologique, peu importe comment vous l'appellez. Je vous donnerai

l'angle spirituel à ce sujet. Et je vous informe que ma prochaine lecture sera également en anglais afin que plus d'entre vous puissiez en profiter.

Et maintenant, mes chers amis, je suis prêt pour vos questions et j'y répondrai au mieux de mes capacités.

QUESTION : Pourquoi une réponse à nos doutes doit-elle venir comme un anticlimax ?

RÉPONSE : Je vais vous dire pourquoi. Lorsqu'un être humain s'attend à recevoir des réponses de Dieu et du monde de l'esprit, lui ou elle imagine que cela doit se passer de façon très dramatique, peut-être même mélodramatique, c'est à dire comme un genre de miracle et pourtant ce n'est pas la façon dont Dieu travaille. Dieu fonctionne à travers vous et à travers d'autres humains, les réponses que l'on vous donne semblent vous être données de façon si naturelle que, au moment même, vous pouvez vous demander s'il y a en effet eu une réponse. Il y a en effet une très bonne raison pour cela, et en fait plusieurs raisons. L'une d'elle c'est que l'état le plus élevé du bonheur et de la grâce, l'expérience et l'existence de l'autre monde et de sa proximité par rapport à vous ne doivent pas être rendus trop faciles. Vous devez être testé et encore testé, encore et toujours pour déterminer si vous êtes digne de vivre constamment dans la vérité. En bref, vous devez travailler pour cela. Vous devez garder vos yeux ouverts, vos émotions intérieures et vos perceptions alignées sur le monde de l'esprit. Vous ne devez pas prendre cela comme allant de soi, vous devez entraîner ces sens intérieurs par l'observation et la conscience. C'est ainsi que vous travaillez vers le haut, en utilisant tout ce que l'on vous donne à partir du monde de l'esprit et c'est de cette façon que cela doit être. Si vous faites face à cela correctement, le résultat sera infiniment meilleur; vous ne serez pas soutenu par des événements extérieurs ou des expériences, mais par la force, la sagesse que vous aurez développée à l'intérieur et vous trouverez une force et un bonheur constants construits sur un roc et qui ne pourra jamais être enlevé de sous vos pieds.

C'est ainsi que les réponses viennent de façon "terrestre", presque comme par hasard, bien entendu pas de façon surnaturelle. Et c'est pour cela qu'une réponse peut sembler un anti climax. Si vous n'êtes pas sûr, prenez cette incertitude, énoncez vos questions clairement et demandez la vérité. Demandez si c'était bien une réponse ou non et vous la recevrez à nouveau sans l'ombre d'un doute. Malheureusement les gens n'y pensent jamais, même ceux qui sont habitués à prier et à se tourner vers Dieu avec tous leurs petits problèmes et toutes leurs petites incertitudes. Vous avez l'habitude de laisser les incertitudes fermenter dans vos émotions et créer du désordre dans votre âme. Tous les conflits non clarifiés, qu'ils soient petits ou grands, vous affaiblissent. Il serait donc tout à fait recommandable de toujours vous tourner vers Dieu. Lorsque vous n'êtes pas certains, demandez l'illumination, demandez la vérité, demandez-Lui quelle est Sa volonté quand une décision doit être prise. C'est ainsi que vous atteindrez l'état que vous recherchez beaucoup plus rapidement.

QUESTION : A quel point l'état sans désir est-il nécessaire sur le chemin de la perfection ? Je me réfère surtout aux différences entre les enseignements de l'est et de l'ouest.

RÉPONSE : L'état sans désir est souvent mal interprété non seulement par les occidentaux mais aussi par les orientaux. Inutile de préciser que le désir doit rester dans le cœur humain. Et comme toujours : c'est le comment qui est important. La réponse est nuancée ; La réponse n'est ni un OUI, ni un NON. En d'autres termes, d'un côté il doit y avoir du désir, d'un autre côté, le désir doit graduellement cesser. Le désir doit rester celui d'atteindre Dieu, pour expérimenter Dieu, pour Le servir et en Le servant servir nos frères et sœurs. Ce désir ne doit pas seulement provenir de l'intellect qui reconnaît de façon obéissante la chose et l'acte juste ; ce désir seul, ou plutôt son accomplissement, apportera le bonheur. Avec la croissance spirituelle, ce que l'on désire change tout simplement. Cependant, l'état sans désir devrait se mettre en place en ce qui concerne l'ego. Ici encore, ce genre de détachement ne peut être atteint en se forçant ; il est le résultat naturel de la croissance spirituelle; vous ne pouvez atteindre cet état d'être qu'indirectement. Et là encore, il est important d'accepter la douleur de façon saine comme je l'ai expliqué auparavant. Si vous poussez si fort contre la douleur, si tout se ferme en vous à la simple idée de souffrir, vous désirez très fort ne pas avoir de douleur -- et donc vous n'êtes pas détaché. Vous devez vous entraîner à ce que votre douleur, votre souffrance, votre vanité, votre confort n'aient pas plus d'importance à vos yeux que celle de n'importe qui d'autre. Quand vous sentez de plus en plus que vous n'avez pas plus d'importance que quelqu'un que vous ne connaîtriez même pas personnellement, alors vous êtes un pas plus près du détachement, donc du bonheur.

Lorsque le succès ou l'échec personnels ne vous agrippent pas de l'intérieur - et les deux peuvent le faire, l'un de façon agréable, l'autre de façon désagréable - alors vous avez déjà atteint un peu de ce détachement. Et il n'y a que dans ce détachement que vous trouverez la véritable sécurité. Sinon, la sécurité que vous recherchez dépend toujours des choses qui sont hors de votre contrôle. Tout doit aller dans votre sens afin que vous puissiez vous sentir heureux, satisfait en et sécurité. Mais lorsque les choses ne vont pas dans ce sens, vous êtes perdu et vous êtes sous l'emprise de forces à l'intérieur de vous que vous ne pouvez contrôler. En d'autres termes, vous êtes contrôlé par elles et vous perdez votre sérénité, ou ce que vous pensiez être de la sérénité lorsque tout allait bien. Cependant en étant détaché comme je vous l'explique, vous êtes indépendant, vous n'avez pas besoin de conditions extérieures pour vous donner l'harmonie et la sécurité. Vous nagez dans le sens du courant, vous ne poussez jamais contre ce courant. Rien ne peut vous toucher à ce moment-là et rien ne peut vous déstabiliser.

Je me rends compte que c'est très difficile à comprendre pour les gens qui n'en sont pas encore là. Je n'aime pas trop parler de cet état, car si le développement évolue correctement, cela vient tout seul et il ne faut même pas en parler. Entendre ces mots avant de pouvoir en ressentir leur véritable saveur pourrait même vous donner la peur d'être détaché, car vous pourriez mal me comprendre, mes amis. Vous allez penser que ce genre de détachement implique que vous n'aimiez plus, ou que tout vous deviendrait égal ou que vous deveniez résigné et indifférent. Mais ceci n'est pas vrai le moins du monde. L'indifférence veut dire ne pas être vivant, ne pas vibrer avec vitalité. Et plus vous êtes élevé sur le chemin, plus vous devenez vivant. Vous accordez plus d'importance aux autres et vous aimez,



mais différemment, sans les souffrances de l'ego, sans l'ombre que contiennent toutes les bonnes choses sur votre plan d'existence.

Vos désirs et la satisfaction de ces désirs ne vous rendent pas véritablement heureux ; ils peuvent vous donner une satisfaction momentanée, jamais la paix de l'esprit, la sérénité et le bonheur constant qui ne peuvent jamais être perdus et que vous craignez souvent inconsciemment parce que vous avez peur des émotions que vous ne savez pas encore soutenir. N'ayez donc aucune crainte, mes amis. Cet état est quelque chose à attendre avec impatience. Cela ne se passera pas de façon soudaine, mais vous grandirez vers ça. Comme toute autre chose, cela se développera également de façon organique et graduelle si vous avancez sur le chemin, et vous ne serez même pas conscient, au début, qu'une transformation est en train de s'opérer à l'intérieur de vous. Vous n'allez que vous sentir de plus en plus en paix. Les choses qui iront mal n'auront plus d'effet sur vous, ou en tout cas moins qu'auparavant et à la longue plus du tout. Vous ne serez plus agrippé par la colère, l'anxiété ou l'hostilité. Vous serez de plus en plus souvent dans un état de joie. Et ne pensez pas que les petites joies vous donneront ensuite moins de plaisir. Au contraire, alors que maintenant votre capacité de prendre du plaisir est entravée par votre propre âme troublée par tous vos désirs et souhaits dont certains sont incapables à être satisfaits, dans ce nouvel état vous allez véritablement prendre du bonheur.

Tant que vous êtes sous l'emprise de votre ego avec sa peur et son anxiété, vous ne pouvez vivre dans le présent. Vous vivez parfois dans le passé et ceci est mauvais. Et il est vrai aussi que souvent vous vivez dans l'avenir, ce qui d'une autre façon est également mauvais. Ceci s'applique tout autant aux personnes âgées. Lorsque vous croyez que c'est important de penser à demain ou à l'heure qui vient, vous ne vivez pas ce moment présent. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire qu'il y a un désir par rapport à l'avenir. L'anxiété vient du faux désir. Si vous craignez quelque chose, vous désirez que cette chose ne se passe pas. Il en est ainsi pour la plupart d'entre vous ; vous vivez une grande partie de votre vie d'une façon ou l'autre, dans l'avenir et ainsi vous laissez la vie vous échapper. Vous vous empêchez de voir et d'apprécier les choses les plus merveilleuses qui se trouvent devant vos yeux; vous ne les voyez pas parce que vous êtes trop préoccupé par vos désirs. Le maintenant est perdu pour beaucoup d'entre vous à cause de vos désirs. Si vous n'arrivez pas à ce genre de détachement, vous ratez constamment le bonheur du moment présent. Et je vous en supplie, mes amis, à vous tous que l'idée de détachement ou de manque de désir fait encore un peu peur, n'y pensez pas. Cela viendra comme un effet secondaire, si et quand vous suivrez ce chemin du bonheur. Voilà tout ce que j'ai à dire.

**QUESTION :** Lorsque vous parlez de la pensée positive, vous dites que l'on devrait être conscient de la haine ou du ressentiment que l'on ressent. Mais comment doit-on mettre en rapport le genre de pensée que l'on devrait avoir avec les émotions en nous, et ne pas être en conflit intérieurement.

**RÉPONSE :** Lorsque vous méditez, observez ce qui est en vous. Observez vos émotions intérieures, vos réactions et vos tendances. N'essayez pas de couvrir vos véritables émotions pour quelque motif que ce soit. Dites à Dieu : « je veux la vérité, y compris la vérité temporaire au sujet de toutes mes émotions et pensées.

» Car vous ne pouvez atteindre la vérité absolue à moins de découvrir d'abord votre vérité temporaire, même si c'est désagréable. Demandez donc à Dieu qu'il vous donne votre propre vérité et soyez prêt à y faire face. Par-dessus tout, priez pour avoir la volonté pour cela, en méditant sur ces paroles. Par exemple, puisque vous ne pouvez pas atteindre votre but sans trouver votre propre vérité, vous ne pourrez vous libérer de toutes vos chaînes qu'en vous faisant face et en vous dépassant vous-même. Observez-vous de façon clinique, ensuite notez vos émotions, enregistrez-les avec détachement. Dites-vous : « c'est ainsi que j'aimerais penser, c'est ainsi que j'aimerais sentir, mais dans ce domaine, mes véritables émotions, mes pensées intérieures dévient encore de ce que je comprends intellectuellement. Cette compréhension n'est pas encore arrivée à mes émotions. » Observez-vous continuellement chaque jour, parfois il y aura une grande différence entre ce que vous voyez juste et ce que vous ressentez vraiment et parfois moins. Ceci dépend de beaucoup de choses.

Si vous pratiquez ce processus un moment, vous apprenez plusieurs choses à la fois. D'abord vous apprenez à vous accepter tel que vous êtes, et vous apprenez l'humilité dont beaucoup d'entre vous manque, parce que vous voulez tous être parfaits, vous voulez tous être en haut de la montagne, alors qu'en réalité vous n'êtes pas encore arrivés à la première vallée. Ceci est une forme d'orgueil qui est couplée à la paresse. Vous voudriez déjà y être sans prendre la peine de vous y rendre. Encore une fois votre ombre ne veut pas en payer le prix. Apprenez donc l'humilité ; apprenez à vous prendre comme vous êtes ; apprenez votre véritable nature intérieure avec toutes ses facettes et pas seulement celles que vous voulez voir.

Tout ce processus est extrêmement sain et vous donnera infiniment plus de force que n'importe quel type de pensée que vous pourriez être enclin à utiliser, poussé par une théorie mal interprétée de la pensée positive. Ceci est beaucoup plus que la pensée positive. Car vous apprenez à vivre dans la réalité temporaire que vous avez créée par vos propres attitudes précédentes. Si vous faites ceci pendant un certain temps et que vous vous habituez à accepter de façon objective, presque froidement, cette imperfection qui vit dans votre ombre sans en être dérangé, alors vous arriverez au pas suivant. Le pas suivant est celui de méditer sur la loi divine que votre attitude intérieure a violée. Quiconque suit ce chemin, quiconque veut sincèrement marcher sur ce chemin sera définitivement guidé vers le bon enseignant, celui qui convient le plus à sa personnalité en particulier, et à son problème particulier. Ceci doit se faire et se fera toujours car vous ne pouvez marcher sur ce chemin sans les enseignements extérieurs. Vous apprendrez ainsi quel genre de méditation convient le mieux à votre problème. La haine ou le ressentiment peuvent provenir de différentes causes ou de différentes motivations. Les mêmes cas vécus par certains individus peuvent avoir besoin d'approches différentes et de types de méditation différents. Mais ceci est pour plus tard.

D'abord, l'observation clinique de soi, l'ombre à partir de la perspective du Soi, doivent être pratiquées et parfaitement maîtrisées avant que la seconde phase ne commence. Vous devez d'abord apprendre à vous accepter tel que vous êtes, à descendre de cette élévation où vous vous êtes mis vous-même. Prenez-vous humblement et sans sentiment de culpabilité : « Voici comment je suis et voici ce que j'aimerais être, et pour arriver à relier ces deux opposés, il me faudra de la patience

et de la volonté et un travail incessant, car sinon je ne pourrai atteindre l'endroit spirituel que je recherche. » Après avoir appris cela, votre seconde phase particulière vous sera révélée – de cela vous pouvez être assuré.

Édité par Judith et John Saly

*Conférence n°13 par Eva Pierrakos le 27 septembre 1957 (version 1996).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Positive thinking: the right and the wrong kind".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Hubert - version 06/05/2011.*

© Pathwork Foundation