



Conférence du Guide n°68  
24 juin 1960

## LE REFOULEMENT DES TENDANCES POSITIVES ET CRÉATIVES; LES PROCESSUS DE PENSÉE.

Je vous salue, mes très chers amis. Je vous apporte la bénédiction divine. Que cette heure soit bénie.

Je vous avais promis que la discussion de ce soir aborderait la personnalité humaine sous un angle légèrement différent, et c'est ce qui convient pour la dernière conférence de la saison. Considérons notre rencontre de ce soir non seulement comme la fin de la saison précédente mais également comme une préparation au travail que nous ferons durant la prochaine saison de travail.

Par le passé, j'ai d'abord abordé certains facteurs généraux au sujet de l'univers, de la création et du rôle que l'entité humaine y joue. Cela a mis en évidence à quel point le développement et la purification personnels sont importants. La deuxième phase de mes conférences traitait des obstructions dans l'âme humaine qui proviennent des mauvaises conceptions, conscientes ou inconscientes, des conclusions erronées, des déviations -- bref, des images qui sont à l'origine du conflit et du malheur. En d'autres mots, nous nous sommes occupés de la guérison de la partie malade de l'âme humaine. Une telle guérison a lieu lorsque la personnalité apprend à faire face à ses erreurs, ses défauts, son égoïsme, qui sont pour la plupart refoulés. Lorsque ces refoulements reviennent à la surface et qu'est comprise la signification des raisons pour lesquelles ils sont basés sur des suppositions erronées, le concept réaliste et véritable peut progressivement se construire dans la psyché. La phase précédente de notre travail traitait donc essentiellement de la confrontation des aspects négatifs refoulés de la personnalité humaine.

Mais cette phase n'est certainement pas tout ce qui est nécessaire pour épanouir et développer la personnalité au maximum. L'homme ne refoule pas seulement ses tendances négatives, mais également ses tendances positives et créatives. Notre objectif est non seulement de guérir la partie malade de l'âme mais également, ce qui est tout aussi important, d'encourager la croissance et l'épanouissement de ce qui en vous tend vers un accomplissement, celui auquel vous auriez dû arriver mais qui n'était pas autorisé à s'exprimer. Inutile de dire, ce refoulement de ce qui est négatif provoque inévitablement le refoulement de ce qui est positif. Il est évident que la présence de tendances négatives basées sur des conclusions erronées dans le subconscient entrave ce qui en vous est constructif et créatif. Nous continuerons donc certainement à traiter les déviations en vous,

comme nous l'avons fait jusqu'à présent. L'introduction d'une nouvelle approche ne signifie pas que l'approche passée sera désormais écartée. Que du contraire, souvent il sera nécessaire de continuer à rechercher et trouver ces images destructrices dans tous leurs aspects et variations. Je ne pense pas qu'il y ait parmi vous quelqu'un qui croit que cette partie du travail est terminée.

Mais simultanément, nous ajouterons une nouvelle approche où nous rechercherons le refoulement des tendances positives et créatives qui cherchent à s'exprimer dans votre propre individualité d'une manière qui ne correspond pas nécessairement aux idées de votre environnement. Vous pouvez penser que cela n'a pas de sens, que seul le négatif est déplaisant à confronter et doit donc être refoulé. Mais ce n'est pas le cas. Aussi fréquemment que vous refoulez le plus désagréable, vous refoulez également les aspects les plus créatifs et constructifs en vous, ceux qui vous mèneraient à votre croissance personnelle, convenant à votre propre personnalité. Car en y regardant de plus près, vous avez certainement remarqué que toutes vos conceptions erronées et vos images contiennent vos défauts puisque vos défauts-mêmes sont des conclusions erronées.

Vous arriverez à observer que souvent vous découragez le meilleur en vous, non seulement à cause de motivations erronées mais également parce que votre environnement semble le décourager. La dernière conférence au sujet de la honte du Soi est un aspect très général et universel de ce sujet. Nous vous avons progressivement préparé pour la phase à venir avec cette conférence. Mais en plus de telles conditions universelles, il y a beaucoup de refoulements très personnels, individuels qui n'ont rien à voir avec le bien ou le mal. Il se peut que ce qui est mal pour quelqu'un d'autre vous convienne parfaitement. Mais vous ne le savez pas. Vous pensez que vous devez faire, penser, ressentir, agir et vous exprimer d'une manière qui est généralement prescrite par votre environnement. Une des maladies les plus communes de l'humanité est sa tendance à généraliser et à standardiser. Ceci a des effets plus considérables que vous ne vous en rendez compte. Ce fait affecte également votre propre psyché par le refoulement de votre propre épanouissement personnel, votre créativité et votre expression. Cela peut se manifester sous la forme d'une certaine manière de vivre qui n'est pas votre choix mais que vous adoptez parce que votre environnement désapprouve ou semble désapprouver votre façon de faire. En réalité, non seulement votre manière à vous n'a rien de mal mais il se peut même qu'elle soit exactement ce dont a besoin votre âme pour atteindre sa croissance maximale. Cette façon de vivre peut s'appliquer à de nombreux cas. Il se peut que vous refouliez un talent, une activité qui donnerait à votre âme son développement maximal. Cela peut s'appliquer à un détail, sans importance en apparence, de la manière dont vous aimeriez vivre, mais ce détail insignifiant peut avoir pour vous bien plus d'importance que vous ne vous en rendez compte. Car toute votre personnalité est influencée par grand nombre de détails, en apparence sans importance. Il se peut que désormais vous ne soyez plus conscient de ce que vous n'osiez pas vouloir ou n'osiez pas faire. En vous libérant de vos déviations avec toutes leurs motivations négatives, vous serez capable d'amener à la surface les refoulements positifs pour les observer dans une lumière juste, comme vous avez appris à le faire pour les refoulements négatifs.

En plus de ces refoulements individuels et très personnels de vos forces les plus créatives, il y a certains refoulements universels, généraux comme ceux décrits

dans la conférence au sujet de la honte du Soi. Un autre de ces refoulements généraux que l'on trouve dans toutes les âmes est le refoulement de l'épanouissement spirituel. Il se peut que ceci ne s'applique plus à vous extérieurement, mais vous pouvez encore en trouver des aspects dans les profondeurs de votre être. Lorsque l'homme nie l'expression de sa nature spirituelle, il s'endommage tout autant que lorsqu'il refoule toute autre manifestation de la force de vie. Même si vous vous donnez maintenant le droit d'exprimer votre nature spirituelle, il est certainement possible que vous ne l'ayez pas fait par le passé. Et il sera important d'apprendre pourquoi. Il sera également important de trouver à quel point il vous a fallu être dans le défi pour l'exprimer ; combien il vous a fallu être rebelle pour faire ce pour lequel il ne faudrait pas avoir besoin de défi ou de rébellion; combien de peur et de honte entourent encore cette facette de votre personnalité, surtout face à certaines personnes. Tout ceci est important à reconnaître. Vous présumez déjà que l'interaction entre la suppression des aspects négatifs et positifs est souvent très forte. Votre dépendance de l'opinion publique et de l'approbation s'applique donc non seulement à vos défauts, votre égoïsme et votre destructivité qui font que vous formez des images dans votre esprit subconscient, mais font également que vous renoncez à la meilleure partie de votre nature. Et vous ne souffrez pas moins de ce dernier fait que du premier. Quand je parle du désir d'exprimer votre nature spirituelle, les religions organisées représentent rarement la solution, surtout à votre époque. Mais même à une époque plus reculée, la religion organisée ne pouvait accomplir que très peu. Comme la plupart des institutions humaines, elle était affectée par la tendance humaine de généraliser et de standardiser, de construire des règles et des dogmes censés être vrais pour tous les êtres. Même si c'est le cas pour certains modes grossiers de conduite en rapport avec le crime et le maintien des lois sociales pour le bien de la communauté, la spiritualité personnelle de l'homme est une affaire éminemment privée. La croissance maximale d'un être humain peut se baser sur des facteurs spirituels et des façons de vivre et de s'exprimer qui sont entièrement différents de la croissance maximale d'un autre. La religion organisée n'en tient pas compte. Les différents substituts modernes pour la religion ne le font pas non plus. La seule manière pour l'homme d'apprendre à exprimer ce côté important de sa nature est par le biais d'un travail tel que celui que nous faisons -- en reconnaissant les facteurs qui font que vous supprimez votre propre individualité avec toutes ses manifestations.

L'expression de votre propre nature divine ne peut s'ajuster à des règles, des règlements et des dogmes standards, quelle que soit leur justification éthique. Ces règles ne peuvent que montrer la bonne conduite extérieure mais jamais la bonne conduite intérieure. Par le passé, la nature spirituelle de l'homme était souvent entravée par les règles générales de sa foi. Dans les temps modernes, la nature spirituelle de l'homme est entravée par de nouveaux dogmes, tels que la philosophie matérialiste de la vie. Quand l'homme se plie aux règles de sa société au risque du refoulement de son propre épanouissement spirituel individuel, son âme se met à en souffrir et à perdre sa direction.

Au moment où vous naissez dans cette vie, vous portez en vous votre propre plan de vie individuel. Pour l'accomplir, votre psyché vous incite constamment à aller dans une certaine direction. Lorsque vous ignorez cet appel intérieur, que ce soit en raison de vos déviations, images, conclusions fausses ou parce que vous croyez

juste de faire ce qui est exigé par votre environnement, la conséquence en est que la croissance maximale de votre personnalité est gravement contrariée.

Comme l'homme ignore souvent la différence entre l'amour et la faiblesse sentimentale ou la dépendance masochiste -- se retirant ainsi de l'amour -- il ignore également la différence entre la vraie spiritualité individuelle et la fuite dans une pseudo-religion pour des motivations de faiblesse. Ce manque de discernement a de sérieuses conséquences pour la personnalité humaine.

Le manque de conscience de là où votre soi le plus intime veut vous mener, et l'ignorance des raisons pour lesquelles votre soi extérieur n'écoute pas cette voix, sont tout autant une cause de perturbations dans la personnalité que le refoulement des aspects négatifs. Dans le travail à venir ce sera notre objectif d'approcher cette facette de votre personnalité. Il s'agira d'une considération supplémentaire en rapport avec le travail que nous faisons jusque là. Ceci est d'une importance suprême. Cela aura pour vous un caractère plus joyeux également. Car ce n'est pas toujours agréable de faire face à ses défauts, son égoïsme infantile et ses différentes conceptions erronées. Une fois pleinement compris, cela devient une libération, mais jusqu'à ce moment-là, votre résistance et votre lutte inconsciente contre une telle prise de conscience compromettent souvent votre joie dans ce travail. Il est vrai que vous pouvez également expérimenter une certaine tristesse en découvrant que vous n'avez pas écouté la voix intérieure qui vous aurait apporté l'accomplissement que vous ne considérez pas juste. Il est également vrai que malgré votre volonté de poursuivre le bon objectif et votre bonne motivation d'âme, vos tendances négatives ont joué un rôle dans le fait que vous n'avez pas écouté la voix du soi le plus intime. Une certaine quantité de cette résistance persiste peut-être également dans cette phase du travail. Mais en général, il sera certainement beaucoup plus facile de rechercher des refoulements dont vous savez maintenant qu'ils ont le plein droit de s'exprimer. Ce que vous ressentiez vaguement comme faux et devant être caché, maintenant vous trouverez qu'il s'agit en fait de la meilleure partie de vous, ou de ce qui vous mènera à cette meilleure partie -- votre accomplissement individuel dans son sens spirituel et émotionnel le plus élevé. Vous pourrez même embrasser, dans une reconnaissance joyeuse, ce dont vous vous sentiez coupable. Cela vous mènera un pas plus près de la personne que vous êtes censé être.

Pour épanouir la personnalité dans sa totalité, il est également nécessaire d'aborder ce développement à partir d'un autre angle encore. Nous nous sommes occupés du côté émotionnel de votre nature. Je le répète encore, une nouvelle approche ne signifie pas la diminution des efforts dans cette direction. Vous êtes tous pleinement conscients désormais de l'importance des émotions inconscientes, et nous utiliserons une toute nouvelle approche comme aide supplémentaire qui produira d'autres bénéfices dans l'épanouissement de la personnalité. En plus de travailler sur votre psyché et votre subconscient, vos émotions et sentiments, nous allons également faire attention aux processus de pensée chez l'homme. Il n'y a pas vraiment de frontière claire entre ces deux aspects de la personnalité qui souvent interagissent. Mais globalement une distinction peut être faite.

L'importance de comprendre le processus des pensées vous mènera à la maîtrise de vous-même, comme le travail psychologique le fait à partir d'un autre

angle. Si vous êtes gouverné par vos émotions, conscientes ou inconscientes, vous perdez le contrôle sur vous et sur votre vie. La même chose s'applique à vos processus de pensée. Si vous devenez maître de vos pensées, vous devenez maître de votre esprit, et vous possédez donc la maîtrise de votre vie. Quand j'utilise le terme "maîtriser", je ne parle pas d'une quelconque discipline qui supprimerait quoi que ce soit de négatif ou de positif en vous. Ceci est, malheureusement, souvent mal interprété et mal appliqué. Nous devons donc être prudents pour ne pas tomber dans la même erreur. Le contrôle des pensées peut être maîtrisé sans rigidité ni refoulement. Que du contraire, appliqué correctement, il amènera à la conscience ce qui doit se trouver en surface. Beaucoup de mouvements actuels enseignent le contrôle des pensées, mais par voie de suppression ; et comme je l'ai souvent dit, ceci n'est pas nécessaire et en fait tout à fait nocif. Le contrôle des pensées ne doit jamais empêcher que vos émotions se manifestent pour que vous puissiez les observer et les évaluer.

La compréhension et le contrôle des processus de pensée constituent un autre aspect très important de la croissance de la personnalité. Sans eux, la pleine expression du maximum que vous pouvez être est impossible. Nous allons tenter de l'apprendre et d'entrer dans les détails dans nos séances de la saison prochaine. D'ici là, par contre, je vais vous donner un sujet auquel vous pourrez réfléchir cet été et peut être même, dans une certaine mesure, vous y préparer.

Le premier pas, comme toujours, est la prise de conscience de ce qui ne va pas. Reconnaissez vos pensées incontrôlées, le pouvoir qu'elles ont sur vous, leur signification, comme leur manque de signification. Les processus de pensée ont également lieu à différents niveaux ou couches. De façon générale, nous pouvons faire une distinction entre les pensées d'avant plan et les pensées d'arrière plan. Les deux ont de nombreuses subdivisions et de couches. Par une observation et une concentration correcte dans ce sens, vous apprendrez petit à petit à devenir conscient de ces différentes couches et ceci vous sera bénéfique de plus d'une façon.

La pensée d'avant plan est volontaire, la pensée d'arrière plan est involontaire. Vous expérimenterez la vérité de ce que je dis est vrai en apprenant la bonne manière d'observer. La pensée d'avant plan et volontaire est toujours nettement définie et concise tant qu'elle reste à l'avant plan et ne glisse pas subrepticement dans les pensées d'arrière plan. Si vous voulez penser à quelque chose, qu'elle soit constructive ou non, tant que vous poursuivez cette pensée, il s'agit d'une pensée d'avant plan. En observant votre processus de pensée calmement, vous constaterez rapidement l'importance des pensées d'arrière plan. Les pensées d'arrière plan surviennent sans intention délibérée ; elles sont désorganisées et pratiquement jamais constructives. Vous remarquerez également que la plus grande partie de ce qui constitue la pensée d'arrière plan appartient à trois catégories. La première catégorie est faite des symptômes des émotions perturbées, de conflits intérieurs qui n'expriment jamais le conflit en soi. Elles pourraient amener le noyau du conflit à la surface si leurs symptômes étaient analysés et interprétés correctement. Pour ce faire, il faut transformer les pensées vagues et involontaires d'arrière plan en pensées d'avant plan. La deuxième catégorie est le revécu d'événements, de conversations ou d'impressions par bribes ou fragments. Si ces pensées n'appartiennent pas à la première catégorie, elles

n'ont aucune signification. Votre esprit a enregistré certaines impressions et les répète automatiquement comme une roue qui tourne. Tant que ces pensées restent à l'arrière plan, tant que vous les entretenez sans en être pleinement conscient, vous ne pouvez distinguer en elles ce qui est important et ce qui est totalement inutile. La répétition des impressions peut non seulement être importante parce qu'elle peut indiquer un symptôme de conflit ; elle peut également être importante parce qu'une impression constructive pourrait ajouter quelque chose à votre vie, à votre personne, à votre soi intérieur. Vous ne pouvez en tirer un bénéfice qu'en observant consciemment ces impressions et ces pensées. En d'autres termes, il faut transformer les pensées d'arrière plan en pensées d'avant plan. Mais la répétition stéréotypée qui a lieu dans les pensées de l'homme une grande partie du temps n'est faite qu'à partir de matière qu'il convient d'éliminer. La troisième catégorie de la matière d'arrière plan sont les pensées irréalistes autour d'un désir. Dans cette catégorie il y a quelques subdivisions. Vous pouvez revivre une conversation ; vous pensez à la manière dont cela aurait pu se passer, ce que vous auriez dû dire au lieu de ce que vous avez vraiment dit. Ou vous construisez un rêve éveillé sur ce que vous aimeriez qui se passe à l'avenir ; mais ce rêve est tellement vague, irréaliste et illusoire, tellement déconnecté de votre désir réel, ou faisant preuve d'aucune considération des obstacles qui se trouvent dans votre âme. Si elles ne sont pas transformées en pensées d'avant plan et analysées quant à leur valeur par rapport à la réalité, de telles pensées sont complètement inutiles.

Ces pensées autour d'un souhait irréaliste, comme les fragments et les impressions et répétitions automatiques constituent en gros la matière des pensées d'arrière plan. Ces pensées surgissent sans volonté de votre part. Elles vont et viennent et ne sont pas consécutives. Elles interrompent vos pensées volontaires, et tant qu'elles maîtrisent votre volonté et vous empêchent de prendre les rênes en mains en apprenant à contrôler votre mental elles ne sont pas constructives. Un tel contrôle des pensées développe également la vigilance et augmente votre niveau de conscience. Mais au lieu de vous interdire de penser, faites le contraire. Transférez le matériel des pensées d'arrière plan vers vos pensées d'avant-plan conscientes ; et apprenez d'abord à distinguer la signification de ces vagues pensées d'arrière plan; et quand vous découvrez qu'elles sont insignifiantes, écartez-les. Ce processus fera émerger davantage de matière au sujet de vos conflits inconscients et vous apprendra à contrôler votre mental de manière saine et constructive.

De plus, il libérera beaucoup de force en vous qui était occupée précédemment par de telles pensées d'arrière plan. Vous n'avez pas idée de la quantité d'énergie mentale et émotionnelle qu'elles consomment. Si assez de force mentale et émotionnelle est consommée, un effet physique en est naturellement la conséquence.

Il faut de l'exercice et de la concentration d'abord pour apprendre l'observation et ensuite le contrôle de vos processus de pensée. Mais ces exercices ne doivent pas nécessairement être ardues, et ne devront pas prendre beaucoup de votre temps. Mais un effort régulier est nécessaire. En devenant maître de vos processus de pensée, en apprenant à prendre conscience des pensées d'arrière plan, en faisant la distinction quant à leur importance, non seulement vous libérerez une grande force intérieure, mais vous élèverez votre conscience et deviendrez plus

alerte de manière générale. Vous deviendrez de plus en plus conscient de vous-même, de votre situation intérieure comme de votre personne et votre vie toute entière. Et vous deviendrez plus conscient, plus observateur des autres autour de vous, de la vie, de la nature, des choses. Vous augmenterez donc votre compréhension. Vous serez capable de vous concentrer sur les pensées et occupations que vous choisirez, sans être dérangé par la matière de pensée inutile et changeante qui n'a pas d'importance mais ne sert qu'à diminuer votre conscience de soi et frustrer votre occupation du moment.

Les pensées d'arrière-plan involontaires font de vous le gouverné plutôt que le gouverneur. Non seulement vos perturbations émotionnelles et psychiques sont à l'origine de ce manque de contrôle, mais vous êtes la proie de vos pensées d'arrière-plan involontaires. Il y a bien sûr un lien entre ces deux facteurs, et nous nous y pencherons plus tard.

Les pensées involontaires d'arrière plan vous dérangent et vous interrompent constamment. Même si elles ont un sens, vous n'en tirez aucun bénéfice tant que vous n'apprenez pas à les transformer en pensées d'avant plan, tant que vous n'en êtes pas vraiment conscient. Elles vous submergent à chaque fois que vous n'êtes pas profondément intéressé par une activité ou une occupation. Et comme je l'ai dit souvent, elles n'ont aucun sens. Dans les deux cas, il y a donc des déchets. Ces pensées involontaires sont faibles dans la mesure où vous n'en avez pas conscience. Mais elles sont fortes dans la mesure où souvent elles ont plus de puissance que les pensées d'avant plan qui sont plus fortes en apparence. En apprenant à observer ce processus, vous découvrirez à quel point ces pensées d'arrière plan "plus faibles" vous saisissent "en catimini". D'abord vous êtes totalement inconscient d'être détourné de ce que vous vouliez penser. Tout à coup vous vous trouvez impliqué dans la matière des pensées d'arrière plan que vous ne pouvez commencer à évaluer que maintenant. Quand on dit que l'esprit s'égaré, on ne se rend pas compte de la véritable signification de cette affirmation ou des effets d'un tel égarement.

Ces pensées d'arrière plan rendent la concentration si difficile ; elles sont responsables de votre difficulté à focaliser votre attention sur une chose en particulier. C'est à cause d'elles que tant de temps, de force et d'effort sont gaspillés. Si votre temps, votre force et votre effort ne sont pas constamment utilisés par les pensées ou occupations constructives, votre esprit devrait avoir le droit de se détendre durant la période inoccupée. La meilleure forme de détente est obtenue en donnant à l'esprit l'occasion d'être tout à fait calme. La matière d'arrière-plan rend cela impossible. Elle disperse le mental dans de nombreuses directions et l'épuise donc sans que vous n'en ayez conscience.

Ce désordre et cette désorganisation sont universelles, et il n'y a que peu d'exceptions. Et, malheureusement, grand nombre de ces exceptions ont appris à contrôler le processus de pensée aux dépens de la conscience émotionnelle de telle sorte que le bénéfice en est annulé. Ce sera notre objectif de combiner les deux facteurs de manière à ce que l'un soit favorisé par l'autre au lieu d'être entravé par lui.

Le but de ce travail dans notre groupe ne se préoccupe pas seulement de la partie malade de la nature humaine pour la rendre forte, libre et saine, mais nous sommes également intéressés par l'épanouissement et le développement de la personnalité entière. Dans la saison à venir, nous nous occuperons donc des trois approches majeures: (1) continuer à trouver et dissoudre vos images, conclusions erronées et déviations; (2) trouver vos forces, directions et activités créatives refoulées, et épanouir votre nature telle qu'elle est censée fonctionner sous certains aspects particuliers; (3) comprendre et progressivement apprendre à contrôler les processus de pensée.

Sous plusieurs angles ces trois approches vont interagir et se chevaucher. Le fait de trouver ces liens et ces connexions fait partie du travail et est de la plus grande importance. J'aimerais suggérer un exercice par lequel vous pouvez commencer cet été comme préparation à notre futur travail ensemble. Asseyez-vous deux fois par jour pendant cinq minutes, pas plus, quel que soit le moment de la journée. Choisissez un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangé, où il ne vous faudra pas craindre d'interruptions. Asseyez-vous confortablement, ne vous couchez pas. Ensuite devenez très calme. Détendez-vous complètement, sans utiliser de force, de contrainte, ou de pression. Commencez par suivre les mouvements abdominaux de votre souffle quand vous respirez très légèrement, en haut et en bas, en haut et en bas. Ou si vous préférez, imaginez un point entre vos yeux, utilisez ce qui est le plus facile pour vous. Soyez prêt à ce que votre esprit soit rapidement dérangé par des pensées d'arrière-plan involontaires. Attendez-les, observez-les tranquillement. Si ces pensées n'ont pas une importance pressante pour vous maintenant (à cause d'une perturbation dans votre psyché), écartez-les à nouveau tranquillement, sans vous en vouloir. Reprenez la tâche de suivre les mouvements abdominaux de votre souffle ou de vous concentrer sur le point imaginaire entre vos yeux, en étant constamment conscient de ce que sont vraiment ces pensées d'arrière plan lorsqu'elles surgissent. Il suffit de les observer comme elles apparaissent, afin de devenir conscient de votre processus de pensée, de devenir conscient que vous en êtes victime. Cette conscience vous rapprochera du but. Au début, il vous semblera impossible de ne penser qu'aux mouvements de votre souffle. Des fragments de pensées indésirables se précipiteront constamment. La plupart du temps, ils auront tant de puissance qu'ils vous rendront inconscient du fait que vous leur donnez libre cours. Vous ne le remarquerez qu'après un moment. Quand c'est le cas, essayez de vous souvenir de ce à quoi vos pensées vous ont fait penser. Dites-vous, "Je pensais à ceci ou à cela", quel qu'ait été le sujet. Ceci en soi est déjà un moyen de devenir plus conscient de vous-même. Vous pouvez alors soit continuer avec votre concentration et remettre à plus tard l'analyse de cette matière de pensée, ou vous pouvez le faire tout de suite si vous en ressentez le besoin et reprendre l'exercice de concentration à un autre moment.

Si vous persévérez fidèlement, vous finirez par arriver au point où vous serez devenu observateur de vos pensées. Vous monterez la garde au seuil de votre processus de pensée. Vous commencerez à ressentir ce que signifie vraiment le calme. Vos pensées et vos émotions s'arrêteront, ne fût-ce qu'un instant. En poursuivant, vous apprendrez à prolonger ce moment. Plus vous y arrivez, plus vous vous sentirez reposé après de telles périodes, et vous vivrez beaucoup d'autres effets bénéfiques. Vous vous habituerez également à observer vos pensées de surface au cours de la journée, durant certaines activités qui n'accaparent pas toute

vosre attention. De cette manière, vous développerez de plus en plus de conscience de soi à tous les niveaux.

En faisant cet exercice, abordez-le dans un état d'esprit très détendu, tout en essayant d'utiliser en même temps votre volonté intérieure calme. Le plus important est de ne pas vous sentir frustré quand vous n'y arrivez pas, quand vous vous trouvez piégé dans des pensées d'arrière-plan non sollicitées. Utilisez cette expérience plutôt comme un moyen de comprendre ce que j'essaie de vous expliquer ici. Une telle approche sera la plus bénéfique. Elle vous ouvrira des perspectives, et finira par vous mener là où nous voulons aller. Si à un moment ou un autre, vous trouvez qu'il est impossible de vous concentrer de cette manière parce que vos pensées reviennent toujours à quelque chose, il s'agit d'un signe qu'il faut l'investiguer, qu'elles portent la graine d'un de vos conflits. Si c'est le cas, vous ne serez pas capable de vous calmer avant de trouver une quelconque clarification. Souvenez-vous que le calme est indispensable pour cet exercice.

Même un petit succès dans ce sens apportera une nette amélioration de nombreuses façons. En plus des bénéfiques que je vous ai décrits, en plus du pouvoir de discernement sur votre propre matière de pensée, vous tirerez d'autres bénéfiques, comme un pouvoir général de discernement ; une vitalité intérieure et extérieure augmentée ; une meilleure mémoire, des pensées plus claires et plus fortes ; et en dernier, mais non par ordre d'importance, une plus grande capacité de faire fonctionner votre volonté intérieure. Votre volonté intérieure est nécessaire pour persévérer et apprendre ce dont nous parlons ici. A son tour, votre volonté intérieure fonctionnera forcément mieux dans la mesure où vous apprenez à vous concentrer. Vous apprendrez la capacité de diriger vos processus de pensée et atteindre le calme de l'esprit grâce à la diminution des pensées d'arrière-plan.

Le contrôle et la conscience des pensées d'arrière-plan, la compréhension de toute la procédure de pensée avec ses différents niveaux, sont bien plus importants que vous ne vous en rendez compte maintenant. C'est une erreur de séparer cette approche des conflits de la psyché de l'homme. Ils sont intimement liés ; en poursuivant les deux approches correctement, ceci devient évident.

La matière de pensées d'arrière-plan nous apparaît sous une forme très particulière. Elle est faite de substance fluide, mais fluide dans un sens négatif. Il s'agit d'une sorte de masse épaisse, vague, coriace, très difficile à dissoudre. Parfois il est plus facile de dissoudre une rigidité pure et simple. Il est possible d'attraper une rigidité. Une fluidité négative est évasive, comme l'est une substance gélatineuse ou le mercure.

En faisant quelques progrès dans la pratique de cet exercice et en parvenant à être observateur, visualisez l'aiguille d'un compas. Cette aiguille de compas représente les mouvements de votre pensée. Regardez l'aiguille qui oscille de gauche à droite. Plus il y a de pensées d'arrière-plan -- vous dispersant dans tous les sens justement parce que vous ne les contrôlez pas -- plus l'aiguille oscillera d'une direction vers l'autre. Plus vous arrivez à atteindre le calme intérieur et à focaliser vos pensées sur ce que vous désirez, plus cette aiguille sera immobile, posée, reposée et contrôlée -- non pas contrôlée par quelque discipline ardue et votre volonté extérieure, mais contrôlée par votre détente et par la mobilisation de

votre volonté intérieure calme. Plus vous observez les processus de pensée involontaires, plus vous arriverez à vous élever au-dessus d'eux.

Ce serait particulièrement bénéfique pour vous, mes amis, si, pendant les mois d'été, vous essayiez de vous préparer un peu pour les phases à venir dans notre travail ensemble. Essayez de suivre mon conseil par rapport à cet exercice. Et essayez également de penser à vos désirs passés à partir du point de vue que j'ai introduit ce soir, qu'il s'agisse de quelque chose qui avait de l'importance pour vous ou d'un détail insignifiant en apparence de votre manière de vivre. Pensez-y, à ce moment-là, avez-vous renoncé parce que, vous en êtes maintenant convaincu que cette chose ne vous convenait pas. Si ce n'est pas le cas, avez-vous renoncé par peur, par dépendance de l'approbation d'autrui ? Ou est-ce que ce souhait était totalement basé sur des motivations malsaines dès le départ ? En dessous des motivations malsaines y en avait-il une qui était très saine au contraire que vous ne pouviez pas voir à cause de votre vague conscience au sujet de l'existence des motivations malsaines et votre culpabilité à ce sujet ? Auriez-vous eu le courage d'aller jusqu'au bout de votre désir s'il n'y avait pas eu de motivations malsaines ? Seriez-vous resté ferme et auriez-vous été fidèle à votre personnalité ? Ou pouvez-vous découvrir que le désir d'origine s'affaiblit ou disparaît avec l'absence de motivations malsaines ? Vous pouvez essayer de formuler et répondre à ces questions, comme à des questions du même type. Comme toujours, le plus difficile est le début. Vous devez d'abord trouver ce qui s'applique exactement à ce sujet. Il ne faut pas que ce soit une partie apparente et importante de votre vie, comme le choix d'un métier ou d'une activité principale. Il se peut que ce soit quelque chose de petit et de subtil, qui n'est pas facilement découverte à cause de son insignifiance apparente. Mais il est tout aussi important de la trouver parce qu'invariablement elle fait partie d'un tout. Il faut que cela mène à quelque chose de plus vital dans votre vie intérieure et extérieure.

En faisant cela et en essayant de ressentir la différence entre le processus de pensée volontaire et involontaire, vous pouvez très bien vous préparer pour notre travail en automne.

Y a-t-il des questions ?

**QUESTION :** Dans mon travail jusque-là, j'ai découvert que l'un de mes souhaits n'était pas mené à terme à cause de la peur. Je m'y suis résigné. Mais en approchant à nouveau cette question de ce nouveau point de vue, je ne peux pas imaginer que ce soit une expérience joyeuse. Ce sera douloureux à nouveau.

**RÉPONSE :** Pas nécessairement. Comme je l'ai dit avant, souvent ces motivations intérieures se chevauchent et interagissent. Comme dans ce cas, il faudra établir d'abord si vous vouliez atteindre cet objectif à cause des motivations malsaines ou si les motivations malsaines ne faisaient que couvrir cette forme d'expression de soi qui convenait le mieux à votre personnalité individuelle. Dans les deux cas, il ne faut pas que ce soit douloureux si l'approche est juste. Même si vous devriez trouver que l'accomplissement de ce but aurait été juste pour vous, cela n'empêche que c'était toujours l'aspect négatif de votre âme qui constituait un obstacle. Dans ce domaine, rien ne change donc de l'approche que nous avons utilisée jusque-là. Ce ne sera pas moins ou plus douloureux. Par contre, la

découverte du refoulement de débouchés sains (lequel refoulement qui, de toute manière, est toujours basé sur la peur et la dépendance) peut vous montrer une voie qui pourrait s'avérer extrêmement satisfaisante.

Dans beaucoup de cas, ce qu'on veut n'est pas vraiment ce qu'on veut mais ce qu'on pense vouloir. Quand c'est le cas, c'est toujours à cause de tendances et réactions malsaines.

Quand vous faites face à votre nature inférieure, vos déviations et votre monde fantomatique pour transformer le tout vers les concepts réels, c'est certainement plus douloureux que de faire face à quelque chose que vous avez refoulé parce que vous avez pensé, à tort, qu'il faille en avoir honte et vous en sentir coupable. Le fait que vous l'avez en effet refoulé provient bien sûr des motivations négatives. Cependant, vous expérimenterez beaucoup de joie et de libération maintenant en laissant libre cours à quelque chose de vitalemment créatif en vous, vous menant à l'accomplissement de votre personnalité individuelle.

Mes très chers amis, permettez-moi de vous donner une bénédiction très spéciale ce soir. Une nouvelle force divine tout à fait merveilleuse vous entoure. Ouvrez votre cœur, votre âme et votre volonté intérieure pour la recevoir. Permettez qu'elle vous enveloppe, vous pénètre, qu'elle travaille pour vous et avec vous de manière à ce que cette force vous aide à révéler le meilleur, le plus créatif que vous pouvez être en tant qu'individu, qu'elle vous aide à faire le mieux de votre personnalité -- ce qui est encore couvert, endormi mais qui attend d'être relâché. Que cette force divine vous aide à enlever les obstacles qui existent en vous pour que votre esprit divin se révèle et se manifeste. Je me retire là-dessus, mes très chers amis, mais je serai toujours près de vous. Poursuivez votre route dans la paix divine, dans la joie que vous êtes tous des créatures divines et que vous contenez en vous tant de choses merveilleuses qui ne demandent qu'à se manifester. Soyez en paix, mes très chers, soyez en Dieu !

*Conférence n°68 par Eva Pierrakos le 24 juin 1960 (version non éditée).*

*Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Suppression of positive and creative tendencies; thought processes".*

*Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 26/02/2010*

© Pathwork Foundation