



Conférence du Guide n°90
13 octobre 1961

LA MORALISATION, LES RÉACTIONS DISPROPORTIONNÉES ET LES BESOINS

Je vous salue, mes très chers amis. Dieu vous bénit tous. Que cette heure soit bénie.

La dernière fois, j'ai parlé de l'importance de devenir conscient de vos émotions. J'ai évoqué le fait que l'homme néglige son développement émotionnel. Ce soir, je souhaite aborder quelques aspects importants de ce que vous pourriez rencontrer en permettant à vos émotions d'atteindre votre conscience de surface. Ces aspects sont courants et chaque être humain les possède tous dans une certaine mesure.

Quand vous cesserez de refouler vos émotions, non seulement vous trouverez des émotions négatives personnelles comme l'hostilité, le ressentiment, l'agressivité, l'envie, etc., mais en plus vous trouverez que certaines attitudes intérieures sont à l'œuvre dans la psyché. Il est important de reconnaître que ces attitudes existent, de reconnaître également ce qu'elles signifient en termes de réalité et de maturité, ainsi que la manière dont elles génèrent les émotions négatives à l'égard desquelles vous vous sentez, consciemment ou inconsciemment, tellement coupable.

Permettez-moi d'aborder trois de ces attitudes. La première que j'aimerais évoquer est la tendance à moraliser – à vous moraliser et donc également à moraliser les autres. Souvent, une telle moralisation n'apparaît pas du tout extérieurement. En fait, c'est l'opposé qui peut être vrai extérieurement. Mais dans une certaine mesure, cette attitude existe chez tous les êtres humains. Nous avons déjà parlé de cet aspect par le passé en traitant l'image idéalisée de soi, les exigences et attentes excessives face à vous-même et donc aussi face aux autres, les standards rigides que vous pensez devoir maintenir. Mais nous n'avons pas abordé ce sujet du point de vue de la moralisation. Car si vous vous imposez des standards impossibles, la moralisation en est le résultat inévitable. Je souhaite vous montrer qu'une telle moralisation réprime l'esprit vivant du bon et du vrai auquel vous aspirez, vous rend arrogant et intolérant, empêche l'humilité de l'acceptation de soi et donc de vous apprécier vous-même. Sans acceptation de soi, le respect de soi est impossible.

Tout ceci doit être retrouvé dans vos émotions. Une chose est de savoir et de comprendre ces théories, c'en est une autre de vivre et d'expérimenter ces attitudes

en vous-même. Seuls ce travail d'exploration en profondeur de vos émotions et la mise en lumière de leur signification permettront la transformation de ces attitudes fort nocives. Ces aspects de la moralisation peuvent exister sous de nombreuses formes subtiles, même chez ceux qui semblent être tout à fait rebelles, extérieurement, aux lois et aux règles moralisantes.

Grand nombre de mes amis ont naturellement rencontré cette tendance dans leur travail récent et dans le progrès qui en a découlé. Peu importe les mots utilisés pour désigner ces aspects, le fait de trouver cet élément témoigne clairement de votre progrès. Puisque certains d'entre vous ont rencontré cet aspect ou sont sur le point de le faire, je vais aborder ce sujet de manière plus détaillée et vous montrer des liens que vous n'auriez pas compris autrement, si vous n'aviez pas progressé dans ce travail. Ceci s'applique également aux deux autres aspects que je vais aborder ce soir.

Quelle est la signification d'une telle moralisation ? Spontanément, vous pouvez dire : « Quel mal y a-t-il à cela ? N'est-il pas bon et juste, non seulement dans la religion, mais dans toutes les philosophies, d'apprendre l'importance de la bonté, de la décence et de la rectitude ? Ne devrions-nous pas adhérer à ces règles ? N'en avons-nous pas besoin ? Sans elles, il se pourrait que nous ne soyons pas d'aussi bonnes personnes. » C'est vrai, comme je l'ai si souvent affirmé, que l'humanité est encore trop peu développée pour vivre sans lois extérieures. Quand il s'agit de la conduite et des actions, ces lois servent de protection et sont une nécessité. Mais il existe une grande différence entre s'attendre à être tout à fait libre d'impulsions et d'émotions négatives et se rejeter parce qu'elles existent. Cette non-acceptation de vous-même tel que vous êtes encore vous incite à cacher ce que vous désapprouvez ; et lorsque la crise le fait resurgir, vous avez une attitude sévère, rigide et moralisante face à vous-même. C'est une chose de savoir que l'on est loin de la perfection. C'en est une tout autre de s'interdire de ressentir ce qu'on ne peut pas s'empêcher de ressentir en ce moment, puis se détester complètement – comme c'est si souvent le cas – même s'il se peut que l'on n'en soit pas conscient.

Tant que votre « bonne » conduite est motivée par une sévère moralisation de soi basée sur « soit bon soit mauvais », votre bonté ou votre rectitude n'est pas authentique. Elle ne provient pas d'une perspective naturelle et d'une croissance intérieure, mais de la peur, celle que vous entretenez à votre sujet, au sujet de votre imperfection. Une telle « bonté » est donc inefficace, peu convaincante, pour vous comme pour les autres. Et vous ne pouvez-vous trouver dans la réalité, car la réalité ne peut être évaluée en termes de « soit bon, soit mauvais ». Quand il ne s'agit plus de questions très grossières, les limites sont subtiles et vagues ; elles ne peuvent plus être réglées par un rapide jugement en termes de « soit bon soit mauvais ». La vérité ne peut se trouver que tout au fond de vous et non dans des lois et règles rigides que vous empruntez parce que vous êtes trop peu sûr de vous pour plonger dans votre propre âme. Au lieu de cela, vous adhérez à de telles règles toutes faites, et quand c'est le cas, vous moralisez.

Tout type de bonté qui résulte de cette attitude est toujours une piètre imitation superficielle de la vraie bonté. C'est uniquement parce que vous manquez d'assurance pour vous faire confiance que vous pensez avoir besoin de règles et de normes pour vous gouverner. Et puisqu'il en est ainsi, il vous est impossible de

perdre cette insécurité. Vous manquez donc de plus en plus d'assurance. C'est le cas parce que ces règles et ces normes sont la plupart du temps tellement inadéquates qu'elles ne vous offrent plus aucun soutien. Ceci crée un autre cercle vicieux.

En d'autres termes, si vous ne vous faites pas confiance, vous devez emprunter une structure rigide de moralité pour vous protéger de vos instincts indomptés. L'alternative n'est pas soit le passage à l'acte à partir de ces impulsions indomptées et destructives, soit de vivre selon ces règles extérieures rigides. En fait, il n'existe pas d'alternative. La saine façon de construire passe par la croissance intérieure qui finira par vous faire sortir de vos impulsions destructives. Mais là où c'est encore impossible parce que vous n'êtes tout simplement pas assez développé, vous ne devez pas mettre en action vos impulsions destructives, vous devez simplement les noter. Vous pouvez percevoir leur existence sans tomber dans l'erreur de vous imaginer être tout mauvais, détestable et sombre. Cette exagération dans votre évaluation de soi est en rapport avec la deuxième attitude que j'aborderai d'ici peu. Une imperfection a le pouvoir de colorer toute votre expérience émotionnelle à votre sujet. Il ne s'agit pas d'un jugement intellectuel et conscient, mais de votre réaction émotionnelle face à vous-même.

À cause de cette vision sombre provenant uniquement de certains instincts ou sentiments négatifs, vous en avez une peur démesurée. Plus vous craignez ces imperfections, plus la structure moralisatrice sera sévère. Plus les standards de perfection sont exigeants dans votre image idéalisée de soi, plus sera rigide la structure surimposée qui n'est pas votre vraie nature. L'aliénation de soi est le résultat et l'origine de cette situation difficile. La rigidité, la peur, l'insécurité, l'intolérance existent toutes en vous à cause de cet état. Ceci est souvent projeté sur les autres.

Votre image idéalisée de soi est non seulement créée pour obtenir l'amour et l'approbation des autres (comme vous croyez qu'elle le fera), mais elle sert également à vous protéger de vous-même.

Là où existent de l'immaturation et de la perturbation émotionnelle, il doit y avoir, d'une manière ou d'une autre, une structure surimposée consistant à adhérer rigideusement à des règles, ce qui amène toujours la moralisation. Souvent, cet aspect est difficile à détecter. Il peut également n'exister que dans certains domaines isolés et se manifester de manière tout à fait indirecte. Il faut donc avoir un regard très aigu pour le trouver. Mon conseil est de ne pas vous épuiser à trouver cet aspect par un processus artificiel et intellectuel, mais d'être simplement conscient du fait que cela existe en vous. Attendez-vous à le trouver à un certain moment – et votre travail vous y mènera, tôt ou tard. Vous en deviendrez alors pleinement conscient et verrez la manière dont ceci est vrai et les aspects de votre vie intérieure qui sont concernés. Constatez à quel point vous vous détestez parce que vous n'êtes pas à la hauteur de la perfection, à quel point vous ne vous acceptez et ne vous aimez pas parce que des tendances négatives insoupçonnées existent en vous. Au lieu d'essayer d'écarter de telles émotions, apprenez à vous accepter malgré elles. Apprenez à voir vos vraies valeurs malgré l'existence des tendances destructives. Telle doit être la voie. C'est la seule voie. Vos tentatives d'effacer comme par magie ce qui existe encore en vous mènent à du refoulement et donc à une fausse image de vous-

même. Elles mènent non seulement au mensonge à soi, mais également à l'aliénation de votre soi réel par le fait d'emprunter des règles toutes faites. Cet état produit l'attitude moralisatrice et toute la rigidité qui l'accompagne.

Il n'est pas nécessaire que ces règles et normes dont vous vous servez à la place de votre soi réel soient toujours valables pour tous. Elles varient selon la personnalité, les antécédents, les enseignements reçus, les circonstances et le tempérament. Mise à part l'éthique générale, l'un peut qualifier quelque chose de mauvais et d'interdit et quelqu'un d'autre pas.

Cette structure prend en fait la place de soi. Vous faites ainsi confiance à des règles plutôt qu'à vous-même. Et il s'agit d'une sécurité fort instable, car de telles règles sont souvent inapplicables à certaines situations réelles. Souvent, il se peut que vous deviez tâtonner en étant confronté à une situation sans savoir ce qui est juste. Pourtant, si vous n'arrivez pas à vous accepter en tant qu'être humain, c'est-à-dire faillible et souvent confus, alors cet événement inévitable a le pouvoir de vous ébranler totalement. Vous attribuez la perturbation à la situation elle-même, mais en réalité, elle provient de votre attitude face à vous-même en rapport avec cette situation. Vous voulez toujours trouver la solution finale d'un seul coup. Et cette pulsion est dictée par la fausse croyance selon laquelle vous seriez indigne si vous admettiez ne pas connaître la réponse ou simplement avoir des réactions négatives et non développées. La première chose à développer maintenant sur ce chemin est la capacité d'accepter non seulement votre faillibilité, mais également le fait de ne pas connaître la réponse. Si vous l'apprenez tout en continuant à vous apprécier, lentement mais sûrement vos émotions grandiront, vos réactions changeront, et une saine confiance en soi et en vos réactions naturelles spontanées en résultera. Vous deviendrez plus indulgent avec vous et n'aurez plus besoin de perfection comme unique fondement du respect.

S'il vous est difficile d'abandonner la structure surimposée des règles figées, c'est uniquement parce que vous ne pouvez accepter votre faillibilité humaine. C'est délibérément que je ne vous montre pas la manière dont une personne saine, mature et flexible pourrait gérer ses confusions, son désir de faire ce qui est juste. Ceci ne produirait qu'une action forcée non authentique de votre part, alors qu'il vous faut d'abord apprendre à accepter votre imperfection sans perdre confiance en vous dans votre globalité. Lorsque vous serez un peu plus loin dans cette phase du chemin, je vous aiderai avec d'autres indices. Pour le moment, un grand nombre d'entre vous est tellement malheureux quand un sujet n'est pas clair et que vos règles et normes connues ne peuvent s'appliquer à une situation qui vous perturbe. Il vous faut d'abord découvrir ce qui vous perturbe le plus. Ceci, en soi, n'est pas une situation tellement désagréable ; ce qui est désagréable c'est le rôle que vous y jouez – ne pas être à la hauteur de votre idéal de vous-même qui veut que vous ayez toujours des réactions parfaites et que vous connaissiez instantanément toutes les réponses. Quand ceci s'avère impossible, en dessous de votre amertume et votre apitoiement sur soi, vous ne vous pardonnez pas cette imperfection. Vous vous moralisez. Vous trouvez que vous êtes « mauvais », que vous avez « tort », même si vous ne laissez pas ces opinions atteindre votre esprit conscient.

Ce sujet nécessite du travail intensif. Certains d'entre vous ont commencé à en découvrir certains aspects. Chez certains, cela s'est révélé naturellement en

progressant. D'autres n'en sont pas tout à fait là, mais certaines prises de conscience les y amèneront. Soyez donc attentif. Découvrez le domaine dans lequel vous vous moralisez en adoptant une attitude impitoyable parce que vous n'arrivez pas à la hauteur de la perfection. Découvrez où et comment vous vous servez de règles préconçues et figées pour vous guider, plutôt que d'utiliser votre propre conviction intérieure, celle à laquelle vous seriez vous-même arrivé en analysant la situation et le rôle que vous y jouez. Pour certains d'entre vous, le premier pas sera peut-être simplement de devenir conscients d'une rigidité et d'une intolérance intérieures face à soi et aux autres. À partir de là, le chemin mène à davantage de compréhension. Je ne peux pas vous le répéter assez : de nombreuses dépressions et beaucoup de désespoir sont basés sur des attentes face à vous-même qui sont impossibles à atteindre.

La deuxième attitude que j'aimerais évoquer est celle de vos réactions disproportionnées, de vos exagérations. Nous en avons déjà parlé par le passé. J'ai mentionné, par exemple, à quel point vous vous dramatisez souvent de manière excessive. Lorsque nous l'avons abordé auparavant, cela s'appliquait davantage à des manifestations extérieures grossières de cet aspect que l'on retrouve particulièrement dans certaines structures de personnalité. Mais cet aspect existe également chez ceux qui, extérieurement, n'ont pas de tendance à se dramatiser. En d'autres termes, il se peut que cela ne se voie pas. Pourtant, à un certain niveau de réaction émotionnelle, cela existe toujours. Quand vous irez de l'avant et apprendrez à permettre l'émergence de vos émotions dans votre conscience de surface et qu'ensuite vous en déterminerez la signification, non seulement vous trouverez des émotions négatives dont vous n'étiez pas conscient jusque-là, non seulement vous trouverez cette attitude moralisatrice, mais vous découvrirez également que vous expérimentez certains événements, certaines de vos réactions et certaines réactions des autres de manière tout à fait disproportionnée à ce qu'elles sont réellement. Certains d'entre vous ont déjà découvert, comme résultat du travail effectué, l'existence de telles réactions émotionnelles exagérées. Du moins dans une certaine mesure et dans des cas isolés, vous avez commencé à ressentir à quel point certaines réactions sont exagérément fortes par rapport à la réalité. Ceci s'applique non seulement aux incidents négatifs, mais également aux incidents positifs et favorables.

Cet état de fait est à nouveau basé sur votre vision infantile selon laquelle le monde serait soit tout à fait bon et heureux, soit complètement mauvais et malheureux. Vous n'avez pas encore réalisé à quel point cette attitude existe encore en chacun de vous, même en ceux qui ont fait certaines découvertes dans ces termes. Cette attitude de soit l'un/soit l'autre est la base de la perturbation émotionnelle, de l'immatrité et de la mauvaise santé en soi, mais c'est justement elle qui provoque l'attitude moralisatrice tout comme les réactions émotionnelles disproportionnées. (Remarquez que consciemment et extérieurement il se peut que cela ne soit pas visible.)

Par exemple, un petit compliment, sans importance en soi, peut vous sauver la mise. Une approbation passagère peut faire toute la différence pour votre humeur. De la même manière, chaque petite critique ou désapprobation peut complètement gâcher votre humeur et vous plonger dans la dépression et la mauvaise humeur. Le petit compliment peut élever votre confiance en soi de manière disproportionnée et la

petite critique la faire chuter. Il existe de nombreux autres exemples, mais vous devrez découvrir ces réactions en vous-même en progressant et en apprenant à sortir vos réactions émotionnelles de leur cachette. Dans les deux cas, par un seul aspect de ce que quelqu'un d'autre pense de vous, vous montez ou vous descendez. Dans le premier cas, émotionnellement, vous pensez être quelqu'un de merveilleux, de bon, de parfait, d'aimable, sans défaut. Dans le second, une petite critique vous fait conclure que vous n'avez aucune valeur, du moins aux yeux de cette personne. Ceci est tellement difficile à détecter parce qu'intellectuellement vous savez très bien que tout cela est absurde, à un point tel que lorsque de telles réactions apparaissent, vous évitez de les évaluer pleinement. Soit vous attribuez vos réactions fortes à d'autres facteurs qui n'entrent pas vraiment en ligne de compte, soit vous ignorez simplement ce qui vous a fait réagir ainsi. Vous avez tôt fait de refouler et de déplacer la véritable origine de vos émotions et vous vous éloignez de la réalité. Vous ne voyez plus votre relation avec le monde autour de vous sous la lumière de la vérité.

Le lien entre les réactions émotionnelles disproportionnées et la moralisation de soi est tout à fait évident. Toutes les deux sont basées sur une attitude de soit l'un/soit l'autre comme sur vos propres standards et exigences sévères face à vous-même – votre non-acceptation du fait d'être simplement humain. L'approbation et les compliments vous font donc croire que vous êtes à la hauteur de vos attentes face à vous-même. À ce moment-là, le monde est bon, juste et beau. Dans de telles attitudes infantiles de soit l'un/soit l'autre, ça y est, maintenant et pour toujours, jusqu'à votre prochaine déception. Et puisque le monde est bon et merveilleux, vous pouvez être ce que vous pensez devoir être. Par ailleurs, la désapprobation, la critique ou l'échec sont également définitifs. Maintenant, le monde est tout sombre et mauvais. Vous êtes incapable, vous êtes empêché d'être ce que vous pensez devoir être. Ce seul défaut déforme toute votre vision, et vous êtes désormais tout mauvais, un cas désespéré et vous vous écroulez donc. Vous êtes incapable d'accepter la critique de manière constructive. Oui, vous pouvez avoir les gestes extérieurs qui conviennent et sembler l'accepter, mais votre réaction intérieure nie les apparences.

On dit souvent qu'être capable d'accepter la critique et la frustration de manière détendue et constructive est un signe de maturité. Je l'ai souvent mentionné par le passé. La personne mature en est capable parce qu'elle se trouve dans la réalité. Elle ne s'attend pas à l'impossible de sa part et s'accepte donc comme un être humain décent et aimable sans pour autant être parfaite. Elle sait donc que la critique ne la rend pas toute mauvaise et en tort.

Le travail sur ce chemin vous appelle maintenant à être conscient de ce que vous ressentez vraiment, et à laisser ressortir vos émotions et réactions vraies. Sinon vous ne pourrez jamais trouver ces aspects qui empêchent votre croissance véritable. Cela exige de vous d'abandonner le masque extérieur des apparences et de trouver le courage d'admettre ces réactions infantiles. Plus vous vous accrochez aux idéaux perfectionnistes de vous-même, moins vous êtes capable de les abandonner et plus vous résistez à montrer vos émotions là où ce serait constructif.

À nouveau, la procédure est simplement de laisser sortir ces émotions sans tenter de les changer – vous ne le pouvez pas. Reconnaissez simplement qu'elles existent en vous. Apprenez en même temps à simplement vous accepter avec elles.

Ceci augmentera votre respect de vous-même bien davantage que tous les efforts forcés, non authentiques pour atteindre une perfection qui n'est tout simplement pas atteignable par la croissance. Par le simple fait d'observer encore et encore vos réactions infantiles, la force de celles-ci diminuera. Vous deviendrez capable d'observer ces émotions sans vous mépriser et donc sans refouler ces émotions et sans vous moraliser. La suspicion tenace, en grande partie totalement inconsciente, selon laquelle vous seriez incapable d'être ce que vous croyez absolument devoir être diminuera parce que vous commencerez à vous accepter. Il va sans dire que cette suspicion est bien fondée. Vous n'acceptez cependant pas cette impossibilité. Vous la combattez encore. Lorsque cette suspicion et la colère à votre encontre diminuent, automatiquement vous construisez sur un sol réel et solide, sur ce qui est faisable. La confiance en soi grandira donc proportionnellement à votre acceptation de vous-même. Vous baserez votre opinion souvent inconsciente de vous-même sur ce qui est réalisable, possible et faisable. De cette manière, vous êtes en sécurité. Alors qu'avant vous basiez votre respect et votre appréciation de vous-même sur des standards irréalisables, impossibles et infaisables. Vous manquiez donc de sécurité. Vous ne pouvez être en sécurité que si vos attentes sont en rapport avec ce qui est possible.

En d'autres mots, lorsque vous êtes critiqué ou lorsque votre volonté est frustrée par vos défauts ou ceux des autres, vous pouvez le vivre de manière détendue. Vous savez que ce n'est pas tout votre être qui est en jeu par ce seul aspect, qu'il ne s'agit en fait qu'un aspect de vous ou de votre vie. Vous en viendrez alors à vous faire confiance et à avoir confiance dans le fait de pouvoir le vivre de manière flexible, et vous serez capable d'apprendre d'une telle expérience. Elle ne vous écrasera donc pas, mais vous donnera une nouvelle perspective, une nouvelle compréhension de vous-même et des autres. Vous ne fuirez donc pas comme la peste la critique, la frustration ou l'échec contre lesquels vous devez constamment vous préserver et monter toutes vos défenses. Ces défenses sont destructrices en soi, comme vous le savez bien. Sans elles, votre âme sera ouverte et détendue, vous apportant toujours une perception et une expérience intérieure de la réalité. Quand une telle fondation sera établie, la vraie confiance en soi et le vrai respect de soi en résulteront plutôt que leur version falsifiée. Les standards perfectionnistes rigides aboutissent à l'interdiction de commettre des erreurs, de recevoir de la critique, de vivre l'échec. Tous indiquent votre faillibilité, celle que vous ne voulez pas accepter. Quelque chose tout au fond de vous sait très bien que vous n'êtes pas parfait et que vous devez donc de temps en temps commettre des erreurs, recevoir de la critique et être frustré parce que vous n'obtenez pas ce que vous souhaitez. Si vous niez cette connaissance intérieure, vous niez la vérité et essayez de baser votre vie sur de fausses sécurités. Si vous l'acceptez, vous acceptez non seulement la vérité, mais vous fondez votre vie sur ce qui peut vous donner une véritable sécurité. En ayant la bonne réaction face à votre propre humanité avec tous ses défauts, vous construisez sur du roc. En la niant, vous construisez sur du sable. Cette alternative détermine la question de la sécurité et de la confiance en soi.

L'observation de ces réactions signifie l'observation de votre immaturité. Ce n'est qu'en étant capable de les observer que la maturité grandira en proportion. Nous arrivons maintenant à une troisième attitude que vous trouverez en observant vos émotions. C'est le sujet des besoins qui a déjà été partiellement traité par le passé. Mais comme vous avez prouvé avoir progressé et avoir atteint des couches

plus profondes de connaissance de soi, je peux vous donner davantage de matière à ce sujet et vous montrer quelques autres liens entre ces différents aspects. Nous ne pouvons les aborder par le passé que comme des tendances déconnectées parce que la connaissance intérieure faisait encore défaut.

D'abord, récapitulons brièvement et comprenons ce qu'est un besoin. Un besoin peut être réel comme il peut être imaginaire et irréel. Je vais vous donner un exemple d'un vrai besoin dans le règne physique. Si vous n'avez pas mangé depuis un certain temps, vous avez vraiment besoin de nourriture. Si vous ne l'obtenez pas, vous ne pouvez survivre. Il s'agit donc d'un vrai besoin. Vous pouvez également avoir un besoin irréel de nourriture. Si votre corps a reçu toute la valeur nutritive dont il a besoin pour rester en bonne santé, mais que persiste une envie impérieuse de quelque chose de peu essentiel, alors vous avez un besoin irréel. Même si ce besoin irréel se manifeste au niveau physique, il provient d'une perturbation ou d'une mauvaise gestion émotionnelle et/ou spirituelle.

Au niveau émotionnel, il existe également des besoins réels et irréels. C'est le cas également dans le règne spirituel de la personnalité humaine. Quand un besoin réel est négligé à cause d'une désorganisation intérieure et d'une mauvaise gestion de toute la personnalité humaine, un besoin irréel apparaîtra quelque part. Les besoins irréels ont toujours la forme d'une compulsion et d'une envie irrésistible. La mauvaise gestion dans ce domaine rend la personne impuissante et dépendante des autres pour la satisfaction de ses besoins.

La différence entre les enfants et les adultes est que l'enfant est vraiment dépendant pour tous ses besoins. Il est incapable d'y subvenir. La personne vraiment mature en est capable. Chez une personne mature, lorsqu'un besoin émotionnel est inassouvi, cela ne signifie pas nécessairement que ce besoin est irréel. Il peut très bien s'agir d'un vrai besoin. Mais quelque chose en elle a rendu l'obtention de la satisfaction de ce besoin impossible. Chacun est doté des capacités nécessaires pour assouvir tous ses besoins à tous les niveaux. Quand la personnalité ne fonctionne pas de manière saine, certaines de ces capacités sont paralysées ou dirigées dans des canaux erronés.

Puisqu'il existe un sous-développement de la nature émotionnelle de l'homme, il est logique qu'existe également une prédominance de l'insatisfaction émotionnelle. Mais ce sous-développement peut également être à l'origine de manifestations à d'autres niveaux et les besoins physiques ou spirituels peuvent donc provenir de perturbations émotionnelles. Parce qu'on néglige d'obtenir la satisfaction de ses vrais besoins, des besoins illusoires ou imaginaires apparaissent. Il faut les considérer comme les symptômes d'un vrai besoin insatisfait.

À propos, vous pouvez dire qu'un besoin démesuré d'approbation est en soi irréel. Il se peut que cela ne soit pas le cas. Dans une certaine mesure, chaque être humain a occasionnellement besoin d'approbation, disons sous la forme d'encouragement. Quand existe un besoin démesuré et donc irréel, c'est souvent parce que la personne a renoncé, sans le savoir, à son vrai besoin d'approbation, d'encouragement et de réussite. Mais au lieu d'en vouloir au monde parce qu'il ne les lui fournit pas, la personne qui progresse essaiera de découvrir de quelle

manière, par quels schémas erronés et quelles conclusions fausses, elle s'est elle-même court-circuitée de ce dont elle a légitimement besoin.

Comme toujours, le premier pas est de devenir conscient de vos besoins. Votre chemin, en révélant les émotions à ce sujet, vous aidera à en devenir conscient. Quand vous aurez ressenti de manière précise le vide d'un besoin inassouvi et que vous aurez réussi à le pointer du doigt, vous pourrez entreprendre de comprendre pourquoi vous vous êtes refusé ce dont vous aviez vraiment besoin. Vous devez vous réconcilier avec le fait que la conscience de vos besoins, réels et irréels ne va pas immédiatement les assouvir. Vous devrez d'abord apprendre à vivre avec la frustration d'un besoin inassouvi. Vous verrez que c'est possible, et que vous pouvez toujours être tout aussi heureux et avoir du respect de soi. Il s'agit de la capacité de vivre la frustration en ayant l'attitude mature selon laquelle la non-satisfaction n'est pas un abîme. Ce n'est qu'avec cette attitude que vous pouvez alors trouver les raisons pour lesquelles vous avez causé et cette insatisfaction et de quelle manière. C'est une voie lente. Si vous vous en approchez en ayant l'attitude, non exprimée peut-être, qu'un changement immédiat doit avoir lieu dans votre vie, vous rendrez le fait de trouver ce que vous devez savoir à votre sujet impossible.

En avançant dans ce sens, vous deviendrez conscient des besoins en eux-mêmes. Vous apprendrez alors à faire la distinction entre les besoins réels et irréels en découvrant qu'il est possible d'endurer les besoins réels, alors que les faux besoins ont une force excessive et compulsive. Souvent, vous les refoulez parce qu'ils sont tellement forts que vous avez l'impression de mourir quand ils restent inassouvis.

Trouvons maintenant le lien entre les deux attitudes précédentes et les besoins inassouvis. D'une part, vous pouvez sûrement voir que les trois attitudes ont comme dénominateur commun l'attitude infantile de soit l'un/soit l'autre. Il est impossible de supporter la frustration – un besoin inassouvi – quand on la perçoit comme un état permanent, quand on ressent que jamais rien de bon ou de favorable ne peut être vécu. Dans toute situation momentanée, l'enfant ressent, « C'est ainsi, et pour toujours ». Et vos émotions infantiles le ressentent encore, contrairement à votre esprit. Vous en exagérez l'importance. Vous êtes baigné dans ce manque temporaire et émotionnellement, vous ne connaissez rien d'autre. Par ailleurs, une insatisfaction indique votre imperfection, votre vulnérabilité en tant qu'être humain. Les standards de votre perfectionnisme ne permettent pas que cela soit le cas, ou même que vous le reconnaissiez. Plus vous êtes engouffré dans cette déviation émotionnelle, plus vous refoulez vos vrais besoins, la conscience de votre insatisfaction et la recherche constructive qui en découle. L'insatisfaction augmente donc, se régénère et devient plus sévère.

Prenons l'exemple suivant. Dans la mesure où vous êtes incapable de donner de l'amour et de l'affection matures, vous aurez besoin de recevoir de l'amour et de l'affection. Ou si votre besoin d'approbation est excessif, c'est qu'il est en proportion avec votre désapprobation de vous-même. Et nous avons parlé de la raison pour laquelle vous vous désapprouvez en évoquant les standards sévères que vous pensez devoir maintenir et le fait que vous vous moralisez parce que vous n'y arrivez pas.

Il est de la plus grande importance que vous deveniez conscient de vos besoins. Vous n'y arriverez pas par un processus intellectuel. Vous ne pourrez y arriver qu'en vous permettant de ressentir. En apprenant à le faire, vous serez étonné de découvrir quels sont vos besoins. Vous évalueriez alors ce qui, en vous, a causé cette insatisfaction. Plus vous gagnerez de réelle compréhension et de perspective à ce sujet, moins les besoins irréels seront sévères et plus vous serez capable d'obtenir la satisfaction de vos vrais besoins. Inutile de dire, ceci diminuera votre dépendance des autres. Et c'est dans cette mesure que votre confiance en soi augmentera.

Vous trouvez la confiance dans votre propre force, dans vos propres ressources à gérer vos difficultés. Mais tout ceci nécessite une base, celle de votre acceptation de vous tel que vous êtes. Il est évident qu'entrant ainsi dans un cercle positif, les émotions négatives telles que l'apitoiement sur soi, l'impuissance, l'hostilité, la culpabilité, le ressentiment, etc. diminueront forcément, jusqu'à finir par disparaître.

Ces trois attitudes, mes amis, doivent être trouvées et vécues dans vos émotions. Vous devrez expérimenter la profondeur, la largeur et la signification de ces émotions qui ont de grandes conséquences. C'est alors que vous entrerez dans un cercle positif, seulement alors, après avoir brisé le cercle vicieux.

QUESTION : Par rapport à la moralisation, qu'appelleriez-vous la rectitude ?

RÉPONSE : Cela dépend dans quel sens ce mot est utilisé. C'est une question d'interprétation. Ce mot est souvent utilisé, par exemple, dans les Écrits saints comme faire le bien et être bon, faire ce qui est juste. Mais plus récemment, ce mot a pris une signification différente pour de nombreuses personnes. Quand elles l'utilisent, elles pensent à la suffisance, au caractère moralisateur que j'ai mentionné justement. En fait, cela provient certainement du fait que la rectitude est en effet souvent de la suffisance à cause de l'attitude erronée que nous avons abordée en détail ce soir. C'est donc seulement une autre façon de dire qu'une fausse bonté, une bonté forcée et inauthentique produit la moralisation contre laquelle beaucoup se rebellent. La bonté authentique provient de la croissance réelle qui n'aura jamais cet effet sur les autres.

QUESTION : Qu'en est-il des personnes qui ne fonctionnent pas avec la moralité, mais permettent que leurs émotions guident leur vie sans reconnaître les lois de l'éthique ?

RÉPONSE : Je dois dire que je m'attendais à cette question. Faisons d'abord la distinction entre la moralité et la moralisation. Ce n'est pas pareil. Ensuite, je n'ai jamais suggéré de passer à l'acte, en action et conduite, sur ce que dictent leurs impulsions destructives. C'est une chose d'être destructeur en étant négligent et sans pitié, c'en est une autre de vouloir être un saint, de vous demander d'être surhumain et ne pas accepter votre côté non développé. Accepter ne signifie pas approuver ou mettre en action. Accepter signifie simplement que vous savez que ces aspects négatifs existent encore en vous sans être en colère parce que vous ne l'avez pas dépassé sans vous détester complètement pour cette raison. Et ce mépris

de soi, globalement et non pas parce que vous connaissez certains de vos côtés négatifs est en rapport avec le fait d'avoir trop d'attentes et donc de moraliser.

Je peux ajouter que ce sont justement les personnes qui se moquent ouvertement de la moralité – peut-être parce qu'elles n'arrivent pas à faire la distinction entre la vraie moralité et la moralisation autosuffisante – qui sont souvent le plus affligées par un sentiment de culpabilité. Il se peut que cela ne se voie pas. Elles peuvent déplacer leurs sentiments de culpabilité par des actes d'immoralité encore pires. Par contre, approfondir cette question en détail nous éloignerait trop. Maintenant, nous pouvons peut-être au mieux résumer la question en disant que l'immoralité réelle qui existe encore en vous et à laquelle vous refusez de faire face vous rend moralisateur avec vous et les autres.

Il est difficile pour vous de juger de l'état d'esprit et des émotions de quelqu'un d'autre dans ce domaine. Vous ne pouvez pas les percevoir. Mais plus votre intuition et votre sens de perception seront développés, comme résultat du fait de vous être libéré de vos obstructions, plus vous les ressentirez. Mais ceci ne peut provenir d'un jugement à partir de la connaissance parce qu'il est impossible d'avoir suffisamment d'information au sujet de ces choses. Vous pouvez le remarquer en percevant une certaine aisance et un manque d'anxiété à propos de vos méfaits ou ceux des autres.

En développant cet aspect en vous-même, vous percevrez intuitivement où se trouvent les autres. Vous arriverez au point où la vraie moralité sera vivante et flexible en vous et vous cesserez la pratique de la moralisation fautive et rigide. Quiconque a cru que mon discours vous encouragerait à vous débarrasser des codes moraux n'a pas encore compris leur signification. Mais dans la santé et la maturité, ces codes existants deviennent les vôtres. En les suivant aveuglément et dans le mensonge à soi, vous en enlevez l'esprit et en faites quelque chose de faux et sans vie. Comprenez-vous ce que je veux dire ?

QUESTION : Non, je ne comprends pas. Il me semble qu'avant que la question soit posée, vous avez utilisé dans votre conférence le mot « moralisation ». Maintenant, vous utilisez le mot moralité. Il me semble également que ce que vous avez appelé « moralisation » maintenant avait un sens différent de ce que vous appeliez « moralisation » ou suffisance, etc. tout à l'heure. Je ne vois pas où se trouve le lien entre cela et ce que vous venez de dire en réponse à la question. Comment puis-je savoir si quelqu'un a raison ou tort si je ne le compare pas avec quelque chose, comme par exemple, le Sermon sur la Montagne ou la règle d'or ? Cette règle est-elle trop rigide ?

RÉPONSE : D'abord, en réponse à la question j'ai fait la distinction entre le fait de vivre la moralité et la moralisation sans vie. De plus, j'ai affirmé explicitement que toute vérité sur ce qui est bon et juste, amenée à l'humanité par les grands êtres de l'histoire, reste vraie. Que cela le soit de manière authentique ou fautive dépend de l'état intérieur de l'homme, de ses émotions et de son esprit. Le simple fait qu'une personne vive selon ces grandes vérités n'indique pas si elle le fait à partir de la fautive moralisation ou de la vraie moralité engendrée par sa croissance intérieure, basée sur son soi réel. Ce sont les motivations sous-jacentes et les forces émotionnelles qui sont à l'œuvre qui l'indiquent. Dans de nombreuses affirmations de

Jésus, comme dans les paroles d'autres grands enseignants, vous trouverez des indications et des mots qui soutiennent la conférence de ce soir. Ils se sont servis de leur propre terminologie, en accord avec leur époque, mais la signification fondamentale reste la même.

Ce qui précède a déjà répondu en grande partie à votre question, et si vous l'étudiez tranquillement, vous le verrez. Je ne veux pas trop me répéter, mais permettez-moi seulement de répéter ceci, plus vous avez besoin de règles existantes, plus c'est le signe que vous ne vous faites pas confiance – parce que toute vérité jamais proclamée et enseignée extérieurement vit en vous. Si vous n'osez pas plonger assez profondément dans votre être réel, vous n'arriverez jamais à la partie de vous où vous le découvrez vous-même et en faites donc une réalité vivante. Vous serez dépendant de l'observation de règles extérieures. Peu importe à quel point ces règles sont belles et vraies en soi, elles ne seront pas vivantes et réelles en vous. Dans son insécurité, l'homme, dans la peur et le déni de ce qu'il est encore, emprunte ce qui était un jour vivant et pourrait à nouveau être vivant pour lui. Il lui faut seulement le courage de devenir qui il est, d'abandonner la structure rigide de ce qui pourrait et devrait être vivant en lui. Comprenez-vous ce que je veux dire ?

QUESTION : Oui, je comprends d'un côté, mais pas de l'autre. Par exemple, si je vole des pommes, comment puis-je savoir que je vole si je n'ai aucun moyen de comparer cet acte avec un autre acte de non-vol ?

RÉPONSE : Ma chère enfant, si vous n'aviez jamais entendu dans votre vie que voler est mal, vous sauriez toujours, comme la personne adulte que vous êtes, que vous prenez quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre et vous sauriez que c'est injuste pour l'autre. Même un être humain qui n'est pas sur un chemin de développement de soi et de croissance le saurait s'il entrait en lui et se questionnait sur ses actions et leur manière d'affecter les autres. Ce fait de tenir compte de soi en relation avec les autres apporte forcément le savoir de ce qui est juste ou faux. C'est exactement ce que j'essaie de dire – la conscience et le fait de tenir compte des autres, réfléchir davantage à la cause et l'effet produiront toujours ce qui est bon et juste.

QUESTION : Mais au sujet de la moralisation, vous avez dit que tout est rigidité.

RÉPONSE : Il y a là un grand malentendu. Vous semblez maintenant croire que j'aurais dit que tout acte moral est moralisateur et rigide. Tout ce que je vous ai invité à faire est de trouver où ces aspects existent en vous. Vous croyez maintenant que vous devez vous abstenir de commettre de bonnes actions. Ce n'est pas le cas. Ce que vous devez faire cependant, c'est de trouver là où existent en vous des attentes surhumaines, des standards que vous ne pouvez pas vraiment maintenir dans votre être émotionnel, et votre non-acceptation de vous-même en général à cause de votre désapprobation de ces tendances en tant que telles. C'est cela, la moralisation. De plus, une telle moralisation s'applique rarement à des questions grossières, elle ne s'applique qu'aux subtilités des interrelations humaines, là où les sujets ne peuvent être évalués en termes de bien ou de mal. La moralisation se manifeste également quand tout est expérimenté dans ces termes de bien ou mal, de juste ou faux, du moins émotionnellement.

Le fait que vous désapprouvez les instincts asociaux ou immoraux que vous possédez encore vous induit à nier leur existence en vous. Et ce déni mène à la moralisation. Votre confusion se trouve dans le fait de croire que la conscience de ces instincts signifie que vous deviez les mettre en action. La moralisation existe également parce que vous pensez que la désapprobation de ces instincts doit forcément signifier la désapprobation de vous globalement. Il se peut certainement que vous n'en soyez pas conscient, pourtant c'est vrai pour chacun d'entre vous. Votre besoin sévère d'être libre de toute imperfection, de tout instinct immoral, fait que vous cachez leur existence. Vous ressentez : « Je ne devrais pas avoir ceci », et là où votre conscience en est infiltrée, vous ne vous pardonnez pas. Vous vous détestez et vous vous punissez. Tout ceci peut être en grande partie inconscient, mais cela ne signifie pas que cela ne soit pas le cas. Vous devez trouver cet état précisément, et cela ne signifie pas l'abandon de tous les standards moraux sur base desquels vous avez vécu. À la longue, vous vivrez selon ces standards moraux à partir de nouvelles motivations, de nouveaux désirs, pour de nouvelles raisons. Et ceci aura un effet tout à fait différent sur vous et sur les autres. Cela créera un autre climat.

Votre approche a porté ce sujet dans un tout autre domaine, dans le domaine du faire. Je ne parlais pas d'action. Quand il s'agit d'émotions, votre propre attitude émotionnelle face à vous-même, le prérequis de la vérité intérieure et donc du réel respect de soi ne peut être basé que sur la vérité. La vérité est que vous n'êtes pas encore aussi parfait que vous le voudriez. Si vous n'arrivez pas à vous accepter tel que vous êtes malgré les instincts que vous désapprouvez, vous ne pouvez pas les dépasser. Telle est la nature de la dernière conférence. Je peux résumer le processus intérieur de la manière suivante : « Si j'ai des instincts destructeurs, je suis horrible et je ne peux ni m'aimer ni me respecter. Puisque c'est trop douloureux à supporter, je dois détourner mon regard de leur existence, en espérant qu'en détournant mon regard, ils ne seront plus vrais. Comprenez-vous un peu mieux ?

QUESTION : Oui, je comprends. Mais je ne comprends toujours pas où il s'agit de moralisation.

RÉPONSE : Quand on juge un tout pour une partie seulement, la moralisation a lieu. Quand tout devient "obscur" à cause de tendances partiellement "obscur", ou "claires" d'ailleurs, alors il y a moralisation. Quand les sujets sont vécus en termes de bien ou de mal, il y a moralisation. Il y a tellement de marge, tant de choses qui n'ont rien à voir avec soit noir, soit blanc.

Gardez vos autres questions pour la prochaine fois. Je vous ai donné beaucoup de matière ces derniers temps. Si vous avez suffisamment de questions sur cette matière pour en discuter, et si tel est votre souhait, la prochaine fois, c'est avec plaisir que je programmerai une séance de questions-réponses.

Soyez bénis, chacun d'entre vous, dans votre corps, votre âme et votre esprit. Que la force renouvelée que vous recevez, surtout grâce à vos efforts, vous permette de vous connaître, de vous accepter et de vous apprécier. Soyez en paix. Soyez en Dieu !

*Conférence n°90 par Eva Pierrakos le 13 octobre 1961 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Moralizing;
Disproportionate reactions; Needs ».
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - Marianne Hubert - version
20/04/2012.*

© Pathwork Foundation