



Conférence du Guide n°71  
14 octobre 1960

## REALITÉ ET ILLUSION

Je vous salue, mes chers amis. Que Dieu vous bénisse tous, qu'il bénisse tous ceux qui vous sont chers.

Tous les enseignements et philosophies spirituelles s'accordent pour dire que le monde de la manifestation est illusoire. La seule réalité existe au-delà de votre sphère terrestre. Il ne s'agit pas d'un concept géographique mais d'une question de conscience. Même si la perception de la réalité absolue est une impossibilité pour un être humain, il est capable de la ressentir dans une moindre mesure en élevant sa conscience par l'élimination de ses conflits intérieurs, qui est la conséquence du travail de recherche sur soi que ce chemin vous offre. Au cours de ce travail, vous devenez conscient de vos émotions et de leur signification. De cette manière vous trouvez les concepts inconscients erronés que vous avez entretenu jusque-là. Vous devenez alors conscient de l'irréalité dans laquelle vous avez vécu (émotionnellement), et vous vous approchez ainsi de la réalité. En gros, c'est là le seul moyen possible. Vous ne pouvez jamais ressentir la réalité absolue en étudiant et en lisant, même s'il s'agit de la plus grande sagesse de tous les âges. De cette manière, vous ne feriez qu'acquérir de la connaissance théorique qui n'aurait pas de vraie racine dans votre monde intérieur.

En devenant conscient de l'irréalité qui existe en vous, en voyant avec une clarté absolue à quel point vos concepts étaient faux -- et le sont peut être encore -- vous pouvez glaner un moment de reconnaissance quant à ce qu'est vraiment la réalité -- sa qualité totalement différente et son caractère inébranlable.

Vivre ou non dans la réalité relative qui vous est accessible tant que vous êtes encore un être humain incarné, dépend de votre maturité, mentale comme émotionnelle. La maturité dépend, à son tour, de votre capacité et votre volonté d'aimer. Plus la personnalité a peur de l'amour, non prête et donc incapable d'aimer, plus elle vit dans l'irréalité, ou l'illusion.

Ces mots ne vous feront aucun bien si vous les acceptez pour argent comptant. Pour commencer, il vous faudra comprendre comment cela existe, du moins en théorie. Je vais donc m'efforcer de vous l'expliquer en détail.

Lors d'échanges précédents, nous avons parlé du désir légitime d'être aimé. Nous avons abordé le fait que la partie immature, l'enfant en vous, demande une quantité illimitée d'amour, couverte par différents désirs superposés tels que le besoin d'approbation, etc. Plus la personne est immature, plus elle éprouvera un

besoin impérieux d'être aimé sans prendre le risque apparent d'aimer elle-même. Plus on a peur d'aimer, plus le désir d'être aimé deviendra grand. Plus cet écart est grand, plus la personnalité est déchirée dans ce conflit comme dans de nombreux autres qui découlent de ce problème fondamental. Je répète que, la première étape, et peut être la plus dure, est de devenir conscient du fait que ce problème très profond existe bel et bien. Quand on l'a constaté, la partie la plus difficile de la bataille est déjà gagnée. Car il sera ensuite relativement facile de voir à quel point ce déséquilibre est irréaliste, à quel point cette demande de recevoir quelque chose qu'on n'est pas prêt à donner soi-même est injuste. Le désir d'être aimé n'est légitime que si on est prêt soi-même à donner autant que l'on demande. Voilà la réalité. Demander plus que ce qu'on est prêt à donner n'est pas la réalité, et affirmer qu'on ne souhaite pas être aimé n'est pas la réalité non plus. Certaines personnes se sont tellement mises en retrait et ont trouvé un contentement apparent, temporaire et superficiel, au point où elles sont désormais inconscientes de leur ardent désir intérieur très profond. Ce manque de conscience est un mensonge à soi et est donc également une illusion.

En considérant tout ceci, vous pouvez commencer à observer votre environnement avec une nouvelle compréhension. Vous verrez que les personnes qui dégagent une authentique chaleur, qui vont vers les autres et dont l'amour peut vraiment être ressenti, ont moins le besoin qu'on s'occupe d'elles, d'être approuvées ou qu'on soit d'accord avec elles. Alors que la personne qui se retire dans la peur de l'amour -- et donc de la vie -- aura un très grand désir d'être aimé, dans cette même proportion. Cette équation doit tomber juste; il ne peut en être autrement. Ceci ne veut pas dire par contre que cette capacité d'aimer signifie que vous ne devez pas désirer d'être aimé. Mais votre désir sera moins puissant, moins urgent. Dans cette mesure donc, moins de tension et d'anxiété existeront en vous. Accessoirement, une autre de ces conceptions fausses ou illusions qui sont en grande partie responsables de votre peur d'aimer est l'idée, qui est peut être inconsciente, que l'amour véritable ne sera jamais rendu et que pour prouver votre amour véritable vous devez abandonner votre intégrité personnelle, vos besoins légitimes et votre dignité. Nous entrerons dans ce sujet particulier en plus grand détail à une autre occasion et nous parlerons de la manière dont vous avez recours à un extrême qui est faux en croyant que c'est la seule manière de ne pas tomber dans l'autre extrême. Il faut amener toutes ces émotions cachées à l'avant-plan pour clarifier cette confusion. Il vous faut devenir vivement conscient de l'existence de toutes ces irréalités en vous, si vous voulez avoir une chance de vous approcher de la réalité. Ce que je dis ici s'adresse donc aux tendances intérieures, aux émotions inconscientes. Il se peut que grand nombre d'êtres humains ne fassent pas preuve de ces émotions confuses dont nous parlons. Il se peut qu'ils n'en soient pas du tout conscients. En entendant ou en lisant ces paroles, il est donc possible que ces mots ne fassent pas écho en eux. En fait, lorsque le moindre signal d'alarme d'une réaction déplaisante se pointe lorsqu'ils pensent à ces mots, rapidement, ils fermeront la porte un peu plus. Ils se diront, "Oh, à cause de ceci ou de cela, ces mots ne s'appliquent pas à moi." Et ils penseront à plusieurs autres personnes auxquelles ils s'appliquent bel et bien. Soyez prudents, mes amis, car c'est là un vrai signe comme quoi vous n'êtes même pas prêt à voir l'irréalité en vous. Comment pouvez-vous espérer alors atteindre ne fût-ce que la moindre lueur de la réalité? Il est impossible de trouver la réalité supérieure, spirituelle et absolue par un raccourci. On ne peut y arriver qu'en transformant son propre monde intérieur d'irréalité en un monde de réalité. Vous ne pouvez le faire si

vous n'êtes pas prêt à faire face aux confusions et aux conceptions erronées. Soyez donc attentifs à la défense intérieure consistant à fermer la porte.

Je vous dis donc à tous, trouvez ces émotions, même si elles sont bien cachées. Apprenez à comprendre le langage des émotions vaguement ressenties. Analysez leur sens. Ce n'est qu'ainsi que vous pouvez constater que ce que je vous dis ici est vrai. La réalité est la vérité, bien au-delà de ce qui est visible. Plus vous êtes dans la réalité, plus votre compréhension est profonde. Il se peut que vous soyez dans une réalité relative dans un domaine de votre vie intérieure, alors que dans un autre, vous êtes encore dans une profonde irréalité. Dans ce cas vous ne verrez que les faits superficiels et vous ignorerez les connexions profondes. La vérité plus large se trouve donc dans l'obscurité. Prenons un exemple ordinaire et simple. Si quelqu'un vous blesse, ce qu'il a dit et fait sera vraiment une blessure. Mais tant que vous ne voyez que le fait que c'est arrivé et que vous en ignorez la raison, vous resterez dans la blessure. Au moment où vous en comprenez la raison pleinement, il est impossible de continuer à être blessé. Je suis certain que chacun d'entre vous a eu l'occasion d'expérimenter un tel événement. Et pourtant vous tombez toujours dans le même piège. Vous savez désormais très bien que ce n'est qu'en vous comprenant que vous pouvez arriver à comprendre les autres. Cette compréhension éliminera les blessures parce que vous êtes dans la vérité, ou dans la réalité. Voici pourquoi on dit que la vérité libère. Voilà pourquoi la résistance de l'enfant en vous qui rechigne au fait de pleinement vous faire face est si déraisonnable et nocif pour vous.

L'irréalité ou l'illusion vous apportera forcément du malheur, de la confusion, de la tension et de la peur. La réalité, ou la vérité, vous apportera forcément le bonheur et la liberté. La résistance à faire face à votre irréalité et au changement est en soi une irréalité parce que c'est une non-vérité en vous que vous preniez cela comme étant à votre désavantage. Si d'une manière ou d'une autre vous ne le croiriez pas, vous ne résisteriez pas. De plus, la résistance à la vérité en vous et au changement nécessite beaucoup d'efforts acharnés pour maintenir l'illusion. L'illusion cause toujours de la tension et de la pression car elle ne pourrait pas rester debout toute seule. Ceci engendre beaucoup de cercles vicieux et de réactions en chaîne.

En apprenant à comprendre vos émotions, vous évalueriez les événements extérieurs de manière différente. Ces événements extérieurs sont vrais dans le fait de s'être produits, mais jusque-là, l'importance que vous leur avez attachée (émotionnellement, du moins) était irréaliste. Pensez à l'exemple que j'ai cité. Il en est de même avec tout le reste.

Plus l'urgence d'être aimé, approuvé, etc. est grande à cause de votre peur d'aimer, plus vous construisez des formes illusives dans la rigidité et la tension, pour ainsi dire, dans l'espoir que ce désir puisse être assouvi. Cela peut se faire de manière très subtile et se passer sous de nombreuses formes. Par exemple, si vous désirez très fort être aimé par une personne spécifique, ou si vous souhaitez simplement, ardemment, impressionner une personne en particulier, vous inventerez des situations où vous verrez la gratification de ce souhait. Chaque signe favorable ne sera pas pris à sa valeur réelle, mais sera placé dans une construction illusoire. Même si vous obtenez vraiment ce que vous souhaitez en matière d'amour ou d'admiration, vous ne le percevrez pas comme cela vient à vous à partir du contexte

et de l'atmosphère spécifique de la personne en question. A long terme il est impossible que vous en soyez satisfait parce que cela ne correspond pas à l'idée que vous vous en faites. Finalement, ce qui vient vers vous doit s'effondrer comme une illusion. De manière inconsciente, vous luttez contre cela aussi longtemps que possible et faites encore plus d'efforts pour maintenir une illusion là où aucune ne serait nécessaire. Vous soupçonnez constamment que ce qui est ne correspond pas à l'idée que vous vous en faites, et vous vous sentez donc en danger. Chaque petite indication de la réalité, qui n'est pas en accord avec votre illusion, vous apporte une déception qui crée à son tour de l'hostilité en vous dont vous n'êtes pas plus conscient que de tout ce processus que je décris. Cette hostilité affectera forcément l'autre, de manière à ce qu'il réagisse de façon telle qu'il devient impossible de maintenir votre illusion. Ceci engendrera en vous une vision toute noire et subjective. Elle produira la réaction dont nous avons parlé récemment. C'est donc votre sentiment d'urgence qui crée la construction illusoire, alors que dans de nombreux cas une telle construction n'est pas nécessaire. En fait, elle ne l'est jamais parce que même si, pour ses propres raisons, l'autre ne peut pas répondre à votre désir, vous feriez mieux de le voir et de lâcher prise. Mais souvent il serait possible d'obtenir ce que vous souhaitez, mais seulement si vous êtes dans la liberté, sans urgence, et donc sans aucune construction irréaliste et préconçue des situations, relations et réactions de la part de l'autre personne. Vous seriez capable de vous adapter avec flexibilité aux façons particulières de l'autre et vous ne ressentiriez pas le besoin de le façonner ou de façonner la situation selon vos idées.

Il y a donc une irréalité manifeste dans ce processus. Mais elle existe également dans vos réactions tout au long de ce processus. Les signes "favorables" qui rentrent dans vos constructions, sont survalorisés. Ils produisent plus de joie que ne le justifie la réalité, non pas parce que l'autre ne vous aime pas, mais simplement parce que sa réaction est simplement différente. Vous vous trouvez dans l'irréalité, parce que vous ne pouvez-vous réjouir que si ce qui se passe correspond à votre construction. D'autre part, quand cela ne correspond pas, votre déception écrasante est tout aussi irréaliste. Les répercussions et ramifications de cet état sont trop nombreuses pour être énumérées et traitées ici.

Pour vous rendre compte de tout ceci, vous devriez commencer par devenir conscient des nombreuses petites désillusions dont vous ne vous permettez pas de devenir conscient. Cela est partiellement le cas parce que vous avez tendance à vous mentir et que vous n'aimez pas faire face à quelque chose de désagréable et, partiellement, parce que dans votre intellect vous savez mieux que d'être déçue de manière aussi infantile au sujet d'une petite chose, et vous vous en sentez donc coupable. Mais il est essentiel que vous entraîniez votre conscience dans ce sens, peu importe si les réactions sont justes ou fausses. Vous savez mieux, maintenant. Vous savez que l'immaturation ne disparaît pas simplement si vous en détournez le regard. En devenant conscient de ces nombreuses petites déceptions, vous en viendrez à voir de quelle manière vous avez réagi -- et réagissez encore intérieurement, même si maintenant vous l'observez -- et la manière dont, en tant que résultat, vous vous servez de ce qui est le plus négatif chez l'autre pour justifier votre colère. En voyant tout ceci, vous remarquerez la subjectivité personnelle et colorée dont nous avons parlé l'autre jour, et vous verrez ainsi le type spécifique d'irréalité dans lequel vous vivez.

L'objectivité et la subjectivité dont nous avons parlé la dernière fois est également une phase de la réalité par rapport à l'irréalité. Il est nécessaire que vous compreniez que votre subjectivité, et donc irréalité, est créée par vous de par votre besoin puissant et urgent de nourrir votre illusion. Ce besoin urgent d'illusion provient du courant de force de l'enfant en vous qui exige que tout soit comme il veut. Tout ceci est tellement subtil, mes amis, donc ne vous laissez pas confondre par une réaction juste superficielle. Pensez à l'endroit où se trouvent vos problèmes dans la vie; découvrez vos émotions qui y sont reliées; et ensuite essayez de trouver ce courant ou cette condition en vous. Vous les trouverez forcément, car ils doivent se trouver en vous également.

Dans la mesure où vous apprenez à abandonner ce courant de force et vous libérer d'une grande tension intérieure, vous serez libre de recevoir quelque chose. Peut être qu'elle n'aura pas moins de valeur que ce que vous aviez imaginé, peut être qu'elle aura plus de valeur, même si elle n'aura pas été obtenue aussi rapidement que l'enfant en vous le voulait. En fait, lorsque vous l'obtenez, l'étendue de sa valeur dépendra en grande partie de votre conscience grandissante dans ce domaine.

En progressant dans cette direction particulière sur ce chemin, vous verrez également que quand vous n'obtenez pas ce que vous voulez (et vous ne l'aurez pas tout le temps), cela ne vous occasionnera plus autant de détresse et de désespoir qu'auparavant. Mais, comme je l'ai dit, il faut d'abord devenir conscient qu'en n'obtenant pas ce que vous voulez, que ce soit pour des choses extérieures ou en rapport avec les réactions des autres face à vous, vous avez ressenti de la déception. Et il faut que vous voyiez ce que cette déception inconsciente vous faisait faire. Ce n'est qu'alors que vous pouvez abandonner ce courant de force, abandonnant ainsi les illusions forcées, vous libérant ainsi pour recevoir de la vraie valeur, ou, si vous ne la recevez pas, découvrir que ce n'est pas aussi tragique que le pense l'enfant en vous.

Ici la difficulté est que vous serez tout à fait d'accord intellectuellement avec ce que je dis. Et parce que vous êtes d'accord, vous prenez le risque de négliger l'urgence de vos émotions fort contradictoires telles qu'elles se manifestent intérieurement et pas nécessairement toujours extérieurement. Il est suffisant qu'elles existent intérieurement.

Dans cette situation difficile, vous avez une image irréaliste des autres puisque vous êtes tenté d'augmenter leur valeur s'ils vous font plaisir et de diminuer leur valeur si ce n'est pas le cas. L'image que vous avez d'eux n'est pas irréaliste parce que ce sur quoi vous mettez l'accent dans chaque humeur spécifique serait nécessairement faux. Elle est irréaliste parce que, dans chaque cas spécifique, la coloration générale dans laquelle vous percevez la personne entière est corrompue et inégale. Quand vous voyez le bon chez l'autre, partiellement à cause de raisons subjectives, il se peut que vous voyiez ce qui est vraiment bon en lui. D'autre part, quand vous voyez ce qui est mauvais, il se peut que vous voyiez ce qui est vraiment mauvais chez lui. Mais dans les deux cas, soit vous ressentirez la personne comme bonne, soit vous la ressentirez comme mauvaise.

Vous avez également une idée irréaliste de l'importance que les réactions des autres ou des incidents ont pour vous. A nouveau, vous savez mieux dans votre intellect, mais émotionnellement, en ce moment, cet incident a pour vous une importance disproportionnée.

Vous ne voyez donc la réalité ni par rapport à la qualité des gens, ni par rapport à la qualité des événements. Et vous êtes surtout dans l'irréalité parce que votre concept de la qualité du temps est faux quand vos émotions infantiles sont impliquées sans que vous n'en soyez conscient.

L'enfant en vous ressent ce qui se passe en ce moment particulier comme ayant une importance excessive. Il ne voit pas son caractère passager. Il ne perçoit pas sa qualité générale, il ne connaît que la souffrance ou le plaisir du moment, oubliant que dans un avenir relativement proche ces émotions du moment fortement ressenties auront perdu leur impact. Pour toute votre connaissance intellectuelle, dans ce domaine, vos émotions réagissent encore de manière infantile. Quelque chose de déplaisant vous arrive maintenant, et vous serez dans un état d'esprit déprimé même si vous savez parfaitement que dans peu de temps, vous ne penserez même plus à cet affront ou cette désillusion. C'est l'enfant en vous qui réagit à l'instant presque comme le ferait un animal. Il ne connaît pas de passé, pas de futur et manque donc de jugement pour évaluer l'événement dans sa signification véritable, ou autrement dit, quant à sa valeur réelle.

J'utilise souvent l'expression "vivre dans le présent". Comme dans toute chose, il y a une bonne et une mauvaise façon de faire ceci également. Si vous regardez quelques mois en arrière vers une situation où dans votre humeur la vie vous semblait complètement désespérée et que vous observez votre vie maintenant, seulement quelques mois plus tard, vous êtes en meilleure position pour juger à quel point cette humeur était irréaliste. Peut-être que vous êtes à nouveau déprimé désespérément, mais il est tout à fait possible que la raison soit différente maintenant. Dans tous les cas, ce qui vous a totalement écrasé il y a peu de temps seulement, n'a plus cet effet maintenant -- et c'est une bonne démonstration de ce que je veux dire par évaluation irréaliste dans le temps, ou de la qualité des événements par rapport à la permanence, qui est une facette du temps.

La mauvaise façon de vivre dans le maintenant vient de l'enfant en vous qui exagère l'importance du moment. Même les vraies tragédies qui arrivent à tous les êtres humains au cours d'une vie, observées rétrospectivement, seront ressenties tout à fait différemment qu'au moment où elles sont arrivées. L'expression "le temps guérit toutes les blessures" est valable quand il devient clair qu'avec seulement un peu de distance face à son implication personnelle, une vision plus réaliste ou véridique de la qualité de l'événement ou de son importance peut émerger.

Ainsi la personne qui s'approche de la réalité intérieure, grâce à une âme qui mûrit, qui est prête à rencontrer la vie, qui n'a pas peur d'aimer, qui n'a pas peur d'abandonner le puissant courant d'obstination, ressentira même les tragédies avec un impact différent que ne le ferait une âme immature. C'est là le véritable détachement, qui peut seulement être gagné par la maturation de vos émotions, dans le sens où la vie et l'amour ne sont plus en danger puisque les affronts personnels perdent de leur importance. Le véritable détachement ne peut jamais être

gagné en surimposant par la force des concepts corrects par-dessus des peurs infantiles et illusives qui continuent à suppurer dans votre esprit subconscient. Une telle âme mature ressentira, bien sûr, l'impact momentané d'une tragédie avec toute sa peine, avec toute son importance relative, mais percevra en même temps son caractère passager et évaluera également l'événement de manière authentique, non seulement dans l'intellect mais aussi dans sa signification générale et son importance relative. Dans l'expérience personnelle, l'épreuve ne sera donc pas aussi grande.

La notion selon laquelle l'enfant en vous expérimente les événements de la vie dans des impressions illusives d'exagération, de blanc et noir, engendre un autre conflit. Il s'agit de la tendance universelle de la dramatisation de soi, qui, à nouveau, est présente dans une certaine mesure chez tous les êtres humains. Il y a, bien sûr, ceux chez qui c'est évident. Mais il y a en a également chez qui ce n'est pas si visible du tout. Chez ces derniers, elle est tellement plus difficile à trouver, puisque la tendance est cachée, tellement bien camouflée, et rationalisée par des raisonnements extérieurs corrects ou corrects en apparence. La seule manière de trouver cette tendance est à nouveau d'analyser vos humeurs, vos émotions, ce qu'elles disent et pourquoi. Il se peut que vous trouviez, par exemple, qu'un petit encouragement, un petit compliment peut soulever votre esprit à des hauteurs de joie déraisonnables ou de gratification au-delà de toute proportion par rapport à sa véritable valeur. Et constatez la manière dont une toute petite critique, réelle, imaginée ou supposée peut gâcher votre journée. Cette attitude de blanc ou noir fait que vous vous dramatisez. Non seulement vous hyper-dramatisez le monde autour de vous dans la manière dont il est en relation avec vous, mais vous l'encouragez délibérément, même si vous le faites de manière inconsciente et pour une très bonne raison, mes amis. Puisque l'enfant en vous crie constamment pour recevoir de l'attention, il se sert de la dramatisation, soit de manière ouverte, ou subtilement, comme moyen de forcer les autres à se conformer à ses désirs. Je répète, ceci ne se fait pas nécessairement par des actions extérieures. Il arrive bien plus souvent que les réactions intérieures fonctionnent de cette manière, et que vous vous sentez d'autant plus frustré parce que vous n'osez pas agir dessus. Vous forcez ainsi le monde autour de vous en fantasme seulement. Vous construisez une forme d'irréalité à partir d'un principe irréal.

Il se peut que vous pensiez que cela n'a pas d'importance dans sa manifestation positive, en disant "si je suis fou de joie au sujet d'une petite chose, cela n'est-il pas positif?". Non, parce que si la joie est irréaliste, la désillusion sera d'autant plus écrasante. Vous devez donc apprendre à faire la distinction entre le réel et l'irréal dans ce domaine comme dans tout autre domaine. Cela ne veut pas dire que vous devez forcer la joie à partir. Soyez content, mais regardez cette joie avec un peu de détachement, de la même manière que vous devriez regarder les humeurs dépressives et d'autres aspects négatifs. Observez simplement l'enfant en vous qui est à l'œuvre. Vous ne pouvez pas le forcer à partir, même après avoir pleinement reconnu son existence.

En rapport avec le côté négatif de la dramatisation de soi, je dirais que vous construisez votre situation de manière telle qu'elle semble grave, essayant ainsi de forcer les autres à avoir de la sympathie pour vous, de faire attention à vous, d'exécuter votre volonté ou de se mettre de votre côté contre ceux qui n'y sont pas.

Tout ceci peut se faire de manière tellement subtile, et il faut à nouveau une totale honnêteté face à soi-même pour reconnaître les émotions dans ce domaine. Même si vous arrivez à ne pas le montrer, la voix existe toujours tout au fond de vous qui dit: "pauvre petit moi, regardez-moi maintenant, comme je souffre, comme je suis traité injustement, comme tout est absolument misérable". Ou à l'inverse, "regardez comme je suis mauvais(e), en reconnaissant ma méchanceté, je vous montre à quel point je suis honnête pour que vous me donniez l'admiration que je veux." Cette dramatisation peut prendre plusieurs formes, mais il s'agit toujours d'une forme d'exagération pour augmenter l'importance de soi que ce soit ouvertement ou de manière cachée.

Cela sera de grande valeur pour vous tous, mes amis, qui travaillez sur ce chemin, de trouver cet aspect particulier de votre monde d'illusion -- où, comment et de quelle manière vous vous dramatisez et dans quel but vous le faites et ce qui se cache derrière. Ensuite demandez à vos émotions: "quel est l'objectif?" Est-ce que je crois vraiment que c'est si grave?" Pour commencer, la difficulté est que neuf fois sur dix vous n'êtes même pas conscient d'être déprimé, sans parler de la raison pour laquelle vous l'êtes. Vous devez donc commencer par questionner ce que vous ressentez vraiment, chaque jour. Ensuite vous pouvez aller plus en profondeur pour découvrir le pourquoi. Si la dépression ne peut pas être cachée, dans la plupart des cas vous cherchez et trouvez des raisons plus acceptables, ou il se peut même que vous disiez, "Je ne sais pas pourquoi je suis déprimé". Mais si vous cherchez avec soin, vous trouverez toujours un affront personnel, quelque chose qui ne s'est pas passé selon votre volonté, quelque chose que l'enfant en vous considère comme une déception.

Comment l'absence de ce courant de force vous emmène-t-il dans la réalité et donc dans un état plus sécuritaire de bonheur et de sérénité? Si ce courant de force est absent, vous expérimenterez forcément -- pourvu que vous soyez sûr de vous -- que la désapprobation, si elle existe réellement, n'est qu'une souffrance illusoire. Et vous ne pouvez pas être sûr de vous tant qu'il y a l'enfant en vous avec toute son égocentricité, tout son égoïsme, toute sa partialité, et toutes ses exigences injustes. Vous vous trouvez donc dans un cercle vicieux. La désapprobation touche une corde en vous, parce que quelque chose en vous sait que tout au fond, peu importe à quel point la critique est injustifiée dans ce cas précis, vous vous critiquez pour votre manque de courage à aider l'enfant en vous à mûrir. Dans la mesure où vous vous concentrez davantage sur ce processus de maturation et moins sur les aspects négatifs de l'enfant, vous gagnez en force, en certitude, en concepts clairs et réalistes sur lesquels, à l'intérieur de vous, vous pouvez compter. En gagnant ce respect de soi, vous deviendrez de moins en moins dépendant de l'approbation des autres. Si cette dépendance se manifeste encore de temps en temps, vous pourrez examiner s'il n'y a pas une graine de vérité même si l'autre n'a pas tout saisi. Au moment où vous trouvez cette graine, la désapprobation justifiée ou injustifiée ne constituera plus une souffrance. Avec cette attitude, vous n'aurez pas peur de la critique ou de la désapprobation; votre courant de force se dissoudra.

Si ce n'est pas de la désapprobation, mais un franc besoin d'être aimé, et que cet amour n'est pas là, il se peut que vous soyez un peu triste, mais votre vie n'en dépendra pas. Vous en arriverez à voir que le fait de ne pas être aimé autant que vous le désirez est la conséquence de vos propres problèmes: l'incapacité d'aimer et

la peur de l'amour. Vous reconnaîtrez également que pendant longtemps l'enfant qui grandit continue à produire de l'hostilité et de l'agressivité de manière subtile en vivant un affront. De plus, vous verrez que ces émanations contribuent grandement à la réaction négative de l'autre personne. Ces prises de conscience vous libéreront et vous aideront à faire avancer le processus de maturation.

Une fois enlevé le courant de force, vous verrez tout cela. Ce qui était donc une souffrance cessera d'en être une. Ce qui de temps en temps peut vraiment être une déception ne portera plus autant de désespoir qu'auparavant. Vous aurez ainsi gagné une vraie prise de conscience et donc la liberté que seule peut apporter l'approche de la réalité.

Quand une relation entre deux personnes n'est pas claire, il arrive si souvent que dans vos rêveries, vous créez des situations telles que vous aimeriez qu'elles soient. Ceci se passe même dans des relations de longue date. Vous "rêvez" constamment à comment cela devrait être. Il est dit qu'il s'agit d'une fuite de la réalité. La réalité est trop morne à endurer et vous vous créez donc un monde plus agréable. C'est vrai, mais il y a plus que cela. Ceci fait en soi également partie d'un cercle vicieux. La réalité est morne à cause de l'importance illusoire placée sur ce courant de force, à cause du besoin exagéré que tout le monde approuve de vous. C'est cela qui rend la réalité tellement insupportable que vous vous échappez dans un monde illusoire. Ceci se fait en concoctant des situations de fantasme dans vos rêveries. Plus vous fabriquez ces situations de rêverie, plus vous tournez dans ce cercle vicieux sans fin. Car, comment la réalité pourrait-elle jamais rentrer dans cette image? C'est impossible. Donc quoi qu'il se passe, même sous des auspices tout à fait favorables, cela doit forcément vous décevoir, car une partie de votre monde infantile illusoire est le désir de gratification instantanée, le manque total de patience. Si la patience n'est pas là, chaque petit signe qui indique que la situation préfabriquée n'est pas reproduite, créera de la désillusion et donc de l'hostilité. Comme je l'ai dit, cette hostilité affecte forcément l'autre, même si les deux n'en sont pas conscients. Et ainsi vous sabotez, vous gênez, vous détruisez chaque situation favorable qui pourrait venir vers vous.

Sans le courant de force, vous n'aurez pas besoin de rêvasser à des situations figées. Vous serez donc flexible, ferez face à ce qui est et vous ne serez pas déçu si la situation est différente de ce que vos rêveries ont tissé pour vous. Vous ne créez donc pas d'hostilité en vous. Et l'autre personne ressentira donc votre ouverture dans ce domaine, et une situation de réalité libre et spontanée peut alors grandir petit à petit.

Mes très chers amis, il est d'une importance capitale pour vous de trouver, de détecter et de changer tout ceci. Cela s'applique à toutes les relations humaines. Et cela s'applique à toute votre vie intérieure et donc également, en fin de compte, à votre vie extérieure.

Si vous comprenez vraiment la signification profonde de ces mots, vous comprendrez peut être et expérimenterez quelque peu ce que le terme réalité signifie vraiment. Il signifie d'être libre de peur et donc un plus grand bonheur, une plus grande sécurité. Ceci ne peut être que si la maturité émotionnelle existe. La maturité émotionnelle est à son tour l'état d'être prêt à et capable d'aimer. La réalité et la capacité d'aimer sont donc directement connectées. Nous savons également que

l'existence du courant de force réduit votre capacité d'aimer. Il faut que cela soit tout à fait clair pour vous en théorie, comme dans la manière dont cela se manifeste en vous personnellement et spécifiquement. Trouvez la manière dont votre peur d'aimer vous fait vous retirer et à quel point vous vous en sentez coupable tout au fond de vous. Trouvez également que vous devez forcer les autres à vous aimer pour racheter cette culpabilité comme si c'était une confirmation que la voix cachée de votre culpabilité avait tort. Trouvez le vide qui existe en vous à cause de votre manque de volonté d'aimer, que vous voulez compenser en obligeant les autres à vous aimer. Pour toutes ces raisons, le courant de force fonctionne en puissance, fût-ce de manière déviée et cachée. Au cours de ce travail à venir, une fois que vous aurez reconnu toutes ces émotions et réactions, vous gagnerez une plus grande conscience; vous comprendrez beaucoup mieux ce dont je parle ici. Nous parlerons ensuite du concept mature de l'amour, autour duquel il existe tant de confusion, si peu de clarté, et seulement des concepts spirituels très généraux que la plupart d'entre vous ne savent pas appliquer à votre vie émotionnelle et intérieure personnelles.

Sans le courant de force, vous permettez à l'autre de ressentir librement ce qu'il souhaite à votre sujet. Et ceci s'approche de l'amour mature bien plus que tous les autres mécanismes de dramatisation de votre importance. Ainsi vous ne devrez pas fabriquer des situations imaginées. Ainsi vous ne serez pas rigide dans vos attentes et vous ne serez pas déçu si les choses tournent autrement que vous vous y attendiez. Vous n'aurez alors aucune hostilité ou ressentiment cachés parce qu'il n'y aura pas de déception. Dans un tel état d'esprit, vous donnerez plus aux autres. Ce don ne prendra pas toujours la même forme. Dans certains cas, il s'agira simplement d'une démonstration d'affection même si votre volonté n'a pas été faite. Vous donnerez une liberté à l'autre que vous n'auriez jamais pu lui donner tant que ces conditions distordues étaient en vigueur. En donnant de la liberté, vous donnez du respect humain fondamental, que votre volonté soit faite ou non. Et ainsi le cercle bénin continue. Dans une telle liberté intérieure -- la liberté que vous avez et donc la liberté que vous donnez -- vous pouvez percevoir la réalité. C'est alors que la situation réelle est expérimentée, plutôt que la situation imaginée et exigée avec force, et vous vivez cette situation réelle de manière plus profonde et plus pleine de sens.

Les situations préconçues, imaginées, telles que fabriquées dans des rêveries, sont le produit du courant de force et de l'égoïsme. C'est seulement quand vous en êtes libéré que vous pouvez avoir la vision et la compréhension de la vérité, telle qu'elle s'applique à vous et autour de vous à tout moment donné. A cause du manque de compréhension totale de la signification de certaines de vos émotions, il existe en vous des confusions au sujet de certains concepts. En rapport avec ce sujet, la confusion la plus répandue porte sur la signification de l'amour mature. Même si nous en avons touché quelques points dans cette conférence et dans des conférences précédentes, nous allons y plonger plus en profondeur afin d'éliminer la peur déraisonnable que vous en avez.

Pour le moment, je n'en dirai que ceci. Souvent vous peinez sous la conception erronée que l'amour véritable signifie abandonner votre respect de soi et votre dignité. Vous pensez que vous devez céder à la partie la plus égoïste de la nature de l'autre. Naturellement, vous vous rebellez contre cela. Mais votre

conception erronée supplémentaire est que le remède se trouve dans le fait de vous retirer de l'amour complètement. Vous fluctuez donc entre ces deux extrêmes. Soit vous êtes soumis, et vous sentez que c'est malsain pour toutes les personnes concernées et n'est pas plus en rapport avec l'amour que l'extrême opposé; soit vous vous retirez dans une coquille dans laquelle non seulement vous vous sentez seul et insatisfait, mais où vous endurez constamment la voix tenace et lancinante de votre conscience supérieure qui vous exhorte à ne pas le faire. Mais vous ne pouvez écouter cette voix parce que votre concept est confus, même en pensée, sans parler de vos émotions. Nous discuterons de ce sujet en plus grande profondeur à un autre moment, non pas du point de vue des idéaux que vous ne pouvez pas atteindre pour le moment, mais plutôt à partir d'un point de vue plus "pratique". Nous verrons où et comment vous déviez à partir d'une peur déraisonnable basée sur des conceptions erronées. Nous comparerons alors le concept juste qui s'applique à vos déviations.

Pour tirer un véritable bénéfice de tous mes mots, il faut que vous expérimentiez vos émotions et que vous en compreniez le langage. Je ne peux suffisamment le répéter. En ce faisant, vous deviendrez plus serein, moins sujet à des fluctuations, et comme résultat vos émotions seront plus alignées sur la réalité. Ce n'est qu'ainsi que vous pouvez lentement arriver à voir et à ressentir de cette manière qui ne peut être traduite en mots ce que la réalité absolue signifie vraiment et pourquoi le monde du plan terrestre est illusoire. Tant que ce ne sont que des mots que vous entendez, tant que vous ne découvrez pas là où vous êtes dans l'irréalité, ce terme ne signifiera rien pour vous. Ce n'est qu'en observant et en étant donc capable d'éliminer votre irréalité que vous pouvez lentement vous approcher de la porte à travers laquelle vous pouvez appréhender, de temps en temps, un sens de ce qu'est vraiment la réalité absolue, cosmique et spirituelle.

Qu'est-ce que l'intelligence peut être d'autre que la réalité? Certaines personnes possèdent une grande intelligence -- et là où elle fonctionne, elles se trouvent dans une sorte de réalité. Là où ce n'est pas le cas, elles sont submergées dans leurs confusions et donc éloignées de la réalité. La difficulté chez les personnes intelligentes est dans une large mesure, qu'elles ne se rendent pas compte de là où ce n'est pas le cas. Mais alors, une personne qui n'a que peu d'intelligence est également inconsciente de son manque de réalité. Par la même enseigne, la santé mentale et émotionnelle est la réalité. Dans la mesure où vous n'êtes pas sain, vous n'êtes pas non plus dans la réalité. Vous ne voyez pas la vérité.

Nous avons parlé du terme "vivre dans le présent". J'ai dit que ceci peut se faire de manière fausse, infantile, malsaine comme de manière mature et constructive. La dernière vous apportera de la paix et de l'harmonie, de la sécurité, et une pleine expérience de vie telle que vous ne pouvez vous imaginer. Vivre dans le présent, de la bonne manière, signifie une conscience complète du moment, de sa signification, de sa vérité. Ce n'est qu'en se mettant à l'écoute de ce qui est, plutôt qu'en souhaitant ce qui pourrait ou devrait être. En d'autres mots, les situations rigideusement construites et imaginées qui empêchent la réalité, empêchent également votre pleine expérience de ce que la vie peut vraiment vous offrir, ou de vivre dans le présent. Si vous vivez dans le présent, il n'y a pas de rêveries de ce genre. Il n'y a pas de situations préfabriquées. Vous vibrez donc de manière flexible et vivez avec le moment même, si parfois le moment est difficile ou terne. Vous êtes complètement là dans le moment! Ici! Maintenant!

Les exercices de concentration dont j'ai parlé il y a quelque temps sont une aide extérieure de valeur, s'ajoutant aux conditions d'analyse pour changer les concepts qui ne sont pas en accord avec la vérité ou la réalité. Ce pas supplémentaire constitue une grande aide, pourvu qu'il ne soit pas fait à la place du travail intérieur. Si vous vous souvenez de ce que j'ai dit, vous verrez très clairement qu'il s'agit d'une autre approche à vivre dans le présent. Je vous ai dit de vous concentrer sur un état d'absence de pensées (par différentes méthodes qui peuvent être utilisées), mais non pas l'absence de pensées en laissant s'envoler vos pensées dans un brouillard de vagues pensées d'arrière-plan, ou de fuite, mais plutôt en étant très présent. L'absence de pensées en étant présent, à l'intérieur de vous plutôt que loin de vous, est une chose difficile à apprendre. Le fait qu'elle soit si difficile démontre à quel point vous vivez peu dans le présent, à quel point vous êtes éloigné de la réalité du moment. C'est dans la mesure où vous vivez dans la réalité, que vous serez capable de rester avec vous, vous observant pendant que vous ne pensez pas. Bien sûr, il est possible que des personnes atteignent un degré relativement élevé d'efficacité dans ces exercices par simple discipline, alors qu'elles négligent de trouver leurs obstructions intérieures. Dans ce cas, une telle compétence aura certainement le bénéfice de les rendre plus aptes à fonctionner là où elles sont déjà libres, mais la discipline seule n'éliminera pas les domaines d'obstruction. Dans ces domaines, la confusion et l'irréalité persisteront et empêcheront donc leur pleine expérience de vie, la pleine manifestation de leurs capacités et de leur créativité. Voici pourquoi les deux approches sont favorables. Alors que la recherche intérieure et le changement sont indispensables et peuvent vous amener au but sans l'aide extérieure de tels exercices, ces derniers seront un ajout favorable. Ceci doit être bien compris.

La difficulté que vous rencontrez dans ces exercices ne devrait pas vous décourager ou vous dissuader. Si vous persistez et persévérez, vous finirez par réussir, ne fût-ce que pendant quelques instants. Ce sera un bon début. Les effets que cela aura sur vous auront bien plus de valeur que vous ne vous rendez compte pour le moment, pourvu que vous fassiez les exercices conjointement à l'autre type de travail que nous faisons.

J'aimerais vous donner quelques autres conseils au sujet de ces exercices de concentration. Malheureusement, je dois observer que mes amis ne les font pas comme il conviendrait de le faire. Vous avez tous été un peu négligents dans ce domaine, et c'est dommage. Permettez-moi donc de vous donner quelques autres suggestions avec lesquelles certains d'entre vous auriez peut être plus facile à réussir. Beaucoup de personnes doivent essayer différentes approches jusqu'à ce qu'elles trouvent celle qui leur convient le mieux. Quand vous vous asseyez pour quelques minutes de cette pratique, observez en premier lieu votre humeur. Voyez si vous êtes impatient ou pressé. Ensuite, posez-vous la question: "Vers où est-ce que je cours. Qu'est-ce que je pense rater en consacrant quelques minutes à ces exercices?" Observez l'irréalité de cette hâte. Il y a un sentiment en vous selon lequel ce serait une perte de temps. Ensuite commencez à considérer la quantité disproportionnée de temps que vous gaspillez vraiment à rêvasser sous une forme ou l'autre ou à vous laisser flotter sur des pensées dont vous n'êtes qu'à moitié conscient. Mais quand il s'agit de vous asseoir pendant cinq minutes environ, votre émotion vous dit: "Ceci est une perte de temps"; autrement vous ne seriez pas si

pressé. Alors vous avez toutes sortes d'autres choses à faire qui sont plus importantes. Rendez-vous compte de l'illusion absurde de cette émotion. En observant cette attitude et cette humeur, en gagnant un peu de distance par rapport à elles, une certaine quantité de paix et de détente s'empareront de vous par le simple fait que vous y réfléchissez intelligemment.

La prochaine chose que vous pouvez faire, en étant complètement détendu dans le corps et dans l'esprit, est de fermer vos yeux et de vous voir tel que vous êtes assis là. Concentrez-vous comme si vous étiez à l'extérieur de vous, ou comme si quelqu'un d'autre vous voyait assis là tel que vous l'êtes maintenant, vos habits, votre posture, l'expression de votre visage. Ce n'est pas de l'égocentricité et n'y mène pas non plus, mes amis. Cela ne fait que mener à une observation de soi détachée, vue d'une autre approche. Ce faisant, vous trouverez sans aucun doute que vous devenez plus calme. En vous observant de la sorte, vous pouvez découvrir certaines expressions faciales que vous n'auriez pas remarquées autrement. Vous pouvez par exemple ressentir que votre bouche tire vers le bas ou que vos épaules pendent ou que vous les redressez avec force de manière artificielle et non détendue. Observez tout cela comme vous observeriez une autre personne de près. Vous ne devez pas le faire longtemps. Ensuite essayez de faire un des exercices que j'ai mentionnés précédemment. Ou essayez celui-ci, qui est un peu plus avancé, mais que certains peuvent même trouver plus facile que les précédents. Observez-vous pendant que vous ne pensez pas. Montez la garde pour les pensées qui viendront. C'est un des meilleurs moyens pour empêcher les pensées d'arrière-plan de vous éloigner de l'ici et maintenant. Vous pouvez presque vous sentir prêt, montant la garde devant à un seuil. Si vous y arrivez, ne fût-ce que pendant une demie minute, cela aura un effet merveilleux sur vous.

Si après quelques secondes, la chaîne est rompue, ce n'est pas grave. Ne vous impatientez pas. Recommencez, observez à nouveau votre état d'absence de pensées. Observez le vide qui est là. Plus vous réussissez, plus vous verrez que vous serez dans le moment présent, conscient du moment, dans cette réalité particulière, et non pas dans un brouillard de vagues pensées qui flottent et qui souvent n'ont aucune pertinence, ni dans un monde de rêves construits. En flottant vers l'irréalité du processus de pensée incontrôlé, vous n'êtes pas dans une pleine conscience de soi et du moment, et donc dans l'irréalité. Les pensées d'arrière-plan avec lesquelles vous vous laissez flotter, s'éloignent toujours de vous, comme vous l'observerez certainement.

Après avoir réussi cet exercice, ne fût-ce qu'un bref instant, c'est une merveilleuse opportunité de faire une prière ou une méditation et de donner des instructions à votre subconscient. Car alors vous êtes pleinement ouvert, réceptif et vivant. Vous serez mieux capable de formuler vos pensées, en pensant à ce dont vous avez besoin dans la phase actuelle de votre développement. Quand vous vous sentez confus ou incertain dans votre vie au sujet de quelque chose que vous avez découvert récemment, quand vous n'avez pas de clarté au sujet de quelque chose qui vous inquiète, c'est le meilleur moment de clairement poser votre question, votre confusion, votre manque de clarté. C'est toujours le premier pas vers l'obtention d'une clarification nécessaire. A un tel moment, vous pouvez également exprimer votre totale volonté et intention de mettre de côté toute résistance contre le fait de vous faire face et de changer là où c'est nécessaire. C'est le moment où vous pouvez

au mieux observer la réaction de votre subconscient quand vous prononcez une telle instruction dans ce sens -- ou demandez de l'aide à Dieu. A quel point votre subconscient coopère-t-il? Il le fait, si vous ressentez le désir sans réserve de faire face à tout ce qui est en vous. Si vous êtes mal à l'aise et anxieux, si vous souhaitez limiter une telle prise de conscience, vous savez que l'enfant en vous résiste -- et vous devriez savoir que ceci est nocif pour vous et va à l'encontre de votre meilleur intérêt.

Vous pouvez également prononcer de telles instructions ou intentions dans des pensées d'avant-plan claires et concises à chaque fois que vous ressentez que vous ne pouvez plus "monter la garde". Chaque fois que vos pensées veulent s'envoler loin de vous dans ce vague brouillard, c'est le moment de vous attraper. Il est alors plus facile de penser de manière constructive avec des pensées d'avant-plan délibérées et valables plutôt que de recommencer à ne penser à rien. Ceci peut reprendre plus facilement après avoir fait appel à quelques pensées d'avant-plan constructives, délibérées et concises.

En procédant sur ce chemin dans la direction spécifique vers laquelle je vous guide maintenant, à partir des deux approches qui vous sont montrées, vous arriverez à un point où non seulement vous vous libérerez des tensions et des peurs, de grand nombre de poids inutiles, mais vous deviendrez également beaucoup plus vivant à chaque instant. Vos réactions seront plus spontanées, plus saines; votre intuition sera plus fiable.

Je suis sûr qu'il y aura beaucoup de questions par rapport à ce sujet. Pensez-y de manière à ce que nous puissions y travailler ensemble. Je sais que ce n'est pas un sujet facile. Il est insaisissable pour ceux qui n'ont pas encore rencontré ces émotions dans leur travail. Pour eux, ces mots devraient être une direction dans laquelle chercher à partir de maintenant. Si vous n'êtes pas bloqué, vous réussirez et vous ferez ressortir de nombreuses facettes que vous comprendrez maintenant sous un nouveau jour. Je peux le dire de cette manière: le processus naturel de votre travail mettra en lumière justement les facteurs que j'ai décrits ici, et mes mots aideront à vous donner de la clarté. Mais vous ne pouvez jamais vous essayer à un certain processus de travail par la force. Si votre recherche procède de manière organique, elle mettra en lumière tout ce qui doit être abordé à chacune des phases. Tout ce que j'ai dit aujourd'hui et dans les conférences récentes peut représenter de la matière pour de nombreux mois de travail. Essayez de vous en servir ainsi, et vous gagnerez en liberté.

Les bénédictions de Dieu, mes très chers, pour chacun d'entre vous. Que la force et les bénédictions qui vous sont données vous aident à vous approcher de la réalité. Soyez en paix, soyez en Dieu!

*Conférence n°71 par Eva Pierrakos le 14 octobre 1960 (version non éditée).*

*Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Reality and Illusion".*

*Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 02/04/2010.*

© Pathwork Foundation