



Conférence du Guide n°77  
6 janvier 1961

## LA CONFIANCE EN SOI – SA VÉRITABLE ORIGINE ET CE QUI L'EMPÊCHE

Salutations, mes très chers amis. J'apporte des bénédictions pour chacun d'entre vous. Cette heure est bénie.

Le sujet de ce soir portera sur la confiance en soi. Qu'est-ce que la confiance en soi ? Lorsque votre être réel, votre soi réel, votre nature intuitive se manifeste, il n'y a aucune incertitude en vous, aucun doute quant à votre réaction ou action juste et aucune hésitation. Votre réaction instantanée et spontanée est de nature telle que vous savez au fond de vous, de bout en bout que « C'est juste, c'est ainsi ». Cela vous est arrivé à tous, au moins occasionnellement. Dans certaines circonstances, votre être réel a pu s'exprimer et se manifester sans être entravé par les couches perturbatrices qui recouvrent habituellement votre soi réel. Quelle qu'ait été l'événement, vous avez été à la hauteur. Vous y avez fait face de la seule manière possible et vous saviez, du début à la fin, sans l'ombre d'un doute, qu'il en était ainsi.

L'être humain vraiment sain et mature réagit presque toujours ainsi. Lorsque cela se produit, une véritable confiance en soi s'installe automatiquement. Car ce n'est que lorsque votre nature intuitive vous guide et vous dirige que vous pouvez vous faire confiance. De cette partie de votre être, vous n'avez rien à craindre; des superpositions d'erreurs, des illusions et des contraintes, si. Car elles ne peuvent que vous conduire à davantage d'illusion et d'erreur et donc à l'agitation.

Le but ultime de ce travail de recherche sur soi est de vous libérer de ces couches superposées afin que votre soi réel puisse prendre les rênes et gouverner votre vie. Il est donc facile de constater que vos conflits, vos images, vos idées fausses et vos problèmes intérieurs empêchent votre soi réel de se manifester. Cependant, nous allons être un peu plus précis à ce sujet. À ce stade, nous devons comprendre clairement quelle est la cause fondamentale de tous ces problèmes intérieurs, déviations, conflits et illusions.

Cependant, permettez-moi de dire d'abord ceci. Au cours du travail que vous faites, vous vous êtes souvent demandé : « Où est mon vrai moi ? Qu'est-ce que c'est ? ». Et vous pensez à ce soi réel comme s'il s'agissait de quelque-chose de lointain et d'éloigné qui ne peut se manifester qu'après l'avoir cherché dans des lieux lointains (en vous-même, bien sûr). C'est un mystère pour vous, vous êtes

légèrement impressionné et vous imaginez en quelque sorte que ce soi réel, une fois qu'il aura évolué, est quelque-chose de tout à fait étrange et nouveau. C'est pourquoi vous le craignez un tout petit peu. Mais rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Vous connaissez votre vrai moi. Il n'est pas loin. Vous n'avez rien à craindre de lui. En fait, il est tout près, juste sous votre nez, pour ainsi dire; seulement, la plupart du temps, vous ne vous en rendez pas compte. Vous ne l'utilisez pas et préférez exprimer cet autre moi auquel vous vous êtes habitué, mais qui n'est pourtant pas le vrai vous. Il est constitué de pulsions et d'impulsions compulsives que vous pensez inconsciemment devoir exprimer pour être heureux, ou simplement pour survivre. Tout ce qui provient de ce niveau n'exprime pas vos véritables émotions. Vos vrais sentiments viennent de votre vrai soi qui est tout près, juste en-dessous de ce modèle de comportement émotionnel tendu et compulsif qui est le vôtre. Une fois que vous cesserez de croire, comme vous le faites inconsciemment maintenant, que cette pulsion compulsive, quelle que soit sa direction, est une nécessité pour la survie de l'humanité, que vous cesserez donc d'utiliser ces courants et utiliserez plutôt vos véritables émotions, alors votre nature intuitive ne pourra qu'émerger.

Après avoir effectué un travail constructif et acquis des connaissances significatives, vous allez certainement prendre conscience de ce courant compulsif et le ressentir distinctement, presque comme une substance étrangère séparée en vous. Vous comprendrez alors que toutes vos conclusions et images erronées sont le produit de ce courant de base que j'ai également appelé le courant de force. Ce courant de force, à son tour, est basé sur une incompréhension fondamentale de la vie.

Afin d'avoir une vue d'ensemble complète de ce sujet dans ce contexte particulier, il est nécessaire que je répète certaines choses que j'ai déjà abordées dans d'autres contextes. Je tiens également à souligner que certains de mes amis ont déjà trouvé en eux ce dont je parle ici ce soir. Pour eux, mes paroles ne seront pas nouvelles, mais en même temps, elles seront particulièrement utiles pour fortifier leurs découvertes, leur donner une forme plus claire et les amener à une concentration et une conscience plus fortes. D'autres qui n'ont pas trouvé ce courant, - ou peut-être seulement de petites particules de celui-ci, et qui ne se rendent pas encore compte de l'aspect fondamental que cela représente - peuvent être aidés par ces mots pour arriver au point tant nécessaire pour obtenir la liberté, pour perdre leurs inhibitions et leurs incertitudes, et ainsi permettre à leur vrai soi d'émerger. Mais encore une fois, j'insiste sur le fait que la simple connaissance intellectuelle de ces facteurs ne suffira jamais et n'apportera jamais la liberté désirée. Tous mes amis qui travaillent vraiment sur ce chemin se rapprochent du moment où ils seront prêts à aborder ce sujet particulier - et il ne s'agit pas seulement de ceux qui ont déjà fait des découvertes substantielles dans cette direction.

Voyons maintenant quelle est l'origine de tous vos conflits et déviations ? De manière générale, nous pouvons récapituler à partir de nos précédentes conférences et dire que l'origine est votre désir d'être heureux ou d'être aimé. Pour être heureux, être aimé est une condition nécessaire et constitue donc une part importante de vos pulsions compulsives. Il existe ensuite des subdivisions, comme le désir d'être approuvé et admiré. Ce désir peut remplacer le désir d'être aimé. Il peut aussi être un facteur supplémentaire. Mais il y a aussi un deuxième aspect. L'enfant en vous s'imagine que vous ne pouvez être heureux que si votre volonté est faite. Parfois,

cela peut signifier simplement que votre volonté est d'être aimé et admiré. À d'autres moments, cela peut concerner d'autres aspects de la vie. Vous pouvez vous sentir malheureux si vos proches ont certains défauts que vous désapprouvez particulièrement, ou si leurs opinions divergent des vôtres, ou encore si on vous interdit de poursuivre un certain objectif. Tout cela se fait contre votre volonté. Il s'agit de tout désavantage objectif ou subjectif dans la vie. L'enfant en vous pense que cela empêche votre bonheur.

Alors vous grandissez depuis l'enfance avec cette conviction profondément enfuie, rarement ressentie consciemment : « Pour être heureux, il faut que ma volonté soit faite ». Tant que vous n'avez pas reconnu personnellement cette conviction cachée, vous ne pouvez pas vraiment réussir à atteindre la libération que vous désirez. Plus votre concept intellectuel et votre conviction sont ajustés à la réalité, mais entrent en conflit avec vos émotions cachées sur ce sujet, plus il sera difficile de déterrer cette idée fausse profondément enracinée. Cette idée fausse crée un courant étroit et tendu - celui que j'ai appelé le courant de force. Elle crée une lutte, une tension et une anxiété constantes. Plus vous êtes inconscient de cet aspect, plus il est puissant dans votre psyché. Inconsciemment, vous sentez qu'obtenir ce que vous voulez est une question de vie ou de mort. Ne pas l'obtenir représente l'abîme dont j'ai si souvent parlé. Ne pas obtenir ce que vous voulez signifie pour vous l'anéantissement, inconsciemment, bien sûr. Cette conviction est si forte que souvent vous ne vous permettez pas d'admettre que vous n'avez pas obtenu ce que vous vouliez. Vous recourez à toutes sortes de moyens pour prétendre que ce que vous vouliez vraiment n'est plus souhaitable pour vous. Ce n'est pas seulement de l'orgueil, c'est basé sur cette idée fausse : ne pas obtenir ce que vous voulez signifie terreur, obscurité, malheur, perte.

Simultanément, la partie consciente qui s'est développée, s'est rendue compte que vous ne pouviez pas toujours obtenir ce que vous vouliez, ce qui crée un élément de conflit supplémentaire. Par conséquent, votre psyché cherche divers moyens de surmonter la menace de ne pas obtenir ce que vous voulez, ou de ne pas être heureux - ce qui, pour vous, est identique. Mais comme ces moyens sont recherchés inconsciemment plutôt qu'à la lumière de la conscience et qu'ils sont recherchés sur base de principes totalement faux - à savoir que l'obtention de votre volonté et le bonheur sont une seule et même chose - le résultat de ces efforts inconscients pour trouver une solution est non seulement inefficace, mais il entraîne d'autres conflits dans son sillage.

D'une part, ces efforts intérieurs sont orientés vers la recherche de l'épanouissement. D'autre part, vous avez constamment peur de ne pas réussir et, inconsciemment, vous vous efforcez de trouver les moyens de vous cacher cet « échec ». C'est ainsi que s'établit un courant qui circule dans deux directions. L'une vous incite à aller de l'avant, à essayer de forcer la vie, les gens, les circonstances à se plier à votre volonté, à conquérir la réalité dans laquelle tout ne peut pas aller selon votre désir. L'homme peut essayer de le faire de différentes manières. Il choisit souvent plusieurs voies à la fois, sans se rendre compte qu'elles s'excluent mutuellement et qu'il irait à l'encontre de son objectif, même s'il était possible d'obtenir toujours ce qu'il veut. C'est pourquoi il a souvent beaucoup moins que ce que la vie lui accorderait en réalité, créant ainsi la situation absurde que les divers

moyens que l'homme emploie pour obtenir toujours ce qu'il veut, lui font obtenir moins que ce qu'il aurait sans cette lutte.

L'autre direction de ce courant est que votre peur de ne pas obtenir ce que vous voulez - ou même la conviction que vous ne l'obtiendrez jamais - vous pousse à adopter d'autres moyens qui sont si pessimiste et négatifs que vous sabotez à nouveau ce que vous pourriez normalement avoir.

Le noyau sous-jacent ainsi que les divers moyens par lesquels vous essayez de lutter contre un facteur inexistant (soit obtenir toujours ce que vous voulez, soit ne jamais l'obtenir) sont irréels. Toutes les impulsions et les pulsions que vous utilisez sont également irréelles, imaginaires, et donc totalement inefficaces et nuisibles. Ce sont les couches superposées qui recouvrent votre vrai soi. Votre soi réel ne fonctionne que dans la réalité. Il ne peut pas fonctionner ou se manifester dans un monde d'illusion qu'il a lui-même créé, dans un monde basé sur des hypothèses erronées. C'est pourquoi, chaque fois que votre nature intuitive s'est manifestée et que vous avez fait l'expérience de cette profonde et paisible certitude, à ce moment-là, vous avez dû être libéré du courant forçant.

Votre soi réel, vos sentiments réels, sont une seule et même chose que la création, Dieu, la vie, le destin, la force vitale cosmique, le courant de vie ou la réalité. Quel que soit le nom que vous lui donnez, c'est la même chose. En réalité, vous n'êtes pas malheureux si vous n'obtenez pas toujours ce que vous voulez ; vous n'êtes pas malheureux si tout le monde ne vous aime pas et ne vous admire pas; vous n'êtes pas malheureux si les autres ne sont pas toujours d'accord avec vous ou ont d'autres défauts que ceux que vous pourriez tolérer. Ce n'est pas non plus la réalité que vous ne pouvez jamais obtenir ce que vous souhaitez vraiment, que vous ne pouvez jamais être aimé et respecté, que la vie et le monde vous sont hostiles et vous empêchent de déployer le meilleur de vous-même. Vous n'avez pas à vous battre, ni à battre en retraite et à vous retirer pour éviter le danger de la vie. Vous n'avez pas à mendier, à pleurer, à vous soumettre et à vendre votre âme pour obtenir ce que vous voulez (intérieurement et de manière très cachée, c'est ce que vous faites constamment). Vous n'avez pas non plus à vous défendre contre une défaite constante (un autre fait que votre subconscient tient souvent pour acquis). Votre soi réel sait que tout cela est faux. Il regrette votre lutte totalement inutile, son caractère superflu. Il ne peut pas évoluer. Dans votre monde d'irréalité, les impulsions irréelles et fausses doivent fonctionner. Elles ne peuvent pas plus fonctionner dans la réalité que les sentiments réels ne le peuvent dans un monde d'irréalité.

Est-il alors surprenant que vous manquiez de confiance en vous ? Votre soi le plus intime sait parfaitement qu'au niveau où vous fonctionnez, vous ne pouvez pas vous faire confiance. Cette confiance serait injustifiée, car la couche superposée, basée sur la non-vérité, ne peut que vous conduire à des pseudo-solutions insatisfaisantes. Ce n'est que si vous vous libérez de cette idée que vous devez toujours obtenir ce que vous voulez pour être heureux, que vous serez libéré du courant « je veux ». Et ce n'est que lorsque ce courant aura disparu que vous pourrez fonctionner à partir du niveau qui est réel. À ce niveau, vous saurez que le bonheur peut être vôtre, mais pas toujours de la façon dont vous le voulez, ni quand

vous le voulez. En réalité, cela ne vous rend pas malheureux d'attendre et parfois d'abandonner. Ce malheur est imaginaire. C'est une illusion grossière.

Si vous êtes en harmonie avec le courant de la vie, si vous vous y abandonnez, tout ce qui se présente sur votre chemin vous fera avancer en douceur. Si vous êtes dans l'irréalité, vous ne connaissez que deux alternatives qui sont toutes deux également fausses. La première est « Je ne peux être heureux que si tout se passe comme je le veux, quand je le veux ». L'autre alternative est « Puisque j'ai vu que tant de fois, je ne peux pas obtenir ce que je veux, je ne peux jamais l'obtenir, donc je ne peux jamais être heureux ». Ainsi, vous opérez à un niveau d'illusion. Et là où il y a illusion ou non-vérité, il doit y avoir une incertitude constante, une tension constante, une anxiété, une lutte, un doute. Quelque-chose en vous ressent profondément que vous n'avez rien de sûr auquel vous accrocher. Et d'une certaine manière, vous avez raison. Tant que vous restez dans cette illusion, vous ne pouvez pas vous accrocher à la réalité qui seule est sûre, et qui ne peut que remplir votre être tout entier de sécurité. La seule forteresse sûre et sécurisée est la vérité constamment flexible du courant de vie, qui est éternellement indépendante des petits souhaits.

Si vous ne pouvez pas vous faire confiance, vous ne pouvez pas faire confiance à la vie, au monde ou à Dieu. Ainsi, mes amis, une fois que vous avez établi cette réalité intérieure en supprimant la supposition erronée et en prenant définitivement congé d'elle, vous êtes à même de vous faire confiance, et donc de faire confiance au courant de vie. Ce n'est qu'alors que vous réaliserez à quel point ce courant est juste, à quel point il correspond à ce dont vous avez besoin à chaque étape de votre vie. Vous vous abandonnez à lui en toute confiance, car il ne fait qu'un avec votre soi réel. Cela ne signifie pas une attitude fataliste et passive dans laquelle vous attendez sans jamais rien faire vous-même. Il crée automatiquement le juste équilibre entre l'activité et la passivité, de manière saine, et non comme un subterfuge et une pseudo-solution malsaine.

Ceux d'entre vous qui ont rencontré ce noyau tendu qui clame haut et fort (intérieurement) « Je veux », ressentiront ces mots. Vous en tirerez une compréhension en profondeur qui vous aidera à aller plus loin. Ils vous donneront une nouvelle perspective. Mais ceux d'entre vous qui n'ont pas encore trouvé ce noyau y parviendront tôt ou tard, à condition de persévérer dans ce travail. Vous devriez chercher dans cette direction dès maintenant. Trouvez ce courant dur, tendu, rigide et, en même temps, vacillant du « je veux ». Trouvez aussi tous les moyens auxquels vous avez recours, soit pour l'obtenir, soit pour vous « protéger » de l'angoisse de ne pas l'obtenir.

J'ai souvent mentionné certaines attitudes intérieures que je vais répéter maintenant, ou du moins certaines d'entre elles, à ce propos. Mais jusqu'à présent, vous n'avez peut-être pas compris avec suffisamment de clarté que ces attitudes sont en relation directe avec, ou plutôt le résultat du courant de force, qui est lui-même le résultat de l'idée fautive de base « Je dois obtenir ce que je veux pour être heureux ».

Il y a une attitude que j'ai si souvent décrite comme la soumission. Dans cette soumission, on espère l'amour des autres et on s'y accroche. Pour l'obtenir, vous

renoncez à votre propre identité, à vos propres opinions; vous ne vous défendez pas. Vous vous mettez toujours dans une position désavantageuse, perdant ainsi votre dignité et votre respect de vous-même. Tout cela est couvert par la rationalisation du désintérêt, du sacrifice, et votre capacité à aimer. En vérité, vous ne faites qu'utiliser le courant de force de la manière la plus manifestement egocentrique qui soit. Il essaie simplement de conclure un marché et dit : « Si je me soumetts à toi, tu dois m'aimer et faire ma volonté ». Bien qu'extérieurement vous paraissiez doux et souple, intérieurement c'est tout le contraire. Il est nécessaire que vous trouviez cet aspect en vous, même s'il est caché, même s'il est inversé. Il est également nécessaire que vous compreniez son implication et son lien, comme indiqué dans cet exposé. La soumission ne doit jamais être confondue avec l'amour. Cela peut sembler similaire en apparence, mais le contenu intérieur est très différent. Lorsque vous apaisez l'autre personne, vous attendez fortement quelque-chose d'elle. En fait, vous la saisissez, sans attendre qu'elle vous le donne librement. Plus la soumission est forte, plus le courant de force est fort, exprimant ainsi directement votre désir d'obtenir ce que vous voulez.

Il existe une autre attitude, souvent choisie lorsqu'une personne est plutôt encline à désespérer de ne jamais obtenir des autres ce qu'elle considère nécessaire pour elle-même. Le seul espoir qu'elle entrevoit est d'utiliser toute sa puissance, toutes ses pulsions égoïstes et impitoyables afin de vaincre l'ennemi qui se dresse toujours sur son chemin. Elle devient donc hostile et agressive parce qu'elle pense que le monde entier est hostile et que son hostilité est le seul moyen d'obtenir une partie du bonheur qu'elle désire. Inutile de dire qu'il en résulte l'effet inverse. Elle est obligée de contrarier les gens de telle sorte qu'ils deviennent à leur tour hostiles à son égard. Cela ne fait que renforcer sa conclusion erronée. Elle ne voit pas qu'elle a provoqué cette situation et qu'elle l'aggrave constamment. Cette attitude, comme toutes les autres, peut être tellement cachée qu'il est impossible de la déceler au départ. En fait, souvent, plus cette attitude hostile est forte, plus elle est recouverte de facettes opposées. Il est également possible que cette attitude n'existe que dans des parties isolées de la personnalité, juste de certaines manières, et en aucun cas aussi grossières que celles décrites ici. Il se peut que vous ayez besoin de beaucoup de recherche personnelle et d'analyse de vos réactions réelles, de leur signification, de leurs implications, en allant jusqu'aux racines de leur signification, jusqu'à ce que vous trouviez l'existence de cette attitude. Lorsque vous trouvez une attitude consistant à lutter dans la peur, contre l'anéantissement, par exemple, vous pouvez être sûr que cette tendance doit exister sous une forme ou une autre dans votre psyché. Dans d'autres cas, cette peur peut être inconsciente et ne s'appliquer qu'à certains aspects de votre vie alors que dans une plus grande partie de votre personnalité, vous vous sentez à l'aise avec le monde, que là encore, il peut être difficile de la retrouver.

Alors que le premier type de soumission est ouvertement dépendant, la personne à l'attitude agressive se trompe elle-même en croyant qu'elle est indépendante des autres - elle se tient seule et se bat seule, sans jamais se plier à la volonté des autres. En réalité, elle ne se rend jamais compte qu'elle est tout aussi dépendante que l'autre type, mais elle choisit des moyens différents pour surmonter cette conviction intérieure qu'elle doit obtenir ce qu'elle veut pour être heureuse. Son moyen est d'évincer les sentiments, l'affection et ce qu'elle peut considérer comme de la douceur. Pour elle, tout cela représente un danger qui se dressera

définitivement sur son chemin. Au lieu de sentiments réels ou pseudo positifs, elle fabriquera en elle une dureté et une agressivité qui ne sont pas plus réelles que « l'amour » du type soumis.

Une autre façon de faire face à la volonté fondamentale d'être heureux est l'attitude que j'ai si souvent désignée par le terme de repli sur soi. Dans ce cas, la personne est tellement convaincue de ne jamais atteindre le bonheur. Cela lui semble une telle tragédie qu'elle se protège de ce désastre en prétendant ne rien vouloir des autres, de la vie ou du monde. Elle se retire dans l'isolement, sans jamais faire l'expérience de la défaite qu'elle redoute, mais sans jamais se rendre compte de l'extrême mauvaise affaire qu'elle a réussi à faire avec sa vie. Elle peut se protéger de certaines déceptions et de certains échecs qui ne lui causeraient pas la moitié de la peine qu'elle imagine actuellement, mais d'un autre côté, elle connaîtrait beaucoup de bonheur et de joie, dont elle pense ne pas manquer actuellement, simplement parce qu'elle végète sans aucune expérience réelle de la vie. Bien qu'une personne ayant cette attitude prédominante puisse paraître plus gaie et équilibrée qu'une autre, il y a au fond d'elle un plus grand désespoir de trouver un jour le bonheur dans la vie. Sinon, il ou elle n'aurait pas eu recours à des moyens aussi radicaux.

Tout cela n'est pas nouveau pour vous, mes amis, j'ai déjà abordé ces facteurs à de nombreuses reprises. J'ai souligné qu'une combinaison de tous ces aspects, et d'autres sur lesquels je n'ai pas besoin de m'étendre maintenant, existe chez la plupart des gens, ce qui crée bien sûr des conflits supplémentaires dans l'âme. Si une personne recourt à plusieurs moyens, peut-être juste pour être sûre d'être protégée contre toutes les éventualités, espérant ainsi être entièrement couverte sans rien risquer, elle sera ballottée dans diverses directions qui l'entraîneront dans des camps opposés, pour ainsi dire. Je vous ai recommandé de trouver ces aspects précisément en vous-mêmes. Si je le répète ce soir, c'est pour que vous compreniez mieux le « but » (si on peut l'appeler ainsi) de ces attitudes. Vous les fabriquez comme une arme contre la croyance cachée que vous devez obtenir ce que vous voulez pour être heureux. Ces attitudes sont diverses manifestations du courant de force. Elles sont votre arme ou votre remède.

Un autre moyen encore consiste à paralyser vos véritables émotions. D'une certaine manière, cela se produit également avec les trois attitudes décrites précédemment. Mais ce que je veux dire ici est quelque-chose de plus. Dans cette attitude (qui n'exclut pas nécessairement l'une de celles déjà mentionnées ce soir), vous ne permettez jamais à vos émotions de fonctionner librement ou naturellement. Soit, vous les fouettez artificiellement dans un état plus dramatique que celui dans lequel ils seraient naturellement - vous les exagérez, les dramatisez pour des raisons qui vous semblent opportunes. Cette version est bien sûr une autre façon de forcer l'autre personne à vous aimer et à vous obéir. C'est une sorte d'obligation envers l'objet.

Ou encore, si vous avez peur d'être vaincu, vous ne permettez pas à votre intuition naturelle ou à vos sentiments réels de vous guider et de vous transporter en toute sécurité dans le courant de la vie. Au lieu de cela, vous comprimez, interdisez et écrasez artificiellement vos sentiments naturels. Peut-être que votre vrai soi ferait en sorte que vos vrais sentiments s'effacent aussi, dans un cas particulier. Mais il s'agit d'une procédure très différente et elle a un effet très différent sur votre

personnalité que ne l'a la manipulation artificielle, même si le but est le même. À d'autres moments, le but peut ne pas être le même et ce que vous faites avec votre vision limitée n'est pas seulement inutile, mais dommageable pour vous. Votre vrai soi sait. Faites-lui confiance. Votre modèle de comportement compulsif superposé est complètement aveugle. Même si, par hasard, il peut parfois poursuivre le même but que votre soi réel, il importe beaucoup de savoir à partir de quel niveau vous fonctionnez. L'un est aléatoire. Il peut être bon ou mauvais, mais vous n'en êtes pas sûr. C'est une procédure forcée non naturelle. L'autre est fonctionnel et en harmonie avec votre nature et votre vie. Par conséquent, quoi qu'il arrive, c'est organique et juste. S'il est juste de ressentir quelque-chose pour quelqu'un, vous n'avez pas besoin d'accentuer vos émotions artificiellement. Vous ressentirez aussi fortement que vous le devriez si vous permettez à votre personnalité de se développer librement. Cela ne peut se produire avec toutes les déviations et les fausses suppositions de base dont vous vous écarterez.

Dans cette manipulation artificielle, vous empêchez votre âme de se développer en harmonie avec votre soi le plus profond. Vous empêchez votre soi le plus profond d'évoluer de manière à ce qu'il remplisse tout votre être. Vous empêchez vos émotions de grandir, de mûrir et de se manifester. Vous n'êtes peut-être pas encore conscients de tout cela, mais au cours de ce travail, vous découvrirez tous que certaines de ces choses sont vraies. Certains de mes amis l'ont déjà constaté. Il est important de comprendre l'implication de cette manipulation artificielle de vos émotions, soit en les rendant plus grandes, soit en les rendant plus petites qu'elles ne le sont. Vous dirigerez vos émotions en fonction de ce qui vous semble nécessaire. Le résultat négatif est que vous empêchez la croissance de quelque-chose de vivant, d'un organisme vivant, car c'est ce que sont les émotions. Tout organisme vivant qui n'est pas laissé à lui-même, mais qui est constamment manipulé, tiré, entendu ou écrasé dans sa croissance, subira un effet très handicapant. C'est ce que vous faites avec vos vraies émotions. Vous le faites lorsque vous exagérez et dramatiser une émotion positive à l'égard d'une personne. Et c'est ce que vous faites lorsque vous vous persuadez artificiellement d'éprouver du ressentiment et du mépris pour une personne parce que vous croyez que c'est une protection contre l'angoisse apparente d'être rejeté. Finalement, il n'est pas surprenant que vous ne sachiez plus ce que vous ressentez et voulez vraiment, ni qui vous êtes vraiment. Vos émotions sont l'expression de votre être. Or, si vous empêchez constamment vos véritables émotions de fonctionner et que vous les remplacez par des émotions artificielles, vous ne pouvez pas les connaître, et donc vous ne pouvez pas connaître votre véritable soi.

Il n'y a qu'une seule façon de trouver ce vrai soi qui est le vôtre et que vous recherchez si ardemment dans ce travail. Tout d'abord, trouvez et prenez conscience de ce courant de force, ce courant de « je veux » d'une part, et de « je crains de ne pas obtenir ce que je veux » d'autre part. Une fois que vous aurez pris clairement conscience de ce courant en vous, non pas en tant que généralité mais comment, de quelle manière particulière, il se manifeste en vous, vous pourrez le lâcher. Alors et alors seulement vous pourrez l'abandonner. Si vous faites cela encore et encore, vous allez bientôt prendre conscience des sentiments de votre vrai soi, qui remontent lentement à la surface après que vous les ayez bannis dans la peur pendant si longtemps. Vous ne leur faisiez pas confiance, donc vous ne pouviez pas vous faire



confiance. Vous ne pouvez inverser ce processus qu'en prenant conscience et en éliminant cet élément que vous avez utilisé à leur place.

Vous distinguerez clairement les véritables sentiments sous-jacents des manipulations, pulsions et impulsions compulsives que vous confondez avec vos sentiments. Les vrais sentiments sont calmes. Ils ne redoutent pas d'être patients. Lorsqu'ils s'expriment, il n'y a aucun doute, aucune hésitation. Puisqu'ils ne font qu'un avec le courant de vie, ils vous mèneront dans la bonne direction, et vous n'aurez aucun doute à ce sujet si vous avez la volonté et la patience de leur faire confiance.

Comment pouvez-vous avoir confiance en vous si la seule chose qui peut vraiment vous la donner - votre vrai soi, vos vrais sentiments - n'est pas autorisée à fonctionner et à s'exprimer, et si, à la place, vous utilisez des substituts qui sont insatisfaisants, peu sûrs, et qui vous laissent dans un état de frénésie intérieure ? Ceux qui sont apparemment calmes et équilibrés ne sont pas nécessairement exempts de cet aspect. En fait, il peut seulement être plus caché chez eux, et peut-être même plus dommageable, que chez d'autres où il est plus évident. Mais j'ose affirmer que cette frénésie existe dans une certaine mesure chez chaque personne jusqu'à ce qu'elle ait été trouvée et dissoute dans un tel travail de recherche de soi. À moins d'en avoir une conscience aiguë, de la ressentir presque comme une substance étrangère distincte en vous, vous ne pouvez pas vous en défaire. Une fois que vous aurez atteint cet état, vous éprouverez certains sentiments qu'il est presque impossible de traduire par des mots. Vous devez simplement les éprouver. Tout ce que je peux dire, c'est que le soulagement d'un fardeau que vous avez inutilement porté sera si énorme que votre joie et votre libération seront une réalité fortement ressentie. Ce que vous n'avez connu jusqu'à présent qu'en des occasions isolées, la manifestation de votre nature intuitive, deviendra de plus en plus une réaction constante. Vous aurez cette connaissance intérieure profonde, non pas dans la région de votre cerveau, mais dans votre plexus solaire, que votre réaction ou votre connaissance ou votre décision est juste, sans culpabilité ni orgueil, sans supériorité ni doute. Vous serez spontanément le meilleur que vous puissiez être : posé, sans retenue, sans inhibition. Vous direz la bonne chose au bon moment et saurez quand ne pas parler. Vous serez détendus et concentré en même temps, pleinement conscient et vivant du moment et de ses exigences. Vous saurez que rien de ce qui devrait vous revenir ne peut manquer de vous parvenir. Vous n'aurez pas besoin d'être frénétique à ce sujet, vous préoccupant de savoir si vous en faites trop ou pas assez. Vous ferez simplement ce qui est nécessaire et éliminerez ce qui est inutile, sans crainte ni inquiétude.

Cette sérénité ressemble à un idéal impossible à atteindre sur cette terre. Et je ne dis pas que vous atteindrez son état parfait du jour au lendemain. Mais, progressivement et sûrement, vous l'augmenterez, en vivant de plus en plus rarement les premiers échecs inévitables. Finalement, cela deviendra votre vraie nature, telle qu'elle est vraiment, une fois que vous aurez dissous cette peur et cette tension intérieures qui crient et clament « je veux, je dois ». Une fois cette tension relâchée, vous flotterez, vous n'aurez pas peur, vous n'aurez pas de doute, et vous reconnaîtrez clairement quelle illusion a été votre lutte et votre peur. Vous n'en aurez plus besoin. Vous vous en débarrasserez comme d'un vieux manteau sale et lourd dont vous n'avez plus l'utilité. Tout ce qui n'était jusqu'à présent qu'un potentiel en

vous, deviendra une réalité vivante. Vous serez équilibré en vous-même et dans la vie. Vous n'exagérerez dans aucune direction. Vous ne croirez pas que vous devez tout avoir ou que vous n'avez rien. Vous trouverez le bonheur, mais saurez que tout ne doit pas nécessairement se dérouler selon vos souhaits. Vous ne croirez pas que les gens sont « bons » ou « mauvais », vous ne vous reposerez pas trop sur eux à cause de votre envie et de votre besoin « d'être heureux », vous ne vous méfiez pas d'eux en restant seul dans un monde apparemment hostile. Vous jugerez dans la réalité, en voyant ce qui est précieux et digne de confiance sans en avoir « besoin », et en voyant aussi la faiblesse des gens sans la craindre comme une menace personnelle et sans généraliser cet aspect humain. Tout cela, c'est ce que vous faites maintenant constamment, sous une forme ou une autre, même si c'est camouflé.

Votre expression juste, spontanée, désinhibée, dépend uniquement du fait de savoir si oui ou non, ou à quel degré, vous trouvez, prenez conscience de façon aiguë, puis lâchez le courant forçant du « je veux ». Ce travail est un chemin dans le chemin. Une fois que vous avez cette conscience distincte et que vous ressentez ce courant, en visualisant presque sa substance étrangère, en le ressentant comme tel, vous êtes à mi-chemin de cet aspect particulier de votre développement. Et l'étape suivante ne sera plus aussi difficile. Cette conscience aiguë sera plus difficile pour ceux qui ont inversé ce courant en se retirant du monde et en créant une fausse harmonie, comme indiqué ci-dessus.

Maintenant, y a-t-il des questions ?

**QUESTION :** Je sens ce courant de force en moi. Je sais que je veux certaines conditions, alors que je sais intellectuellement que je ne peux pas les avoir. Comment puis-je renoncer à ce courant de force ? Dans quel sens dois-je travailler ?

**RÉPONSE :** La première condition est de sentir son existence. La vérifier. Puis, posez-vous des questions précises. Qu'est-ce que je veux ? Pourquoi ? La réponse claire et précise à ces questions est de la plus haute importance - ce que vous voulez spécifiquement à chaque instant, et pourquoi. De plus, pourquoi cette réalisation vous semble-t-elle si importante ? Demandez-vous aussi si c'est vraiment aussi important que vous le pensez maintenant. Demandez-vous ce qu'il adviendrait de vous si vous ne l'obteniez pas. Envisagez cette alternative avec un regard neuf, en imaginant peut-être l'urgence de la situation. Il peut parfois être nécessaire de s'écarter de l'approche directe et de se concentrer temporairement sur quelque-chose d'autre qui semble n'avoir aucun rapport avec le sujet, mais à la fin, vous verrez le lien. Le travail lui-même vous guide dans la bonne direction, comme tous mes amis l'ont si souvent remarqué.

Lorsque vous considérez l'illusion de l'importance de la réalisation de vos souhaits et que vos sentiments restent aussi tendus et non libres qu'auparavant, il doit y avoir là quelque-chose de caché que vous n'avez pas encore trouvé. Vous verrez que l'intensité de vos sentiments n'est pas proportionnelle à votre perception intellectuelle de son importance. Sur le plan émotionnel, votre vie semble en dépendre, alors que vous savez parfaitement que ce n'est pas le cas. Cela vous montrera le décalage entre l'enjeu et l'intensité de vos sentiments. Lorsque vous vous rendez compte de ce décalage, vous pouvez être très choqué.

Après avoir pris conscience des souhaits précis et de leur décalage par rapport à vos besoins réels, et si l'intensité demeure, vous devrez déterminer si le désir représente une protection imaginaire contre un danger imaginaire. C'est souvent le cas. Il va sans dire que vous devez trouver votre danger imaginaire spécifique. Si vous n'en êtes pas conscient, vous ne pouvez pas vous débarrasser de « l'arme » de ce courant forçant.

Je ne saurais trop insister sur le fait que, dans ce travail, vous ne pouvez obtenir aucun résultat réel en absorbant ces connaissances générales. En d'autres termes, il ne suffit pas de savoir, et même de sentir un peu, que vous avez le courant de force en vous. Vous devez trouver la manière exacte et spécifique dont il fonctionne, quels sont les problèmes, de quelle manière vous essayez de surmonter les obstacles au concept enfantin du bonheur. Cela peut non seulement varier d'une personne à l'autre, mais aussi d'un jour à l'autre chez la même personne. Un jour, votre courant de force se manifeste d'une certaine manière, le lendemain d'une autre. Il se peut que vous trouviez simultanément deux ou trois façons qui entrent en conflit les unes avec les autres. Tout cela est très individuel, très personnel, et il est nécessaire de découvrir comment cela s'exprime en vous. La connaissance vague et générale de tout cela ne sera jamais suffisante. En fait, lorsque vous ferez une réelle prise de conscience, vous oublierez probablement sur le moment que « Ceci est le courant de force », ou tout autre sujet que je pourrais aborder. Ce n'est qu'après coup que vous verrez que c'est cela. C'est peut-être une façon de distinguer les vraies reconnaissances des fausses. Dans le premier cas, vous vous rendez à peine compte de ce que vous cherchez et trouvez sur le moment. Dans le second cas, vous travaillez et construisez des connaissances que vous avez entendues et essayez de les appliquer artificiellement.

Lorsqu'une obstination émotionnelle est découverte au cours de ce travail alors que vous êtes parfaitement conscient de son caractère déraisonnable sans pouvoir l'aider, alors, comme je l'ai déjà dit, vous devez avoir peur de vous défaire de cette attitude parce que l'attitude est censée être une protection contre quelque-chose. Elle est censée vous sauver de quelque-chose que vous craignez. C'est une armure. Il devient donc impératif que vous découvriez spécifiquement quel est ce danger dont le maintien obstiné dans le courant du « je veux » est censé vous préserver.

Bien sûr, la réponse est qu'au fond, sous une forme ou une autre, l'enfant en vous croit que vous éviterez l'abîme du malheur en vous accrochant à ce courant. Mais là encore, cette réponse générale n'est pas suffisante. Il existe de nombreuses variantes individuelles dans lesquelles ce phénomène est vécu dans le subconscient. La seule façon de découvrir la vérité intérieure est peut-être d'utiliser des mots complètement différents. Vous devez la trouver à nouveau, tout à fait différemment. Et alors, vous verrez peut-être que cela revient exactement à ce que je dis ici. Inconsciemment, vous pouvez y penser en termes différents, de sorte qu'émotionnellement, ces mots n'ont aucune signification pour vous. Si vous travaillez de cette manière, vous trouverez la réponse.

Par ailleurs, mes amis, je serais très heureux de recevoir des questions ici, en particulier de la part des amis qui n'ont pas encore la possibilité d'obtenir une aide personnelle pour leur travail personnel, qui doivent encore attendre. Le temps

viendra s'ils persévèrent. Ils en ont plus besoin que les autres qui sont déjà bien lancés sur ce chemin. Ils peuvent faire beaucoup pour se préparer à recevoir une aide plus intense pour leur recherche personnelle. Pour cette préparation, des questions sont nécessaires, et les réponses les aideront. Ceci serait particulièrement approprié pour les soirées réservées aux questions et réponses. Comme nous ne savons pas toujours à l'avance, préparez vos questions. Il serait constructif pour vous - même pour ceux qui travaillent déjà avec une aide personnelle – que ceux d'entre vous qui n'ont pas l'occasion de travailler avec une aide demandent ici comment procéder, ce qu'il faut faire comme travail préparatoire. Cela sera également bénéfique pour les amis qui ne peuvent pas participer personnellement mais qui lisent ces conférences. Abandonnez donc votre timidité et vos inhibitions. Plus vous participez en posant des questions, mieux c'est pour votre préparation intérieure, pour la suppression de vos inhibitions, pour la capacité de communiquer et de participer. Il s'agira d'un avantage substantiel que vous ne pouvez pas encore évaluer. C'est pourquoi nous souhaitons et accueillons la participation, en particulier de ceux qui ne bénéficient pas encore d'un travail individuel privé.

QUESTION : N'est-ce pas parfois parce que nous voulons nous nourrir du ressentiment envers une certaine personne que nous recherchons ses défauts ? Que faisons-nous à ce sujet ?

RÉPONSE : C'est une question très constructive. Voyez-vous, lorsque vous voulez avoir du ressentiment, la première question évidente est de savoir pourquoi. Une fois que vous aurez réalisé que vous voulez avoir de tels ressentiments, il ne sera pas si difficile de trouver pourquoi. Comme toujours, cette question doit être abordée sans passion et avec un regard neuf, comme si ce genre de questions n'avait jamais été posé. Ne tenez pas compte de la réponse toute faite à cause de telle ou telle faute de l'autre personne. Ce n'est pas la raison pour laquelle vous souhaitez éprouver du ressentiment. Vous devez découvrir quel est votre avantage imaginaire lorsque vous êtes agressif et hostile.

QUESTION : Une armure, pour ne pas être sur la défensive.

RÉPONSE : Si vous avez peur d'être sur la défensive, cela implique que vous devez vous trouver coupable. Sinon, vous ne ressentiriez jamais le besoin d'être sur la défensive, et vous n'auriez donc pas besoin de vous en protéger en passant à l'offensive.

QUESTION : Oui, mais cela donne aussi de l'assurance et de la confiance en soi.

RÉPONSE : En fait, cela ne vous donne pas confiance en vous si vous en voulez à une autre personne et que vous êtes impuissant face à ce ressentiment. Les émotions deviennent si fortes que vous ne pouvez plus les gérer. Cela ne donne pas confiance en soi. Mais dans votre irréalité, vous pouvez croire que c'est le cas, simplement en évitant de chercher ce dont vous vous sentez coupable. Cela peut sembler une bonne solution, mais bien sûr, ce n'est pas le cas. Si vous attaquez dans le but de cacher quelque-chose, cela vous rendra aussi impuissant que l'objet de votre attaque. Ainsi, vous êtes pris dans un tourbillon, perdant votre autonomie.

Lorsqu'un tel cas existe, comme vous le décrivez, il arrive souvent que l'on reproche à l'autre ce que l'on se reproche à soi-même. Si vous prenez ce qui vous irrite particulièrement, vous constaterez inévitablement que, peut-être de manière déformée, modifiée, inversée ou différente, vous avez un aspect ou une attitude très similaire. Plus votre aversion pour cette chose est forte en vous-même, plus vous projetez cette aversion sur les autres. Plus elle est cachée, plus vous risquez de la surcompenser en adoptant extérieurement l'extrême opposé. Mais comme toute solution non authentique a un effet négatif, il en va de même pour celle-ci. L'un des symptômes est que vous ressentez particulièrement la même chose chez les autres. Le remède consiste donc à trouver ce qui est encore caché en vous, puis, en comprenant sa "nécessité" imaginaire, à le dissoudre réellement. À ce moment-là, vous n'aurez plus de réactions aussi fortes envers les autres. Est-ce clair ?

QUESTION : Oui. Je pense aussi que c'est une couverture pour la procédure, « S'il y a une blessure de toute façon, je préfère avoir une blessure que je m'inflige plutôt que d'être blessé par quelqu'un d'autre ».

RÉPONSE : Oui, c'est peut-être souvent le cas aussi, mais cela nous mènerait trop loin maintenant. C'est un bon sujet de discussion, même si j'ai déjà abordé le sujet de l'autodestruction dans le passé. Mais à la lumière de nos nouvelles connaissances, je serais heureux de discuter à nouveau de cet élément; alors n'hésitez pas à en reparler.

Mes très chers amis, permettez-moi de me séparer de vous ce soir avec l'assurance, une fois de plus, que cet univers est bienveillant, que vous n'avez rien à craindre si vous sortez de votre illusion, si vous abandonnez la peur ainsi que l'erreur selon laquelle votre petit soi peut être le juge de ce qui vous apporte le bonheur. Laissez votre grand soi, votre vrai soi qui est tellement plus proche que vous ne le croyez, vous guider dans le courant de la vie. Comme il s'agit d'un univers bienveillant, vous n'avez rien à craindre. Toutes les personnes sur cette terre qui ont trouvé divers moyens d'aller dans les royaumes plus profonds du subconscient, que ce soit la psychanalyse ou toute autre forme de psychothérapie, si elles réussissent vraiment, découvrent les vieilles, vieilles vérités de la métaphysique et de la spiritualité comme résultats finaux inévitables. Plus vos méthodes terrestres auront du succès, plus elles s'intégreront à la base de toutes les religions. Car les lois fonctionnent éternellement au sein de la psyché, et on le découvrira de plus en plus comme tel.

Allez en paix, mes amis. Réjouissez-vous en sachant que la réalité doit vous rendre heureux. Soyez bénis, soyez en Dieu !

*Conférence n°77 par Eva Pierrakos le 6 janvier 1961 (version non éditée).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: " Self-  
confidence: its true origin and prohibits it ".*

*Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 04 /12/2021.*

© Pathwork Foundation