



Conférence du guide n°85  
12 mai 1961

## DISTORSIONS DES INSTINCTS DE SURVIE ET DE PROCREATION

Salutations, mes très chers amis. Que Dieu bénisse chacun de vous, que Dieu bénisse cette heure.

Ce soir je vais vous parler des deux instincts de base dans leur distorsion : l'instinct de survie et l'instinct de procréation. Dans leur forme pure, ces instincts remplissent un rôle très important. Mais là où il y a des troubles psychologiques ou des immaturités, là où il y a distorsion et irréalité, ces instincts sont faussés et ne fonctionnent plus de façon constructive.

L'instinct de survie a comme but d'avancer, de maintenir et d'améliorer la vie. Par sa nature il va à l'encontre de tout ce qui détruit ou met en danger la vie. Comme le corps a besoin de santé pour survivre, l'âme a besoin de santé pour vivre de la façon la plus constructive. Pour vivre, il faut se préserver de la destruction et des dégâts.

Nous avons appris que ce qui est considéré comme sécurisant par l'âme saine diffère de ce que l'âme malsaine et immature considère sécurisant. L'âme malsaine vit tout rejet – la rétention d'amour ou d'admiration ou d'approbation – non seulement comme dangereux mais comme une mort. Vous qui suivez ce chemin avez tous vécu de telles réactions émotionnelles. C'est un exemple typique de la façon dont l'instinct de survie s'infiltrer dans un canal erroné et se manifeste mal. Votre âme croit que pour préserver sa vie et sa sécurité, vous devez vous battre contre l'illusion du rejet sous toutes ses formes. La bataille prend divers aspects. L'un en est la création de l'image idéalisée de soi.

Dans l'enfance, l'insécurité émotionnelle est vécue par tous dans une certaine mesure. Quand l'instinct de survie est dévié, il se bat contre cette émotion de façon destructrice. En faisant ce travail, vous apprenez à être de plus en plus conscients des sentiments de menace extrêmes, même si votre raison sait qu'ils sont exagérés, irrationnels et souvent complètement faux. Pourtant, vous ne pouvez vous empêcher de vous sentir menacés, en danger. Intérieurement, vous paniquez comme si votre vie était en jeu quand vous souffrez d'un manque d'égards réel ou imaginé. Cette disharmonie c'est l'instinct de survie dévié qui est à l'œuvre, qui se bat pour la sécurité de votre âme, ou comme on l'appelle souvent, la sécurité émotionnelle.

Vous vous battez pour la sécurité et la stabilité de la mauvaise façon. Au lieu de construire la saine estime de soi qui est un résultat naturel quand on enlève des erreurs, vous essayez intérieurement et subtilement de forcer les autres à vous

donner de la sécurité en essayant de susciter des sentiments que vous pensez qu'ils devraient vous porter. Vous vous battez contre l'insécurité émotionnelle en vous contrôlant et en limitant les forces qui jaillissent de votre âme parce qu'inconsciemment ceci vous semble protecteur. Dans la santé, l'instinct de survie mènera une personne vers le renoncement aux activités dangereuses. Mais quand l'instinct de survie est à l'œuvre sous sa forme déviée, les actions intérieures ou extérieures qui pourraient être constructives en tant que telles sont perçues comme dangereuses et l'on s'en abstient donc.

La perversion de l'instinct de survie suscite d'autres distorsions. Certains défauts viennent à exister, selon la structure de caractère de chacun; par exemple l'avarice, la rigidité, les préjugés. En bref, toute impulsion qui retient, qui ne peut pas lâcher prise. L'impulsion peut se manifester à tout niveau de la personnalité. Il se peut qu'extérieurement vous soyez généreux matériellement, par exemple, alors que dans certains domaines de votre vie intérieure vous pouvez être mesquin. Si vous examinez les émotions de préjugé avec soin, vous verrez que les idées préconçues ont la même origine que l'avarice, la mesquinerie et l'étroitesse, cette même qualité de s'accrocher à ce qui paraît sécuritaire.

L'étroitesse ne saute pas aux yeux. Même après avoir fait ce travail un moment, vous ne la ressentirez que vaguement au début. Mais en continuant votre examen de vous-même, le sentiment deviendra clair. Vous en deviendrez conscient de façon aigüe, et alors vous comprendrez sa signification. Ici, comme dans tout autre aspect de ce travail, plus vous en devenez conscient, mieux vous comprendrez les causes et effets des émotions négatives, plus elles s'affaibliront automatiquement.

Les réactions intérieures sont des mouvements d'âme. Le mouvement d'âme de cette distorsion particulière est la retenue d'une force qui devrait être fluide et couler. C'est un mouvement inversé, de restriction qui mène finalement vers la stagnation et la famine intérieure. Il se peut que cela n'affecte pas toute la personnalité. Cela dépend de là la distorsion existe et dans quelle mesure. La restriction empêche l'assimilation de nouvelles idées et de nouvelles attitudes. Elle crée aussi des règles rigides de comportement et d'attitude ; elle gèle les idées et les émotions tant que la distorsion de base n'a pas été changée. Tout cela se résume en une constipation émotionnelle qui peut se manifester physiquement ou non.

L'instinct de procréation implique davantage que la continuation de l'espèce humaine. Elle inclue toute forme de créativité à tous les niveaux d'être. Sous sa forme saine, il vous fait tendre la main et communiquer. Vous êtes prêts à de nouvelles éventualités, prêts à jouir de la vie, à donner et à recevoir et de vivre le plaisir et le bonheur. En d'autres termes, votre désir du plaisir suprême est en rapport avec l'instinct de procréation.

Dans sa distorsion, quand on ne gère pas consciemment les difficultés psychologiques et que l'on adopte des pseudo solutions, cet instinct peut également être dévié dans un canal erroné, et générer du poison.

Dans la distorsion, les tendances suivantes viennent à exister, à nouveau selon la structure de caractère de chacun : l'avidité, agripper pour recevoir en

s'accrochant, plutôt que de façon flexible et réceptive : la gourmandise, les désirs avides qui mènent dans des cas grossiers vers une dépendance. Le désir avide de plaisir peut être si fort tout en étant peut être tout à fait inconscient, que beaucoup de répercussions en découlent dans la psyché. N'interprétez pas cela comme si un désir de plaisir était faux en tant que tel. Tout du contraire. L'âme saine recherchera le plaisir, mais de façon fort différente.

Plus le désir avide est inconscient, plus les ravages dans l'âme sont grands. Par exemple, il est tout à fait possible de ne pas vivre de désir de plaisir, de satisfaction ou de bonheur. En fait, il se peut que vous soyez tout à fait résignés à vivre une vie de détachement serein, alors que par-dessous le désir avide et l'insatisfaction font des dégâts. Le déni surimposé du désir de plaisir suprême peut sembler opportun parce que la psyché se sentirait en danger si elle lui donnait libre cours. Dans un tel cas, l'instinct pervers de survie est le plus fort. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne fait pas tout autant de dégâts, tout en étant réprimé.

Vous avez là deux mouvements d'âme distincts. L'un qui s'accroche fortement, ne relâchant pas ce qui est obsolète pour permettre l'assimilation par l'âme de nouveau matériel. C'est le mouvement de restriction. L'autre mouvement tend la main de façon avide et compulsive plutôt que de façon relaxée.

Ces mouvements d'âme sont très subtils. Il n'y a que ce travail qui peut vous en rendre conscient. Puisque les deux distorsions sont intrinsèquement centrées sur soi, la personnalité en devient également égocentrique. L'égocentrisme amène frustration, anxiété, tension, compulsion, culpabilité et insécurité, pour ne nommer que quelques émotions négatives qui sont ainsi générées. L'erreur est d'autant plus tragique parce que la psyché croit faussement que l'égocentrisme préservera sa sécurité, ou satisfera son désir avide. Rien n'est plus loin de la vérité. Rien ne pourrait induire de plus grande insécurité que l'égocentrisme. L'égocentrisme appelle des schémas de comportement et de règles fixes, même si ceux-ci ne sont ressentis que subtilement et vaguement. Quand les autres ne se plient pas à ces règles et attentes, la sécurité espérée et soigneusement planifiée s'écroule. D'ailleurs, la crainte constante que les autres pourraient ne pas respecter vos règles mine votre paix intérieure. Vous construisez sur du sable et vous dépendez de choses qui sont hors de votre contrôle.

Si vous n'êtes pas égocentriques, vous pouvez vous permettre d'être flexible, pourtant. Vous pouvez voir et expérimenter chaque situation de façon nouvelle et vous ajustez à ces nécessités particulières. Puisque l'égoïsme ne sera pas votre focalisation première, vous pouvez vous sentir à l'aise en vous ajustant à toute situation, personne, ou imprévu donnés. Contrairement à votre croyance inconsciente, la sécurité se trouve en dehors de l'égocentrisme.

Dans l'égocentrisme, il vous faut de l'amour, de l'admiration, de l'approbation. Il vous faut recevoir. Ce besoin nécessite de planifier selon vos règles préconçues. Puisque la vie ne fonctionne pas ainsi, vous n'obtenez pas souvent l'obéissance à vos ordres. Quand les règles prouvent leur inefficacité, votre insécurité en est augmentée pour deux raisons : 1) vous ne recevez pas ce que vous pensez devoir recevoir ; et 2) vos règles sont impraticables. Toute votre planification doit donc vous rendre aveugle à la réalité. Elle inhibe votre spontanéité et votre intuition et vous

empêche d'ajuster ce qui est possible. Et, soit dit en passant, ceci est souvent aussi bien ou même mieux que ce que vous aviez planifié. Malheureusement, vous ne le voyez pas parce que quand vos plans sont dérangés, vous vous sentez en danger de mort. Donc vous détruisez le bonheur justement par le processus qui est censé l'obtenir.

Jusqu'à ce que vous avanciez vers ces domaines de l'âme et que vous en compreniez la pleine signification, votre insécurité augmente. Vous tendez à renforcer et à rigidifier les règles et les ordres, en désespérant de plus en plus à mesure qu'elles se montrent impraticables.

Le processus intérieur de préparation, qui est basé sur un besoin imaginaire de sécurité, provient du déséquilibre du poids intérieur. Vous focalisez toute votre attention sur vous-même. Vous pouvez croire le contraire, mais émotionnellement c'est souvent le cas. Une telle approche unilatérale est dangereuse, mais vous éliminez pourtant le danger non pas en devenant moins égocentrique mais en le devenant davantage, créant des règlements qui sont censés sauvegarder votre égocentrisme. C'est ainsi que vous vous trouvez à nouveau dans un cercle vicieux. Vous obtenez la véritable sécurité en observant les gens non seulement en théorie, mais de les comprendre émotionnellement. Mais cela est impossible si vous vous concentrez presque exclusivement sur vous-même.

Une fois de plus, ce processus est subtil et difficile à déceler. Même si vous le comprenez bien en théorie et que vous croyez que vous agissez sur votre compréhension, vous devez trouver là où ce n'est pas le cas. Le résultat sera que vous ferez une contribution substantielle à l'établissement d'une véritable sécurité. Ceci ne peut se faire qu'en examinant honnêtement vos réactions émotionnelles par rapport aux situations. Quand vous ressentez de la disharmonie, ou de la timidité, vous devez forcément trouver de telles réactions cachées en vous.

Les deux courants d'âme, qui sont complètement égocentriques, vous empêchent d'expérimenter et de gérer la défaite. Vous savez, grâce aux trouvailles que vous avez faites en rapport avec votre image idéalisée de soi, que celle-ci est naturellement très orgueilleuse. Cet orgueil ne peut admettre de défaite. Puisque la défaite est inévitable de temps en temps, elle menace jusqu'au sol sous vos pieds quand elle surgit. Elle menace la pseudo sécurité précaire de votre image idéalisée. La personnalité saine peut accepter la défaite. Vous devez tous l'accepter. Personne ne peut y échapper. Mais comment prenez-vous la défaite ? Voilà la question ! Il est possible que votre comportement extérieur lors d'une défaite ne laisse rien à désirer. Mais nous ne nous occupons pas des apparences. Nous ne sommes pas concernés par vos pensées. Ce qui nous concerne c'est la vérité intérieure, l'expérience intérieure, ce que vous ressentez vraiment ; Et cela n'est pas si facile à rendre conscient. Il faut beaucoup de volonté, d'honnêteté et de patience pour devenir conscient de ce que vous ressentez vraiment.

Parfois il est facile pour une personne de vivre une défaite majeure dans un domaine important de la vie. Mais les petits rejets et échecs quotidiens menacent votre sécurité et votre foi en vous. Elles provoquent de la honte et de l'humiliation qui doivent être cachées des autres afin que votre défaite ne soit pas exposée. Faites le test de comment vous embellissez une situation à vos amis ; comment vous vous

cachez en coloriant subtilement ce qui vous semble douloureux et humiliant ; comment vous dénigrez les autres qui sont soi-disant responsables de votre défaite pour garder la face. Toutes ces réactions, et bien d'autres encore, indiquent votre attitude véritable face à la défaite. Testez pour voir si vous craignez d'exposer certaines réactions et incidents et comment vous évitez cela. L'examen de ces réactions incrustées qui sont devenues une seconde nature est plus difficile que de trouver d'importantes prises de conscience nouvelles qui sont cachées. Ici vous devez gérer ce qui se trouve tout en surface. Mais vous êtes devenus habitués à examiner les réactions plus profondes qu'il ne vient quasiment pas à l'esprit d'examiner les réactions et schémas de comportement de surface.

Le vécu sain et mature d'une défaite présuppose une authentique humilité, plutôt qu'une humilité fausse et surimposée. Cela présuppose une certaine générosité émotionnelle, une certaine grandeur en pouvant admettre la défaite sans perdre la dignité. C'est justement cette attitude. L'enfant en vous croit que moins vous vivez de défaites, plus vous êtes grand. Rien ne peut être plus éloigné de la vérité. La vérité est que vous êtes grand à mesure que vous gérez votre défaite avec honnêteté, humblement, dignement et avec assurance. Si c'est la quête de pouvoir qui vous sert de pseudo solution, alors vous réagirez à la défaite par une extrême humiliation qui doit être cachée à tout prix. Ce processus de dissimulation coûte très cher à votre force vitale. Il induit une telle culpabilité et une telle peur d'être exposé que ses effets sont trop nombreux à énumérer. Vous pouvez réussir ou non de ne pas voir la vérité. Habituellement vous voyez à moitié le mensonge et le faux-semblant, et vous restez semi inconscient de la mesure dans laquelle vous mentez aux autres ainsi qu'à vous-même.

Une façon de gérer une défaite qui ne peut être cachée c'est de dénigrer les autres en les rendant responsables, pour que votre défaite devienne la leur. Ceci crée encore plus de culpabilité en vous. L'hostilité coule dans les deux directions, vis à vis de vous et des autres.

Si c'est la quête de sérénité que vous avez adoptée pour pseudo solution, vous nierez aussi longtemps que possible l'existence de la défaite. Cette approche contient un dangereux mensonge à soi ; vous n'êtes pas conscient de ce que vous ressentez vraiment, ni de pourquoi vous agissez d'une certaine façon suite à cela.

Même si une personne utilise surtout l'une ou l'autre de ces solutions de façon dominante, l'autre tendance existe tout de même. Il est possible de gérer une certaine défaite d'une façon et une autre défaite d'une autre façon. Tout ceci doit être trouvé et appliqué de façon individuelle.

Mon conseil c'est de vous poser la question : « Comment est-ce que je réagis vraiment à une défaite ? » Non pas en surface, mais ce que vous ressentez à ce sujet dans vos profondeurs. Repensez à des événements récents ou passés. Quand avez-vous vécu ce qui vous semblait une défaite ? Ce qui est une défaite ou non varie d'une personne à l'autre. Ce qui semblerait un désastre majeur ou perte de face pour l'un, ne le sera pas pour quelqu'un d'autre. Un échec professionnel peut ne pas être une défaite si votre attitude est relativement mature dans ce domaine. Il se peut que vous regrettiez ou que vous n'aimiez pas un désavantage matériel qui résulte de l'échec, mais vous n'aurez pas l'impression que votre valeur en tant

qu'humain, votre dignité est en jeu. Cependant, vous pouvez avoir une réaction excessivement forte à de petits incidents, comme quand une personne n'est pas gentille un jour. Ne pas être salué peut sembler une défaite. Même si vous n'y pensez pas dans ces termes, votre réaction émotionnelle peut l'indiquer.

Donc quand je vous invite à questionner votre attitude face à la défaite, ne pensez pas seulement à ce qui est généralement reconnu en tant que tel. Vous devez trouver ce que vous expérimentez comme défaite, humiliation ou échec. Cherchez dans cette direction, mes amis. Car lorsque vous reconnaîtrez cela, une grande vague de force intérieure viendra, comme c'est toujours le cas lors d'une saine prise de conscience ou connaissance de soi. La simple observation de vos réactions affaiblira l'impact négatif de la défaite. Méfiez-vous : il est possible de superposer une réaction idéale pour laquelle vous n'êtes pas encore prêt au-dessus de vos émotions réelles.

Observez simplement, et petit à petit vous grandirez vers une véritable dignité. Vous perdrez votre sens de honte qui n'est après tout, que le côté inverse de l'orgueil démesuré de l'image idéale de soi qui ne peut permettre le moindre semblant de défaite. Quand votre image idéalisée de soi diminuera, vous ne vous ordonnerez plus d'être victorieux à tout moment, pour ne pas vous sentir exposé et humilié quand vous souffrez d'une défaite. Ainsi vous obtiendrez la véritable dignité qui vous rendra libre. Vous ne devez plus vous battre à tout prix. Vous ne devez plus faire semblant. Vous ne devez plus vous épuiser pour attraper une victoire qui ne peut pas toujours être vôtre. Vous ne devez plus vous épuiser à prouver quelque chose. Nous avons souvent discuté de ce courant qui veut prouver quelque chose à tout prix. Certains parmi vous ont détecté son existence. Certains d'entre vous ont vu toute l'énergie qu'il absorbe.

Au départ tout ceci est difficile à trouver, même si cela se trouve partiellement en surface. Vous vous en détournez parce que c'est si subtil et facile à camoufler. Moins vous en êtes conscient, plus l'obstruction à la liberté et la force ; au bonheur, à la santé intérieure et à la paix est grande.

Y a-t-il des questions ?

**QUESTION :** Il est très difficile de ne trouver qu'une seule tendance dans les émotions. Par exemple, quand on se sent humilié, un jeu d'émotions reconnaît que l'autre a peut-être agi par insécurité. Alors un autre jeu d'émotions émerge qui ressent de la colère. Entre ces deux jeux d'émotions – l'un compréhensif et dans le pardon, l'autre dans la colère – il y a toujours un conflit. Comment trouver la bonne émotion ?

**RÉPONSE :** Je pense qu'il n'est pas trop difficile de connaître l'émotion juste, pourvu que les deux émotions soient authentiques. Bien sûr, il se peut que la première réaction qui est évidemment juste, soit surimposée. On essaie d'avoir cette réaction parce qu'on en a reconnu la valeur théorique. Mais ce n'est pas encore vécu réellement. Elle est donc constamment perturbée par l'émotion qui est encore prédominante, la réaction infantile et orgueilleuse, qui persiste d'autant plus parce qu'on essaie de lui surimposer une autre émotion et qu'on ne lui permet pas de pleinement atteindre la conscience de surface.

L'émotion négative doit donc être vécue sous son impact maximal. Cela ne veut pas dire qu'il faille agir dessus, mais l'on doit devenir conscient de l'intensité de la colère, des exigences infantiles, qui sont la vraie raison pour sa colère, la défaite étant inadmissible. Si l'on permettait à ces réactions émotionnelles d'atteindre la surface dans toute leur infantilité et manque de raison, sans que vous les rationalisiez, elles s'affaibliraient à la longue, pour que l'autre jeu d'émotions devienne authentique et dominant. Souvent, si l'on surimpose de la bonne volonté, elle devient une obstruction. Donc, la bonne volonté au service de la purification doit être guidée dans le bon canal. Si elle est mal utilisée, elle peut être un obstacle et mener vers une réaction forcée, non sincère et une tromperie.

Permettez-vous de ressortir toutes vos émotions sans les censurer. Ce n'est qu'ainsi que vous saurez à quel point vos exigences par rapport aux autres et vous-même sont scandaleuses et infantiles ; à quel point vous rejetez le monde dans lequel vous vivez, y compris vous-même, au moins dans vos émotions. Vous exigez de vous une perfection que vous ne pouvez pas encore avoir. Et ce que vous pensez exiger des autres est comme je vous l'ai fait remarquer, une externalisation de vos propres exigences de vous. Vous raisonnez que si les autres étaient comme ils devraient être, alors vous pourriez à votre tour être comme vous le voudriez : votre soi idéalisé. La colère que vous ressentez par rapport aux autres n'est en réalité que le blâme que c'est eux qui vous empêchent d'être ce que vous pensez devoir être.

Bien sûr, tout ceci n'est pas conscient. Dans le subconscient il n'est pas compris que si l'image idéalisée de soi était une réalité plutôt qu'un leurre, les autres ne pourraient jamais vous empêcher d'être ce que vous êtes. Mais l'image idéalisée de soi fait semblant. Souvent, la bonne volonté de surimposer des standards idéaux est un mélange des authentiques bonnes intentions et des exigences du soi idéalisé. Donc le prétexte est prohibitif. Il empêche l'émergence de la vérité.

Je ne peux pas assez souligner que le fait de reconnaître ces émotions infantiles ne vous force pas à agir sur elles. Cela est constamment mal interprété. Les gens en concluent souvent, de façon erronée, que le fait de reconnaître une émotion et d'agir dessus sont une même chose. En fait, cette conclusion fautive est également un prétexte pour maintenir un semblant de décence, alors qu'en dessous du prétexte il y a un besoin de livrer bataille pour ne pas reconnaître la fausseté de l'image idéale de soi et la réticence pour la relâcher qui s'en suit.

Souvent, le soi véritable se manifeste vraiment, et ce que vous décrivez comme premier jeu d'émotions peut ne pas être surimposé de force. Cela peut être tout à fait authentique, mais on n'écoute pas cette voix. L'orgueil compulsif de l'image idéalisée de soi dicte sa loi, en dictant à la personnalité d'agir en conséquence. Un « il faut » n'est parfois même pas juste extérieurement et ne peut être rationalisé comme étant au niveau des standards spirituels que l'on aimerait manier : il faut être en colère et rancunier, il faut détester et ne pas comprendre ; il ne faut pas être gentil et aimant, etc. De telles règles peuvent se développer jusqu'au point où on en arrive à haïr. C'est un exemple typique du fait que toutes les émotions négatives sont irréalistes.

En dernière analyse, toutes les émotions négatives sont compulsives. Il arrive un moment sur le chemin où on le perçoit clairement. A ce point on peut ne pas encore être tout à fait prêt à relâcher la compulsion, mais on reconnaît aussi bien sa nature et la réalité, certitude et stabilité sous-jacentes du sentiment véritable qui émerge. Pourtant une partie de la personnalité s'accroche encore à la sécurité supposée de la réaction négative.

Ceci est particulièrement vrai chez des personnes qui ne font pas confiance à leurs émotions et leurs intuitions, mais qui mettent toute leur confiance dans leur nature intellectuelle et volontaire. Par moment, l'intellect interdit la haine et les émotions négatives. Mais quand une rationalisation et une justification sont possibles, la raison s'accroche à l'aspect compulsif et surimposé et ne permet pas la guidance de vos émotions véritables. A cause de certains cas où vous avez découvert des instincts négatifs, vous avez un jour commis l'erreur d'en conclure que tous les instincts, toutes les émotions sont négatives. Vous ne donnez donc pas l'opportunité de grandir aux parties de votre nature intuitive qui ont encore besoin de croissance. Les parties qui sont déjà constructives et matures sont bloquées par un niveau surimposé, largement inférieur à l'intuition.

Une telle accentuation excessive sur le pouvoir de raisonnement empêche que le soi véritable sorte. Elle décourage donc systématiquement le fonctionnement de votre nature intérieure, de vous guider et vous vous accrochez à ce qui vous semble sûr, c'est à dire le petit orgueil.

QUESTION : Voici une question de quelqu'un qui est absent. Je pense que la réponse a partiellement été donnée. La voici : « Nous présentons notre image idéale de soi à nous-mêmes ainsi qu'au monde. Ceci doit mettre une tension intolérable sur les relations humaines, et occasionne beaucoup de réactions négatives. Pourriez-vous nous parler de cela et pourriez-vous nous dire comment le reconnaître et accepter le soi véritable dans l'autre ? »

RÉPONSE : Oui, en grande partie la réponse est donnée. Mais je vais ajouter une chose. Ce serait une grave erreur de démarrer en pensant, « Comment puis-je reconnaître le soi véritable dans l'autre ? ». Vous avez déjà assez de mal à faire cela pour vous-même. Il est tout à fait impossible de le faire chez l'autre. Mais en avançant et en progressant dans la conscience de votre propre soi réel – qui ne vient qu'après l'effort soutenu de découvrir et de comprendre votre soi idéalisé – c'est dans cette mesure que vous ressentirez, expérimenterez et atteindrez automatiquement le soi véritable de l'autre. Parallèlement, c'est de la même façon que vos distorsions influencent et atteignent les distorsions correspondantes dans l'autre.

La reconnaissance du véritable soi de l'autre ne peut donc pas simplement être cultivée et apprise. C'est un effet secondaire naturel de croissance et de conscience. Vous devenez plus perspicaces, plus alertes, plus intuitifs. Ceci ne peut être un processus volontaire. J'ose dire que la personne qui a posé cette question tombe dans la même catégorie que l'ami qui a posé la dernière question : il met trop l'accent sur la pensée et la raison plutôt que sur l'émotion et l'intuition. Le fait qu'il ait posé cette question l'indique.



QUESTION : Est-ce que cette correspondance entre les deux soi réels ne se fait pas souvent en silence ?

RÉPONSE : Cela peut se passer de toutes les façons, sous toute forme de communication. Si vous relisez maintenant la conférence que j'ai donnée sur la communication, vous trouverez qu'elle s'applique ici. Quand votre soi réel se manifeste, il en résulte de la réceptivité relaxée et atteint donc le soi intérieur ou réel de l'autre personne. Au contraire, le mouvement qui attrape et qui désire avidement que j'ai décrit dans cette conférence, la distorsion de l'instinct de procréation, fait que l'autre personne se retire, parce que le mouvement est trop agrippant. De l'autre côté, la distorsion de l'instinct de survie, qui crée le mouvement restrictif, de retenue, renversé, empêchera la communication. Donc ce que j'ai dit dans toutes ces conférences récentes est en rapport avec la communication. Chaque conférence est intimement reliée à toutes les autres.

De quelle façon la communication entre les deux soi réels se conduit n'est pas important et se fera selon chaque situation. Cela peut se faire en silence, par les mots, ou par toute autre faculté humaine utilisée dans la communication.

QUESTION : Souvent les gens sont réticents à changer quelque chose en eux. Il peut s'agir de quelque chose de physique ou de psychologique. Nous nous donnons l'excuse : « Si je change de telle ou telle façon alors je ne serai plus moi-même ». Est-ce une perversion de l'instinct de survie ?

RÉPONSE : Tout a fait. La perversion de l'instinct de survie résiste au changement et la croissance. C'est sa nature. Elle est statique et tend vers la stagnation. Vous qui faites ce travail l'avez tous expérimenté, et la psychanalyse traditionnelle sous toutes ses formes le sait également. La résistance au changement est l'un des plus grands obstacles à dépasser. On peut la rationaliser de plein de façons, mais quelle que soit la raison consciente d'une telle résistance, tout au fond de vous, vous vous battez contre le lâcher prise de la gloire de l'image idéale de soi. Vous craignez cela par dessus tout. Vous pensez ou vous ressentez qu'il faille vous accrocher à votre image idéale de soi comme si votre vie en dépendait car, après tout, vous l'avez choisie en tant que solution. Et, puisque ce processus de choix était inconscient, les mêmes raisons inconscientes vous font toujours vous accrocher à la croyance que peut être, après tout, votre image idéalisée de soi pourrait tout de même vous apporter la sécurité par la distorsion de l'instinct de survie, ainsi que le plaisir et le bonheur par la distorsion de l'instinct de procréation. C'est toujours la force sous jacente de votre résistance, peu importe les rationalisations extérieures.

Le fait de voir que la résistance existe suffit déjà. Mais alors, la raison qui est enfouie par en dessous doit venir à la conscience, car ce n'est qu'à ce moment que votre solution prouvera qu'elle est impraticable et vous en viendrez à la relâcher, petit à petit. Tant que la vraie raison de votre résistance au changement reste inconsciente, elle n'est pas susceptible de changer, d'être corrigée, d'être reconsidérée, puisque tout ce qui est activé en dehors de la conscience résiste à la réalité. Alors que consciemment il se peut que vous ayez des idées et que vous changez certaines attitudes et approches de la vie, cette partie cachée en vous est restée statique et s'est battue contre l'autre partie qui veut le changement. Inconsciemment, vous vous accrochez à ce que vous avez choisi comme salut et

sécurité : la pseudo solution. Elle rend tout changement, toute croissance et toute libération extrêmement difficile.

La raison que vous avez citée n'est qu'une des nombreuses autres excuses ou rationalisations possibles. Quant à la valeur de cette rationalisation particulière – la peur de ne pas rester soi-même – je ne pense pas qu'il vous faille plus d'éclairage là dessus. Elle n'a aucun sens, car c'est l'opposé qui est vrai. Plus vous êtes lié par vos conflits, moins vous êtes votre soi réel. C'est le changement et la croissance qui vont amener le soi réel à l'avant plan, et ce soi réel ne vous semblera aucunement étranger, car malgré toutes les distorsions vous en êtes bien sûr pénétré.

QUESTION : Dans ce processus d'amélioration de soi, plus nous comprenons et pardonnons aux autres, plus nos réactions émotionnelles en seront affaiblies. Ne risquons nous pas d'aplanir ainsi toutes nos émotions de cette façon, même la colère ou d'autres émotions fortes ? Nos émotions ne seront plus aussi fortes.

RÉPONSE : C'est difficile de généraliser. Un certain stade de développement égalise en effet vos émotions violentes. Vous vous sentez vraiment plus sereins. Mais gardez toujours à l'esprit qu'une telle sérénité puisse être artificielle, si vous ragez inconsciemment avec de fortes émotions réprimées. Elles doivent atteindre la conscience de surface avant de pouvoir être assimilées et gérées correctement.

Par exemple, si vous avez très peur de vos émotions, vous pourriez croire que votre manque d'émotions négatives fortes serait le signe de votre progrès spirituel et de votre croissance émotionnelle. Donc on ne peut pas juger si un manque de colère, ou d'autres émotions négatives, est un signe de croissance et d'harmonie, ou si c'est le signe d'un refoulement. Cela peut être artificiel ou authentique. Le premier pas vers la croissance et le processus d'obtention de la maturité c'est de devenir conscient d'émotions que vous croyez ne pas posséder.

QUESTION : Ma question était de savoir si cela se développerait à la longue dans la mesure où nous aurions des réactions moins fortes.

RÉPONSE : Non, ce n'est pas le cas, sauf pour les émotions négatives. Faites un but de l'égalisation de vos émotions négatives. A la longue une authentique sérénité aura ce résultat. Mais je peux dire que c'est toujours dangereux d'attaquer un but distant quand il vous faut atteindre des buts plus rapprochés. Les dangers sont multiples. Par exemple, vous pouvez être tenté de sauter une phase très nécessaire qui est désagréable pour le moment mais sans laquelle vous ne pouvez atteindre le but ultime. Cela peut vous mener davantage vers un plus grand mensonge à soi, le même mensonge que vous voulez découvrir plutôt que de l'éviter. Ceci devrait être l'un des buts à court terme. Ce n'est que petit à petit que vous pouvez envisager des buts plus grands, jusqu'à ce que la vraie sérénité apparaisse d'elle-même. La vue du but plus éloigné peut élargir l'image idéalisée de soi. Donc c'est le but proche qui doit être le prochain pas, et non pas le résultat final.

Le but proche serait, « Je veux devenir conscient de ce qu'il y a vraiment en moi ». Quand cela est accompli dans une certaine mesure, le but prochain se manifestera.

C'est comme un randonneur ou un alpiniste. Si vous êtes sage vous ne démarrerez pas en ayant votre but final en vue. Le sommet distant auquel vous souhaitez arriver peut prendre des jours ou des semaines de montée et d'endurance. En contemplant ce pic distant vous vous fatiguerez avant de commencer. Vous pouvez alors vous coucher et rêver que vous marchez vers le haut. Le rêve peut vous sembler très réel mais en réalité vous ne bougez pas d'un pouce parce que vous êtes trop fatigué pour atteindre le sommet avant même de démarrer. Mais si vous placez vos objectifs heure après heure, où vous pouvez voir votre objectif, vous reposer et redémarrer, vous ne vous épuiserez pas. Vous ne devrez pas vous mentir en rêvant que vous êtes en train de monter. Voici ce que j'ai à dire.

Puissiez vous tous obtenir de l'instruction et du bénéfice de ces mots. Puissent-ils ouvrir de nouvelles perspectives, de nouvelles portes, de nouvelles compréhensions. Puissent-ils vous renforcer un peu plus pour vous faire face tel que vous êtes maintenant. Car rien ne donnera tant de vie, ne protégera tant la vie, et conduira au véritable plaisir et au bonheur que votre vérité intérieure.

Soyez en paix, mes très chers. Soyez bénis. Soyez en Dieu !

*Conférence n°85 par Eva Pierrakos le 12 mai 1961 (édition 1996).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Distortions of the instincts of self-preservation and procreation".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 02/12/2020.*

© Pathwork Foundation